



Tutkimusmatkalla omaan kehoon

Anoreksiasta kuntoutuvien kokemuksia omasta kehosta ja luovan tanssin prosessista

Hannele Järvinen

**Opinnäytetyö
Toukokuu 2008**

Fysioterapian koulutusohjelma



**JYVÄSKYLÄN
AMMATTIKORKEAKOULU**

Tekijä(t) Hannele Järvinen	Julkaisun laji Opinnäytetyö	
	Sivumäärä 64+7	Julkaisun kieli suomi
	Luottamuksellisuus <input type="checkbox"/> Salainen _____ saakka	
Työn nimi TUTKIMUSMATKALLA OMAAN KEHOON - Anoreksiasta kuntoutuvien kokemuksia omasta kehosta ja luovan tanssin prosessista		
Koulutusohjelma Fysioterapian koulutusohjelma		
Työn ohjaaja(t) Häyrynen, Teija Kurunsaari, Merja		
Toimeksiantaja(t)		
Tiivistelmä <p>Tutkimuksen tarkoitus oli tutkia luovan tanssin antamia kokemuksia anoreksia nervosasta kuntoutuvien omasta kehonkuvasta. Lisäksi tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia, havaitaanko luovan tanssin prosessin aikana muutoksia tutkimukseen osallistujien liikelaaduissa ja kehon eri osien liikkeissä.</p> <p>Tutkimus toteutettiin kvalitatiivisilla tutkimusmenetelmillä, ja aineisto kerättiin kyselylomakkeiden, kehonkuvapiirrosten, päiväkirjojen sekä osallistuvan havainnoinnin ja liikeanalyysin keinoin. Tutkimuksen toteutukseen osallistui kaksi anoreksiasta kuntoutuvaa naista. Tutkimuksen teoriapohjana on käytetty tutkimustietoa anoreksia nervosasta, kehonkuvasta ja luovan liikkeen sekä tanssin tutkimuksesta.</p> <p>Tutkimuksessa ilmeni, että luovan tanssin keinoin voidaan vaikuttaa tutkimukseen osallistuneiden, anoreksiasta kuntoutuvien kokemukseen omasta kehostaan. Kokemusten kautta saavutettiin luottamuksen tunnetta omaan kehoon ja suhde liikuntaa kohtaan muuttui. Lisäksi tutkimuksessa ilmeni, että muutoksia liikelaaduissa, tila- ja virtausominaisuuksissa, ja kehon osien liikkeissä voidaan havaita lyhyen luovan tanssin prosessin aikana.</p> <p>Tutkimuksen perusteella voidaan todeta, että yksilöllisesti toteutettua luovaa liikettä voidaan ajatella käytettävän anoreksiaa sairastavan kehonkuvan selkiyttämisenä. Lisäksi sen kautta voidaan pyrkiä luomaan uutta suhdetta liikuntaan ja sen antamiin ilon ja nautinnon kokemuksiin.</p>		
Avainsanat (asiasanat) Luova liike, luova tanssi, anoreksia nervosa, keho, kehontuntemus, kehonkuva, kokemus		
Muut tiedot		

Author(s) Hannele Järvinen	Type of Publication Bachelor´s Thesis	
	Pages 64+7	Language Finnish
	Confidential <input type="checkbox"/> Until _____	
Title ”EXPEDITION TO ONE’S OWN BODY” - Experiences about body image and process of creative dance from people who are suffering anorexia nervosa		
Degree programme The Degree Programme of Physiotherapy		
Tutor(s) Häyrynen, Teija Kurunsaari, Merja		
Assigned by		
Abstract The meaning of this study was to examine what kind of experiences about their own body-image can creative dance give to people who are rehabilitated from anorexia nervosa. In addition to the study idea was to observe the changes happened in participants sort of motion and movements in different parts of the body during creative dance process. This study was a qualitative study and the data was gathered by using a questionnaire, body-image graphs, diaries, committed observation and movement analysis. Data was gathered from two women who were rehabilitating from anorexia nervosa. Theoretical basis of this study was exploratory about anorexia, body-image, creative movement and dance. This investigation showed that creative dance can effect on participants experiences of their own body. Experiences gave feeling of trust about body and changed relationship towards exercise. In addition it seemed that changes in sort of motion and in movements of different parts of body were shown, even though process was short. Based on this investigation it could be said that creative dance, which has been individually created can help anorexic clear up their body-image. In addition creative dance could be used to change unhealthy habits of exercise and bring more pleasure and happiness in motion.		
Keywords Creative dance, creative movement, anorexia nervosa, body, body image, experience		
Miscellaneous		

