

Kohtaamisen taidetta

Kokemuksia yhteisötanssin opetuksesta ikäihmisille

PIIA KULIN

TIIVISTELMÄ

PÄIVÄYS: 2.10.2021

TEKIJÄ Piia Kulin	KOULUTUS- TAI MAISTERIOHJELMA Tanssinopettajan maisteriohjelma		
KIRJALLISEN OSION / TUTKIELMAN NIMI Kohtaamisen taidetta - Kokemuksia yhteisötanssin opetuksesta ikäihmisille	KIRJALLISEN TYÖN SIVUMÄÄRÄ (SIS. LIITTEET) 72 s.		
TAITEELLISEN / TAITEELLIS-PEDAGOGISEN TYÖN NIMI Taiteellinen osio on Teatterikorkeakoulun tuotantoa <input type="checkbox"/> Taiteellinen osio ei ole Teatterikorkeakoulun tuotantoa (tekijänoikeuksista on sovittu) <input type="checkbox"/> Taiteellisesta osiosta ei ole tallennetta <input type="checkbox"/>			
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>Opinnäytteessäni <i>Kohtaamisen taidetta - Kokemuksia yhteisötanssin opetuksesta ikäihmisille</i> tarkastelen yhteisötanssitaiteilija Marjo Hämäläisen ajatuksia ja kokemuksia yhteisötanssin opettamisesta ikäihmisille. Kohderyhmänä on Tanssiryhmä Vapaavarsi, joka on Hämäläisen ja Pirkanmaan Tanssin Keskus ry:n vuonna 2010 perustama yhteisötanssiryhmä +60-vuotiaille. Tutkielmani tarkoitus on valottaa pedagogisia lähestymistapoja ja näkökulmia, joita Hämäläiselle on kertynyt vuosien saatossa työskennellessään ikäihmisten parissa. Erityisesti tarkastelen miten edesauttaa ikäihmisten oppimista ja muistamista yhteisötanssiharrastuksessa. Lisäksi pohdin yhteisötanssin, yhteisöllisyyden, kohtaamisen, dialogisuuden ja opetustapahtumassa syntyneiden positiivisten kokemusten merkitystä sekä opettajalle että ikäihmisille.</p> <p>Opinnäytetutkielmani on lähestymistavaltaan kvalitatiivinen. Empiirinen aineisto koostuu Marjo Hämäläisen teemahaastattelusta. Lisäksi käytän aineistona vuonna 2021 tekemääni seminaarityötä <i>Tanssiva ikäihminen - Kahden ikäihmisen ajatuksia yhteisötanssista, oppimisesta ja muistamisesta</i> (Kulin 2021). Opinnäytteeni, joka tarkastelee opettajan näkökulmaa, on jatkumoa seminaarityölleni, joka sanoitti oppijoiden kokemuksia. Opetustapahtumassa on kyse opettajasta ja oppijasta, joten tutkielmani johtopäätöksissä molemmat aineistot ovat dialogissa keskenään.</p> <p>Yhteisötanssi on kohtaamisen taidetta. Yhteisötanssissa kohtaaminen, kokemuksellisuus, yhteisöllisyys ja tasa-arvoinen vuorovaikutus ovat ensisijaisia. Kun ihminen tulee aidosti kuulluksi ja nähdyksi, synnyttää se osallisuuden tunteen, joka ruokkii yhteisötunteen ja ryhmähengen vahvistumista. Hyvä ryhmähengi puolestaan mahdollistaa erilaisten ihmisten arvostavan kohtaamisen ja toisten huomioimisen, joka synnyttää keskinäistä yhteenkuuluvuutta ja kiintymystä. Mielestäni yhteisötanssiharrastus on mitä parhainta arvostuksen, kunnioituksen ja kiitoksen saamista ja myönteisiä tunteita synnyttävää toimintaa. Yhteisötanssiharrastus antaa ikäihmisille positiivisen mielen, joka tukee heidän kokonaisvaltaista hyvinvointiaan sekä myös heidän muistiaan ja oppimistaan.</p> <p>Opettaja edesauttaa hyvän ryhmähengen ja vahvan yhteisöllisyyden luontia aitojen kohtaamisen, tasavertaisen vuorovaikutuksen, positiivisen palautteen, rohkaisun, kannustuksen sekä hyvän ja turvallisen ilmapiirin kautta. Tulla nähdyksi ja kuulluksi on merkityksellinen ja kokemuksellinen tapahtuma kenelle tahansa. Emotionaalinen hyvinvointi ja myönteiset tunnetilat edistävät ikäihmisten oppimista ja muistamista. Ainoastaan myönteisten tunnekokemusten kautta voidaan saavuttaa oppimista, joka on pysyvää ja toimintaa muuttavaa. Ikäihmisten muistamista tukee positiivinen oppimiskokemus, toisto ja opittavan asian liittäminen hänen omiin kokemuksiinsa, olemassa oleviin tietoihinsa ja taitoihinsa.</p> <p>Tutkimusta ikäihmisten kokemuksista tanssi- ja taideharrastuksissa ja heidän taiteeseen uppoutumisestaan tulee tehdä lisää. Tietoa tarvitaan myös heidän opettamisesta ja ikäänymisen tuomista erityisyyksistä. Tämä edesauttaa ikäihmisten parissa työskentelevien taidepedagogien osaamisen lisäämistä ja takaa laadukkaamman kulttuurihyvinvointipalvelujen tarjonnan ikäihmisille. Koen, että jokainen tutkimus kulttuuri- ja taidealan palvelujen käytöstä ja niihin liittyvistä kokemuksista on arvokas. Ne tekevät näkyväksi taiteen ja kulttuurin monimuotoisen vaikutuksen ihmisen hyvinvointiin ja vahvistavat taiteen ja kulttuurin asemaa yhteiskunnassa. Toivon tulevaisuudessa taiteen ja kulttuurin olevan osa yhteiskunnallista ajattelua ja sen rakenteita. Toivon, että tulevaisuudessa taide olisi yhtä kuin elämä.</p>			
ASIASANAT taide, taidetanssi, tanssipedagogiikka, yhteisötanssi, yhteisö, yhteisöllisyys, ikäihminen, oppiminen, muistaminen, kohtaaminen, dialogisuus, positiivisuus, kulttuurihyvinvointi			

SISÄLLYSLUETTELO

1. KOKENEEN OPPI	6
2. KOHTI TUTKIELMAA	8
2.1. <i>Pedagoginen lähestymistapani</i>	8
2.2. <i>Valitsemani menetelmät</i>	10
2.3. <i>Aineiston käsittely</i>	12
2.4. <i>Marjo Hämäläisen esittely</i>	14
3. KESKIPISTEESSÄ	16
3.1. <i>Yhteisö ja yhteisöllisyys</i>	16
3.2. <i>Yhteisötanssi</i>	18
3.3. <i>Tanssiryhmä Vapaavarsi</i>	19
3.4. <i>Ikäihminen</i>	20
4. AJATUSTEN TULKINTAA	22
4.1. <i>Annetaan itsestämme toisillemme</i>	22
4.2. <i>Todellakin, ikä ei ole este</i>	25
4.3. <i>Jalatkin on olemassa</i>	27
4.4. <i>Sä oot paras</i>	30
4.5. <i>Jotta löydettäisiin uutta</i>	34
4.5.1. <i>Kuuntele ja näe keholla</i>	35
4.5.2. <i>Muistin turvaksi</i>	37
4.5.3. <i>Sitomiset ja pysähtyminen</i>	39
4.6. <i>Kiitollisuutta ja luopumista</i>	40
5. MONTA KOKEMUSTA RIKKAAMPANA	44
5.1. <i>Parasta mitä mulle on tapahtunut aika päiviin</i>	46
5.2. <i>Ne ihanat ihmiset</i>	48
5.3. <i>Kuuntelen ihan tarkkaan</i>	53
5.4. <i>Ymmärryksen kautta muistaminen</i>	56
5.5. <i>Merkitysten tulevaisuus</i>	59
5.6. <i>Välitilinpäätös</i>	61
6. TAITEEN ÄÄRELLÄ OLEMINEN	65
LÄHTEET	68
LIITE 1	72

KIITOKSET

Kiitän sinua Marjo vuonna 2004 alkaneesta ystävydestä ja taiteen äärellä olemisesta. Niistä lukuisista keskusteluista, joita olemme vuosien aikana käyneet. Ilman sinua en olisi se henkilö, joka tänä päivänä olen.

Kiitos Tanssiryhmä Vapaavarsi upeista, henkeä salpauttavista taide-elämyksistä. Olette kertakaikkisen mielettömän hieno ryhmä. Saatte minut polvilleni, joka kerta kun katson teitä joko tanssinsalissa tai esitystilanteessa.

Pirkanmaan Tanssin Keskusta kiitän 16-vuodesta tanssitaiteen vapaan kentän parissa. Oli suunnaton nautinto ja ylpeys luotsata tanssin aluekeskusta kaikki nämä vuodet. Olen äärimmäisen kiitollinen kaikesta siitä tiedosta, opista, kokemuksesta ja asiantuntijuudesta, jota aluekeskuksen toiminnanjohtajana sain.

Johtavat naiset Lotta ja Minna, olette upeita! Kiitos johdatuksesta, neuvoista, viisaudesta, ystävydestä ja välillä myös olkapäästä taidehallinnon ja elämän parissa. Kiitos ihana Tuula siipieni avaamisesta. Sinä luotit minuun ja päästit minut lentämään. Se lento jatkuu loppuelämäni.

Kiitos rakkaat, lähimmäiset ja ystävät. Teidän rakkaus, tuki ja turva ympäröi minut joka päivä. Kiitos rakas puolisoni. Olet tuonut elämäni ilon, nautinnon, rauhan ja suunnattoman rakkauden.

Taideyliopiston Teatterikorkeakoulua kiitän pitkämielisyydestä. Tämä vuosikausia kestänyt ikuinen opiskelijuus on vihdoinkin tullut päätökseensä. Kiitos, että sain tehdä opintoni loppuun ja valmistua.

Erityisesti kiitän opinnäytteeni ohjaajaa Pauliina Laukkasta hyvästä ohjauksesta ja lämpimistä keskusteluista. Kiitos myös Pauliinalle ja Sanna Meskalla opinnäytteen tarkastajina toimimisesta.

1. KOKENEEN OPPI

On elokuun viimeinen päivä vuonna 2021. Olen saapunut Teatterikorkeakouluun pitkästä, pitkästä aikaa. Istun auditoriossa päättötyöseminaarissa nuorten opiskelijoiden kanssa. Olen kirjoittamassa opinnäytetutkielmaani, jossa tarkastelen Marjo Hämäläisen ajatuksia ja kokemuksia yhteisötanssin opettamisesta ikäihmisille. Kohderyhmänä on Tanssiryhmä Vapaavarsi, joka on Hämäläisen ja Pirkanmaan Tanssin Keskuksen vuonna 2010 perustama yhteisötanssiryhmä +60-vuotiaille. Tutkielmani tarkoitus on valottaa pedagogisia lähestymistapoja ja näkökulmia, joita Hämäläiselle on kertynyt vuosien saatossa työskennellessään ikäihmisten parissa. Erityisesti minua kiinnostaa miten edesauttaa ikäihmisten oppimista ja muistamista. Lisäksi pohdin yhteisötanssin merkitystä sekä opettajalle että ikäihmisille.

Seminaarin puolella välissä meidät on jaettu kahteen ryhmään ja istumme Kuvataideakatemia uudella, upealla kattoterassilla Sörnäisissä. Pienryhmässä tajuan olevani ensi keväänä valmistuvan opiskelijaryhmän ainoa ulkopuolinen ja esittelen itseni muulle ryhmälle. Kerron olevani pitkänlinjan opiskelija, joka nyt vihdoinkin ja viimein valmistuu. Yksi opiskelijoista kysyy minä vuonna aloitin. Sanon, että kauan aikaa sitten. Hän ei luovuta vaan sanoo niin niin ja kysyy uudestaan minä vuonna aloitin. Siinä vaiheessa tajuan, ettei kannata kierrellä ja nolosti tunnustan aloittaneeni vuonna 2003. Kysyjä ja muu ryhmä nyökkää ja toteaa niin niin, johon minä keventämään, että älkää jättäkö opintoja kesken tai muuten joudutte istumaan tässä kuten minä nyt. Kevyt naurahdus vapauttaa koko ryhmän tunnelman.

Seminaarin jälkeen jään juttelemaan pienryhmän opettajan kanssa. Hän toteaa oman asiansa jälkeen, että onpa kiva, kun olen mukana opiskelijaryhmässä. Opettaja muotoilee kauniisti kuinka kokenut, aikuinen ihminen tuo ryhmään erilaista osaamista ja dynamiikkaa ja se on molemmille osapuolille tosi hyvä juttu. Niin on, totean ja kerron että silloin kun aloitin, oli ryhmässämme mukana välillä myös heitä, jotka suorittivat rästiin jääneitä opintojaan. Keskustelu käydään hyvässä hengessä. Ketään ei loukata ja tiedän tasan tarkkaan samat faktat. Ja tarkennettakoon tässä vaiheessa, että opettaja ei käytä sanaa vanha. Mutta totta kai minä mielessäni kuulen vain sanan vanha. Ikinuori sydämeni kokee kolauksen. En välttämättä olisi tässä vaiheessa elämäni sitä vielä

halunnut kokea. Niin kaunis ja aurinkoinen oli päiväkin. Melkein täydellinen ollakseen totta. Mutta niin vaan kävi, että minusta nelikymppisestä tuli kokenut, eli omasta mielestäni vanha muuhun ryhmään verrattuna.

Seuraavana aamuna kun herään, tajuan olleeni elämässäni järjettömän onnellinen saadessani elää ja työskennellä minua kokeneempien ihmisten kanssa. Olen aina hankkiutunut itseäni viisaampien ja osaavampien ihmisten pariin. Ilman heitä en olisi se, joka olen. Olen siitä hyvin kiitollinen. Tämän takia myös tutkielmani on saanut alkunsa. Yhteisötanssitaiteilija Marjo Hämäläinen ja Tanssiryhmä Vapaavarsi ovat kulkeneet koko työelämäni rinnallani. Olen ammentanut yhteisistä keskusteluista ja kohtaamisista suuren määrän tietoa ja viisautta itseäni ja työhöni. Olen saanut lukuisia ahaa-elämyksiä ja upeita taidenautintoja, jotka ovat kasvattaneet minua ihmisenä avoimempaan, vastaanottavaisempaan, suvaitsevaisempaan, kuuntelevampaan ja sydämellisempään minääni. Pedagogina ymmärrykseni taiteesta, ihmisten kohtaamisesta, yhteisöllisyydestä, osallisuudesta ja vuorovaikutuksesta on laajentunut valtavasti. Olen tästä äärimmäisen ylpeä ja koen, että minua on siunattu näillä ympärilläni olevilla kokeneilla ihmisillä.

Elämä muodostuu kohtaamisista ja oppiminen kohtaamisissa syntyneistä kokemuksista. Opetustapahtumassa opettaja ohjaa oppijan, aktiivisen toimijan kokemusten maailmaan. Tutkielmani empiirinen aineisto koostuu Marjo Hämäläisen teemahaastattelusta. Koska haluan opinnäytteessäni tulevan esille myös oppijoiden äänen, käytän aineistona lisäksi vuonna 2021 tekemääni seminaarityötä *Tanssiva ikäihminen - Kahden ikäihmisen ajatuksia yhteisötanssista, oppimisesta ja muistamisesta* (Kulin 2021). Opinnäyteeni, joka tarkastelee opettajan näkökulmaa, on jatkumoa seminaarityölleni, joka sanoitti oppijoiden kokemuksia. Tutkielmani johtopäätöksissä aineistot ovat dialogissa keskenään.

Ehkä minusta tulee jonakin päivänä jollekin ikinuorelle sydämelle se kylän vanhin, jonka puoleen voi kääntyä asiassa kuin asiassa. Matkalla sinne voin jo harjoitella tulevaa minääni ja aloittaa henkisen sopeutumisen kokenut-tittelin käyttöön. Ensin kuitenkin tutkielmani pariin.

2. KOHTI TUTKIELMAA

Tässä luvussa tuon esille tutkielmani pedagogisen näkökulman ja menetelmälliset lähestymistavat. Lisäksi kerron tutkielman aineistosta ja sen käsittelystä sekä esittelen haastateltava Marjo Hämäläisen.

2.1. Pedagoginen lähestymistapani

Tutkielmani pedagoginen näkökulma painottuu ikäihmisten opettamiseen. Tanssilajina on yhteisötanssi. Erityisesti tarkastelen mitä tulee huomioida ikäihmisten opettamiseen liittyen ja miten tanssinopettajana edesauttaa heidän oppimistaan ja muistamistaan yhteisötanssiharrastuksessaan.

Minun suhteeni ikäihmisten opettamiseen on vähäinen. En ole opettanut ikäihmisiä juuri lainkaan. Olen opettanut pääsääntöisesti lapsia, nuoria ja työssäkäyviä aikuisia. Mutta Pirkanmaan Tanssin Keskus ry:n (PTK) toiminnanjohtajana olen ollut mukana asiantuntijana useissa erilaisissa ohjausryhmissä ja asiantuntijaverkostoissa, koskien ikäihmisten taidepalvelujen ja kulttuurihyvinvointitoiminnan kehittämistä. Olen kehittänyt ja vastannut PTK:n palvelutuotannosta julkiselle ja yksityiselle sektorille, jossa pääkohderyhminä lasten ja nuorten lisäksi ovat olleet ikäihmiset. Olen siis toiminut ns. mahdollistajan roolissa. Olen mahdollistanut omalla pedagogisella osaamisellani, että PTK:n kulttuurihyvinvointi- ja taidepalvelut ovat vastanneet kysyntään ja asetettuihin tavoitteisiin. Luomalla uutta tarvetta taiteen käyttöön mm. sote-sektorilla, olen myös edistänyt tanssin vapaan kentän tanssitaiteilijoiden työllistymistä.

Kehitin yhdessä pirkanmaalaisten tanssitaiteilijoiden ja -pedagogien kanssa tanssitaidepalveluita ikäihmisille koko 16-vuotisen työurani ajan Pirkanmaan Tanssin Keskuksen toiminnanjohtajana. Tanssitaiteen ymmärrys ja pedagoginen asiantuntemukseni ovat olleet läsnä koko tähänastisen urani ja siksi uskon, että yhdistyksen tuottamat palvelut ovat vastanneet hyvin kysyntään ja saaneet useasti kiitosta ja lisätilauksia. Lisäksi monet palaute- ja/tai kehityskeskustelut ikäihmisten parissa toimivien tanssitaiteilijoiden, kuten myös muiden taidealan palvelutuottajien

kanssa, ovat muokanneet omaa pedagogista osaamistani ikäihmisille suunnatun palvelutuotannon osalta.

Yhteisötanssitaiteilija Marjo Hämäläinen on ollut koko PTK:n toiminnanjohtajuuteni ajan minulle hyvin tärkeä taiteilija, työntekijä, kollega ja ystävä. Hänen kanssaan olen keskustellut, jakanut ajatuksia, kehittänyt kehittämisen perään yhteisötanssitarjontaa ja kulttuurihyvinvointitoimintaa myös ikäihmisille. Ilman hänen rautaista pitkänlinjan tanssitaiteilija, tanssipedagogi ja yhteisötanssipioneerityötään, en olisi tässä asemassa ammatillisen osaamiseni suhteen, missä olen tällä hetkellä. Niin suuri vaikutus yhteisellä jakamisella ja keskusteluilla on ollut. Siksi koen, että opinnäytetutkielmaani varten en tarvitse itse syvällistä kokemusta ikäihmisten opettamisesta, vaan pedagoginen asiantuntemukseni on kertynyt työurani aikana PTK ry:n palveluksessa ja niistä lukuisista keskusteluista Hämäläisen kanssa.

Filosofi Martin Buberin mukaan dialogisuus edellyttää aina kääntymistä toista kohden, ja siinä on läsnä kuuntelemisen elementti. Dialoginen suhde on avautumista toiselle, toisen kokemukselle, jossa puhetta tai kieltä ei välttämättä tarvita lainkaan. (Buber 1947, 3 sit. Anttila 2011, 169) Tanssitaiteen tohtori ja tanssipedagogiikan professori Eeva Anttila rinnastaa Buberin dialogisuuden taiteen tietoon. Se syntyy Anttilan mukaan kohtaamisesta, jossa taide tulee osaksi ihmistä tai jossa ihminen kohtaa toisen ihmisen taiteen kontekstissa. Tämä kohtaaminen vaikuttaa häneen ja muuttaa häntä hetkellisesti tai joskus lähtemättömästi. (Anttila 2011, 170)

Koen Marjo Hämäläisen kanssa käymäni keskustelut olevan juurikin Buberin määritelmän mukaista avautumista toiselle, läsnä olevaa kuuntelua ja kokemuksen jakamista. Näissä keskusteluissa on pääsääntöisesti käytetty sanoja. Näkemäni ja kokemani Tanssiryhmä Vapaavarren harjoitus- ja esitystilanteet ovat puolestaan olleet minulle, suurimmaksi osaksi Anttilan määritelmän mukaista lähtemättömää taiteen tietoa. Kohtaaminen taiteen kontekstissa ja sanaton, hiljainen kommunikointi suhteessa jo käytyihin keskusteluihin tai vasta syntyneeseen olemisiin keskusteluihin, ovat syventäneet minun ja Hämäläisen välistä dialogisuutta, kokemuksellisuutta, taiteen tuottamaa merkityksellisyyttä ja osaamista.

Vastoin Taideyliopiston Teatterikorkeakoulun ohjeistusta opinnäytetyöstä, jonka pitäisi olla oman taiteilijuuden tai pedagogisen työskentelyn jäsentelyä, koen haluavani itse toimia yhä edelleen mahdollistajan roolissa. Haluan heijastaa omaa pedagogista kokemustani ja osaamistani oppijan ja opettajan vuoropuheluun. Tämä ”sisällä olevan ulkopuolisen rooli” antaa minulle objektiivisemmän aseman tarkastella tilannetta molempien osapuolten näkökulmasta ja siten mielestäni mahdollistaa myös avaramman katsantokannan asioihin. Tutkielmani tarkoitus on palvella sekä oppijaa/asiakasta että opettajaa/työntekijää. Toisin sanoen kutsun molemmat aineistot, kirjallisuuden ja omat ajatukseni yhteiseen dialogiin, vaikuttamaan vuorotellen tutkielman kulkuun, analyysiin ja johtopäätöksiin.

Koen oman asemani tutkielmassani samaan tapaan kuin taidepedagogiikan professori Inkeri Sava näkee taidekasvattajan roolin osallistavassa taidekasvatuksessa. Savan mukaan taidekasvattaja toimii ennen kaikkea itseä ja toista kunnioittavan kohtaamisen tilan avaajana ajatusten keskinäiselle jakamiselle. Jakamiseen taidekasvattaja osallistuu itsekkin kokevana, osaamisensa ja asiantuntijuutensa yhteiseen käyttöön tuoden. (Sava 2007, 192) Koen, että tutkijana olen avannut tilan sekä oppijoille että opettajalle ajatusten keskinäiseen jakamiseen. Tutkijana osallistun jakamiseen itsekkin kokevana oppijana ja tuon yhteiseen käyttöön oman osaamiseni ja asiantuntijuuteni, niin pedagogina kuin palvelujen tuottajana ja asiakas- / oppijapalvelijana.

2.2. Valitsemani menetelmät

Tutkielmani perustuu haastatteluaineistoon, joten se on lähestymistavaltaan kvalitatiivinen. Pertti Alasuutarin mukaan kvalitatiivisessa eli laadullisessa tutkimuksessa aineistoa tarkastellaan usein kokonaisuutena; sen ajatellaan valottavan jonkin singulaariseksi ymmärretyin sisäisesti loogisen kokonaisuuden rakennetta (Alasuutari 2011, 38). Kvalitatiivisen tutkimusotteen tavoitteena on tarkastella ihmistä kokonaisvaltaisesti, antaen tutkittavalle mahdollisuus osallistua ja vaikuttaa tutkimusprosessin kulkuun.

Laadulliset haastattelut jaetaan perinteisesti kysymysten valmiuden ja sitovuuden mukaan strukturoituihin ja strukturoimattomiin. Näiden välimaastossa on puolistrukturoidut haastattelut, joille on luonteenomaista, että jokin haastattelun

näkökohta on lyöty lukkoon, mutta ei kaikkia. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 47) Käytin tämän tutkielman haastattelumuotona teemahaastattelua, joka on puolistrukturoiduista haastattelumuodoista tunnetuimpia. Siinä käydään läpi samat teemat ts. aihepiirit, mutta kysymysten muotoilu ja järjestys voivat vaihdella. Keskustelunomaisessa haastattelussa vuorovaikutus korostuu ja haastattelun kaikki osapuolet osallistuvat tiedon tuottamiseen. (Ruusuvaori & Tiittula (toim.) 2005, 11-12)

Sosiologi Hanna Vilkan mukaan laadullisella tutkimusmenetelmällä tehdyssä tutkimuksessa tarkastellaan ihmisten välistä, sosiaalista merkitysten maailmaa. Merkityskokonaisuudet ilmenevät ihmisistä lähtöisin olevina ja ihmiseen päätyvinä tapahtumina, kuten toimintana tai ajatuksina. Tutkimisen aikana muodostuneiden tulkintojen avulla pyritään näyttämään ihmisen toiminnasta jotakin, joka on välittömän havainnon tavoittamattomissa. Hänen mielestään laadullisen tutkimusmenetelmän tavoitteena ei ole totuuden löytäminen tutkittavasta asiasta. Tavoitteena on tavoittaa ihmisen omat kuvaukset koetusta todellisuudesta ja niistä asioista, joita ihminen pitää itselleen ja elämässään merkityksellisinä ja tärkeinä. (Vilka 2021, 118-120)

Koen Vilkan esittämän näkökulman olevan keskeinen asia laadullista tutkimusta tehdessä. Tutkielmani aineisto on pieni, joten yleistyksiä ja pitkälle meneviä johtopäätöksiä on siten mahdoton tehdä. Niiden sijaan minua kiinnostaa heijastella haastateltavan kokemuksia jo olemassa olevaan tutkimustietoon. Mielestäni on mielenkiintoista löytää samaa asiaa tukevia näkökulmia ja tuloksia muista lähteistä, ja siten tutkijana rinnastaa ja kuvailla haastateltavan koettu todellisuus osana laajempaan sosiaalista ja tieteellistä merkitysten maailmaan.

Olen samaa mieltä Vilkan kanssa siitä, että laadullisen tutkimuksen tärkeä tehtävä on olla emansipatorinen. Tällöin tutkimushaastatteluun osallistuvat eivät ole vain välineitä saada tietoa, vaan tutkimuksen tulisi lisätä myös heidän ymmärrystä asiasta. Koen teemahaastattelun antavan hyvän mahdollisuuden haastateltavalle haastattelun aikana oivaltaa jotakin, tulla aidosti kuulluksi ja kuunnelluksi, kuten Vilka asian esittää. Oivallusten kautta voidaan vaikuttaa myönteisesti osallistujien ajattelu- ja toimintatapoihin myös tutkimustilanteen jälkeen. (mt. 125-126)

Sain tästä omakohtaisen kokemuksen seminaarityöhöni liittyvissä ikäihmisten haastatteluissa. Haastateltavat toivat seminaarityön tarkistuksen yhteydessä esille asioita, mitä heille haastattelun jälkeen oli tullut vielä mieleen, tai mitä he olivat jääneet pohtimaan. Samoin kävi myös Marjo Hämäläisen kanssa. Hän toi jo haastattelun aikana esille siinä hetkessä syntyneitä oivalluksiaan. Myös haastattelun jälkeen ja käydessään läpi opinnäyteluonnoksiani, hän useampaan kertaan mainitsi ymmärryksensä laajentuneen tämän prosessin myötä. Hän totesi olevansa hyvin kiitollinen siitä, kuinka kirjallisen muodon kautta näytän hänen pedagogisen osaamisensa näkyvämmiin myös hänelle itselleen. Siten hän ymmärtää itseään, ajatuksiaan ja opettamistaan paljon syvällisemmin.

Hanna Vilka pitää tärkeänä, että tutkija tuntee tutkittavan kulttuurisen elämäntilanteensa. Tutkijan pitää siten tietää, millaisten kulttuuristen merkitysrakenteiden ja aineellisten elinolosuhteiden mukaan tutkittava toimii ja tuottaa merkityksiä. (mt. 130) Olen Vilkan kanssa tästäkin asiasta samaa mieltä. Vaikealta tuntuisi tehdä tutkimusta, jos minulla ei olisi tuntemusta haastateltavan toimintaympäristöstä, jossa hän toimii ja kulttuurista, jossa hän elää. Koen, etten tällöin tutkijana pystyisi samaistumaan hänen kokemuksiinsa ja sanoittamaan niitä siten, kuten ne hänelle itselleen tilannekohtaisesti ja kulttuurisidonnaisesti näyttäytyvät.

2.3. Aineiston käsittely

Tutkielmani empiirisen pääaineiston muodostaa yhteisötanssitaiteilija Marjo Hämäläisen haastattelu. Lisäksi käytän tutkielmassani pohjana tanssinopettajan maisteriopintoihin kuuluvaa seminaarityötäni: *Tanssiva ikäihminen - Kahden ikäihmisen ajatuksia yhteisötanssista, oppimisesta ja muistamisesta* (Kulin 2021). Seminaarityötä varten haastattelin kahta Tanssiryhmä Vapaavarren jäsentä Tampereella Liikelaiturilla syksyllä 2019. Seminaarityössä tarkastelin heidän ajatuksiaan yhteisötanssiharrastuksesta, oppimisesta ja muistamisesta.

Opinnäytetutkielmassani näkökulma vaihtuu oppijasta opettajaan. Tämän vuoksi haastattelin Marjo Hämäläistä, joka toimii Tanssiryhmä Vapaavarren opettajana ja koreografina. Hämäläisen yksilöhaastattelu pidettiin elokuussa 2021 kotonani yhden päivän aikana. Nauhoitin haastattelun ja materiaalia kertyi yhteensä 3,5 tuntia.

Litteroitua tekstiä syntyi 104 liuskaa. Haastattelussa käsiteltävät teemat olin kirjannut ylös etukäteen (liite 1). Teemojen painotus oli yhteisötanssissa, Tanssiryhmä Vapaavarren toiminnassa ja ikäihmisten opettamisessa, erityisesti ikäihmisten oppimisessa ja muistamisessa.

Haastattelu onnistui hyvin ja eteni luontevasti ja keskustelunomaisesti.

Haastattelutilanteen tunnelma oli avoin, turvallinen, lämmin ja luottamuksellinen.

Luottamusta ja avoimuutta edesauttoi se, että olen tuntenut Marjo Hämäläisen vuodesta 2004 lähtien, jolloin olimme yhdessä perustamassa muutaman muun tanssitaiteilijan kanssa Tampereelle Pirkanmaan Tanssin Keskus yhdistystä. Vuonna 2005 PTK:sta tuli osa valtakunnallista tanssin aluekeskusverkostoa nimellä Sisä-Suomen tanssin aluekeskus. Toiminta-alueena oli Pirkanmaa, Keski-Suomi, Kanta- ja Päijät-Häme ja erityispainopisteenä oli kehittää tanssin vapaan kentän rakenteita ja yhteisötanssia.

Työskentelin vuodet 2005-2020 Sisä-Suomen tanssin aluekeskuksen / PTK ry:n toiminnanjohtajana ja tein tiivistä yhteistyötä Hämäläisen kanssa. Lisäksi olen vuodesta 2010 seurannut Tanssiryhmä Vapaavarren toiminnan edistymistä, harjoituksia ja esityksiä.

Haastateltavan nimi tuodaan esille tutkielmassani, sillä Marjo Hämäläinen on yksi Suomen yhteisötanssipioneereista. Hän on tehnyt julkisuudessa töitä omalla nimellään koko uransa ajan ja kehittänyt yhteisötanssia Suomessa 2000-luvun alusta lähtien. Siksi koen ja myös haastateltava itse koki tärkeäksi, että hänestä puhutaan opinnäytetyössäni hänenä itsenään. Haastatteluaineisto koskee opettajantyötä, joten se ei sisällä arkaluonteisia tai henkilökohtaisia asioita. Siksikin on perusteltua, että haastateltava Hämäläinen on omalla nimellään, äänellään ja kokemuksellaan esillä tutkielmassani. Opinnäytetyön haastattelumateriaali on kerätty varta vasten tätä tutkielmaani varten ja suostumus Marjo Hämäläiseltä on pyydetty vain tätä tarkoitusta varten.

Haastattelun kautta tuotettu aineisto on hyvin subjektiivista ja siten se vaikuttaa aineistoni analysointitapoihin. Analyysimetodina käytän aineistolähtöistä sisällönanalyysiä (Tuomi & Sarajärvi 2009). Haastattelun analysoin niissä käytettyjen teemojen mukaan ja analyysiäni ohjaa enemmän itse aineisto kuin jokin teoria. Saatuja tuloksia suhteutan laajempaan tutkimuskenttään sekä seminaarityöni tuloksiin. Siten

luvussa 5., jossa esittelen analyysin perusteella syntyneet johtopäätökset, dialogia käyvät oppijat ja opettaja.

2.4. Marjo Hämäläisen esittely

Marjo Hämäläinen on pitkänlinjan tanssin moniammatillainen: tanssitaiteilija, tanssija, koreografi, tanssinopettaja, kouluttaja ja yhteisötanssitaiteilija. Vuonna 1977 Hämäläinen oli perustamassa Tanssiteatteri Mobitaa, jossa hän tanssi ja teki koreografioita vuoteen 1997 asti. Mobitan jälkeen hän on toiminut koreografina puheteattereissa ympäri Suomen ja tanssijana tanssiteattereissa ja erilaisissa vapaan kentän tuotannoissa. Lisäksi Hämäläinen on toiminut arvostettuna opettajana, kouluttajana ja asiantuntijana ammattiin opiskeleville, taiteen ja sote-alan ammattilaisille, draamakasvatuksen perus- ja aineopiskelijoille ja Tampereen yliopiston näyttelijäopiskelijoille.

Vuonna 1998 Hämäläinen osallistui Teatterikorkeakoulun järjestämään Suomen ensimmäiseen yhteisötanssikoulutukseen. Koulutusta johti Kirsi Heimonen ja yhtenä kouluttajana oli London Contemporary Dance Schoolin yhteisöllisten hankkeiden johtaja ja Iso-Britannian yhteisötanssin uranuurtaja Christopher Thomson. Koulutuksen päätyttyä vuonna 1999 osallistujat perustivat Yhteisö tanssii ry:n. Yhdistyksen tavoitteena on kehittää erilaisissa yhteisöissä toimivien tanssitaiteilijoiden verkostoa sekä innostaa jäsenistöä kehittämään yhteisötaiteen kenttää. (yhteisotanssi.fi)

Marjo Hämäläinen toimi Yhteisö tanssii ry:n puheenjohtajana vuosina 1999-2015 ja Tampereella järjestetyn Yhteisötanssifestivaalin taiteellisena johtajana vuosina 2010, 2012 ja 2014. Hän on täydentänyt yhteisötanssiopintojaan Lontoossa (The Place, Learning and Access) vuosina 2008 ja 2011 sekä Leicesterissa (National College, Foundation for Community Dance) vuosina 2011 ja 2014.

Hämäläinen on toiminut Suomen yhteisötanssipioneerina ja -kehittäjänä 2000-luvun alusta lähtien. Hän on toteuttanut erilaisia projekteja lasten, erityistä tukea tarvitsevien lasten, kehitysvammaisten, mielenterveyskuntoutujien, näkövammaisten, ikäihmisten, Parkinsonin tautia sairastavien, erilaisten yhteisötanssiryhmien sekä tanssin ammattiopiskelijoiden kanssa. Vuonna 2005 hän toimi Oriveden Opiston, Sisä-

Suomen tanssin aluekeskuksen ja Yhteisö tanssii ry:n järjestämän valtakunnallisen yhteisötanssikoulutuksen johtajana. Lisäksi vuonna 2012 hän piti Sisä-Suomen tanssin aluekeskuksen järjestämän yhteisötanssin perehdytyskoulutuksen Hämeessä.

Marjo Hämäläinen on palkittu yhteisötanssin kehittämisestä kahdesti. Pirkanmaan Taikalamppu myönsi hänelle Lampun henki -palkinnon vuonna 2010, ja vuonna 2013 hän sai Pirkanmaan taidetoimikunnalta kulttuurityön tunnustuspalkinnon. Hämäläiselle myönnettiin taiteilijaeläke vuonna 2016.

3. KESKIPISTEESSÄ

Tässä luvussa käyn läpi tutkielmaani liittyvät keskeiset käsitteet, joita ovat **yhteisö ja yhteisöllisyys, yhteisötanssi, Tanssiryhmä Vapaavarsi ja ikäihminen**. Käsitteet eivät ole aina täysin yksiselitteisiä, joten tähän lukuun olen kirjannut, mitä kyseessä olevilla käsitteillä tutkielmani viitekehyksessä tarkoitan.

3.1. Yhteisö ja yhteisöllisyys

Yhteisö ja yhteisöllisyys ovat nousseet viimeisen 20-vuoden aikana suosituiksi ja paljon käytetyiksi termeiksi. Niiden tulkinnat vaihtelevat ja lähes jokainen ymmärtää ne omalla tavallaan. Tässä tutkielmassa ymmärrän yhteisön ja yhteisöllisyyden samoin kuin tutkijat Liisa Raina ja Rauno Haapaniemi. He ovat tutkineet yhteisöllistä pedagogiikkaa (2007) ja pedagogista viihtyvyyttä (2014). Heidän mukaan yhteisöllä tarkoitetaan sellaista toiminnallista kokonaisuutta, jossa yhteisön jäsenillä on yhteisesti ymmärrettyjä arvoja, tavoitteita ja yhteistä toimintaa tavoitteiden saavuttamiseksi (Raina & Haapaniemi 2007, 34).

Yhteisöllisyys puolestaan syntyy heidän mukaansa yhteisön jäsenten välisestä vuorovaikutuksesta, yhteen liittymisestä yhdessä määriteltyjen olosuhteiden puitteissa. Yhteisön jäsenet ovat tietoisia heitä yhdistävästä asiasta ja se tuottaa yhteisyyden tunnetta. Yhdyn Rainan ja Haapaniemen näkemykseen, että yhteisöllisyys on ryhmän kehittyvä ominaisuus. Ryhmän tavoitteena on kasvattaa yhteistä tietoisuutta vuorovaikutuksen avulla, samalla kun ryhmä pyrkii yhteisiin tavoitteisiin. (sama)

Olen samaa mieltä Haapaniemen ja Rainan kanssa, että hyvän yhteisöllisyyden tunnusmerkkejä ovat demokraattisuus, osallisuus, avoimuus ja dialogisuus. Ne antavat yhteisön jäsenille yhteenkuuluvuuden ja turvallisuuden tunteen sekä luottamuksen siihen, että apua saa tarvittaessa. Heidän mukaansa toimivassa yhteisössä jäsenillä on aito kokemus osallisuudesta. Johtajuus ja vallankäyttö ovat läpinäkyviä ja yhteisin sopimuksin toteutettuja. Ryhmäajattelua pyritään välttämään tukemalla rakentavan kriittisyyden muotoja mm. erilaisilla keskustelurakenteilla. (Haapaniemi & Raina 2014, 39)

Hyvässä yhteisössä toisista välittäminen ja huolenpito on luonnollista, eikä erilaisuus ole uhka vaan mahdollisuus ja rikkaus, sanovat Haapaniemi ja Raina. Luottamus kantaa yhteisöä, kun yhteisesti sovitut pelisäännöt perustuvat yhteisiin arvoihin ja ohjaavat toimintaa. Heidän mukaansa hyvä yhteisöllisyys näyttäytyy ulospäin uteliaana ja hyväntahtoisena. Uudet jäsenet toivotetaan tervetulleiksi ja yhteisön rajat tarkistetaan riittävän usein, ettei siitä tule sulkeutunut. Yhteisöllisyydellä ei ole luontaista tai pakottavaa syytä syntyä, kehittyä ja jatkua. Siksi sitä on rakennettava ja tuettava jatkuvasti. (sama)

Minusta Haapaniemi ja Raina ovat osuvasti kuvanneet yhteisön ja yhteisöllisyyden veto- ja pitovoimia. Niitä tekijöitä, mitkä vetävät ihmistä yhteisöllisyyden pariin ja mitkä pitävät hänet sen otteessa, saavat viihtymään ja jäämään ryhmään. Myöskään mikään asia, ihminen tai ilmiö ei ole itsestäänselvyys. Kerran rakennettu yhteisö ei kannu ikuisesti, jollei sitä koko ajan tarkastella, hoideta, pidetä yllä ja vahvisteta.

Tanssitaiteen tohtori Kirsi Heimosen mukaan yhteisöllisyys tanssimisessa tarkoittaa vastuun ottamista toisista, toisten kuulemista liikkumisessa ja liikkujien yhteyttä toisiinsa. Tanssimisessa yhteisöllisyys näyttäytyy toiseuden tunnistamisena sekä itsessä että toisessa ja kehollinen läheisyys avaa herkkyyden. Hänen mielestään yhteisöllisyys ei kuitenkaan tarkoita yhteisöllistämistä, yhdenmukaista tapaa olla ja kokea ryhmässä. Yhteisöllisyys on yhdessä tanssimista, yhdessä olemista hetkessä, jossa tilanteet vaihtuvat; toista tai itseä ei oteta haltuun. (Heimonen 2009, 90-91)

Hämäläinen ja Heimonen ovat tehneet yhteisötanssin pioneerityötä yhdessä ja erikseen. He ovat olleet luomassa Yhteisö tanssii yhdistystä ja siten vaikuttaneet sen toimintaan ja yhteisötanssin kehitykseen Suomessa. Mielestäni heidän pitkä ystävyys, yhteistyö, toistensa arvostus ja hengenheimolaisuus näkyvät heidän ajattelussaan ja taiteellisessa toiminnassaan yhteisötanssin parissa. Kun luen Heimosen tekstejä, samaistun niihin välittömästi. Ne jatkavat ja täydentävät käymiäni keskusteluita Hämäläisen kanssa ja avaavat minulle asioita, joita en ole aiemmin ymmärtänyt tai jotka ovat jääneet mieleeni muhimaan, tarvitsemaan lisätietoja. Mielestäni Heimosella on upea tapa sanoittaa tanssia, tanssimista, kohtaamista, ihmisyyttä, taiteen sisäistä ja ulkoista kokemusta. Kuten yllä oleva kappale, hänen kuvauksensa tanssin yhteisöllisyydestä, myös osoittaa.

3.2. Yhteisötanssi

”Tanssimaan kokoontuneen yhteisön tausta ja historia voi olla millainen tahansa. Yhteistä on, että jokainen paikalla olija laittaa osaamisensa ja asiantuntemuksensa peliin ja ottaa roolinsa tilanteessa. Tanssija tekee tanssia ja hänen tärkein tuomisensa on tanssi.” (Tukiainen 2010)

Yllä oleva tanssitaiteilija, koreografi ja pedagogi Mirja Tukiaisen määrittely yhteisötanssista (Hämäläinen ja muut 2010, 6), on mielestäni hyvin kuvainnollinen. Siinä kiteytyy hienosti moni yhteisötanssin periaatteista. Ensinnäkin yhteisötanssin keskiössä on tanssiminen. Yhteisötanssia ohjaa tanssin ammattilainen ja Tukiaisen mukaan hänen tärkein tuomisensa on tanssi. Yhteisötanssia ymmärtävänä tulkitseen sanan tanssi yhdistyvän aina yhteisötanssikontekstissa taiteeseen, en taitoon. Olen varma sitä Tukiaisenkin myös tarkoittaneen. Taiteen kautta yhteisötanssiin yhdistyy kokemuksellisuus, jota Yhteisö tanssii ry painottaa. Yhdistyksen mukaan tanssi ei ole väline, vaan itseisarvoinen ilmaisun ja taiteen muoto. (yhteisotanssi.fi)

Määritelmässä tulee esille myös toinen yhteisötanssin periaatteista: jokainen osaa tanssia ja tanssi kuuluu kaikille. Yhteisötanssissa kaikilla on mahdollisuus osallistua tanssiin, ketään ei suljeta pois. Tukiainen on myös sisällyttänyt määritelmäänsä kolmannen yhteisötanssin keskeisen arvon: yhteisötanssi syntyy osallistujien lähtökohdista. Siten jokainen hyväksytään ja jokainen saa osallistua tanssiin omana itsenään, omista lähtökohdistaan käsin.

Neljäs keskeinen yhteisötanssin arvo on totta kai yhteisöllisyys, joka Tukiaisen määritelmästä tulee myös esille. Jokaista kuullaan, jokainen saa ehdottaa, jokaisella on rooli. Tanssimisen tavoitteet ja yhteinen päämäärä luodaan yhdessä ja jokainen voi vaikuttaa niihin. Yhteisö tanssii ry korostaa avointa, tasa-arvoista vuorovaikutusta sekä osallistujien välillä että osallistujien ja ohjaajan välillä. Yhdessä toimiminen mahdollistaa yhdessä oppimisen. Hyväksyntä, kunnioitus ja huomioon ottaminen toteutuvat koko ajan työskentelyssä. (sama)

Tanssin saatavuus on tärkeä tavoite yhteisötanssissa. Hämäläinen kertoo, että tanssia voidaan tehdä kaikenlaisissa ryhmissä, mutta erityisesti yhteisötanssia on toteutettu heidän parissa, joiden arkeen tanssi ei muuten kuuluisi. Yhteisötanssi on aina kokemus, joka voi pitää sisällään monenlaisia tanssimisen muotoja, monenlaisten ryhmien kanssa. (Hämäläinen ja muut 2010, 5)

Christopher Thomson väittää, että yhteisötanssi ja sen kehitys 1990-luvun alusta Iso-Britanniassa on osoittanut paikkasidonnaisen työskentelyn suuren mahdollisuuden ja laajan kehityksen (mt. 11). Yhdyn Thomsonin väitteeseen. Itse olen saanut olla edistämässä ja siten myös todistamassa yhteisötanssin jalkautumista Suomeen 2000-luvun alusta lähtien. Thomsonin mukaisesti uskallan myös väittää, että Suomessa tällä hetkellä tanssin kentällä oleva paikkasidonnainen, joidenkin siitä käyttämä termi outreach-toiminta, on yhteisötanssin aikaan saamaa.

3.3. Tanssiryhmä Vapaavarsi

Tanssiryhmä Vapaavarsi on vuonna 2010 perustettu yhteisötanssiryhmä yli 60-vuotiaille tanssijoille. Ryhmä perustettiin Marjo Hämäläisen 3-vuotisella taiteilija-apurahakaudella yhdessä Pirkanmaan Tanssin Keskuksen kanssa. Ryhmä toimi ensin nimellä Yhteisötanssiryhmä 60+. Viitisen vuotta ryhmän perustamisesta termi 60+ levisi laajasti yhteiskunnassa kulttuurihyvintointitoiminnan kautta ja siksi ryhmälle haluttiin saada oma nimi, jolla erottua muista 60+ ryhmistä.

Ryhmässä tanssii toistakymmentä 60–88-vuotiasta tanssijaa. Alkuperäisistä jäsenistä mukana on vielä 11 tanssijaa. Ryhmään on tullut vuosien saatossa uusia ihmisiä. Ryhmästä on myös poistunut tanssijoita erilaisista elämäntilanteista johtuen.

Tanssiryhmä Vapaavarren tarkoituksena on yhdessä tanssiminen. Ryhmä harjoittelee viikoittain ja määrittelee aina kauden alussa yhdessä tavoitteet, joita kohden pyrkivät. Toiminta on vuodesta toiseen etenevää jatkumoa, jossa tanssin perusasiat, tanssitaide ja esiintyisyys kulkevat rintarinnan.

Osa ryhmästä haluaa myös esiintyä ja Tanssiryhmä Vapaavarsi esiintyykin säännöllisesti. Vapaavarsilaisten ensiesitys oli Yhteisötanssifestivaalilla vuonna 2010

Tampereella. Ryhmä esiintyi Yhteisötanssifestivaalilla myös vuosina 2012 ja 2014. Lisäksi he ovat esiintyneet monissa sisä- ja/tai ulkoilmatapahtumissa, erilaisissa julkisissa tiloissa kuten taidemuseot, kirjastot, ikäihmisten palvelutalot, vanhainkodit ja hoitolaitokset. Esityksiä Sara Hildénin taidemuseolla on ollut usein. Merkittävimmäksi esitykseksi sekä yleisön että esiintyjien mieliin, on jäänyt Marjo Hämäläisen koreografia "Käsityksiä", jonka sisältö kumpusi Kimmo Kaivannon näyttelyn teoksista.