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	3
2 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT	5
3 ANOREKSIA NERVOSA	10
3.1 <i>Sairauden kuvaus.....</i>	10
3.2 <i>Anoreksiaan johtavia tekijöitä</i>	11
3.3 <i>Kuinka anoreksiaa sairastava kokee kehonsa?</i>	14
3.4 <i>Tunteiden käsittelyn ja ilmaisun vaikeudet.....</i>	17
4 LUOVA LIIKE TIENÄ OMAAN KEHOON	18
4.1 <i>Kehonkuva ja kehontuntemus.....</i>	18
4.2 <i>Luovan liikkeen määritelmiä.....</i>	21
4.3 <i>Kehon käyttö luovassa liikkeessä.....</i>	22
4.4 <i>Keho tunteiden tulkkina ja ilmaisun välineenä.....</i>	23
4.5 <i>Luovan liikkeen kautta suhde liikuntaan muuttuu....</i>	25
5 TUTKIMUSONGELMAT.....	26
6 TUTKIMUSMENETELMÄT	27
6.1 <i>Kyselylomake.....</i>	27
6.2 <i>Osallistuva havainnointi.....</i>	28
6.3 <i>Kehonkuvan piirtäminen.....</i>	28
6.4 <i>Havainnointi Rudolf Labanin mukaan.....</i>	29
7 RYHMÄTOIMINNAN TOTEUTUS.....	31
7.1 <i>Ryhmän kokoaminen</i>	31
7.2 <i>Ryhmäläisten taustatiedot.....</i>	32
7.3 <i>Ryhmän toiminta.....</i>	33
8 TUTKIMUKSEN TULOKSIA.....	35
8.1 <i>Alkukyselyssä koettu kehontuntemus.....</i>	35
8.2 <i>Luovan toiminnan aikana nousseet havainnot</i>	37
8.2.1 <i>Havainnot liikkeen laadussa</i>	38
8.2.2 <i>Havainnot kehon osien liikkeessä.....</i>	40
8.3 <i>Loppukyselyssä esille tulleet kokemukset itsestä ...</i>	41

8.3.1 Vapauden kokemus.....	41
8.3.2 Ilon ja nautinnon kokemus	42
8.3.3 Tunteiden ilmaisu.....	44
8.3.4 Rentouden ja turvallisuuden kokemus.....	45
8.3.5 Rohkeuden kokemus	45
8.3.6 Kokemus omasta kehosta	46
8.4 Kehonkuvan piirtäminen osana luovaa prosessia...	47
8.5 Tulosten yhteenveto.....	48

9 POHDINTA.....	51
9.1 Ohjaajan rooli luovassa tanssissa.....	53
9.2 Miksi luovaa liikettä anoreksiasta kuntoutuvalle?....	55
9.3 Luotettavuus.....	57
9.4 Opinnäytetyön anti	59

LÄHTEET.....	61
---------------------	-----------

LIITE 1 Alkukysely	65
LIITE 2 Tutkimuslupa	69
LIITE 3 Loppukysely.....	70
LIITE 4 Kehonkuvat	71

1 JOHDANTO

Ulkonäkö ja mitattavat liikuntasuoritukset ovat tekijöitä, joiden kautta ihmiskehoa usein tarkastellaan. Terveenä ja hyväksyttävänä nähdään visuaalisesti kuva hoikasta, atleettisesta ja ulkoisesti kauniista vartalosta. Näihin vaatimuksiin törmää päivittäin aikakauslehdissä, televisiossa sekä myös ihmisten arkisissa keskusteluissa.