Vuonna 2020 Tanssiryhmä Vapaavarsi vietti 10-vuotisjuhlavuottaan Minun puuni - tapahtumilla ympäri Tamperetta ja Pirkanmaata. Tapahtumien tavoitteena oli tuoda taiteen avulla ihmisten elinympäristössä olevat puut ja metsiköt näkyviksi, elämäniloa tuottaviksi sekä yhteisöllisyyttä lisääväksi osaksi lähiympäristöä. Tanssiryhmä Vapaavarren tanssijat valitsivat oman puunsa, jonka elämää he seurasivat eri vuodenaikoina. Tapahtumat tapahtuivat valittujen puiden läheisyydessä.

3.4. Ikäihminen

Ikäihminen, seniori, vanhus, ikääntynyt. Vanhuuteen liittyviä käsitteitä löytyy monia ja niitä käytetään laidasta laitaan. Elämäntieteissä ihmisen elämä on jaettu yleensä neljään ikäkauteen: lapsuus, nuoruus, aikuisuus ja vanhuus. Vanhuuden ikäkauteen on otettu käyttöön erottelu kolmas ja neljäs ikä, koska ihmisen elinikä on pidentynyt ja toimintakyky on lisääntynyt. Kolmannella iällä tarkoitetaan eläkkeellä olevien yksilöiden aktiivisia, toimintakykyisiä, itsenäisiä ja suhteellisen terveitä ikävuosia, joiden katsotaan jatkuvan nykyään 75-80-vuotiaaksi. Neljäs ikä puolestaan kuvaa ikäkautta, jossa yksilö joutuu turvautumaan enenevästi ulkopuoliseen apuun fyysisen, psyykkisen tai sosiaalisen toimintakyvyn ja terveyden heikentyessä. (Ruoppila 2014, 234-235)

Viime vuonna julkaistussa Sosiaali- ja terveystieteiden ja Kuntaliiton ikääntyneiden laatusuosituksessa vuosille 2020-2023, käytetään yhtenäisesti termiä ikääntynyt. Julkaisussa ikääntyneet jaetaan karkeasti kolmeen eri kohderyhmään, riippuen siitä missä ikääntynyt elää; elää arkeaan itsenäisesti kotona, on säännöllisen kotiin annettavan palvelun piirissä tai on ympärivuorokautisen hoidon tarpeessa muualla kuin yksityiskodissa. (STM & Kuntaliitto 2020)

Psykologi ja tietokirjailija Tony Dunderfelt puolestaan kuvaa kolmatta ikäpolvea seniori-ikäisten sukupolvena, joka on vahvasti kiinni elämässä, matkustelee, opiskelee ja on vuorovaikutuksessa muiden kanssa (Dunderfelt 2011, 204).

Eläkeliiton uusimmassa +60-barometrissa puolestaan kysyttiin yli 60-vuotiailta, millä ilmaisulla henkilö itse kutsuisi itseään. Suurin osa kaikista yli 60-vuotiaista (58 %) pitää parhaana ilmaisuna sanaa eläkeläinen. Seuraavaksi eniten kannatusta saa seniorikansalainen (15 %), ikääntynyt ihminen (9 %) ja ikäihminen (6 %). (Eläkeliitto 2021, 2-4)

Taiteen tohtori Tiina Pusan tutkimuksessa selvisi, että vanhuuteen liittyvät nimitykset ja kategorisoinnit ärsyttivät ja johtivat harhaan kohderyhmänä olleita ikäihmisiä.

Esimerkiksi yksi haastateltavista ei ymmärtänyt, että sana ikäihminen tarkoittaa +60-vuotiaista. Hänen mielestään se tarkoitti aikuista. Toinen mielti, ettei tiedä mikä ikäihminen on, kun se on se sama ihminen, joka jatkaa elämäänsä. Eräs taas pohti iän näkyvän, mutta ei tuntuvan, sillä hänen mielestään sielu ei vanhene. Yksi puolestaan vitsaili kaikkien muiden tulevan vanhaksi, paitsi hänen itsensä. Hän ei haluaisi ryhtyä ikäihmiseksi, vaikka sitä kai ikänsä puolesta arveli jo olevansa. (Pusa 2012, 28-30)

Kuten huomaa tämän pienenkin otoksen perusteella, nimityksiä on moneksi. Itse olen tottunut käyttämään käsitettä ikäihminen, jonka käyttö on lisääntynyt yhteiskunnassa viimeisen kymmenen vuoden aikana. Tiedän, että esimerkiksi kuntapuolella ikäihmisten palvelut ovat terminä yleisesti käytössä, mutta löytyy myös senioripalveluita tarjoavia kaupunkeja ja kuntia. Minulle käsite ikäihminen tuli käyttöön Pirkanmaan alueellisen kulttuurihyvinvointitoiminnan alkaessa mm. TEIJO - Tee itse taidetta ja osallistu - hankkeen myötä. Vanhus ja seniori nimitykset tuntuivat jo siinä vaiheessa kantavan negatiivista auraa, joten parhain käsite oli mielestämme ikäihminen.

Tässä tutkielmassa käytän käsitettä ikäihminen. Sillä tarkoitan Dunderfeltin määrittelen mukaisesti omassa kodissaan asuvaa aktiivista eläkeläistä, joka elää kolmatta ikää, ja joka on vahvasti kiinni elämässä ja vuorovaikutuksessa muiden kanssa (Dunderfelt 2011, 204).

4. AJATUSTEN TULKINTAA

Tässä luvussa esittelen aineistoni analyysin perusteella saadut tulokset. Mielekkään luettavuuden takia, olen tiivistänyt haastateltava Marjo Hämäläisen sitaatit. Sitaattien sisältöön en ole kuitenkaan koskenut. Hänen lauseistaan on poistettu ainoastaan puhekielessä esiintyneet täytesanat, tauot, toistot ja hymähdykset.

Analyysi alkaa yhteisötanssin ja yhteisötanssiopetuksen merkityksen pohdinnalla. Seuraavaksi tarkastelen ikäihmisten opettamisen helppoutta ja vaikeutta sekä fyysisiä haasteita, joita tulee huomioida ikäihmisten kanssa työskennellessä. Neljäntenä kohtana keskityn opetustapahtuman reflektointiin, vuorovaikutukseen ja positiivisen palautteen merkitykseen. Sen jälkeen havainnoin ikäihmisten oppimista ja muistamista. Viimeisenä pohdin kiitollisuuden ja luopumisen tunteita.

4.1. Annetaan itsestämme toisillemme

Yhteisötanssi, se on kohtaamisen taidetta. (Hämäläinen)

Marjo Hämäläiselle yhteisötanssi (engl. community dance) tarkoittaa Kirsi Heimosen ajatuksen mukaan kohtaamisen taidetta. Yhteisötanssissa on kaksi sanaa, jotka ovat molemmat yhtä tärkeitä. Yhteisö sana on ensimmäisenä ja siten se on Hämäläisen mielestä määräävä, pääasia. Yhteisö voi olla mikä tahansa yhteisö. Hämäläinen kertoo, että community on alun perin latinaa ja tarkoittaa englanniksi ”to give among each other”. Hänen mielestään englanninkielinen kuvaus kertoo hyvin mistä yhteisöllisyydestä ja yhteisötanssista on kyse. Hänen vapaasti kääntämänsä: ”annetaan itsestämme toisillemme, olemme vuorovaikutuksessa toistemme kanssa”.

Toinen sana tanssi tarkoittaa Hämäläiselle taidetanssia. Mikä tahansa tanssilaji voi olla yhteisötanssia, mutta omassa työskentelyssään hän näkee tanssin ensisijaisesti taidemuotona. Hänen mukaansa yhteisötanssi on mahdollisuus sekä oikeus tanssiin ja taiteeseen, joiden ääreen ryhmän johdattaa aina tanssin ammattilainen. Kuten yhteisötanssin käsitettä määriteltäessä kävi ilmi, tanssi kuuluu kaikille ja kaikki osaavat tanssia (ks. 3.2.). Yhteisötanssin syntyyn on vaikuttanut vahvasti tanssintutkija Rudolf

Labanin ajatus siitä, että jokainen osaa tanssia, jokaisen liikeilmaisuus on ainutlaatuinen ja arvokas (Heimonen 2005, 103).

Yhteisötanssin molemmat sanat kietoutuvat toisiinsa ja vaikuttavat toisiinsa. Ajatus pohjaa Labanin tutkimukseen, jossa hän osoitti, että yhdessä tanssimalla voidaan saavuttaa yhteisöllisyyden tavoitteita (sama). Yhdessä tanssiminen on Hämäläisen mukaan merkityksellinen ja kokemuksellinen tapahtuma, jossa jokainen osallistuja saa itse määritellä, mikä on tanssin arvo hänelle.

Kirsi Heimosen mukaan yhteisötanssi ei ole yksilölaji, taiteilijan egon temmelyspaikka. Hänen mukaansa yhteisötanssin ammattilainen kommunikoi yhteisössä, kuulee ja tulee kuulluksi. (sama) Samaa mieltä on Marjo Hämäläinen. Hän määrittelee, että yhteisötanssitaiteilijan tehtävä on olla yhteisön palvelija, kuunnella ja tulla kuulluksi yhteisössä.

Yhteisötanssin periaatteen mukaan sekä Hämäläinen että Heimonen (sama) korostavat, että jokainen yhteisönjäsen on yksilönä arvokas, kuten myös yhteisössä toimiva tanssitaiteilija. Lisäksi he korostavat yhteisötanssitaiteilijan ammattilaisuuden olevan toiminnan perusta.

Yhteisötanssitaiteilija Marjo Hämäläiselle yhteisötanssikoulutus oli tajunnan räjäytys. Tanssi avautui hänelle paljon isompana, laajempana, hienompana, mahdollisuuksia täynnä olevana maailmana hänen aikaisempaan kokemukseensa verrattuna. ”*Se tuli ja otti*”, toteaa Hämäläinen haastattelussa ja siinä otteessa hän on vieläkin. Hänen kaikkinaisen ajattelunsa tanssinopettamisesta muuttui. Vanhakantainen yksilökeskeinen, jopa hieman behavioristinen, oikeaan mekaaniseen suoritukseen pyrkivä opetus sai jäädä, ja tilalle tuli yhteisöllinen, vuorovaikutteinen, oppilaita kunnioittava ja kuunteleva opetus. Ihminen kokonaisuudessaan tuli nähdä ja kuulluksi ja se oli aivan uutta Suomen tanssitaideopetuksessa vuosituhannen vaihteessa.

Aiemmin opitusta pedagogisesta osaamisesta melkein päinvastaiseen suuntaan kääntyvä yhteisötanssi, vaati aivan uudenlaisen pedagogisen ajattelun. Hämäläisen mukaan itsestäänselvyydet tuli unohtaa ja omat vanhakantaiset ajatusmallit piti ravistella pois

moneen kertaan. Uusia, erilaisia näkökulmia opettamiseen aukeni valtavasti, mutta toisaalta jokaisen yhteisötanssitaiteilijan tuli luoda oma ajattelunsa ja genrensä. ”*Piti kasvaa siihen yhteisötanssiin ja erilaisen tanssin opettajuuteen ja se oli musta hieno mahdollisuus*”, kertoo Hämäläinen.

Pusan mielestä taidekasvatukselle olisi eduksi, että taidekasvattajat kurkottaisivat taiteen taakse, ennen taidetta olevaan, eivätkä olisi pelkästään kiinni omassa taidekäsitteessään. Tämä mahdollistaisi kiinni pääsyn omaan taiteeseen, joka ei ole valmiiksi lokeroitua ja määriteltyä. Hänen mukaansa antautuminen aistiselle on antautumista dialogiin, jossa moninainen ja singulaari voivat tulla nähdyksi ja tunnustetuksi. (Pusa 2012, 80) Pusa painottaa, että ihmisenä olemisen taidosta on tullut oppimisprosessissa uudella tavalla tärkeää. Oppija ei hänen mukaansa kaipaa opettajaa, joka esittää tietäjää, vaan oppijalle olisi hyödyksi saada rinnalleen toinen ihminen, joka ihmisyydellään tarjoaa tiedon kohtaamiselle erilaisen näkökulman. (Pusa 2012, 221)

Nähdyksi tulemisen kokemus on tärkeä kaikille ihmisille ja siksi Marjo Hämäläinen painottaa omassa opetuksessaan ihmisten kohtaamista. Hän kannustaa näkemään itsessä olevan hyvän, upean ja ihanan ja toisen kohdatessa myös siinä toisessa ihmisessä nämä samat ominaisuudet. Eeva Anttilan mukaan pedagogiikka ja kasvatustieteet ilmiöinä merkitsevät oppilaan ja ihmisen hyvän edistämistä. Hänen mukaansa oppiminen on omaehtoista, tiedostavaa toimintaa, jossa oppilas rakentaa identiteettiä ja maailmankuvaa omien kokemustensa kautta. (Anttila 2011, 170) Tiina Pusa puolestaan huomasi tutkimuksessaan, että taiteen tekeminen mahdollistaa ja sallii nähdyksi tulemisen toisin. Hänen mukaansa tanssissa tapahtuvassa vuorovaikutuksessa toinen ymmärtää ja vastaa, mutta ei sanoilla. Ihminen tulee nähdyksi, tunnustetuksi. (Pusa 2012, 61-63)

Hämäläinen koki yhteisötanssin myötä suuren muutoksen itsessään opettajana juurikin positiivisen palautteen näkökulmasta. Tanssijana hän oli tottunut kuulemaan ja tietämään kaikki virheet omassa itsessään ja tanssissaan. Niistä virheistä huomautettiin ja koskaan ei kokenut olevansa tarpeeksi hyvä. Hämäläinen pohtii, että vastaava kokemus on varmasti jokaisen ammattitanssijan dilemma. Tanssija pyrkii aina eteenpäin ja ikinä ei riitä tai ainakin siltä voi tuntua. Mutta yhteisötanssissa ihminen todellakin

riittää sellaisena kuin on. Muuksi ei tarvitse muuttua. Tämä oli merkittävä asia Hämäläiselle ja tämän kokemuksen myötä positiivisen palautteen antaminen ei ole ollut enää vaikeaa. Päinvastoin, se tapahtuu itsestään ja on hyvin helppoa Hämäläisen mukaan.

Uskon kyseessä olevan ns. hyvän kierre. Kun itseään, aivojaan ja elämäänsä ruokkii hyvillä ajatuksilla ja asioilla, lisääntyy aivoissa mielihyvää tuottavien välittäjäaineiden erityis. Alamme tietoisesti ja osittain tiedostamatta toimia onnellisuutta ja kiitollisuutta lisäävästi. Hyvän kierre on syntynyt. Kiitollisuus on tunnetila, mutta se on myös asenne. Omalla itsellä ja ympärillä olevilla muilla ihmisillä ja toiminnalla on valtava merkitys hyvän kierteen syntymisessä ja sen ylläpitämisessä.

Kuten neurologian dosentti Markku T. Hyypä toteaa keskinäinen, sosiaalinen luottamus on osoitettu yhdeksi tärkeimmistä mielenterveyden edellytyksistä. Hyväksynnän ja kiitollisuuden osoittaminen toisille torjuu kielteisiä tunteita. Arvostuksen, kunnioituksen ja kiitoksen saaminen palkitsee kohteensa hyvällä mielellä ja samalla myös ikäihmisten muistikin paranee. (Hyypä 2018, 35-36)

4.2. Todellakin, ikä ei ole este

”Se tekniikan opiskelu ei oo tärkeintä siinä, mutta tavallaan improvisointikin on tekniikkaa ja sehän on ihan aika vaikeetakin tekniikkaopiskelua. Ja siinä voi kehittyä, mitä mä oon nähny. Ihmiset kehitty ihan huipusti, että kaikki on mahdollista. Ja se on ollut hieno nähdä just tässä ryhmässä. Että todellakin, ikä ei ole este!”

(Hämäläinen)

Hämäläinen on opettanut Tanssiryhmä Vapaavartta vuodesta 2010 lähtien. Hän on saanut kasvaa pedagogina kaikki nämä vuodet yhdessä ryhmän kanssa. Vuosien aikana ryhmä on tullut rohkeammaksi ilmaisemaan omia mielipiteitään ja toiveitaan sekä heittäytymään liikkeeseen ja tanssiin. Kun ryhmän jäsenten liike- ja kokemusrepertuaari on kasvanut, on heidän ollut helpompaa myös tuoda omia ehdotuksiaan ja ideoitaan esille niin tuntitilanteissa kuin esitysharjoituksissa. Samalla heidän itsetuntonsa on vahvistunut ja ryhmähenki sekä rakkaus ja kiintymys kanssatanssijoihin on voimistunut.

Hämäläisen mielestä ikäihmisten opettamisessa on helppoa heidän vastaanottavaisuutensa. Ikäihmiset ovat sujut itsensä kanssa. He tietävät mitä ovat ja jossain määrin he myös tietävät mitä haluavat. Ikäihmisten kanssa ei tarvitse pelata pelejä. Asiat ovat kuten ovat ja niistä puhutaan siten kuten ne ovat. Ja varsinkin, kun Hämäläinen on saanut työskennellä vapaavarsilaisten kanssa niin pitkään. ”*On maailman helpointa opettaa heitä, koska voidaan puhua mistä vaan. Kaikki asiat ovat selviä, yhdessä sovittu, mietitty ja punnittu*”, kertoo Hämäläinen.

Vaikkeinta opettamisessa on Hämäläisen mukaan uuden ikäihmisen saapuminen ryhmään. Se on sekä opettajalle että oppijoille jännittävä paikka, kun ei tiedä millaisilla odotuksilla uusi ikäihminen tulee ryhmään. Ryhmässä olevat ovat niin ”*rakastuneita toisiinsa*”, etteivät välttämättä huomaa uutta tulijaa. Kerran viikossa tapaaminen ei tunnu Hämäläisen mielestä riittävän ryhmälle, jolloin ”*surinaa, höpinää ja rakkauden nälkää*” riittää joka kerta. Siinä tohinassa uusi tulokas jää helposti vähän jalkoihin. Vaikkakin kaikki suhtautuvat uusiin tulokkaisiin positiivisesti, ilmenee luontaisesti esim. paritehtävässä nopea yhteenliittyminen tutun kanssa mieluummin kuin uuden.

Näissä tilanteissa ryhmän opettaja joutuu miettimään etukäteen opetuksen kulun, sillä tunti on aivan erilainen rakenteeltaan, jos ryhmään on tulossa uusi ikäihminen kokeilemaan. Opettajana Hämäläinen puhuu ryhmälle uuden kohtaamisen mahdollisuudesta. Halu olla uuden kanssa täytyy saada synnytytyksi ja se vaatii kaikilta hyväksymisen, että toinen ”*osapuoli voi olla vähän pihalla*”. Silloin Hämäläinen kehottaa ottamaan tilanteen mahdollisuutena: ”*Aina jokaisen kohtaaminen on mahdollisuus. Mitä sää havaitset toisessa, havaitset sen myös itsessäsi.*”

Eeva Anttilan mukaan kohtaaminen tuo toisen kokemuksen osaksi itseämme. Vaikka kokemus jäisi mysteeriksi, voimme hyväksyä ne osaksi kokemusmaailmaamme, osaksi itseämme. Toiseuden kokeminen mahdollistaa toiseuden hyväksymisen. Otamme riskin, kun avaudumme toiselle, mutta samalla avautuu mahdollisuus ymmärtää enemmän, oppia. Kohtaamisen pedagogiikka on kohtaamisen harjoittelua. Anttilan mielestä taiteen oppimisen kontekstissa taide on kohtaamisen keskeinen osapuoli. Sen vaikutus todellistuu vasta kohtaamisen hetkellä. Olennaista on, miten ihminen avautuu

kohtaamaan taiteen ja toisen ihmisen ja miten tätä avautumista voi tukea. (Anttila 2011, 171)

Uuden ihmisen kohtaamistilanteissa Hämäläinen ymmärtää ”konkarien” reaktion. He haluavat olla konkarien kanssa, koska tietävät sen pääsääntöisesti johtavan keskinäiseen flow-kokemukseen. ”Uuden kanssa flow voi olla aika kaukana”, toteaa Hämäläinen. Opettajan pitää Hämäläisen mukaan tehdä joka kerta töitä, jotta kaikki saavat olla sitä mitä ovat ja siitä lähtökohdasta käsin mikä heillä on. Hänen mielestään on tärkeää, että kaikki tulevat hyväksytyiksi ja nähdyiksi.

Mirja Tukiainen on sanonut: ”Tanssissa taide on sinussa. Teos, tekijä ja väline ovat yhtä. Teos syntyy ja katoaa hetkessä, mutta vaikuttaa kaikkeen jälkeensä tulevaan. Tehtyä ei saa tekemättömäksi.” (Hämäläinen ja muut 2010, 6) Tukiainen määrittelee yllä olevassa kuvauksessa ensisijaisesti tanssia, mutta minulle se aukeaa myös kohtaamisen näkökulmasta. Koen, että kohtaaminen ja toisen, toiseuden kokemus on meissä itsessämme. Se syntyy välittömästi heti siinä ensihetkessä, kun sinä-hän tai sinä-se yhteys alkaa. Kohtaaminen myös katoaa hetkessä, kun yhteys loppuu, mutta siitä syntynyt tieto jää meihin asumaan ja vaikuttaa kaikkeen jälkeensä tulevaan. Kohtaamista ei saa myöskään ikinä tekemättömäksi, vaan siitä jää aina jälki. Tulevat nähdyksi tavalla tai toisella ja siten jäät toisen mieleen, kehoon ja kokemusmaailmaan.

4.3. Jalatkin on olemassa

”Ikäihmiset on loistavia käsitanssijoita, koska käsiä on helppoa liikuttaa. Täytyy aina välillä muistuttaa, että teillä on jalatkin olemassa.” (Hämäläinen)

Marjo Hämäläinen on toiselta koulutukseltaan fysioterapeutti. Hän hyödyntääkin tanssinopetuksessaan tietämystään ikääntyvän kehon haasteista. Hämäläisen mukaan ikäihmisten opettamisessa tulee huomioida liikkumisen tendenssi, joka on erilainen kuin esim. työikäisillä aikuisilla. Ikäihmiset voisivat ”lillutella” hyvinkin pitkään. Heitä täytyy muistuttaa dynamiikan vaihteluista ja kannustaa liikkumaan 30 sekuntia täysillä, koska Hämäläisen mukaan ikäihmiset myös pystyvät siihen. Lisäksi tasovaihtelut tekevät heille välillä tiukkaa. ”Nehän ei millään halua sinne alas mennä. Ainakin

vähintään kerran mä pakotan ne alas ja pyrin pitää huolta sellasesta tietynlaisesta liikkuvuudesta, että en ole edistämässä yksipuolista liikettä”, toteaa Hämäläinen. Jollekin ikäihmiselle alatasoon siirtyminen on todella vaikeaa ja jopa vastenmielistä. Toiselle taas *”piece of cake”*.

Jalkojen monipuolinen käyttö on yksi tärkeä asia, minkä Hämäläinen on huomannut ikäihmisten kanssa työskennellessään. Hän rohkaisee heitä *”tepsuttamisen”* sijaan käyttämään jalkojaan yhtä ihanasti kuin käsiään. Jokaisella tunnilla tehdään erilaisia, vaikeitakin tasapainoharjoituksia, käytetään nilkkoja ja vahvistetaan reisiä. Reisilihaksia tarvitaan sekä tanssissa että arjessa, sillä ensimmäisenä lihakset häviävät reisistä. *”Sanotaan näin, että reisijumpat on vähän semmosta tervanjuontiosastoo, mut kyllä ne kuitenkin siitä tykkää”,* naurahtaa Hämäläinen.

Lisäksi he harjoittelevat kiertymistä ja kierteisyyttä, koska *”vanhemmitenhan tapahtuu se, että kun ihminen vaikka kääntyy katsoon taakseen, niin sinnehän kääntyy koko ihminen.”* Hämäläinen pitää ikäihmisten opettamisessa tärkeänä myös nivelten, kehonosien, selkärangan ja nikamien monipuolista käyttöä ja keskittymistä hengittämiseen ja keuhkojen eri osien käyttöön. Jotta jokaisella vapaavarsilaisella on mahdollisuus tehdä ja kokea liikkeet omista fyysisistä ominaisuuksistaan käsin, täytyy opettajan miettiä enemmän variaatioita ja vaihtoehtoja liikkeiden toteuttamiseen. Hämäläinen toteaa, että iän tuomia sekä fyysisiä että henkisiä muutoksia pitää tilanteesta ja ikäihmisestä riippuen kaivella, korostaa, vahvistaa tai heikentää.

Tutkimusten mukaan jopa yli 80-vuotiaiden on osoitettu hyötyvän suhteellisen lyhytkestoisestakin lihasvoiman ja tasapainon harjoittelusta. Säännöllinen liikunta vähentää ennen aikaisen kuoleman riskiä, lisää hieman odotetun elinajan pituutta, ehkäisee monia sairauksia ja tukee niiden hoidossa. Liikunnallisella aktiivisuudella on selviä myönteisiä vaikutuksia ikäihmisen fyysiseen toimintakykyyn, psyykkiseen hyvinvointiin, mielihyvään ja koettuun onnellisuuteen. Liikkuminen voi myös tukea ikäihmisten lievien mielialaongelmien ja stressitekijöiden tuloksellista käsittelyä. (Ruoppila 2014, 294)

Liikuntatieteiden maisteri Minna Rasinahon ja liikuntapedagogiikan emeritaprofessori Mirja Hirvensalon mukaan ikääntyvien ihmisten liikunnan tavoitteena on löytää mielenkiintoinen harrastus ja elämänsisältö, joka tukee heidän terveyttään ja toimintakykyään monipuolisesti. Se luo edellytyksiä muuhun osallistumiseen ja toimintaan niin kotona kuin kodin ulkopuolella. Uusien motoristen taitojen oppiminen ja uusiin lajeihin tutustuminen ovat tärkeitä myös ikäihmisille. Rasinahon ja Hirvensalon mielestä huomiota tulee erityisesti kiinnittää ikääntyvän lihasvoimaan ja hengitys- ja verenkiertoelimistöön. Lihasvoimaa on syytä kohdistaa tasapuolisesti koko kehoon, koska se on merkittävin osa-alue ikäihmisten toimintakyvyn ylläpitämisessä. Hengitys- ja verenkiertoelimistön hyvä kunto mahdollistaa puolestaan pitkäaikaisemmän liikkumisen. Ikäihmisille on tärkeää kokea miltä turvallinen rasitus tuntuu ja tunnistaa jännityksen ja rentoutumisen ero. (Rasinaho & Hirvensalo 2003, 69)

Opettajan on tärkeä tukea ikäihmisen hyväksyvää suhtautumista omiin voimavaroihinsa ja halua pitää huolta omasta kunnostaan (Rasinaho & Hirvensalo 2003, 71). Hämäläinen käyttääkin tunteita hyväkseen ja syöttää ikäihmisille faktoja ikääntymisen haasteista ja motivoi heitä tekemään hyväksi todettuja ja tutkittuja asioita. Hän myös jakaa omia ajatuksiansa oppilaille pohdittavaksi samalla kun antaa ohjeita. Tämä tapahtuu tarkoituksellisesti tai välillä myös puolihuolimattomasti tai leikillään pilke silmäkulmassa. Hämäläinen tietää ikäihmisten kuuntelevan häntä. On myös tarinoita, jotka ovat vaikuttaneet häneen voimakkaasti. Niitä hän toistaa montakin kertaa, koska kokee, että ne ovat tärkeitä myös ryhmälle. Hämäläisen mielestä niillä on vaikutusta ryhmädynamiikkaan, huolenpitämiseen sekä turvalliseen ja vapaaseen ilmapiiriin.

Kuten kaikkeen ryhmätoimintaan niin myös ikäihmisten opettamiseen liittyy haasteita ja lieveilmiöitä. Hämäläisen mukaan iän tuomat haasteet ja vanhenemismuutokset ovat aina yksilöllisiä ja eri nopeuksilla eteneviä. Jonkun liikkuvuus ja fyysinen kunto on heikompaa kuin toisen, vaikka olisikin nuorempi kuin toinen. Tämä vaikuttaa ikäihmisen tekemiseen ja olemiseen ja siten saattaa heijastua myös ryhmään. Välillä käy myös niin, että liikkuvaisempi ikäihminen ei mene helposti vähemmän liikkuvaisemman ikäihmisen pariin. Tämä tuli ilmi myös Tiina Pusan tutkimuksessa, jossa yksi haastateltavista ikäihmisistä totesi, ettei välttämättä halua enää ainakaan itseään vanhempiin tutustua (Pusa 2012, 66).

Ratkaisuksi tilanteeseen Hämäläinen suunnittelee tunnin kulun etukäteen ja miettii, miten mahdolliset parit ja/tai pienryhmät kannattaa muodostaa. Kolme henkeä on eri asia kuin pari. Kolme henkeä muodostaa jo ryhmän. Silloin esim. kaksi konkaria ja/tai liikkuvaisempaa ikäihmistä voivat jakaa kokemuksensa uuden ja/tai vähemmän liikkuvaisemman ikäihmisen kanssa.

Vaikka aiemmin on todettu, että ikäihmiset ovat sujut itsensä kanssa (ks. 4.2.) esiintyy aika ajoin tilanteita, joissa ikäihminen arvioi omaa kehoansa kovasanaisesti. Hän voi myös miettiä soveltuvuuttaan ryhmään, kun ei näytä siltä kuin muut tai ei voi liikkua siten kuten muut. Näitä ulkonäköön tai liikkuvuuteen kohdistuvia paineita voi aiheuttaa myös muut tanssiryhmän jäsenet. Lisäksi sairastumiset tuovat omat haasteet ikäihmisille. Voi olla, että sairaus ei välttämättä näy ulospäin, mutta siitä huolimatta ikäihmisellä on tunne, ettei hän voi enää osallistua ryhmän toimintaan. Hämäläinen toteaa sairauden olevan esteenä yleensä enemmän kuin sen tarvitsisi olla ja tilanteen yli päästään usein puhumalla. Keskustelussa nousee aina esille, että yhteisötanssi ja tanssiryhmä Vapaavarsi tuovat paljon henkisiä voimavaroja ikäihmiselle, joita hän voi käyttää fyysisten haasteidensa ylittämiseen.

4.4. Sä oot paras

”Mää niin kun ihan hirveesti kannustan oman liikkeen kuunteluun ja siihen, että sä oot paras. Että iloitse siitä mitä sulla on, kaikki mikä sussa on hyvää ja samaten siinä kaverissakin on hyvää. Että, tavallaan ollaan tasavertasia, ja sitten kuitenkin sillä toisella on jotain sellaista, mitä sulla ei ehkä oo. Kuuntele sitä. Me voidaan oppia ja opitaan koko ajan toisiltamme.” (Hämäläinen)

Oppijoiden välinen omien kokemustensa, ajatustensa ja tunteidensa reflektointi on ollut Hämäläisen opetusmetodina vuosikymmeniä. Hän on itse saanut aikanaan reflektiosta ahaa-elämyksen ollessaan tanssikurssilla, jossa improvisaation jälkeen kurssin opettaja oli pyytänyt oppilaat keskustelemaan edellisestä harjoituksesta. Hämäläinen oli aivan ihmeissään, miten toinen kuvaili omaa tanssiaan, kun se oli aivan eri mitä Hämäläinen oli itse kokenut. *”Sitä aatteli, että mä oon tämmönen tavallinen pulliainen ja kaikki*

tavalliset pulliaiset ajattelee samalla tavalla, mut eihän ne ajattele”, nauraa Hämäläinen omakohtaista kokemustansa muistelen.

Hämäläinen käyttää opetuksessaan paljon asioiden jakamista ja kokemusten pohdintaa. Kun tanssitunnilla on tehty joku harjoitus, hän pyytää tanssijoita keskustelemaan kahdestaan tai kolmistaan siitä, mitä äsken tehtiin, mitä tapahtui ja miltä se tuntui. Keskustelua Hämäläinen voi rajata tarpeen mukaan. Jos ryhmä on esim. harjoitellut hidasta, kulmikasta liikettä hän pyytää miettimään, miltä se tuntui ja oliko aikaisemmin opittu toinen tyyli itselle mielekkäämpi. Oppijoiden välinen jakaminen voi pitää sisällään tanssitekniikkaan tai kehoon liittyviä havaintoja ja huomioita tai sitten tanssijassa itsessään tapahtuvia aistimuksia ja oivalluksia.

Liikuntatieteiden tohtori Mariana Siljamäen mukaan vuorovaikutusta ja yhteistoiminnallisuutta painottavalla tanssinopetuksella on todettu olevan paljon myönteisiä vaikutuksia. Yhteishengen kasvamista ja turvallisen oppimisilmapiirin luontia edesauttaa liiketehtävät, joissa työskennellään yhdessä parin tai ryhmän kanssa. Siljamäen mielestä ryhmän jäsenten välisillä toimivilla vuorovaikutussuhteilla on merkitystä sekä tanssimisen kokemiseen että oppimistuloksiin. Voimavaroja vapautuu rohkeampaan ilmaisuun ja liikkeisiin syventymiseen, kun toisia ryhmäläisiä ei tarvitse jännittää. (Siljamäki 2003, 214)

Samaan tapaan kuin Hämäläinen Illinois'n yliopiston professori Liora Bresler korostaa kehittämässään tutkivassa taidepedagogiikan lähestymistavassaan, opettajan omakohtaista ymmärrystä taiteellisen kokemuksen merkityksestä ja halua edistää tällaisen kokemuksen syntymistä kaikkien oppilaiden kohdalla. Hänen mukaansa opettajan tehtävä on auttaa oppilaita luomaan syvä, sitoutunut suhde ja kontakti taiteelliseen prosessiin. Tämä tapahtuu ohjaamalla oppilaita vastavuoroiseen keskusteluun, jossa syvennytään pohtimaan omia havaintoja ja jakamaan omia kokemuksia. Opettaessaan opettajan tehtävä on tuottaa kokemuksia, jotka ovat oppilaiden näkökulmasta merkityksellisiä, heidän kokemusmaailmaansa rikastavia ja havaintojaan aktivoivia. (Bresler 2011, 177-178)

Marjo Hämäläinen ohjailee keskustelutilanteita, jotta samat ihmiset eivät olisi aina parina. Aivan kuten kaikkien muidenkin ikäryhmien kanssa, myös ikäihmiset valitsevat mieluusti sen tutuimman, jonka kanssa keskustella. Ohjailemalla eri ihmisiä yhteen, tulee jokainen kuulluksi ja kohdatuksi ja myös se vähän vieraampi tulee tutummaksi. Lisäksi Hämäläinen vaihtelee jakamisen tapoja. Joskus keskustelu voi olla vuoropuhelu. Joskus yksinpuhelu siten, että toinen kertoo ensin ja toinen ainoastaan kuuntelee, ei kommentoi ja sitten vaihdetaan vuoroja. Yleensä tämän jälkeen oppilailta on ”*hirveä tarve höpöttää myös yhteisesti*”. Joskus Hämäläinen antaa siihen luvan. Joskus taas ei, riippuen tilanteesta ja tunnin muusta rakenteesta.

Emeritusprofessori James S. Catterall'n mukaan taiteen tekemiseen ja taiteen oppimiseen liittyy paljon sekä sisäistä että ulkoista keskustelua. Sisäisessä keskustelussa ihminen tulee tietoiseksi omasta ajattelustaan ja oppii ajattelemaan. Sisäiseen keskusteluun liittyy myös ideoiden koettelu, muuntelu ja tunteiden työstäminen. Ulkoisella keskustelulla Catterall tarkoittaa taiteen tekemiseen ja tulkintaan liittyvää ihmisten välistä keskustelua ja vuorovaikutusta. Ulkoisella keskustelulla on hänen mukaansa erityinen merkitys. Koska taiteessa ei ole yhtä oikeaa vastausta, väärä vastaaminen ei ole siten mahdollista. Tällöin ajattelu vapautuu kaavoista ja luova, itsenäinen ajattelu saa harjaantumisen mahdollisuuden. (Catterall 2009, 137-138 sit. Anttila 2011, 169)

Positiivista palautetta Marjo Hämäläinen antaa paljon. Hän sanoo sen olevan hyvin helppoa Tanssiryhmä Vapaavarren kanssa, koska tanssijat yllättävät hänet lähes tulkoon joka kerta. Hänen mielestään ”*sen näkee, kun ihminen tanssiessaan on inessä ja se on vaan niin kaunista.*” Hämäläisen mukaan myös tanssijat itse tajuavat sen, milloin on onnistuttu yli odotusten. Silloin salissa on aivan hiljaista, harjoitus on salpauttanut hengityksen, tanssijat ovat vaipuneet keho avoimena yhteiseen tanssiin ja kuunteluun ja he leijuvat tanssisalissa aistit auki flow-tilassa. ”*Ollaan samassa tilassa, jonkun ihmeellisen asian äärellä ja tavallaan yhdessä hengitetään sitä*”, kertoo Hämäläinen. Monta kertaa hän antaa palautetta itku silmässä, kun kokemus on ollut hänelle niin vaikuttava.

Uskon, että kyseessä on Eeva Anttilan kuvaus tanssista todellisuuden avautumisena, esiin tulemisena, tässä hetkessä tapahtuvana tapahtumana. Tällöin tanssin kokemusta ei ajatella tanssijan teknisen taito-osaamisen, esteettisen muodon tai muovailtavana ja objektina olevan kehon kautta, jolloin liikkeiden ulkoisen muodon merkitys vähenee. Sen sijaan tärkeäksi nousee, miten tanssija on kehollisesti läsnä hetkessä. (Anttila 2005, 79) Tanssitaiteen tohtori ja professori Kirsi Monni puolestaan vertaa tanssia osallisuutena olemiseen, astumisena ulos nykyisyydestä, itsensä ja olemisen avoimuuteen ja mahdollisuuteen. Hänen mukaansa tanssissa maailman merkityksellistäminen tapahtuu kehollisena runoutena, poeettisena liikkeenä. (Monni 2004, 410)

Positiivisen palautteen antamisen oppijoille Marjo Hämäläinen kokee tärkeänä asiana. Myös ikäihmisille positiivinen kannustaminen ja rohkaisu on merkittävä kokemus ja Hämäläisen mielestä se vahvistaa ryhmässä olemista, yhteenkuuluvuutta ja nähdyksi tulemistä. Positiivisuus, kannustavuus ja avoimuus ovat hänen mielestään ensisijaisia myös oppimisilmapiirin luomisessa. Ilmapiirin hän on luonut sellaiseksi, missä itsekkin viihtyisi ja haluaisi olla. Vaikka ryhmä tosissaan harjoitteleekin, ei asioita oteta kuitenkaan liian vakavasti.

Tutkimusten mukaan emotionaalinen hyvinvointi tukee oppimista ja myönteiset tunnetilat edistävät oppilaiden sitoutumista oppimisprosessiin. Rasinahon ja Hirvensalon mukaan opettajan tehtävänä on paneutua ikäihmisten tuntemuksiin. He pitävät ikäihmisten opettamisessa tärkeänä kannustavaa ja stressitöntä ilmapiiriä, ikääntyvän tasa-arvoista kohtaamista, hänen tarpeidensa huomioimista ja myönteisten kokemusten luomista. (Rasinaho & Hirvensalo 2003, 72)

Haapaniemen ja Rainan mukaan myönteinen tunnekokemus on oikeastaan välttämättömyys, mikäli pyritään oikeaan oppimiseen, joka muuttaa toimintaa tai on pysyvää tietoa ja taitoa (Haapaniemi & Raina 2014, 167). Heidän mukaansa opettaja on se ohjaava henkilö, joka voi toimillaan synnyttää positiivisia tunteita ohjattaviin, niin yksilöihin kuin ryhmiin. Positiivisilla tunteilla he tarkoittavat pedagogiseen viihtymiseen liittyviä tunteita kuten turvallisuutta, yhteenkuuluvuutta ja hyvää itsetuntoa. (mt. 88)

4.5. Jotta löydettäisiin uutta

”Mitä se oppiminen tarkoittaa yhteisötanssissa? Sehän on iso kysymys, että minkä oppimisessa. Että, tavallaan jos ajattelee sitä oppimista nyt vaikka dynamiikan kanssa, sää opit että, näitä on olemassa ja se oppiminen näkyy siinä käytännössä. Mutta kun sää tunnistat oman liikelaatus ja liiketyylis. Se on musta oppimista, että sää osaat tehdä muutakin. Sää osaat varioida niin ku sen kanssa.” (Hämäläinen)

Elämän tarkoituksellisuuden tunne on tärkeä varsinkin ikäihmisten hyvinvoinnille ja toimintakyvylle. Jo Aristoteles määritteli aikoinaan, että onnellisuus, mielihyvä ja elämän tarkoituksen tunne yhdistettyinä kanssaihmisyyteen, takaavat hyvän elämän. Tutkimusten mukaan ikäihmisten elämän tarkoituksellisuuden tunnetta voidaan tukea kestävien ja hyväksi koettujen ihmissuhteiden avulla sekä toiminnoin, jotka ylläpitävät terveyttä, sosiaalisia suhteita ja mielen vireyttä. Hyväksi koettuja asioita ovat mm. muisteleminen, harrastaminen, huumori, henkinen ja filosofinen pohdiskelu, luovuus ja henkinen joustavuus. (Ruoppila 2014, 284)

Ikääntyessään ihminen kohtaa fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia muutoksia. Muisti ja oppiminen liittyvät kiinteästi toisiinsa ja iän myötä huononeva muisti voi aiheuttaa ongelmia uusien asioiden oppimisessa. (Kulin 2021, 3) Tilanne ei ole kuitenkaan toivoton, sillä nykytiedon mukaan ihmisen oppimiseen ja muistamiseen liittyy vahvasti myönteinen asennoituminen elämään, positiivinen mielenterveys ja psyykkinen hyvinvointi. Jos ihminen omaa positiivisen elämänasenteen, hän on motivoitunut oppimaan ja tuntee itsellään olevat mahdollisuudet omaksua uutta vanhetessaan, hän myös oppii. (Hyypä 2013 ja 2018, Ruoppila 2014)

Tutkimukset osoittavat, että ikäihmiset oppivat parhaiten käyttämällä omia opiskelu- ja oppimismenetelmiään (Ruoppila 2014, 250). Ikäihmisiä opettaessa tämä tuleekin ottaa huomioon. Opettajan tehtävä on auttaa jokaista ikäihmistä tunnistamaan, löytämään ja tukemaan hänelle ominaisia oppimisen ja muistamisen tapoja. Dunderfeltin mukaan on hyvä muistaa, että ihmisen ”luova henki” ei suostu taipumaan fyysisen rajallisuuden ja ikääntymisen edessä. Voimien heikkeneminen ja elämän keskittyminen yhä harvempiin kiinnostuksen kohteisiin ei tarkoita lamaantumista, vaan keskittyminen olennaiseen

koetaan voimia antavaksi. Hänen mielestään asioita ei kannata tehdä tavanomaisesti, vaan pyrkiä saamaan liikkeelle herättämistä odottavat yksilölliset luovuuden voimat. (Dunderfelt 2011, 181)

Tanssi tarjoaa mielestäni oivat mahdollisuudet sisäisten luovuuden voimien löytämiseen, toisin tekemiseen, kokemiseen ja näkemiseen. Jotta löydetään uutta, Heimonen rohkaisee tanssimiseen, sukeltamiseen liikkeeseen. Hänen mielestään yhdessä tanssiminen, tilan ja ajan antaminen aistisuudelle, voi hajottaa turhat rutiinit ja pinttynneet tavat toimia. Rohkeus palkitaan ja toisin kokeminen voi avautua. (Hämäläinen ja muut 2010, 7)

4.5.1. Kuuntele ja näe keholla

Ikäihmisten opettaminen vaatii Hämäläisen mielestä ihan samoja pedagogisia menetelmiä kuin muidenkin ikäryhmien opettaminen. Mikäli halutaan saada aikaan onnistunut oppimistulos, pitää asioita toistaa. Ikäihmisillä toistoa tarvitaan kuitenkin enemmän. Opettajan tulee pitää liikekirjoa heidän näkyvillään säännöllisesti ja palauttaa heidän mieliinsä aikaisemmat muistijäljet aktiivisemmin. Muutoin käy helposti niin, että ikäihminen palaa omaan aiempaan, tuttuun ja turvalliseen tapaansa liikkua. Palataan tanssimaan enemmän käsillä ja jalat jäävät. ”*Ei tehdä mitään tavallaan sellasta, mikä vaatis vähän rohkeutta*”, Hämäläinen toteaa.

Tätä tukee myös vanhenevan ihmisen muistia ja oppimista koskevat tutkimustulokset. Ikäihminen oppii yhtä hyvin kuin nuorikin. Hän vain tarvitsee enemmän aikaa ja häiriöttömän ympäristön. Opittavan asian ikäihminen muistaa paremmin, jos hän voi liittää sen omiin kokemuksiinsa ja jos hän voi opiskella laajoja kokonaisuuksia. Ulkoa oppimista ei koeta mielekkäänä. (Pakarinen & Roti 1996, 195) Myös Hyyppä puhuu samasta asiasta. Ikäihmisen muisti palaa mieleen sitä helpommin, mitä enemmän uusi muistettava tilanne muistuttaa aikaisempaa tilannetta, jossa muistikuva luotiin. (Hyyppä 2018, 29).

Marjo Hämäläinen tunnistaa jokaisen Tanssiryhmä Vapaavarren jäsenen liikekielen. Jotta löydetäisiin uutta, sitä ”*miten tehdä toisin*”, hän ohjeistaa joka kerta ikäihmisiä kuuntelemaan ja näkemään kehoillansa. Kohtaamaan uutta ja kokeilemaan rohkeasti

myös itselle vierasta liikettä tai tanssimisen tapaa. Hän palauttaa tanssijoille mieleen kehonosia tai aikaisempia yhdessä jaettuja ajatuksia jostakin liikelaadusta tai kokemuksesta. Välillä joku pääsee yllättämään ja se on Hämäläisen mielestä oppimista. Kun oppilas tietää oman liiketyylinsä, mutta pystyy varioimaan ja siten tuomaan uutta oman liikekielensä lomaan.

Taiteen ja taideopetuksen tehtävä on avata mahdollisuuksia nähdä asioita toisin. Pusan mukaan uuden löytäminen ja merkityksellisen nykyyden ja tulevaisuuden luominen on iästä riippumaton tarve, jota voidaan toteuttaa taiteen kautta (Pusa 2012, 48).

Fenomenologista koulukuntaa edustavan filosofi Maurice Merleau-Pontyn mukaan oppiminen on toiminnallista osallisuutta ja avautumista, jossa ruumis soveltaa kyvykkyyttään ja omaksumiaan tottumuksia uusin tavoin. Lisäksi oppiminen on persoonallisesti valittujen kuviteltujen päämäärien ruumiillista ratkaisemista, mikä mahdollistaa uudenlaisen tavan havaita, ymmärtää ja toimia maailmassa. (Rouhiainen 2011, 85)

Merleau-Pontyn mukaan maailma ja oppiminen eivät näyttäydy meille koskaan täysin ja valmiina, vaan niiden näkymättömät puolet kutsuvat katsomaan uudelleen. Me tarkastelemme maailmaa rajallisesta näkymästä käsin ja näkymä muuttuu kokemustemme lisääntyessä, ajan kuluessa ja näkökulmien vaihtuessa. Oppimisessa ei ole kyse vain motoristen taitojen kerryttämisestä, vaan kokemuksellisuudesta, henkilökohtaisesta merkityksenannosta sekä itsen, aikomusten, tunteiden ja taitojen heijastelusta. (mt. 90-91)

Oppimista ja uuden löytämistä voi mielestäni tarkastella myös psykologien Robert Sternbergin ja Todd Lubartin kehittämän luovuuden investointiteorian kautta. Sen mukaan luovuus edellyttää sekä joustavuutta että kiteytynyttä älykkyyttä, laajaa tietovarastoa, tietynlaista ajattelun tyyliä, eräitä persoonallisuuden piirteitä sekä luovuuteen kannustavaa ilmapiiriä. Heidän mukaansa luovuuteen on erityisesti yhteydessä avoimuus, jota puolestaan luonnehtivat taiteellisuus, uteliaisuus, kiinnostuneisuus, valmius ottaa riskejä, vahva pyrkimys tavoitteeseen sekä sitkeys etsiä toimivaa ratkaisua pohdittavaan ongelmaan. (Sternberg & Lubart 1991 sit. Ruoppila 2014, 264-265)

Tanssiryhmä Vapaavarsi esiintyy säännöllisesti ja esitystilanteessa Hämläläisen mukaan tanssijoiden täytyy tietää, missä he ovat mielikuvissaan ja miten he ovat osa teosta. Sillä katsoja ja hän näkee, mikäli tanssijat eivät sitä tiedä ja tanssi ei lähde heistä itsestään.