Unohduksiin jäävät ihmisen sisäiset tunteet ja kokemukset, joita kehon ja liikkumisen kautta saadaan. Nykyajan kulttuuri- ja kauneushanteet johtavat siihen, että omaa kehoa ei kuunnella lempeästi vaan sitä katsellaan arvostelevin silmin (Silvennoinen 2001, 56). Erityisesti nuorten keskuudessa ajatellaan onnellisuutta enemmän ulkoisen kuin sisäisen kauneuden tuloksena (Välimaa 2001, 100). Terve ja onnellinen keho kuitenkin tuntuu hyvältä hengittäessä, liikkuessa, levätessä sekä syödessä. Pohdittaessa ihmisen omaa kokemusta ja käsitystä omasta kehosta, pohditaan samalla sitä, miten koemme, tunnemme ja arvostamme itseämme. Se, miten koemme kehomme vaikuttaa kaikkeen tekemiseemme, joko positiivisesti tai negatiivisesti. Liikunnan harrastamisen motiivina sisäinen hyvinolon tunne ja oman kehontuntemuksen vahvistuminen olisivat tärkeitä asioita. Kilometrien ja kilojen laskennan rinnalla liikkumisella on ihmiselle valtavasti suurempi merkitys (Parviainen 2006; Klemola 2004). Tästä lähtökohdasta käsin haluan kysyä, kuinka voi oppia asumaan onnellisena omassa kehossa ja nauttimaan sen tarjoamista mahdollisuuksista kokea elämän ihanuudet?

Syömishäiriöitä esiintyy yhä enemmän nuorten tyttöjen keskuudessa. Yliopisto-opiskelijoille vuonna 2004 tehdyssä tutkimuksessa kysyttiin opiskelijoilta heidän kokemuksiaan terveyteen liittyvistä asioista. Henkinen stressi nähtiin suurimpana uhkana omalle terveydelle. Kyselyyn osallistuneista YTHS:n piirissä olevista naispuolisista opiskelijoista 30 % kokikin psyykkisiä ongelmia. Joka kymmenes nainen oli alipainoinen ja koki syömishäiriöön viittaavia oireita. Erityisruokavaliota käytti 10 %, joista 13 % muusta syystä kuin allergiasta, sairaudesta tai ylipainosta johtuen. Lisäksi naisista 35 % arvioi itsensä ylipainoiseksi. (Kunttu & Huttunen 2005.) Anoreksia nervosa on yksi syömishäiriöiden ilmenemismuoto, joka puhkeaa usein 12- 17 -vuotiaana ja on yleinen 20 -vuotiaiden tyttöjen keskuudessa (Riihonen 1998, 15). Sairauden kuvaan kuuluu pakonomainen laihduttaminen, joka osassa tapauksia johtaa kuolemaan. Anoreksia nervosa nähdään monimutkaisena sairautena ja tietoa sen hoidosta on kaivattu lisää. (Luoto, Salmi, Laine, Kitula, Anttila &

Valpola 2005, 2, 6.) Anoreksia on tämän päivän, hyvinvointia ja ruokaa pursuavan yhteiskunnan aihe. Toisaalta se on yleistynyt, toisaalta se tiedostetaan paremmin. (Riihonen 1998, 157.)

Anoreksiaa sairastavan suhde liikuntaan ja omaan kehoon on usein vääristynyt ja pakkoliikuntaa esiintyy (Vandereycken & Meermann 1988, 16; Buckroyd 1997, 25). Sairastunut usein kieltäytyy elämästä omassa kehossaan ja kokee sen erilliseksi osaksi itsestään. Keho voidaan kuitenkin nähdä meidän koko elämämme ja historiamme kantajana ja ilmaisijana (Thornquist & Bunkan 1991, 5). Anorektikko elää kontrolloiden itseään, sekä mieltään, kehoaan, syömistään että liikkumistaan. Tämä kontrolli näkyy myös sairastuneen tavassa käyttää kehoaan, eli liikkueessaan. Kehon käytön kontrollin muuttuminen vapaammaksi ja liikkumisen virtauksen lisääntyminen voidaan nähdä yhtenä tapana pyrkiä rikkomaan opittua kehon kontrollia. Anoreksiaan sairastuneelle olisi tärkeää oppia asumaan onnellisena ja tyytyväisenä omassa kehossaan. Liikunta voidaan nähdä yhtenä keinona rakentaa uutta suhdetta omaan kehoon (Klemola 1990, 163).

Opinnäytetyössäni tutkin luovan liikkeen tarjoamia kokemuksia anoreksiaa sairastavan tuntemuksista ja käsityksistä omasta kehosta. Pohdin, kuinka luovan liikkumisen kautta anoreksiaan sairastunut voisi löytää uuden, positiivisemmän tavan tutustua itseensä ja omaan kehoonsa. Luovan tanssin menetelmän tienä kohti omaa itseä ja kehon tuntemusta olen valinnut siksi, että tanssi on liikkeenä kokonaisvaltaista, itse luotua, vapaata virtausta kehossa. Sen vaikutukset ulottuvat ihmiseen kokonaisuutena ja se on rohkea tapa ilmaista itseä. Tanssien ihminen voi kokeilla omia rajojaan saaden elämyksiä maailmasta ja omasta kehosta sen osana, siis itsestä. Opinnäytetyöni aihe on ajankohtainen ja merkittävä. Aiempaa tutkimustietoa aiheesta ei ole.

Luovien toimintojen menetelmiä käytetään anoreksian kuntoutuksessa, mutta tutkittua tietoa on niukasti. Aihe työlleni lähti omasta kiinnostuksestani luovaa tanssia kohtaan. Itse koen tanssimisen ja juuri luovasti musiikin tahtiin liikkumisen antaneen itselleni paljon voimia elämäni aikana. Fysioterapian syventävänä opintona sain osallistua luovan- ja terapeuttisen liikkeen opintokokonaisuuteen, joka antoi lisäsysäyksen kyseisen menetelmän intohimoiseen tarkasteluun. Lisäksi Jyväskylän Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö (YTHS) kertoi kiinnostuksestaan kyseisen menetelmän pilottiryhmän perustamiseen. Toteuttamani luovan liikkeen ryhmän osallistujiksi

valitsin anoreksiaa sairastavat, koska YTHS on Tampereella toteuttanut syömishäiriöisille kehontuntemusryhmää, jossa yhtenä menetelmänä on käytetty luovaa liikettä. Kokemukset Tampereella toteutuneesta ryhmästä ovat olleet positiivisia (Virtanen 2008). Ryhmän toiminnan ohjauksen Jyväskylässä toteutin helmi-huhtikuussa 2008.

Työni ensimmäisessä osassa avaan tutkimuksen ihmiskäsitystä ja työssäni toistuvia käsitteitä. Anoreksiaa sairastavien tuon esille pohtien aiempien tutkimusten kautta sairastuneen maailmaa ja erityisesti kehon tuntemuksia sairauden aikana. Luovan liikkeen vaikutuksia ja tarkoitusta pohdin kirjallisuuden pohjalta. Tutkimusosuudessa määrittelen tutkimusongelmat ja esittelen niihin vastauksia kahden ryhmääni osallistuneen anoreksiaa sairastavan henkilökohtaisten kokemusten, sekä liikkumisen havainnoinnin avulla. Tutkimukseni on kvalitatiivinen tutkimus, jossa aineiston olen kerännyt kyselylomakkeen, ryhmäläisten vapaamuotoisten kirjoitusten, osallistuvan havainnoinnin, sekä keskustelujen avulla. Näillä menetelmillä olen halunnut tutkia, kuinka kahden tutkimukseen osallistuvan luovan liikkeen prosessi vaikuttaa heidän liikkeen laatuun, sekä kokemuksiinsa omasta itsestään ja kehostaan.

2 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT

Tutkimuksessani tarkastelen liikkuvaa ja kokevaa ihmistä. Tutkin ihmisen omaa kokemusta itsestään ja sitä, kuinka luova liikkuminen voi avata tätä kokemusmaailmaa. Aluksi tuon esille käyttämäni ihmiskäsitystä ja selvitän tutkimuksen käsitteitä. Tarkastelen myös ihmisen oppimista ja sitä, millaisen oppimisympäristön olen tutkimukseni toteutuksessa halunnut luoda. Seuraavassa esittelen fenomenologian kuvauksen ihmisestä sekä avaan käsitteet keho, luovuus ja tanssiterapia. Lisäksi tuon esille konstruktivisen oppimiskäsitteen.