”Se ei oo koskaan tosi muuten, ei mikään koreografia ole tosi, ei mikään tanssi ole tosi, jos sulla ei ole ajatusta itselläsi siihen.” Tämän Hämläläinen on saanut *”iskostettua”* tanssiryhmän jäsenille ja siitä hän on hyvin ylpeä.

Eeva Anttilan englanninkielinen ilmaus *”thoughtful motion”*, jonka hän on suomentanut *”ajatusta täynnä olevaksi liikkeeksi”*, kuvaa mielestäni Hämläläisen yllä olevaa kuvausta liikkeen ja tanssin todesta. Anttilan mukaan kehon ja mielen yhtyminen toiminnassa näkyy omakohtaisena suhteena liikkeeseen, keskittyneisyytenä, läsnäolona ja kehollisen toiminnan sisäisenä ohjauksena. Hänen mukaansa silloin on kysymys merkityksellisestä liikkeestä, jossa on mieltä. (Anttila 2005, 76)

4.5.2. Muistin turvaksi

Marjo Hämläläinen on huomannut ikäihmisten muistin ja muistamisen vaihtelevan päivittäin. Opetuksessaan hän haastaa heidän muistiaan, mutta ei kuitenkaan halua siitä aiheutuvan heille liikaa stressiä. Ikäihmisten muistamista hän helpottaa erilaisilla *”raameilla”*. Raamittamisella hän pyrkii siihen, ettei muistaminen vaikuttaisi tanssijan tekemiseen liikaa. *”Että heistä jokainen voi olla omassa itsessään ja tuottaa liikettä mikä on tosi”*, hän toteaa. Jos jossain harjoituksessa on kolme asiaa muistettavana, voi siinä olla yksi liikaa jollekin. Silloin kolmas muistettava asia voi haitata tanssimista ja liikkeestä tulee helposti *”mekaanista, kun pitää tehdä niin ku Marjo sanoo.”* Mutta ryhmä on tietoisesti harjoitellut pitävänsä tiukasti kiinni kolmesta muistettavasta asiasta ja keskittyvänsä tanssimaan niiden kautta. *”Välillä se sit onnistuu ja välillä ei”*, naurahtaa Hämläläinen.

Muistin turvaksi Hämläläinen antaa välillä tanssijoille esim. kaksi *”turva-asiaa”*, sellaisia liikkeitä tai asioita, mitä on jo opittu. Näiden kahden asian sisällä ikäihminen voi turvallisesti aloittaa harjoituksen. Turva-asioiden tarkoituksena on toimia yllykkeenä uuteen liikkeeseen ja toisaalta palauttaa ikäihminen takaisin harjoitukseen, jos hän on sattunut *”tippuun pois”*. Parasta Hämläläisen mielestä on se, kun tanssija

välillä ”viisveisaa” hänen ohjeistuksestaan, antaa liikkeen viedä ja katsoo mihin se vie. Tähän Hämäläinen kannustaa jokaista.

Ikäihmisten oppimista ja muistamista Hämäläisen mukaan helpottaa se, että uusi asia kiinnittyy aina ihmiseen itseensä ja että se lähtee hänen omasta ajatuksestansa. Kun uuden asian pystyy liittämään jo aikaisempaan kokemukseen tai jo olemassa olevaan taitoon, saadaan pysyvämpiä muistikerroksia ja -kokemuksia sitä kautta lisää. Erityisesti tämä korostuu koreografioita harjoitellessa. *”Niistä koreografioista ei koskaan tulisi yhtään mitään, jos ei olisi sitä omaa ajatusta siihen asiaan”*, toteaa Hämäläinen.

Tanssitaiteen tohtori Leena Rouhaisen mukaan fenomenologiaan pohjautuvassa taidepedagogiikassa uuden tekemisen ja kokeilun on puhuteltava riittävästi oppijan ruumiin jo omaksumia taitoja ja tottumuksia, jotta toiminnasta voi tekemällä sukeutua esiin motivoiva intentionaalinen kaari. Tämä vaatii huomioimaan erilaisia ruumiillisuuksia ja henkilökohtaista oppimisprosessia tukevaa pedagogiikkaa. Kokemukselliselle ja toiminnalliselle oppimiselle otollinen oppimisympäristö on sellainen, jossa oppilas voi tutkia ympäristöään ja omaa suhdettaan siihen omista lähtökohdista käsin taiteen perinnettä unohtamatta. Hän voi herkistyä erilaisille kokemuksille ja kokemuksen laaduille. Hän voi havainnoida taitojaan ja toisaalta observoida omia kokemuksiaan suhteessa muihin. (Rouhiainen 2011, 89-90)

Haapaniemen ja Rainan mukaan oppimisessa ja muistamisessa merkityksellisyys syntyy siitä, miten opittava asia liittyy oppijan entiseen tietoon tai taitoon. Kuten aiemmin on jo todettu, on helpompi oppia uutta asiaa, kun sen voi yhdistää entiseen tietoon tai sillä voi täydentää jotain, mistä jo vähän tietää. Merkityksellisyyden kautta herää myös uteliaisuus, elinikäisen oppimisen moottori ja sisäisen motivaation lähde. Heidän mukaansa osallisuus on olennaista merkityksellisyyden tunteen luomisessa oppimisprosessissa. Opittavan asian ja oppimistilanteen merkityksellisyydestä on opettajalla ja oppijoilla oltava yhteinen näkemys. Lisäksi opettajan on tehtävä työtä sen eteen, että merkityksellisyys on uskottavaa oppilaiden kannalta. (Haapaniemi & Raina 2014, 88-91)

Ryhmän ohjaajana ja koreografina Hämäläinen joutuu miettimään joka kerta, kuinka paljon muistettavaa voi antaa kullekin ryhmän jäsenelle. Tarkoitus on, että heistä jokainen voi olla omista lähtökohdistaan käsin parhaimmillaan niin tunti- kuin esitystilanteissakin. Ryhmän jäsenten muistamisen määrä on rajallinen, joten se rajoittaa mm. teosten tekemistä. Hämäläisen mukaan pitää myös aina varautua siihen, että jotain yllättävää tapahtuu. Ikäihmisten ryhmässä kaikki on mahdollista ja elämä asettaa joskus omat haasteensa. Muistamisen tukipilareita ja liikkeiden helpotuskeinoja joutuu siis keksimään koko ajan. Mutta myös ihmeitä tapahtuu ikäihmisten kanssa. ”*Sen verran konkareita he ovat*”, kertoo Hämäläinen hymyillen.

4.5.3. Sitomiset ja pysähtyminen

Esitystilanteessa varmasti jokaisella ihmisellä on pelko muistamisesta, mutta erityisesti se on ikäihmisten haasteena. Esitysjännitys luo helposti lisävaikeuden muistamiselle. Tanssiryhmä Vapaavarren koreografioissa Hämäläinen käyttää ikäihmisten muistin tukena paikkaan, esineeseen, musiikkiin tai liikkeeseen sitomista.

Paikkaan sitomisella Hämäläinen tarkoittaa, että jossakin kohdassa esitystä paikalle annetaan merkitys. Esim. jos tanssijat liikkuvat paikasta A paikkaan B, niin lähtö- ja päätepisteillä on merkitys tanssin esitystarinassa. Jokaisella tanssijalla voi olla oma tarina ja merkitys osana kokonaisuutta tai välillä koko ryhmä jakaa saman merkityksen ja osatarinan. Matkan puolella välissä on kohta, johon taas liitetään ajatus siitä, mitä se paikka tarkoittaa ja millaista liikettä se pitää sisällään, ja miten tämä paikka liittyy taas jokaisen omaan tarinaan.

Hämäläisen kokemuksen mukaan pelkkä sanallinen paikkasitominen ei aina riitä, varsinkin jos teos on pitkä. Silloin jokin paikka voidaan merkitä jollakin esineellä. Esim. ulkoilmateoksessa jokainen tanssija merkitsee yhden paikan oksalla. Kun tanssijat näkevät omat oksansa palautuu heillä helpommin mieleen, mitä liikettä paikka pitää sisällään ja missä osassa teoksessa ja tarinassa he ovat. Paikka ja siten siinä kohdassa tehty liike tulevat esineen kautta todeksi.

Musiikkia Hämäläinen pitää epävarmana ikäihmisten muistin tukemiseen. Hänestä musiikki voi auttaa, jos sillä aloitetaan tai päätetään jokin asia tai tapahtuma. Mutta hän

harvoin haluaa käyttää musiikkia niin ilmiselvästi teoksissaan. Musiikin epäluotettavuudella Hämäläinen tarkoittaa ikäihmisten kohdalla tanssiin uppoutumista. *”Sä olet ehkä niin syvästi siinä tanssissa, että sä et ole kuunnellut ollenkaan missä musiikki menee.”* Kun on uppoutuneena musiikkiin, siihen sidottu muistimerkki menee helposti ohi. Aina kuitenkin ryhmässä on joku, joka skarppaa. *”Joka lähtee meneen ja sitten nää myöhäsemmätkin huomaa, että okei, lähdetääs mekin”*, naurahtaa Hämäläinen.

Liikesitomisella Hämäläinen tarkoittaa kahta eri asiaa. Voi olla jokin liikesarja, joka auttaa tanssijoita siinä vaiheessa, jos heille tulee muistikatkos. Tutulla liikkeellä pääsee mukaan uudestaan teokseen ja sitä kautta taas osaksi ryhmän siinä vaiheessa tekemää kokonaisuutta. Toinen vaihtoehto liikesitomiselle on antaa jollekin ryhmässä olevalle vastuu aloittaa tietyssä kohtaa jokin liiketapahtuma. Pikkuhiljaa muut huomaavat liikkeen ja yhtyvät siihen kukin omassa rytmissään. Suurimmaksi osaksi Tanssiryhmä Vapaavarren esitykset ovat strukturoituja improvisaatioita ja siten pitkiä yhteisiä muistettavia liikesarjoja ei ole. Se jo itsessään antaa vapautta muistamiselle.

Pysähtymistä ryhmä käyttää Hämäläisen mukaan turvana niissä tilanteissa, *”jos yhtäkkiä sitten meneekin sinne omaan maailmaansa niin, että hupsheijaa, apua apua apua, mitä täällä ympärillä tapahtuu”*. Kun tanssija huomaa olevansa *”ihan pihalla”*, hän voi pysähtyä siihen asentoon missä on. Silloin tanssija itse ja muut tanssijat tietävät, että kyseessä oleva henkilö ei välttämättä tiedä missä mennään. Yleisö tätä ei kuitenkaan huomaa, sillä pysähdyksiä käytetään teoksissa myös koreografisina elementteinä. Pysähtyneessä asennossa tanssija voi olla ihan rauhassa, hengitellä ja kuulostella missä kohtaa koreografiaa muu ryhmä on menossa. Sitten kun hän saa sen selville, hän voi yhtyä muiden mukaan tanssiin. Pysähtyneeseen asentoon voi mennä koska vain ja missä tahansa tilanteessa.

4.6. Kiitollisuutta ja luopumista

”Mää oon tosi kiitollinen siitä, että ryhmä on vielä olemassa ja toivon, että saan tehdä niitten kanssa hirveesti kaikkia juttuja vielä. Ja toivottavasti hekin jaksaa. Kyllähän joku on jättänyt ryhmän, mennyt muille tantereille tanssimaan. Että

kyllähän siinä välillä on aina semmosta menettämisen pelkoa. Luopumista, sitten aika ajoin.” (Hämäläinen)

Tanssiryhmä Vapaavarsi on Marjo Hämäläiselle hyvin tärkeä ryhmä. Hän on saanut toimia ryhmän parissa sen koko historian ajan. Hän on saanut kasvaa ryhmän mukana ja on itsekin osa ryhmää. Ryhmänhenki, onnellisuus ja iloisuus ovat asioita, jotka antavat voimaa myös opettajalle. Koska ryhmä osaa jo niin paljon, on ryhmän kanssa ilo työskennellä. Asioista ei tarvitse vääntää, työntekeminen on kivaa ja se antaa hänelle paljon voimia. Ryhmä jaksaa innostua Hämäläisen mukaan ihan kaikesta. Hämäläiselle palkitsevaa on myös ryhmän osoittama arvostus ja kiitollisuus hänen työtään kohtaan. Olla osa iloista, rakkauden täyteistä ryhmää on merkittävä asia opettajalle.

Hämäläisen mielestä ihaninta on nähdä, kuinka tanssijat luottavat itseensä. Itsetunnon vahvistuessa ikäihmiset osaavat nauttia omista kehoistansa ja kehojensa liikkeistä. Yhteisötanssi on tuonut iloa, riemua, fyysisiä ja henkisiä voimia ikäihmisten elämään. Ja se tykkäämisen ja rakkauden määrää, mitä he kokevat toisiaan kohtaan. Se on Hämäläisen mielestä valtavan iso asia. Ilo toisen tanssista, ihmetys toisen tanssista. Avuliaisuus ja ystävällisyys toisia kohtaan. Hämäläinen kertoo suu virneessä, että välillä hänellä on kurinpidollisia ongelmia, kun ”*pukuhuonekohtaukset*” venyvät ja venyvät. ”*Hirvee pulina sieltä aina kuuluu ja pitää välillä huutaa, että haluatteks te tännekin tulla joskus*”, hän jatkaa nauraen.

Hämäläinen on huomannut ryhmään kuulumisen olevan merkittävä asia vapaavarsilaisille. Erilaiset elämät kohtaavat, löytyy samanhenkisiä ystäviä ja ystävyydet jatkuvat myös tanssin ulkopuolella kahvittelun tai toisen yhteisen harrastuksen parissa. Myös matkat tanssitunnille ja takaisin ovat tärkeä osa yhteistä toimintaa. Saman huomasi Pusa tutkimuksessaan. Erilaiset työpajat ja taiteen harrastaminen poikivat ainutkertaisten kohtaamisten lisäksi pitkäkestoisempia ystävyyssuhteita ja sosiaalisia verkostoja ikäihmisille (Pusa 2012, 64).

Ikäihmisten opettajana Hämäläinen miettii miten tieto kulkisi opettajalle, jos vapaavarsilaisille sattuisi tapahtumaan omassa arjessaan jotakin. Opettajana hän ei tiedä ikäihmisten puolisoista ja lähipiiristä kovinkaan paljon. Myös muulle ryhmälle tanssijan

menettäminen on iso asia. Sen verran läheiseksi ryhmä on tullut. Hämäläinen arvelee, että oletettavammin kaikilla ryhmän jäsenillä olisi halu tehdä jotakin menetetyn tanssijan kunniaksi. Tällaisen tilanteen eteen he eivät ole vielä montaa kertaa joutuneet, mutta kuolema on väistämätön tosiasia ikäihmisten ryhmässä. Miten huomioida menetetty tanssija, on vielä Hämäläisellä mietinnän alla. Ettei kukaan pääsisi ”*solahtamaan pois*”, kuten Hämäläinen asian ilmaisee.

Opettajalle tanssijan poisjääminen ryhmästä on raskas asia. Hämäläinen sanoo, ettei hän mielellään päästäisi ketään pois, vaikka poisjääntiin vaikuttavat faktat puhuvat puolestaan. Asia on vaikea hyväksyä. Opettajana ja kanssakulkijana hän ei haluaisi uskoa, että siihen on tultu. Mutta siten elämä etenee. Toisaalta helpompi ja mukavampi on, että ”*kuitenkaan ei lähdetä rajummalla tavalla pois, vaan omasta valinnasta ja ikäihminen löytää tavan irtautua ryhmästä. Koska sen mä tiedän, kuinka tärkeä se on jokaiselle ollut*”, kertoo Hämäläinen hiljaisella äänellä.

Tiina Pusa totesi tutkimuksessaan kuoleman tiedostamisen ajavan meidät toimimaan siten, että pyrimme näkemään toisen kasvot ja haluamme omien kasvojemme tulevan näkyviksi. Ajaudumme kohti toisen erityisyyden tunnistamista ja tunnustamista. Silloin moninaiset olemisen tavat saavat tilaa. (Pusa 2012, 106) Hänen haastattelemansa ikäihmiset toivat esille, että vaikka he eivät tiedä paljonko heillä on aikaa jäljellä, voi jäljellä olevaan aikaan suhtautua monella tavalla. Heille hetkessä eläminen ja eläminen täydesti ovat elämänohjeita. Tämä mahdollistaa Pusan mukaan herkeämättömän havainnoinnin ja pienistä asioista hämmästyksen ja ilahtumisen. (mt. 37)

Minulle vapaavarsilaiset ovat juurikin opettaneet Pusan mainitsemaa hetkessä ja täydesti elämistä. Heidän esimerkkiään kaikki nämä vuodet seuranneena, olen pyrkinyt raivaamaan elämässäni tilaa hetkissä olemisiin, pieniin ja suuriin. Nauttimaan ja ottamaan ilon irti niistä heti enkä vasta huomenna. Olen pyrkinyt myös elämään elämäni täydesti. Se ei tarkoita minulle, eikä myöskään vapaavarsilaisille, ääri rajojen, täydellisyyksien ja huippuhetkien hakemista. Vaan keskittymistä niihin asioihin elämässä, jotka tuottavat minulle ja heille nautintoa, mielihyvää, positiivisuutta, lämpöä, kauneutta ja rakkautta. Minulle se tarkoittaa ihmisenä kasvamista inhimillisyyden, merkityksellisyyden ja kokonaisvaltaisesti hyvinvoivan ihmisyyden kautta. Se tarkoittaa

myös kiitollisuutta. Kaiken sen jo olemassa olevan hyvän näkemistä ja arvostamista elämässäni. Kuten johdannossa toin esille (ks. 1), olen hyvin kiitollinen kokeneiden opista, jonka turvin ja auttamana olen saanut rakentaa omaa elämäni.

5. MONTA KOKEMUSTA RIKKAAMPANA

Tässä luvussa dialogia käyvät seminaarityössäni (Kulin 2021) haastattelemani kaksi Tanssiryhmä Vapaavarren ikäihmistä eli oppijaa ja tässä tutkielmassa haastateltu Marjo Hämäläinen eli opettaja. Heidän välistä vuoropuhelua täydennän teoreettisella tiedolla ja omilla kokemuksillani. Nämä kaikki neljä eri näkökulmaa ts. keskustelijaa, vaikuttavat yhdessä ja vuorotellen johtopäätösten taustaan, syntyyn ja lopputulemaan.

Oletus, että ikäihmisten opettaminen eroaa paljon muiden ikäryhmien opettamisesta ei pidä paikkaansa, ainakaan omasta mielestäni. Hämäläisen haastattelun aikana huomaan samojen pedagogisten lainalaisuuksien koskevan kaikkia ikäryhmiä. Vain keinot ja metodit muuttuvat, jos muuttuvat. Totta kai ikä tuo omat painotukset ja erityisyydet tanssinopetukseen. Mutta ainakin omasta mielestäni tarkastelun alla olleet oppimisen ja muistamisen metodit, ovat samankaltaiset kohderyhmästä riippuen.

Suurin ero voisi tulla esille mietittäessä opetuksen peruslähtökohtaa: taideopetus vai taito-opetus. Hämäläisen lähtökohta on ehdottomasti ja ikuisesti taideopetus, oli kyseessä mikä ikäryhmä tahansa. Koska olen omassa työssäni sekä opettajana että toiminnanjohtajana tehnyt töitä aina taide edellä, ei tämäkään nouse pedagogiseksi eroksemme. Siksi en yhtään ihmettele, miksi Hämäläisen puheessa ei vilahda, saati korostu piruetit, pliét, jalanheitot ja nilkat, kuten tavallisesti tanssinopettajien keskusteluissa tapahtuu. Ne eivät ole hänen opetuksensa ydin vaan sivujuonne, joita lähestytään taiteen ja omakohtaisuuden kautta. Ei teknisen taitosuorituksen, saman ulkoisen esteettisen olemuksen ja tasapäisen unisonon kautta. Vaan jokaisen oppijan, tässä tapauksessa ikäihmistä omista lähtökohdistaan käsin, sellaisena kuin hän on ja aina hänen parastaan ajatellen. Hämäläisen sanoin: ”*Sinä todellakin riität!*”

Pedagoginen ero voisi syntyä myös opettajan roolista puhuttaessa: palvelija vai ego. Hämäläisen kanta on selvillä ja moneen kertaan tuotu esiin myös tutkielmassani. Hän on ehdottomasti oppijoiden palvelija. Hän kuulee, näkee, ymmärtää, arvostaa ja tähtää aina oppijan hyvään. Minä olen kasvanut tanssiin vanhakantaisten ihmis- ja oppimiskäsitysten parissa. Vieläpä jo itsessäänkin tiukan ja kurinalaisen baletin kautta. Opettaja oli auktoriteetti, mallioppiminen valloillaan ja tavoitteena vieläkin parempaan

oikeaan tekniseen suoritukseen pyrkiminen ja siellä pysyminen. Peiliin tuijottamista, oman kehon vikojen kanssa rimpuilua, vääntämistä ja vertailua. Olla liian pitkä, olla liian ronski, olla liian jäykkä, olla vaan ideaalimuottiin sopimatta. Oppilaat kilpailivat keskenään minä mukaan lukien, isommista rooleista balettikoulun näytöksissä. Mutta mahtui mukaan myös sisälläni pursuilevaa tanssin riemua, hirmuista tyydytystä kehittymisestä, palavaa halua päästä tanssialiin tanssimaan muiden kanssa, tanssikaveruutta ja keskinäistä iloa. Kun modernitanssi vihdoin viimein saapui balettikouluun, löytyi sieltä minun paikka ja tanssijuus. Paljasjalka, vapaampi muoto, improvisaatio ja kokonaisvaltainen tanssi vei minut mukanaan.

Kun sitten pääsin opiskelemaan tanssinopettajaksi, päätin ettei minusta tule samanlaista opettajaa mihin olin tottunut. Päätin jo siinä vaiheessa kohdella ihmisiä eri tavoin, sydämellisemmin. Antaa kaikille mahdollisuuden ja kokemuksen tanssin ilosta. Ottaa oppijoiden omat ideat, ajatukset ja toiveet mukaan opetus- ja oppimisprosessiin. Olla läsnä heidän keskellään. Oivaltaa ja ihmetellä yhdessä tanssin upeaa maailmaa. Päätin myös opettavani aina positiivisen kautta. Innostan, kannustan ja huomioin kaikkia tasapuolisesti. Myös niissä kehitystä tai lisää harjoittelua vaativissa asioissa. Lisäksi itsestäänselvyys oli minuudelleni, etten huuda, ailahtele, nokittele tai osoittele.

Joten ei löydy pedagogista eroa myöskään opettajan roolista puhuttaessa. Olen aina ollut oppijoiden palvelija ja se on vaan vahvistunut Marjo Hämäläisen vaikutuksen myötä. Koen, että yhteisötanssin arvot ovat olleet osa opettajuuttani, vaikkakaan yhteisötanssiin en ollut perehtynyt ennen Hämäläiseen tutustumista. Muistan monesti sanoneeni Marjolle tunnistavani ja ymmärtäväni mitä hän tarkoittaa ja toimivani myös samoin. Olin urani alussa, intoa ja oppimishalua täynnä oleva tanssinopettaja ja toiminnanjohtaja, joka löysi Hämäläisestä kokeneemman hengenheimolaisen ja gurun itselleen.

Eroja on siis turha hakea. Siksi keskityn tässä luvussa meidän neljän yhteisellä äänellä keskusteluun. Aloitan pohtimalla yhteisötanssin, kanssatanssijoiden ja sosiaalisten suhteiden merkitystä. Sen jälkeen tarkastelen ikäihmisten oppimista ja muistamista. Lopussa arvion tutkielmani laajempaa merkitystä, jatkotutkimustarpeita sekä omaa toimintaani tutkijana.

5.1. Parasta mitä mulle on tapahtunut aika päiviin

Näin toteavat sekä yhteisötanssia harrastavat Tanssiryhmä Vapaavarren ikäihmiset seminaarityössäni (Kulin 2021, 7) että yhteisötanssitaiteilija Marjo Hämäläinen, yhteisötanssin merkityksestä heidän elämässään. Yhteisötanssi ja liike ovat saaneet ikäihmisten elämän kukkimaan ja tuoneet valtavan ilon, onnellisuuden ja kiittollisuuden heidän elämäänsä. Heidän puheestaan korostuu oppimisen ilo, ilo yhteisistä esiintymisistä, ajasta ja porukasta. Hämäläinen mainitsee myös ensimmäisenä suunnattoman ilon, kun kysyn mitä työskentely Tanssiryhmä Vapaavarren kanssa on hänelle antanut. Spinozan mukaan jatkuva kehittyminen, ei samana pysyvä taito, tuo iloa ihmisille. Ilo merkitsee itsensä kehittämistä, sisäisten voimien kasvua. (Pietarinen 1993, 25). Tämän ilon ja sisäisten voimien kasvun voi huomata sekä ikäihmisistä että Hämäläisestä.

Vuonna 2012 toteutetussa kulttuuribarometrissa yli 80-vuotiaiden kulttuuritoimintaan liittyvät tärkeimmät merkitykset kytkeytyivät toiminnan tuomaan mielekkyyteen, mielen virkeyden ylläpitämiseen, itsensä toteuttamiseen ja ilmaisuun. Lisäksi heillä korostui myös mahdollisuus ystävien tapaamiseen harrastukseen osallistuttaessa. (Pynnönen & Mitchell 2012, 110)

Seminaarityöhöni haastattelemat vapaavarsilaiset ovat yllä mainitun kulttuuribarometrin ikäluokkaa. He sanovat yhteisötanssiharrastuksen tuovan mielenvirkeyttä, erilaisia kokemuksia, iloa ja positiivista hyvää oloa. Lisäksi he kokevat ryhmän ja ryhmään kuulumisen tärkeänä osana harrastusta ja myös suurena pitovoimana. (Kulin 2021, 16) Tutkimustulokset osoittavat erilaisten passiivisten ja aktiivisten kulttuuriharrastusten vaikutuksen välittyvän vain yhteisöllisyyden kokemusten kautta yksilöihin. (Ruoppila 2014, 294) Mielestäni tämä on merkittävä asia ja lisää yhteisötanssin, kuten myös muunkin ryhmässä tapahtuvan taidetanssiopetuksen painoarvoa.

Luovilla taideaktiiviteeteilla on havaittu lukuisia myönteisiä vaikutuksia iäkkäisiin harrastajiin. Taideharrastaminen lisää ikäihmisten itseluottamusta ja itsearvostusta, synnyttää myönteisiä saavutusten tunteita ja vahvistaa myönteistä identiteettiä. Näiden positiivisten tunteiden kautta ikäänntyvä pystyy paremmin voittamaan vaikeuksia kohdatessaan esim. menetyksen. Psykykkistä hyvinvointia lisää myös harrastuksille

asetettujen omien henkilökohtaisten odotusten ylittäminen. Erityisesti dementoiviin sairauksiin sairastuneilla luovien taiteellisten aktiviteettien on havaittu parantavan kognitiivisia toimintoja, sosiaalista vuorovaikutusta ja muistia sekä lisäävän mielihyvän tunteita. Taideaktiviteettien myönteiset vaikutukset eivät rajoitu vain psyykkiseen toimintakykyyn, vaan erityisesti mm. tanssilla on vaikutuksia myös fyysiseen hyvinvointiin. (Ruoppila 2014, 263-264)

Hämäläinen on huomannut vapaavarsilaisissa edellä mainittuja positiivisia vaikutuksia (ks. 4.2., 4.3., 4.4. ja 4.6.). Itsetunnon vahvistumisen myötä ryhmän jäsenet ovat tulleet rohkeimmiksi ilmaisemaan omia mielipiteitään ja toiveitaan sekä heittäytymään liikkeeseen ja tanssiin. Heidän itseluottamus on lisääntynyt ja heidän fyysiset ja henkiset voimavarat ovat kasvaneet. Hämäläisen mukaan vapaavarsilaiset myös itse tunnistavat ja nauttivat ylittäessään yhteisesti asetetut tavoitteet.

Vapaavarsilaiset mainitsevat myös samoja asioita. He kokevat sielunsa lepäävän tanssiessaan. Saa mielihyvää, nautintoa ja autuaan olon. Erityisesti esille nousee yhteisötanssin merkitys ikäihmisen kohdatessa haasteita omassa elämässään. Seminaarityössäni he kertovat, kuinka yhteisötanssi on aukaissut solmuja heidän elämässään, miten tanssin kautta on voinut käydä läpi elämän vaikeuksia, miten yhteisötanssi on kannatellut yli vaikeiden aikojen ja miten yhteisötanssiharrastus on muuttanut myös heidän elämäänsä. (Kulin 2021, 7, 8 ja 20)

Samoja asioita huomasi Tiina Pusa tutkimuksessaan. Taide tuo ikäihmisille elämään mieltä, jaksamisen mahdollisuuksia ja eräänlaisen pakopaikan haasteellisissa ja vaikeissa elämänvaiheissa. Taiteen tekeminen antaa voimaa niin fyysisesti kuin psyykkisesti ja elämä kaikkienensa tuntuu taidetyöskentelyn jälkeen mielekkäämmältä. Ikäihmiset kokevat, että taide on hoitavaa ja ruokkivaa sekä sielulle että ruumiille. Pusan mukaan taiteelle antautuminen ja taiteen ruumiillinen tekeminen tarjoavat yksilölle välineet muokata suhdettaan maailmaan ja omaan tarinaansa. (Pusa 2012, 55-56)

Hämäläiselle yhteisötanssin merkitys on ollut valtava ja yhä edelleen ”*se on yhtä suurta tapahtumaa koko ajan*”. Hän sanoo oppivansa jokaisen ryhmän kanssa uusia asioita ja

jokainen ryhmä on opettanut häntä. Liora Breslerin mukaan taidepedagoginen matka ei lopu koskaan, sillä aina avautuu uusia maisemia ja uusia löytöjä (Bresler 2011, 178). Olen yhtä mieltä ja uskon myös vapaavarsilaisten olevan samaa mieltä. Oppimisen ja opettamisen matka ei lopu koskaan, sillä aina syntyy uusia oivalluksia ja kehollisia kokemuksia.

Parastahan tämä oli myös minulle haastattelijana ja tutkijana. Päästä keskustelemaan kahden upean tanssivan ikäihmisen kanssa, jotka valottivat minulle oppijan näkökulmaa yhteisötanssiin, oppimiseen ja muistamiseen. Viettää puolet päivästä suuresti arvostamani yhteisötanssitaiteilija Marjo Hämäläisen kanssa, syvästi keskustellen ikäihmisten opettamisesta ja opettajuudesta. Puhuen niistä lukuisista oivalluksista, jotka syntyvät opetustapahtumassa ja matkan varrella, joita ei kirjata minnekään ja jotka jäävät elämään pedagogiseen työkalupakkiin ja ajatteluun. Ja kuinka vaikea niitä on välillä sanallistaa tai ylipäätään edes hahmottaa, muistaa, kun kaikki tuntuu olleen jo kauan aikaa mukana olemassa sinussa ja työkalupakissasi.

5.2. Ne ihanat ihmiset

Tutkimusten mukaan ryhmäharrastukset lisäävät ikäihmisten päivittäisiin toimintoihin osallistumisen edellytyksiä, joilla on taas positiivinen vaikutus ikäihmisten hyvinvointiin. Harrastus tarjoaa myös mahdollisuuden sosiaaliseen vuorovaikutukseen, ystävyysuhteisiin ja sosiaaliseen tukeen. Taideaktiviteetit vaikuttavat myönteisesti ikäihmisten suhtautumiseen itseensä. Ikäihmisten omat monenlaiset taiteelliset aktiviteetit ovatkin yksi vahva väylä lisätä heidän ja heidän yhteisöjensä sosiaalista, psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia ja elinikää. (Ruoppila 2014, 264)

Samaan tapaan Markku T. Hyyppä (2013, 2018) työryhmineen on tutkimuksissaan osoittanut. Kulttuuriharrastukset ja niihin sisältyvä sosiaalinen läsnäolo auttavat muistamista, lisäävät hyvinvoinnin tunnetta ja pidentävät elämää. Ihmiset kaipaavat sosiaalista läsnäoloa ja lajitoverien läheisyyttä ollakseen olemassa. Turvallisessa ja mukavassa yhdessäolossa ihmisen muistikin toimii paremmin.

Hyyppän mukaan kulttuuriharrastukset vahvistavat harrastusryhmän keskinäisiä siteitä, mutta ryhmäraajat ylittävä me-henki on vielä tärkeämpää sosiaalista pääomaa, joka

ruokkii ihmisen kulttuurin harrastusta. Taide-elämys tuottaa usein ryhmässä luottamuksen ja sosiaalisen läsnäolon tunteen. Sosiaalinen läsnäolo on se tekijä, joka eniten vaikuttaa ikäihmisten hyvinvointiin ja muistiin. (Hyyppä 2018, 114-115) Myös Pusa toteaa, että taide tarjoaa elämysten lisäksi myös väylän sosiaalisten tarpeiden tyydyttämiseksi, vuorovaikutukselle ja kohtaamiselle (Pusa 2012, 62).

Tämä tulee hyvin vahvasti esille sekä vapaavarsilaisten että Hämmäläisen haastatteluissa. Ikäihmiset nostavat merkityksellisiksi asioiksi yhteisötanssiharrastuksen sosiaaliset ja henkiset puolet: upea ryhmä, ihanat ihmiset, hyvä ryhmähenki, yhteisöllisyys, toisten tukeminen ja kannustaminen, samanarvoisuus. Kumpikin haastateltava kokee tärkeänä, että jokainen saa olla oma itsensä ja jokainen hyväksytään mukaan sellaisena kuin on. Heidän puheessaan korostuu rakkaus, hyväntahtoisuus toisia kohtaan ja kauneuden näkeminen muissa. He myös toteavat olevansa melkein kuin sisaruksia. Tietävänsä mitä toinen ajattelee, kun vain katsookin toista. (Kulin 2021, 7 ja 16)

Saman on huomannut myös Marjo Hämmäläinen, jonka mukaan Tanssiryhmä Vapaavarren ryhmähenki sekä rakkaus ja kiintymys kanssatanssijoihin on voimistunut vuosien saatossa. Vapaavarsilaiset tuovat esille, että opettajalla on iso rooli hyvän ryhmähengen luomisessa ja ylläpitämisessä. Kun kysyn Hämmäläiseltä, miten hän sen tekee, hän toteaa, ettei siihen ole olemassa taikatemppua. Hän korostaa kohtaamista, vuorovaikutusta, positiivista palautetta, rohkaisua, kannustusta sekä hyvän ja turvallisen ilmapiirin luontia.

Tutkimusten mukaan sosiaalinen identiteetti, yksilön sosiaalinen merkitys on yhteydessä kuhunkin vuorovaikutustilanteeseen. Sosiaalinen identiteetti rakentuu vuorovaikutussuhteissa ja määrittyy tämänhetkissä ihmissuhteissa. Se muuttuu vuorovaikutuksessa näiden ihmisten kanssa tai uusien ihmisten tullessa verkostoon. Jokaisen osallistujan toiminta saa merkityksensä aina uudelleen kussakin vuorovaikutustilanteessa, jonka pohjalta rakentuu sosiaalinen todellisuus. Sosiaalinen verkosto tukee sosiaalista selviytymistä. Vastavuoroisesti selviytyminen sosiaalisista tehtävistä antaa mahdollisuuden säilyttää toimiva sosiaalinen verkosto. (Pakarinen & Roti 1996, 201-202)

Rasinahon ja Hirvensalon mukaan liikunnan avulla ikäihmiset saavat yhdessäolon ja kaveruuden kokemuksia. Liikkujan kannalta positiiviset kokemukset ja elämykset ovat olennainen osa liikunnan harrastamista ja myös sen jatkamista. Onnistumisen kokemuksista, hyvästä ilmapiiristä ja vuorovaikutuksesta, mielenkiintoisista liikuntamuodoista ja itseilmaisun mahdollisuudesta syntyvät ilo ja virkistys, jotka motivoivat iäkkäitä liikkumaan. Positiivisten kokemusten kautta saadaan onnistumisen elämyksiä ja itseluottamusta, paitsi liikkumiseen myös sosiaaliseen kanssakäymiseen. (Rasinaho & Hirvensalo 2003, 70-71)

Tiina Pusan mielestä taide toimii kehyksenä, jossa oma itsensä on pistettävä alttiiksi toisella tavoin. Taiteen tekeminen edellyttää heittäytymistä, joka on mahdollista sosiaalisesti turvalliseksi muodostuneessa ympäristössä. Tutkimuksessaan hän huomasi, että ikäihmisille opetusryhmässä syntynyt sosiaalinen vuorovaikutus oli kaikkien mieleen. Hänen mukaansa taideopetuksessa kohtaamiselle ja vuorovaikutteiselle tekemiselle on aikaa ja kohtaamiset synnyttävät luottamusta, mikä puolestaan helpottaa luovaa prosessia ja itsensä alttiiksi asettamista. (Pusa 2012, 61-63)

Opettajalla on mahdollisuus jakaa henkilökohtaista huomiota kullekin osallistujalle ja se on Pusan mukaan yksi yhteisöllisyyden syntymisen mahdollistava tekijä. Opettajan tehtävä on herättää oppilaissa ja ryhmässä sosiaalisen yhteenkuuluvuuden ja turvallisuuden tunne. Hänen mukaansa opettajan keinot ja kyky säädellä sosiaalisuutta ja turvallisuutta vaikuttavat tunnelmaan ja ilmapiiriin. Sosiaalinen vuorovaikutus muodostuu opettajan teoista sekä siitä, millaisiin tilanteisiin hän oppijat saattaa. Pusan mielestä kaikkia taiteita voidaan ohjata suuntaan, jossa korostuu sekä sosiaalinen että yksilön henkilökohtainen prosessi. (Pusa 2012, 64-65)

Yhteisötanssipurukka nousee moneen otteensa esille vapaavarsilaisten haastattelujen aikana. Ikäihmiset puhuvat toisten arvostamisesta, omana itsenä olemisesta, toisten hyväksymisestä sellaisena kuin on ja toisten tukemisesta sekä myötä- että vastamäessä. Kuten aiemmin todettiin hyväksynnän ja kiitollisuuden osoittaminen toisille torjuu kielteisiä tunteita (ks. 4.1). Hyypän mukaan arvostuksen, kunnioituksen ja kiitoksen saaminen palkitsee kohteensa hyvällä mielellä ja positiivisuus ruokkii taas psyykkistä

hyvinvointia, muistia ja oppimista. Mitä enemmän hyväksynnän osoittaminen sisältää toimintaa, sitä tehokkaampaa se on ikäihmiselle. (Hyypä 2018, 35)

Uskon yhteisötanssiharrastuksen olevan mitä parhaita arvostuksen, kunnioituksen ja kiitoksen saamista ja myönteisiä tunteita synnyttävää toimintaa. Kuten Heimonen on osuvasti kuvannut; aistisuus, altistuminen ja toisen toiseuden kunnioitus ovat kohtaamisen perusta (Heimonen 2012, 7). Yhteisötanssissa juurikin kohtaaminen, kokemuksellisuus, yhteisöllisyys ja tasa-arvoinen vuorovaikutus ovat ensisijaisia. Nämä sanat toistuvat sekä ikäihmisten että Hämmäläisen haastatteluissa. Vapaavarsilaisten kymmenen vuoden yhteisötanssiharrastus kuuluu ja näkyy heissä. He ovat yhteisötanssijoita henkeen ja vereen ja kuljettavat yhteisötanssin ilosanomaa kehoissaan ja mielissään. (Kulin 2021, 16) Myös yhteisötanssipioneeri Hämmäläinen jaksaa valaa uskoa parempaan ja yhteisöllisempään huomiseen.

Palaan miettimään Hämmäläisen haastattelun lopulla sitä, mistä keskustelu hänen kanssaan aloitettiin. Yhteisötanssi on kohtaamisen taidetta. Ihmisten ja taiteen kohtaamista, yhteisöllisessä ja kaikki huomioivassa ilmapiirissä. Tekemieni haastatteluiden ja muun keräämäni aineiston perusteella voin olla satavarma, että siitä on kyse. Uskon yhteisötanssin periaatteisiin pohjautuvan kohtaamisen jo itsessään muodostavan hyvän ryhmähengen. Kun ihminen tulee aidosti kuulluksi ja nähdyksi, synnyttää se osallisuuden tunteen, joka ruokkii yhteisötunnetta. Hyvä ryhmähengi mahdollistaa erilaisten ihmisten arvostavan kohtaamisen ja toisten huomioimisen, joka synnyttää keskinäistä yhteenkuuluvuutta ja kiintymystä.

Mielestäni opettajan merkitys on suuri jokaisessa opetustapahtumassa. Opettajan persoona ja hänen kykynsä kohdata oppijat ja laittaa heidät kohtaamaan toinen toisensa, on merkittävässä asemassa yhteisöllisyyden muodostamisessa. Olen seurannut Marjo Hämmäläisen työskentelyä 16-vuoden ajan ja voin käsi sydämellä sanoa hänen olevan mestari ihmisten kohtaamisessa, valloittava ja iloinen persoona, yhteisötanssin ja sen arvot perinpohjaisesti tunteva huippuammattilainen. Hän saa kaikenikäiset oppijat tuntemaan itsensä parhaiksi ja arvokkaiksi. Hän välittää oppilaistaan ja antaa heille lämpöä ja tukea, myös iloa ja naurua.

Hämäläinen nauttii suuresti työstään yhteisötanssitaiteilijana ja opettajana. Tämä huokuu hänestä itsestään ja niistä lukuisista tunti-ilanteista, joita olen saanut olla todistamassa. Työ antaa hänelle paljon ja luo hänelle merkityksellistä elämää. Työskennellessään ikäihmisten kanssa hän saa myös arvostusta, kiitosta ja palautetta työstään, jotka antavat voimia ja ruokkivat hänen työmotivaatiotaan. Kun oppijat pääsevät osalliseksi yhteisöllisyyden ja rakkauden ilmapiiriin, heijastuu se totta kai myös opettajaankin. Opettajana tiedän, kuinka tärkeää on saada vastavuoroisuutta, palautetta työstään.

Me tarvitsemme kohtaamisia ja muita ihmisiä elämässämme tavalla tai toisella. Dunderfeltin mukaan ihminen tarvitsee läpi elämänsä joitakuita, jotka pystyvät kiinnostuksellaan ja rakkaudellaan koskettamaan hänen sisimpäänsä ja tarpeitansa. Tämä vuorovaikutuksellinen suhde luo yksilöllisyyttä, joka vahvistaa ja rakentaa ihmisyytemme korkeinta ja syvintä osaa. (Dunderfelt 2011, 206)

Minulle vapaavarsilaiset ja Hämäläinen ovat tulleet ihaniksi ihmisiksi. En ole ollut mukana heidän ryhmässään, vaan törmännyt heihin tanssisalissa ja esityspaikoilla. Silti olen tuntenut itseni osaksi heitä. Heidän kohtaamisensa on aina yhtä lämmintä ja sydämellistä. Heistä huokuu viisautta, aistiva tietoisuus, lempeys, rakkaus ja suunnaton valovoima, jolla he saavat minut ja monet muut ympärillään olevat pauloihinsa. He ovat tehneet minuun suuren vaikutuksen. He ovat mielestäni läsnä aina sataprosenttisesti niin käytävässä kohtaamisissa, tunti-ilanteissa kuin esiintyessäänkin.

Pystyn lähes käsin koskettelemaan heidän keskinäistä liikkeellistä ja aistillista aukioloansa ja vuorovaikutustansa. Pystyn uppoutumaan liikkeeseen ja tanssiin, päästämään itseni heidän vietäväkseen. Minun ei tarvitse jännittää tai pelätä heidän puolestaan, mikä heidän ikänsä huomioon ottaen voisi olla ihan normaaliakin. Eikä minun tarvitse myöskään hävetä tai kokea nolostumisen tunteita heidän vuokseen, joita katsojana muissa tilanteissa olen joutunut silloin tällöin kokemaan.

Heidän rehellisenä, aitona itsenä olemisensa saa minut polvilleni ja leikkaa lihaani veitsellä auki kerros kerrokselta. He saavat minut otteeseensa ja pitävät siinä kerta kerran jälkeen vaan syvemmin. Samaan tapaan kuin he kokevat toisiaan kohtaan, myös

minun rakkauteni ja kiintymykseni heihin on vahvistunut vuosien saatossa. Minusta on uskomatonta tuntea näin, varsinkaan kun en ole kuulunut ryhmään. Olen lähinnä ollut katsojan ja kokijan roolissa.

Heissä itsessään ja heidän keskinäisessä olemisessaan on vaan jotain niin maagista. Ymmärrän täysin, miksi Hämäläinen toistaa tätä monta kertaa eri yhteyksissä haastattelun aikana. Koitamme kaksin hapuilla, saada kiinni mistä tämä tunne muodostuu. Mutta emme pysty tai edes halua sitä selittää. Mielestäni kaikkea ei tarvitse kuvata ja ymmärtää täysin. On ihanaa ja myös jollain tapaa rauhoittavaa ja vapauttavaa olla hämmentyneenä, taian ympäröimänä. Jonkun käsittämättömän ihanuuden sylissä.

5.3. Kuuntelen ihan tarkkaan

Kuten on todettu, ihminen kykenee oppimaan uutta koko elämänsä ajan. Oppiminen on kiinteästi sidoksissa muistitoimintoihin. Emotionaalinen hyvinvointi tukee oppimista ja myönteiset tunnetilat edistävät oppijoiden sitoutumista oppimisprosessiin. (ks. 4.5.)

Koulutussosiologian professori Osmo Kivisen mukaan oppiminen on yksilöllistä ja elämän perusta; eläminen on jatkuvaa oppimista, eikä ilman oppimista ole elämää.

Elämä on täynnä ongelmia ja ongelmallisten tilanteiden määrittely on jo puoli voittoa.

Hänen mukaansa ongelmia ei kuitenkaan ratkaista vastaamalla vaan toimimalla.

(Kivinen 1998, 190)

Tanssissa Kivisen mainitsema toiminta on keskeisessä asemassa. Lisäksi kehollisuus on yhä laajemmin tunnistettu kokonaisvaltaisen oppimisen perusta. Kehollisessa ilmaisussa ja tanssissa fyysinen aktiivisuus yhdistyy tunteisiin, vuorovaikutukseen ja kulttuuriseen osallisuuteen, ja siten sen yhteys kokonaisvaltaiseen kehitykseen, oppimiseen ja hyvinvointiin on monimuotoinen. (ArtsEqual-hanke 2019, 2)

Tutkimusten mukaan pelon ja ahdistuksen tunteet hidastavat ikäihmisten oppimista, varsinkin kun he kohtaavat itselleen täysin uusia asioita. Mikäli ikäihmisille annetaan mahdollisuus oppia rauhassa ja kiireettömästi, kielteiset tunteet menevät ohi jo muutaman opetuskerran jälkeen. Ympäristön ikäihmisiin kohdistamat stereotyyppiset käsitykset mm. oppimisen ja muistamisen vaikeuksista, näkyvät ikäihmisten arvioidessa omaa oppimiskykyänsä. Yleensä he arvioivat ihan suotta oppimiskykyänsä

kielteisemmin kuin omia muistitoimintojansa. Tämä käsitys voi vaikeuttaa ja hidastaa heidän oppimistansa. Tämän vuoksi on tärkeää vahvistaa ikäihmisten positiivisia oppimiskokemuksiaan myönteisten oppimiskokemusten kautta. Uuden oppiminen vahvistaa ikäihmisen elämisen tarkoituksen tunnetta, lisää hänen hyvinvointiansa ja elämänhaluansa. (Ruoppila 2014, 249-251)

Hämäläinen puhuu paljon positiivisen oppimisen tukemisesta ja kannustavan palautteen antamisesta. Hän on asian ytimessä, sillä Hyypä on todennut myös tutkimuksissaan, että tunteet ohjaavat ikäihmisten oppimista, muistamista ja hoksaamista. Positiiviset tunteet ja kokemukset parantavat mielen joustavuutta, kohentavat tarkkaavaisuutta ja lisäävät sosiaalisia suhteita. (Hyypä 2018, 35-36) Myös säveltäjä-pedagogi Émile Jaques-Dalcrozen mielestä koulutus kohdistuu yhtä paljon sydämeen kuin aivoihin. Siksi hänen mielestään kasvatuksessa tulee vedota ensisijaisesti tunteeseen, ei tietoon. (Jaques-Dalcroze 1985/1930, sit. Juntunen 2011, 65)

Vapaavarsilaisten haastattelujen ja oman pedagogisen kokemukseni perusteella voin olla samaa mieltä Hämäläisen, Hyypän ja Jaques-Dalcrozen kanssa. Ikäihmisten positiivisuus huokuu heistä koko haastattelun ajan ja heillä on halu oppia uutta, niin yhteisötanssiharrastuksen kuin myös muun elämän osalta. He korostivat kuinka Hämäläinen jaksaa kehua ja antaa positiivista palautetta, vaikka heidän mielestään he välillä tekevät ”ihan pönttöjä juttuja”. Tarkoittaen, että aina oppi ei ole mennyt perille tai ei vaan muista mitä piti tehdä.

Vapaavarsilaiset sanovat oppivansa harjoittelun kautta. He ovat omien sanojensa mukaan ”*tekemällä oppijoita*”. He kuuntelevat tarkasti mitä opettaja sanoo ja yrittävät tehdä harjoitukset mahdollisimman hyvin opettajan antamien ohjeiden mukaan. Pääsääntöisesti he kokevat, etteivät viime vuosina ole enää kokeneet yhteisötanssia ja oppimista vaikeaksi. (Kulin 2021, 9-10) On siis helppo todeta, että positiivinen oppimiskokemuskierre on tehnyt tehtävänsä.

Oppimistilanteen turvallisuudesta ja oppilaiden osallisuudesta Hämäläinen puhuu paljon ja ne ovatkin tärkeimpiä oppimisen edellytyksiä. Haapaniemen ja Rainan mukaan hyvää yhteisöllisyyttä tukemalla luodaan turvallisuuden tunnetta. Hyvässä yhteisössä kaikki

tuntevat olonsa turvalliseksi, eikä silloin kenenkään tarvitse pelätä äkillisiä, mielivaltaisia muutoksia. Heidän mukaansa osallisuuden tunne puolestaan syntyy, kun oppilas kokee voivansa vaikuttaa tasavertaisena itseään koskeviin asioihin. Osallisuuden tunne on hyvin voimauttava ja antaa itseluottamusta ja energiaa oppimiseen. (Haapaniemi & Raina 2014, 107)

Vapaavarsilaiset pitävät tärkeänä vertaistuen merkitystä oppimisessa. Kun fyysinen kunto vaihtelee ja liikeradat voivat olla hyvinkin pienet, saa toisilta neuvoja ja vinkkejä, miten tehdä sama liike toisella tapaa. (Kulin 2021, 10) Haapaniemi ja Raina toteavat oppimisen oleva sosiaalinen tapahtuma. Toisaalta yhdessä oppiminen antaa mahdollisuuden jakaa ja koota yhteistä osaamista, jolloin oppiminen nopeutuu. Toisaalta osaamista voi arvioida suhteessa muiden osaamiseen, jolloin osaaminen tulee näkyväksi. (Haapaniemi & Raina 2014, 108) Heidän mielestään vertaisoppiminen on hyvä keino mahdollistaa turvallinen harjoitteluympäristö oppilaille asioita vasta opiskeltaessa. Epäonnistumiset muiden vertaisten kanssa eivät tuota samanlaista itsetunnon ongelmaa, kuin epäonnistumisen näyttäminen suoraan opettajalle. (mt. 24)

Mielestäni hyvin tärkeää oppilaan nähdyksi tulemisessa on opettajan hyväksyvän katseen merkitys. Tämä tulee esille Hämmäläisen haastattelussa ja myös Pusa havaitsi tutkimuksessaan saman. Se miten oppilas tulee opettajan näkemäksi, on tärkeä peili oppilaan omalle olemiselle. Pusan mukaan tulla nähdyksi ammattilaisen silmin on erilaista ja toisella tavalla merkityksellistä, kuin tulla nähdyksi kanssatoimijoiden, vertaisten silmin. (Pusa 2012, 57-58)

Vapaavarsilaisten haastattelut vahvistavat tutkielmassanikin olevaa tutkimustietoa, missä korostetaan ikäihmisten oppimisen ja myös elämänlaadun merkityksen paranevan positiivisten kokemusten kautta. Eikä tämä mielestäni koske vain ikäihmisiä. Kyllä meistä jokainen vauvasta ikäihmiseen tarvitsee positiivista kannustusta ja elämänvirettä, ilon, saavutusten ja onnistumisen kokemuksia läpi elämän. Mielestäni jokaisen taidepedagogin Hämmäläisen tavoin tulisi opettaa positiivisen kautta, herättää yhteinen ilo oppimiseen, vahvistaa ihmisten hyvää ja kauneutta ja avata heidän silmänsä näkemään myös nuo samat toinen toisissaan.

5.4. Ymmärryksen kautta muistaminen

Tanssimisella on tutkimusten mukaan terveysvaikutuksia. Tanssi yhdistää aivojen eri osa-alueita toisiinsa ja siksi sen on todettu esim. kohentavan muistia ja tervehdyttävän aivoja (Poikonen 2019). Hyypän mukaan tanssiminen on oikealla tavalla hoksaamista haastavaa liikuntaa. Tanssiminen on monipuolista ja tapahtuu sosiaalisesti yhdessä muiden kanssa. Siten se hänen mukaansa parantaa aivotoimintaa, buustaa muistia ja kohentaa muita kognitiivisia taitoja, kuten oppimista, keskittymistä, ymmärtämistä ja älyä. Kivassa porukassa ja hyvällä mielellä liikkuvan ikäihmisen ajatus kirkastuu ja muistin pätkiminen vähenee. (Hyypä 2018, 68-72)

Ikäihmisten muistia ja muistamista tarkasteltaessa eniten heikkenemistä tapahtuu muistiin tallentamisessa ja mieleen palauttamisessa. Mielessä säilyttäminen on puolestaan ikämuutoksille vähemmän herkkä. Ikäihmisten muistitoimintojen säilymistä tukee jo aiemmin todettu myönteinen mieliala. Psykykkisen ja sosiaalisen aktiivisuuden ja sen myötä syntyneiden uusien kokemusten avulla, ikäihminen harjoittaa muistitoimintojaan ja ylläpitää suoritustasoaan. (Ruoppila 2014, 248-249)

Yllä olevat tutkimustulokset tukevat aineistoni analyysissä tarkastelemaani ikäihmisten oppimista ja muistamista (ks. 4.5., 4.5.1. ja 4.5.2.). Muistijäljen muodostamiseen auttaa positiivinen oppimiskokemus, toisto ja opittavan asian liittäminen oppijan omiin kokemuksiin. Samaa mieltä on Marjo Hämäläinen. Tämä tulee esille myös vapaavarsilaisten haastatteluissa. He kertovat, että ”*muistaminen tulee ymmärryksen kautta*” siinä vaiheessa, kun tanssiin liittyvät asiat ja liikkeet ovat tulleet tutuiksi. Koen heidän puhuvan keho- ja liikemuistista ja liikkeiden sisäistämisestä. Heidän mielestään muistamista helpottaa, jos liike tai tanssi on tehty onnistumisen kautta. Lisäksi he toteavat liikkeiden harjoittamisen ja kertaamisen kerryttävän pikkuhiljaa ”*muistilokeroa*”. Unohtanut liikekokonaisuus palautuu heidän mieliin muistilokerosta, kun sitä kokonaisuutta harjoitellaan ja kokeillaan uudestaan. (Kulin 2021, 11-12)

Oppimista koskevassa luvussa tuli ilmi, etteivät ikäihmiset koe ulkoa oppimista mielekkäänä (ks. 4.5.1). Vapaavarsilaiset ovat samaa mieltä. Heille yhteisötanssi merkitsee vapaampaa muotoa, jossa ei tarvitse muistaa ulkoa tarkkoja, pitkiä

liikesarjoja. Ne eivät ole kummankaan mieleen. He nauttivat enemmän siitä, kun jokainen voi tanssia omalla tavallaan, yhdessä muiden kanssa. (Kulin 2021, 11)

Vapaavarsilaiset toteavat yrittävänsä tehdä ensimmäisellä kerralla liikekokonaisuudet tarkasti opettajan antamien ohjeiden mukaan. Sen jälkeen kokonaisuuden saa palautettua mieleen kertaamisen, musiikin, tarinan, mielikuvan ja numeron (musiikin iskun) avustuksella. (Kulin 2021, 11-12) Näitä samoja muistin helpottamisen keinoja Hämäläinen luettelee raamittamisen, turva-asioiden ja sitomisten yhteydessä (ks. 4.5.2 ja 4.5.3).

Musiikki painottuu ikäihmisten vastauksissaan. Se auttaa heitä erityisesti liikkeiden ja tanssikoreografioiden muistamisessa. Hämäläiselle se taas on keinoista epävarmin, juurikin musiikkiin uppoutumisen takia (ks. 4.5.3). Oppilaat tunnistavat saman. He hymyillen sanovat, että välillä musiikkiin uppoutumisen takia saattaa tulla unohduksia (Kulin 2012, 12). Luulen kokemuksen puhuvan ja asian tulleen esille harrastus- ja esitysvuosien aikana muutamaankin kertaan. Niin yhtenäiset ovat sekä ikäihmisten että Hämäläisen vastaukset tämän osalta.

Hyypä toteaa muistin haastamisen ikääntyvän parhaaksi keinoksi muistin ylläpitämiseen (Hyypä 2018, 96). Hämäläinen puhuu samasta asiasta (ks. 4.5.2). Hän haastaa säännöllisesti ikäihmisten muistia ja myös ryhmä on sitoutunut siihen. He ovat sopineet pitävänsä tiukasti kiinni muistia vaativissa harjoituksissa tehtävänannossa annetuista ohjeista. Ikäihmiset sanovat mielellään opettelevansa aina jotakin uutta, jotta ”*aivot saavat jumppaa*” ja joutuvat toimimaan (Kulin 2021, 14).

Hämäläisen kokemuksen mukaan ikäihmisten oppimista ja muistamista estää eniten henkilö itse. Ikäihmisen oma elämäntilanne voi olla sellainen, ettei hän pysty olemaan läsnä ja auki uudelle. Tämä haittaa keskittymistä ja sitä kautta oppimista ja muistamista. Vapaavarsilaiset puhuvat samasta asiasta. Heidän mielestään fyysiset rajoitteet, sairaus, väsymys, huoli (itsestä tai muista läheisistä), vaikea elämäntilanne ja univaikeudet vaikeuttavat muistamista ja oppimista. Lisäksi muistamista vaikeuttaa heidän mukaansa myös, jos ajatukset harhailevat, ei ole läsnä tässä ja nyt, kokee kipua tai särkyä, eteen tulee jokin häiritsevä tilanne tai jännittää liikaa. (Kulin 2012, 13)

Filosofi Kirsti Määttäsen mielestä muistaminen on tapamme olla olemassa.

Muistaminen on elävänä olemista ja tietyssä mielessä: elävää oloa. (Määttänen 1996, 19) Tämä tulee esille myös vapaavarsilaisten yllä olevasta kuvauksesta muistamisen esteistä. Jos ei ole läsnä tässä ja nyt, muistaminen vaikeutuu ja muistijälkeä on hankala tavoittaa. Mielestäni Määttäsen kuvaus sopii upeasti taiteen ja erityisesti tanssin pariin. Koen, että kyseessä on ihmisen elävä aukiolo maailmaa, elämää ja muita ihmisiä kohtaan. Tila, jossa kaikki kehonaistit ovat auki vastaanottomaan pienimmätkin ulkoiset ja sisäiset viestit ja tunteet. Keho ja iho muistaa kuten Kirsi Heimonen on kauniisti kuvannut: *”Tieto, joka syntyy, on läheisyyden tietoa, ihon muistia. Se on hipaisujen ja hengityksen kartta, jossa piirrän ja piirryn yhtenä osallisena koko ajan.”* (Heimonen 2012, 9)

Painetta muistamiseen tuo vapaavarsilaisten mielestä esiintymistilanteet, jotka jännityksen kautta voivat aiheuttaa paniikkia tai muistikatkoja. He toteavat, että suurimmaksi osaksi paine tulee aiheutettua itse vaatimalla itseltään liikaa tai miettimällä liikaa omaa tekemistään. (Kulin 2012, 13) Hämäläisen mukaan esitysjännitys näkyy siinä, että ikäihminen ei suostu ottamaan uutta vastaan, vaan mieluummin pysyy kiinni vanhassa ajatuksessaan tai liikkeessään. Tämä tulee esille yleensä esitysharjoituksessa, jossa joku ryhmän jäsen tarjoaa vanhaa liikettä yhteisesti sovitun uuden liikkeen tilalle. Tämä äkillinen liikemuutos saattaa aiheuttaa ryhmän muille jäsenille hämmennystä ja mahdollisesti sotkea siten myös muiden ajatukset ja toiminnan.

Itse koen ikäihmisten muistamiseen liittyvät asiat opettamisen näkökulmasta voivan koskettaa ketä tahansa ikäryhmää. Samaan tapaan kerrataan, toistetaan, tehdään muistisääntöjä, luodaan asioille, paikoille ja liikkeille merkityksiä lasten ja nuorten niin kuin aikuistenkin kanssa. Kuunnellaan musiikkia ja pyritään sisäistämään musiikin ja liikkeiden yhteys. Harjoitellaan läsnäoloa. Herätellään ja kuunnellaan sisäisiä tunteita, liikkeiden virtaa ja dynamiikkaa, kehon reagointia ja aistimuksia, jotta saadaan aikaan syvempi oppimispolku ja muistijälki. Myös minä itse oppijana koen aivan samalla tarvitsevani näitä taitoja. Uskonkin, että ihminen taitaa harjoitella näitä koko elämänsä.

5.5. Merkitysten tulevaisuus

Tutkielmaani tehdessä huomasin, että ikäihmisten taideopetusta koskevaa tutkimusta on tehty vähän. Yleensä ikäihmisiä koskevat taide- ja kulttuuritutkimukset kohdistuvat pääsääntöisesti laitoshoidossa oleviin ikäihmisiin. Kolmannen iän, itsenäisesti kotona asuvien aktiivisten eläkeläisten (ks. 3.4.) taideharrastamisesta ei ole juurikaan tehty tutkimuksia. Siten ei myöskään löydy tutkimusta ikäihmisten taideopetukseen liittyen, varsinkaan tanssin puolelta.

Koen tutkielmani paikkaavan yhden tutkielman verran ikäihmisten taide- ja tanssinopetukseen liittyvää tutkimuksen aukkoa. Väestön ikääntyessä ja ihmisten eliniän pitenemisen myötä, ikäihmisten kulttuuri- ja taidepalvelujen tarve tulevat kasvamaan. Suurten ikäpolvien eläkkeelle siirtyminen on tuonut jo nyt, mutta tuo tulevaisuudessa vielä enemmän aktiivisia ikäihmisiä taideharrastajiksi. Tutkimukset myös osoittavat, että ikääntyminen ei merkitse elämästä luopumista ja kuoleman odottelua, vaan ikäihmiset ovat vahvasti mukana elämässä ja hakeutuvat uusille toiminta-alueille mm. uusien harrastusten pariin. (Ruoppila 2014, 283)

Sosiaali- ja terveystieteiden ja Suomen Kuntaliiton uusimman laatusuosituksen tavoitteena on ikäystävällinen Suomi, jossa turvataan hyvä ikääntyminen ja parannetaan ikäihmisten palveluita. Suosituksen tavoitteena on iäkkäiden omaehtoisen toiminnan vahvistaminen ja osallisuuden lisääminen. (STM & Kuntaliitto 2020, 12) Kuten monet muut tutkimukset oman tutkielmani lisäksi osoittavat kulttuurilla, taiteella ja varsinkin tanssilla kehon ja mielen yhteyttä voimistavana taiteenlajina, on valtava merkitys ikäihmisen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin ja kognitiivisten toimintojen osalta.

Taide- ja kulttuuritoiminta tukee ikäihmisten omaehtoista toimintaa, lisää terveyttä ja elämän mielekkyyttä kokonaisvaltaisesti ja ylläpitää heidän toimintakykyään. Taide mahdollistaa uuden löytämisen, oman itsen tutkimisen, itseilmaisun, voimaantumisen, sosiaalisen kohtaamisen ja vuorovaikutuksen, merkityksellisyyden luonnin, mielekkään tekemisen ja onnistumisen tunteen. Tanssi tukee ikäihmisen fyysistä toimintakykyä, kohentaa oppimista ja muistia, parantaa aivotoimintaa, keskittymistä, hoksaamista ja älyä. Lisäksi tanssitaide mahdollistaa kehollisuuden, kinesteettiset kokemukset,

aistimukset, kosketuksen, yhteisöllisyyden sekä nähdäksi ja kuulluksi tulemisen omalla itsenään.

Tutkimusta kolmannen iän aktiivisista taideharrastajista tulee tehdä lisää. Olen työssäni kulttuurihyvinvointipalvelujen kehittäjänä huomannut, että mikäli halutaan tarjota laadukkaita ja mielekkäitä taide- ja kulttuuripalveluja ikäihmisille, täytyy tietää heidän mielenkiinnonkohteistaan, tarpeistaan ja kokemuksistaan taideharrastusten parissa. Tarvitaan tietoa myös taidetta harrastavien ikäihmisten opettamisesta ja ikääntymisen tuomista erityisyyksistä. Tämä tieto edesauttaa taidepedagogien osaamisen lisäämistä ja takaa laadukkaamman kulttuurihyvinvointipalvelujen tarjonnan tälle kohderyhmälle. Tarvitaan myös ikääntyvien taideharrastajien omien kokemusten sanoitusta taiteen merkityksestä, taiteeseen uppoutumisesta ja taiteen vaikutuksista heidän elämässään.

Ikäihmisten omalla äänellään tulee kertoa ja tehdä näkyväksi perusteluja sille, miksi taide- ja kulttuuripalveluja tarvitaan yhteiskunnassa. Tutkimusta löytyy taiteen hyvinvointivaikutuksista, mutta mielestäni siinä osallistujien ääni jää vähäisemmäksi ja tutkimusten tuloksista tulee rumasti sanottuna yleispätevää, helposti ohitettavaa. Ne eivät jää mieleen ja toisaalta toistavat itseään ja ovat siksi ehkä jääneet päättäjien pöydille makaamaan tai muiden asioiden jalkoihin. Jokainen tutkimus ja tutkielma ikäihmisten kulttuuri- ja taidepalvelujen käytöstä ja niihin liittyvistä kokemuksista on arvokas. Ne tekevät näkyväksi taiteen ja kulttuurin monimuotoisen vaikutuksen ihmisen hyvinvointiin ja vahvistavat taiteen ja kulttuurin asemaa yhteiskunnassa. Tarvitaan kuitenkin lisää tutkimusta ja erityisesti ikäihmisten omaa ääntä, jotta päättäjät näkevät taide- ja kulttuurihyvinvointitoiminnan arvon ja ovat valmiita kohdistamaan siihen lisäresursseja. (Kulin 2021, 17)

Taiteen tehtävä on tukea ihmisenä olemista, sitä, että saa olla omalla erityisellä tavallaan oma itsensä (Pusa 2012, 108). Olen samaa mieltä Pusan kanssa. Uskon, että tulevaisuuden aktiiviset taidetta harrastavat ikäihmiset tulevat neljänteen ikään siirtyessään myös muuttamaan suhtautumista tuen tarpeessa oleviin ikäihmisiin ja heidän kohteluunsa mm. kotihoidossa, tehostetussa palveluasumisessa tai pitkäaikaisessa laitoshoidossa. Tottuessaan kolmannessa iässä toteuttamaan itseään

taiteen kautta, he tai toivottavasti ainakin heidän omaisensa, tulevat vaatimaan taiteen kohtaamista ja sen äärellä olemista myös eliniän loppupäässä.

5.6. Välitilin päätös

Tutkielmani tarkoitus on valottaa Marjo Hämäläisen kokemuksia ja ajatuksia ikäihmisten opettamisesta ja yhteisötanssista. Mielestäni olen onnistunut siinä hyvin. Tutkielma kuvaa Hämäläisen kokemuksia ja tekemäni tulkinta vastaa mielestäni hänen käsityksiänsä uskottavasti. Tulkinnassa minua edesauttoi, että tunnen Hämäläisen työskentelyä ja hänen käyttämänsä yhteisötanssimenetelmän pitkältä ajalta. Tanssitaidekentän syvällinen tuntemukseni ja rautainen osaamiseni ikäihmisten kulttuurihyvinvointitoiminnasta ja heille suunnatusta palvelutuotannosta, lisäävät tutkielmani uskottavuutta. Pystyn havainnoimaan Hämäläisen ajatuksia ja toimintaa laajemmassa näkökulmassa. Lisäksi oman pedagogisen ammattitaitoni kautta ymmärrän opetustilanteen ja -menetelmien lainalaisuudet, ihmisten kohtaamisen ja taideopetuksen ja taiteen merkityksen.

Hämäläisen teemahaastattelu sujui hyvin ja sain paljon materiaalia siitä aiheesta mistä pitikin. Haastateltava pysyi asiassa ja haastattelu kulki laatimani rungon mukaan (liite 1). Haastattelu pidettiin Hämäläisen toiveesta kotonani, jossa pystyimme olemaan rauhassa koko ajan. Haastattelussa kesti puolet päivästä ja haastattelun aikana pidettiin kolme taukoa. Koen ja myös haastattelunauha osoittaa, että haastattelun intensiteetti ei laskenut, vaan yhtä paljon puhetta riitti vielä viimeistenkin kysymysten kohdalla. Haastattelunauhan litteroin heti haastattelun jälkeen.

Oma roolini haastattelijana tuntui luontevalta ja haastattelutilanne tunnelmaltaan lämpimältä. Haastattelunauhalla kuulen uppoutuvani haastateltavan vastausten kuunteluun. Annan Hämäläisen puhua rauhassa, enkä ohjaa vastauksia. Välillä kommentoin hänen esille nostamia asioita ja suhteutan niitä seminaarityöni tuloksiin. Kysyn Hämäläiseltä myös tarkentavia kysymyksiä sitä mukaa kun niitä tulee mieleen. Keskustelu soljuu välillä dialogina, jossa täydennämme toistemme lauseita ja ajatuksia. Myötäelän, hymähtelen ja nauran Hämäläisen kanssa. En kuitenkaan koe, että myötäelämiseni olisi häirinnyt tilannetta. Päinvastoin olen varma sen lisännen

avoimuuden, kuuntelun, luottamuksen ja kunnioituksen tilaa. Hämäläinen koki haastattelutilanteen miellyttävänä ja kiittää lopuksi antoisasta keskustelusta.

Analyysiä tehdessä olin uskollinen Hämäläisen haastatteluaineistolle ja pyrin kirjaamaan hänen ajatuksensa, kuten hän haastattelussa antoi ymmärtää. Tilanne on totta kai herkkä puolin ja toisin, koska en voi tietää varmaksi, olenko ymmärtänyt ja tulkinnut asian kuten hän on tarkoittanut. Uskon kuitenkin pitkän ja läheisen tuntemisen ja ystävyuden kautta, sanoittavani Hämäläisen ajatukset oikein. Hän luki tutkielman jokaisen kohdan, ennen niiden lähettämistä ohjaajalle. Hämäläinen sanoi jo haastattelun aikana ymmärtävänsä paremmin mitä hän tekee opettaessaan. Kun hän pääsi lukemaan ajatuksensa kirjallisena hän totesi olevansa kiitollinen ja ymmärtävänsä vielä paremmin mitä opettaminen hänelle merkitsee ja mitä se pitää sisällään. Hän myös totesi, ettei olisi välttämättä saanut esille, saati sanoitettua kaikkia näitä asioita, ilman käymäämme keskustelua.

Tutkielmani menetelmällisissä lähestymistavoissa toin esille, että laadullisen tutkimuksen tulisi olla emansipatorinen (ks. 2.2.). Mielestäni olen onnistunut siinä loistavasti. Hämäläisen palautteen perusteella jo itse haastattelutilanne lisäsi hänen ymmärrystään omaa pedagogista toimintaansa ja osaamistansa kohtaan. Ymmärrys ei kuitenkaan jäänyt siihen. Hänen ajatuksiensa ja kokemuksiensa kirjaaminen opinnäytteeseeni ja niiden heijastelu teoriaan ja tutkimustietoon, avasi hänen tietämystään vielä laajemmin myös hänelle, ja toimi siten sytykkeenä uusille oivalluksille. Hän koki saaneensa arvonnannon itselleen. Hän tiesi jo aiemmin olevansa rautainen ammattilainen, mutta lukiessaan opinnäytteeni hänen ammattitaitonsa ja -ylpeytensä nousivat aivan uudelle tasolle. Tutkielmani on siten vaikuttanut hyvin myönteisenä hänen ajattelu- ja toimintatapoihinsa ja myös hänen omiin ajatuksiinsa itsestään ja ammattitaidostaan.

Analyysivaiheen alkaessa muistan haastatteluosuuden, kun puhumme Hämäläisen kanssa Tanssiryhmä Vapaavarren esityksistä ja niiden merkityksestä hänelle. Hän mainitsee säveltäjä Ludovico Einaudin yhden Vapaavarrelle koreografioimansa teoksen yhteydessä. Jostain syystä minulle tulee valtava tunne ja suuri palo kirjoittaa Einaudin musiikin soidessa taustalta. Välillä musiikki vaihtuu säveltäjä Arvo Pärtiin, jota

Hämäläinen on myös käyttänyt Vapaavarren esityksissä. Näiden säveltäjien imussa kulkee myös johtopäätösten kirjoittaminen. Imeydyn kirjoitustyöhön saman musiikillisen maiseman ja kokemuksen kautta, mihin Tanssiryhmä Vapaavarsi on uppoutunut. Koen eläväni teoksissa, niiden tunnelmissa ja yhteisötanssissa. Olen yhtä ryhmän kanssa.

Tämä on outoa, sillä aiemmin en ole kirjoittanut musiikin soidessa, vaan olen yleensä vaatinut täydellisen hiljaisuuden. Mutta nyt musiikki rauhoittaa ja lisää keskittyneisyyttäni. Tunnen olevani osa jotakin suurempaa. Kirjoitus kulkee kuin itsestään. Muuttuu lihaksi ja vereksi sekä paperilla että itsessäni. Niin lähellä minua ovat vapaavarsilaiset ja tanssitaiteilija Marjo Hämäläinen. Ja niin voimakkaasti he ovat minuun vaikuttaneet.

Analyysin ja johtopäätösten, suurimman kirjoitustyön aikana, minua vaivaa riittämättömyyden tunne. Tunnen suurta tarvetta saada lisää faktaa ja teoriaa haastatteluaineistoni rinnalle. Lihaa luiden ympärille. Yhä enemmän ja enemmän. Kahmin kirjoja, aihetta läheltä liippaavaa ja jotain sinnepäin. Käytän aikaa lukemiseen, välillä harppomiseen ja täsmäiskuihin. Tiedän myös, että kaikki on sanottu ja keksitty niin tieteessä, taiteessa kuin elämässäkin. Mutta totta kai odotan suurta valaistumista.

Sitä ei kuitenkaan tullut. Tai tuli, mutta se jää paljon pienemmäksi, kuin olin alun perin ajatellut. Luulin löytäneeni vallankumouksen Juho Hollon kautta (ks. 6.). Mutta kun luin enemmän kirjallisuutta huomasin, että suurin piirtein jokaisessa tutkimuksessa ja alan kirjallisuudessa viitattiin hänen ajatuksiinsa. En siis ole aiemmin vaan lukenut tarpeeksi, totean. Idealistina ja parempaan tulevaisuuteen uskovana tunnen myös suuren pettymyksen, koska Hollo itse epäröi ajatustensa kantavuutta. Ehkä tämä epäröinti on vaivannut taide- ja kulttuurikenttää alusti asti ja siksi se jäänyt aina heikompaan asemaan yhteiskunnassa.

Kerron opinnäytteeni ohjaajalle huoleni lähdemateriaalin suhteen. Ristiriitaisesta tunteesta, etten ehdi lukea niin paljon kuin haluaisin. Hän lohduttaa ja toteaa, että minulla on varmasti se määrä lähdemateriaalia jo olemassa, jonka turvin voin tutkielmani kirjoittaa. Hän luo uskoa ja sanoo, että opinnäytteessä minä itse olen paras

lähteeni ja ohjaa käyttämään sitä hyväkseni. Hänen neuvonsa saa oloni hivenen rauhallisemmaksi. Mutta kaiken varalta käyn vielä hakemassa kirjastosta lisää kirjoja. Osan ehdin lukea, osaa en.

Opinnäytettä tehtäessä saan myös omakohtaisen kokemuksen vanhenemisesta, josta kerron johdannossa (ks. 1.). Omakohtainen kokemus aiheesta on tutkijan ja tutkielman kannalta parasta antia. Se tuo minut lähemmäs aihetta ja etäisesti pystyn kokemaan samaistumisen tunteita ikäihmisten kanssa. En tietenkään voi verrata omaa kokemustani haastattelemani ikäihmisten kokemuksiin. Mutta jollain tapaa kuitenkin pystyn asettumaan heidän nahkoihinsa. Varsinkin juuri käsitteen, nimitysten kohdalla (ks. 3.4.). Ikäihminen, seniori, vanhus vai ikääntynyt. Siitähän minunkin tapauksessani on kyse. Kokenut vai vanha. Ymmärrän hyvin, miten yksittäiset sanat voivat mennä ihon alle, tuntua ei-itselfä, epämuikavalta ja ei minulle sopivalta lainkaan.

Nyt tutkielmani ollessa loppusuoralla ymmärrän asiaa laajemmin. Siihen ovat johdattaneet vapaavarsilaisten ja Hämäläisen haastattelut, lukemani kirjallisuus sekä tutkielman ulkopuolella käymäni keskustelut aiheen osalta. Vanhetessa ihminen viisastuu. Viisaus on taas elämän asiantuntijuutta, jossa yhdistyy mieli ja luonne. Vanhuus saavuttaa meistä jokaisen. Osa meistä kuten minä, on sielultaan vanhoja jo pienestä pitäen. Yhteiskunta ja ympäristö määrittelevät meidät eri ikävaiheiden mukaan, mutta on kuitenkin aina itsestä kiinni, miten ikääntymisen haluaa mieltää ja kokea.

Tutkielmani arviointivaiheessa koen, että eletty elämäni, tunteeni, ammattitaitoni ja pedagoginen osaamiseni kytkeytyvät tutkielmani jokaiseen vaiheeseen. Vuonna 2005, jolloin minun olisi pitänyt valmistua, en olisi saanut aikaan tällaista opinnäytettä. En kehu sillä, että opintoni jäivät aikanaan roikkumaan, mutta olen ylpeä tästä opinnäytteestä ja siitä ammattitaidosta, kokemuksesta ja ymmärryksestä, jonka kautta sain tämän kirjoittaa. Koen opinnäytteeni summaavan myös omaa pedagogista ajattelua ja osaamistani välitilinpäätökseksi, josta on hyvä ponnistaa eteenpäin. Olen saanut tästä voimaa, nautintoa, suunnatonta tyydytystä ja upean saattelun kohti uutta. Kohti uutta tulevaa yhteiskunnallisesti, ammatillisesti sekä varsinkin ihmisenä. Minuna itsenäni, joka on piirun verran viisaampi, vanhempi ja varsinkin kokeneempi.

6. TAITEEN ÄÄRELLÄ OLEMINEN

Haastattelun lopuksi, kun olemme istuneet puolet päivästä Marjo Hämäläisen kanssa yhdessä ja menneet kohta kohdalta teemahaastattelurunkoa läpi, kysyn häneltä viimeisenä kohtana, tuleeko vielä jotakin mieleen mitä haluat sanoa. Hän korostaa kuinka tärkeää ja merkityksellistä taiteen äärellä oleminen on. Koko keskustelumme ajan taide on ollut läsnä niin tanssin, opetuksen, koreografioiden, intohimon, alkuinnostuksen, yhteisötanssin kuin ikäihmisten kokemusten kautta. Mutta vielä kerran Hämäläinen haluaa nostaa taiteen äärellä olemisen tärkeäksi näkökulmaksi.

Yhteisötanssi ja tanssinopetus ovat taiteen äärellä olemista. Tanssiryhmä Vapaavarsi on ottanut taiteen omakseen ja ryhmän tanssijat iloitsevat siitä sekä taiteen tekijöinä että taiteesta nauttijoina. Yhteisötanssi on Hämäläisen mukaan avannut ryhmälle muitakin taiteita tanssitaiteen lisäksi. Erityisesti kuvataide on ollut inspiraation ja yhteisen kokemuksen lähteenä monta kertaa. Tanssi on vienyt vapaavarsilaisia ja heidän läheisiään laajemmallekin taidemaailmaan ja kokemukseen olla osallisena siitä, kuten Marjo Hämäläinen haastattelun lopussa toteaa.

Minusta tämä on ensisijaista ja pitäisi olla jokaisen taidepedagogin lähtökohta. Niin paljon yhä edelleen mm. tanssinopetus pohjaa tanssiteknisten taitojen opetteluun. Ne ovat tärkeitä, mutta kyseessä on kuitenkin aina taiteen opetus, jolloin taiteen ja taidelähtökohdan tulisi olla läsnä joka ikisellä tanssitunnilla niin lasten, nuorten, aikuisten kuin ikäihmistenkkin kanssa.

On surullista, että edelleen taiteen perusopetuksen käyneet nuoret, jotka hakevat tanssin ammattiopintoihin, nimeävät nähdyiksi tanssiteoksiksi tanssikoulun kevät- ja joulunäytökset ja tuntemikseen tanssitaiteilijoiksi oman tanssiopettajansa ja tanssikoulun johtajan.

Valitettavan kauas on tultu 1900-luvun alussa vaikuttaneen kasvatus- ja opetusopin professori Juho Hollon taidekasvatus määrittelystä. Hollo jakaa taidekasvatuksen neljään periaatteeseen: kasvatus taiteen avulla, kasvatus taidetta varten, kasvatus taiteeseen ja taide yleiseksi kasvatukselliseksi periaatteeksi. Hänen mukaansa

kasvatettava tahdotaan saada mahdollisimman usein ja tehoisesti taiteellisten vaikutusten alaiseksi. Se mikä minua erityisesti taiteen ammattilaisena Hollon esittelemissä periaatteissa viehättää on neljäs kohta, jossa ehdotetaan, että taide on tehtävä yleiseksi kasvatukselliseksi periaatteeksi varsinkin koulukasvatusta silmällä pitäen. Tällöin kasvatusta sinänsä ja kokonaisuudessaan on oltava taidetta. (Hollo 1918, 142-144)

Voi minne on hukattu tämä Hollon neronleimaus ja taidekasvatuksen manifesti! Me taiteen kenttä yhä edelleen yli sadan vuoden jälkeen julistamme tätä samaa ilosanomaa, ilman että määränpäättäjä ja konkreettista muutosta julistamiselle on näkyvissä. Voi kunpa yhteiskunnassamme kasvattaja ei olisi pelkkä tietojen jakaja, vaan kasvatettaviansa määräperäisesti muovaava taiteilija, kuten Hollo kirjoittaa. Tällöin hänen mukaansa opettajan persoonallisuudelle ja opetusmenetelmille jäisi vapaampi liikkumistila, koska jokainen kasvattaja käyttää omaa yksilöllistä menetelmäänsä. Sitäkin vapaasti vaihdellen kulloisen tehtävän ja mielialan mukaan, kuten taiteilija aina. Hollon mukaan jokaisesta oppitunnista on tehtävä taideteos, elävä, voimia vapauttava, ainoalaatuinen tuottavan työn hetki. (mt. 144)

Taiteen perusopetus kauniisti puhuu taidekasvatuksesta, mutta käytännössä opettajien työssä tämä ei näy. En tietenkään voi väittää, että tilanne olisi tämä kaiken taiteen perusopetuksen osalta. Mutta oman kokemukseni mukaan tanssitaide ei valitettavasti ole useammassakaan tanssikoulussa toimintaa ohjaava ydinarvo. Päinvastoin. Kuten myös julkisella taidehallinnon puolella, taide on hyvä sana, jota kannattaa viljellä tilanteessa kuin tilanteessa. Vannoa sen nimeen tarpeen tullen, mutta unohtaa se saman tien, koska yksilön ja julkisen tahon toimintaa määrittelevät muut arvot ja asenteet. Mielestäni taidetta ei ole sisäistetty yhä edelleenkään, vaan se nähdään ulkokohtaisena asiana elämässä ja yhteiskunnassa. Voidaan vedota aina siihen, että kulttuuri ja taide ovat osa jokapäiväistä elämää. Niin kuin ne ovatkin. Vaikkakin taidekatugallupia tehneenä tiedän suuren osan ihmisistä kokevan, ettei heillä ole mitään tekemistä taiteen ja kulttuurin kanssa.

Kun suhtautuminen taiteeseen ja kulttuuriin on ulkokohtainen ja sen nähdään olevan ns. osa jokapäiväistä elämää, mielletään samalla, että sen eteen ei tarvitse nähdä itse vaivaa.

Muut hoitakoon. Mutta kun kaikki ajattelevat samalla tavalla ei ole muita, jotka hoitavat ja pitävät taidetta ja kulttuuria keskiössä. Siten ulkokohtaisuus vaan jatkuu niin taiteen perusopetuksessa kuin peruskoulussa ja sitä kautta myös laajemmin yhteiskunnassa. Vain taiteen omakohtaisella kokemisella, säännöllisellä taiteen äärellä olemisella taiteesta tulee totta ja sen arvo ja merkitys avautuu kokijalleen.

Meillä siis riittää vielä paljon tehtävää, jotta taide ja kulttuuri saadaan osaksi yhteiskunnallista ajattelua ja sen rakenteita. Hengen viljelyä, kuten filosofi Cicero on kulttuurikäsitteen aikanaan määritellyt, tulee tehdä tehoisasti Hollon kehotuksen mukaan. Otetaan taide yleiseksi kasvatukselliseksi periaatteeksi koko yhteiskunnassa. Kasvatetaan yksilöitä jo vauvasta lähtien taiteen avulla, taidetta varten ja taiteeseen. Silloin meistä jokainen saisi olla taiteen äärellä ihmettelemässä, vaikuttumassa, viisastumassa, oivaltamassa, kokemassa ja avartamassa omaa elämäänsä ja ajatusmaailmaansa. Tämä muutos lähtee meistä jokaisesta jo taiteen äärellä olevasta yksilöstä, joten tehdään kaikkemme sen eteen, että tulevaisuudessa taide olisi yhtä kuin elämä.

LÄHTEET

Alasuutari, Pertti. 2011. *Laadullinen tutkimus 2.0*. Osuuskunta Vastapaino. Tampere.

Anttila, Eeva. 2005. ”Tanssin, siis ajattelen – Pohdintoja tanssista, oppimisesta ja kehotietoisuudesta.” Teoksessa *Taidon ja taiteen luova voima – Kirjoituksia 9-12-vuotiaiden lasten taito- ja taidekasvatuksesta*, Seija Karppinen & Inkeri Ruokonen & Kari Uusikylä. Oy FINN LECTURA Ab. Helsinki.

Anttila, Eeva. 2011. ”Taiteen tieto ja kohtaamisen pedagogiikka.” Teoksessa *Taiteen jälki. Taidepedagogiikan polkuja ja risteyksiä*, toim. Eeva Anttila. Teatterikorkeakoulu. Helsinki.

ArtsEqual-hanke. 2019. *Toimenpidesuositus: Tanssi liikuttaa ja tukee oppimista*.

[Verkkajulkaisu]

https://sites.uniarts.fi/documents/14230/0/PB_Tanssi+liikuttaa+1_2019/d27f1e7d-31b8-4727-9aff-18499dd90539 Luettu 28.7.2021.

Bresler, Liora. 2011. ”Taiteen visuaalisuus ja pedagoginen voima.” Teoksessa *Taiteen jälki. Taidepedagogiikan polkuja ja risteyksiä*, toim. Eeva Anttila. Suom. Eeva Anttila. Teatterikorkeakoulu. Helsinki.

Dunderfelt, Tony. 2011. *Elämänkaaripsykologia*. WSOYpro Oy. Helsinki.

Eläkeliitto. 2021. *+60-barometri. Yli 60-vuotiaiden hyvinvointi ja arki 2021*.

[Verkkajulkaisu] [https://elakeliitto.fi/sites/default/files/2021-](https://elakeliitto.fi/sites/default/files/2021-09/EI%C3%A4keliitto_%2B60-barometri_2021.pdf)

[09/EI%C3%A4keliitto_%2B60-barometri_2021.pdf](https://elakeliitto.fi/sites/default/files/2021-09/EI%C3%A4keliitto_%2B60-barometri_2021.pdf) Haettu 15.9.2021.

Haapaniemi, Rauno & Raina, Liisa. 2014. *Rakenna oppiva ryhmä – Pedagogisen viihtymisen käsikirja*. PS-kustannus. Jyväskylä.

Heimonen, Kirsi. 2005. ”Tanssi etsii paikkaansa yhteisössä.” Teoksessa *Draamaa ja teatteria yhteisöissä*, toim. Marjo-Riitta Ventola & Micke Renlund. Yliopistopaino. Helsinki.

Heimonen, Kirsi. 2009. *Sukellus liikkeeseen – liikeimprovisaatio tanssimisen ja kirjoittamisen lähteenä*. Teatterikorkeakoulu. Helsinki.

Heimonen, Kirsi. 2012. *Koska olet. Taidetoiminta muistisairaitten hoitokodissa*. Helsingin Diakonissalaitos. Helsinki.

Hirsjärvi, Sinikka & Hurme, Helena. 2001. *Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Yliopistopaino. Helsinki.

Hollo, Juho. 1918. *Mielikuvitus ja sen kasvattaminen. Jälkimäinen osa*. Werner Söderström Osakeyhtiö. Porvoo.

Hyypä, Markku T. 2013. *Kulttuuri pidentää ikää*. Duodecim. Helsinki.

Hyypä, Markku T. 2018. *Ikääntyvän muistikirja*. Duodecim. Helsinki.

Hämäläinen, Marjo & Heimonen, Kirsi & Kuusisto, Sanna & Thomson, Christopher. 2010. *Yhteisötanssijulkaisu*. Yhteisö tanssii ry. [Verkkajulkaisu]
<https://yhteisotanssi.fi/wp-content/uploads/2020/04/yhteis%C3%B6tanssijulkaisu-a5.pdf> Haettu 27.9.2021.

Juntunen, Marja-Leena. 2011. ”Liike, rytmi ja musiikki: Jaques-Dalcrozen pedagogista perintöä jäljittämässä.” Teoksessa *Taiteen jälki. Taidepedagogiikan polkuja ja risteyksiä*, toim. Eeva Anttila. Teatterikorkeakoulu. Helsinki.

Kivinen, Osmo. 1998. ”Ikuisen oppimisen evankeliumi.” Teoksessa *Elinikäinen oppiminen*, toim. Heikki Silvennoinen & Pasi Tulkki. Gaudeamus. Helsinki.

Kulin, Piia. 2021. *Tanssiva ikäihminen - Kahden ikäihmisen ajatuksia yhteisötanssista, oppimisesta ja muistamisesta*. Seminaarityö. Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu. Helsinki.

Monni, Kirsi. 2004. *Olemisen poeettinen liike. Tanssin uuden paradigman taidefilosofisia tulkintoja Martin Heideggerin ajattelun valossa sekä taiteellinen työ vuosilta 1996-1999*. Teatterikorkeakoulu. Helsinki.

Määttänen, Kirsti. 1996. ”Muisti ja muistamisen tunnot.” Teoksessa *Muistikirja – Jälkien jäljillä*, toim. Kirsti Määttänen & Tuomas Nevanlinna. Kirjapaino Oy Like. Helsinki.

Pakarinen, Terttu & Roti, Rauni. 1996. *Ihminen toiminnallisissa ympäristöissään*. Kirjayhtymä Oy. Helsinki.

Pietarinen, Juhani. 1993. *Ilon filosofia: Spinozan käsitys aktiivisesta ihmisestä*. Yliopistopaino. Helsinki.

Poikolainen, Hanna. 2019. *Tanssi hoitaa aivoterveyttä*. [Verkkajulkaisu] <https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/mieli/tanssi-hoitaa-aivoterveyttä> Luettu 28.7.2021.

Pusa, Tiina. 2012. *Harmaa taide. Taiteen ja vanhuuden merkityssuhteita*. Unigrafia. Helsinki.

Pynnönen, Katja & Mitchell, Ritva. 2012. *Ikääntyvät ja ikääntyneet taiteen ja kulttuurin kentillä. 50+ kulttuuribarometrin tuloksia*. Cupore. Helsinki.

Raina, Liisa & Haapaniemi, Rauno. 2007. *Yhteisöllinen pedagogia ”...ettei tarvitse tehdä yksin”*. Arator. Helsinki.

Rasinaho, Minna & Hirvensalo, Mirja. 2003. ”Ikääntyvien liikunta.” Teoksessa *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*, toim. Pilvikki Heikinaro-Johansson & Terhi Huovinen & Lea Kytökorpi. WSOY. Helsinki.

Rouhiainen, Leena. 2011. ”Fenomenologinen näkemys oppimisesta taiteen kontekstissa.” Teoksessa *Taiteen jälki. Taidepedagogiikan polkuja ja risteyskysymyksiä*, toim. Eeva Anttila. Teatterikorkeakoulu. Helsinki.

Ruoppila, Isto. 2014. ”Vanheneminen.” Teoksessa *Ihmisen psykologinen kehitys*, Jari-Erik Nurmi & Timo Ahonen & Heikki Lyytinen & Paula Lyytinen & Lea Pulkkinen & Isto Ruoppila. PS-kustannus. Jyväskylä.

Ruusuvuori, Johanna & Tiittula, Liisa (toim.). 2005. *Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus*. Vastapaino. Tampere.

Sava, Inkeri. 2007. *Katsomme – näemmekö? Luovuudesta, taiteesta ja visuaalisesta kulttuurista*. PS-kustannus. Jyväskylä.

Siljamäki, Mariana. 2003. ”Tanssin oppiminen – enemmän kuin askeleita.” Teoksessa *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*, (toim.) Pilvikki Heikinaro-Johansson & Terhi Huovinen & Lea Kytökorpi. WSOY. Helsinki.

Sosiaali- ja terveysministeriö ja Kuntaliitto. 2020:29. *Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2020–2023: Tavoitteena ikäystävällinen Suomi* [Verkkajulkaisu]
https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162455/STM_2020_29_J.pdf?sequence=1&isAllowed=y Haettu 1.9.2021.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli. 2009. *Laadullinen tutkimus ja sisältöanalyysi*. Tammi. Helsinki.

Vilka, Hanna. 2021. *Tutki ja kehitä*. PS-kustannus. Jyväskylä.

Yhteisötanssi – Yhteisö tanssii ry. 2021. [Verkkosivusto]
<https://yhteisotanssi.fi/yhteisotanssi/> Haettu 30.8.2021.

LIITE 1

TEEMAHAASTATTELURUNKO

YHTEISÖTANSSI

- Mitä on yhteisötanssi?
- Miksi kiinnostuit yhteisötanssista?
- Miten yhteisötanssi on muuttanut sinua opettajana ja millainen vaikutus / merkitys yhteisötanssilla on ollut opetustyössäsi?
- Onko vaikutus / merkitys muuttunut vuosien aikana?

TANSSIRYHMÄ VAPAAVARSI

- Mikä on Tanssiryhmä Vapaavarsi? Milloin ryhmän toiminta alkoi ja miksi? Mikä on ryhmän tarkoitus? Keistä ryhmä koostuu ja kuinka paljon ryhmässä on vaihtelua? Kuinka usein ryhmä kokoontuu?
- Oletko huomannut ryhmän toiminnassa muutoksia vuosien aikana? Jos olet millaisia?

IKÄIHMISTEN OPETTAMINEN

- Kokemukset ikäihmisten opettamiseen liittyen: miten koet yhteisötanssin opetuksen ikäihmisille, mikä on helppoa, mikä tuottaa vaikeutta?
- Miten ikäihmisten opettaminen eroaa aikuisten opettamisesta?
- Mitä pitää huomioida ikäihmisten opettamiseen liittyen?
- Mitkä asiat helpottavat ikäihmisten uuden oppimista, mitkä taas estävät?
- Mitkä asiat helpottavat ikäihmisten liikkeiden / tanssikoreografioiden muistamista, mitkä taas estävät?
- Millaisia positiivisia vaikutuksia olet huomannut yhteisötanssilla olevan ikäihmisiin?
- Oletko huomannut joitain negatiivisia vaikutuksia?
- Oletko kokenut sisäisiä tai ulkoisia paineita / ongelmia ikäihmisten opettamisessa? Jos olet millaisia ja miksi?
- Mitä ikäihmisten opettaminen on antanut sinulle pedagogina / ihmisenä?
- Mikä on ollut merkittävin yhteisötanssitapahtuma / -kokemus ikäihmisten parissa?

Vapaa sana