Fenomenologinen ihmiskäsitys

Tutkimuksessani lähestyn ihmistä fenomenologisen ihmiskäsityksen kautta, koska se on kiinnostunut ihmisestä kokonaisuutena, kehollisesti kokevana oliona. Kun ihmistä tarkastellaan siitä näkökulmasta, miten ihminen itse elää, on kyse fenomenologisesta näkökulmasta. Tutkimuksessani olen kiinnostunut siitä, miten ihminen itse pohtii

omaa olemistaan ja tulkitsee sitä, miten hän toimii ja aistii. Fenomenologiassa ihmistä pyritään ymmärtämään tutkimalla hänen suhdettaan maailmaan ja itseensä. Keskeistä on tarttua kehon ja aistien kautta syntyvään kokemusmaailmaan. (Laine & Kuhmonen 1995, 17, 39.) Esineiden, sosiaalisuuden ja oman minuuden todellisuus kietoutuvat fenomenologian mukaan erottamattomasti yhteen, jolloin voidaan ajatella esimerkiksi minuuden todellisuuden katoamisen vaikuttavan sosiaalisen todellisuuden katoamiseen (Puuronen 2001, 179).

Liikkuvassa ihmisessä yhdistyy voimakkaasti kokonaisuus, josta esimerkiksi käsitteitä henki ja ruumis ei voida erottaa (Klemola 1990, 39). Fenomenologian perustana onkin poistaa tällainen kaksijakoinen ihmiskäsitys ja katsoa ihmistä kokonaisuutena.

Ihminen on myös osa maailmaa ja oleminen on maailmassa olemista. Parviainen (1994, 19) kirjoittaa: ”Maailmassa oleva ihminen on ensisijaisesti kehollinen”. Tällöin tutkittaessa liikkuvaa ihmistä, ollaan ennen kaikkea kiinnostuneita liikkeen merkityksestä ja sen tuomista kokemuksista liikkujalle. (Parviainen 1994, 18–19.) Puuronen (2001, 182) lainaa teoksessaan Merleay-Pontya (1962) ja Langeria (1989) tuodessaan esille kuinka ihmisen kokemus omasta kehostaan on fenomenologian mukaan välittömästi suhteessa siihen, miten hän kokee todellisuuden kehollaan esimerkiksi koskettamalla tai liikkumalla.

Fenomenologia näkee liikkeen harjoittamisen avaavan erilaisia kokemuksellisia ulottuvuuksia, joiden avulla voimme oppia ymmärtämään tietoisuuttamme sekä muuttaa ajatusta itsestämme ja paikastamme maailmassa. Fenomenologian ohjaamassa tutkimuksessa voidaan pyrkiä kuvaamaan tutkimuksen luomien tulosten todellisuus sellaisena kuin se tutkijalle näyttäytyy. Toisaalta tutkijalla on tietoisuus siitä, ettei ole lopullista kuvausta tilanteesta. Lisäksi samaa ilmiötä voidaan tarkastella monesta eri näkökulmasta. (Klemola 1990, 10–11.)

Luovuus

Luovuuden voidaan nähdä esiintyvän ihmisen elämän monella alueella, se on itsensä vapaata toteuttamista harrastustoiminnoissa sekä työ- ja kotielämässä. Olennaista luovuudessa on ihmisen uskallus johonkin uuteen ja omaperäiseen, itseä tyydyttävään toimintaan. Luovuus ei saisi koskaan olla pakonomaista, vaan se nähdään yleisesti myönteisenä ja tärkeänä asiana. (Uusikylä & Piirto 1999, 6-7.) Ihmisen luova mielikuvituksen käyttö sekä sen tuomat kokemukset mahdollistavat Kochin (2006, 19)

mukaan tieteiden synnyn. Ylösen (2000, 51) mukaan luova ja leikkivä ihmiskeho sisältää parantavaa voimaa.

Luovuus kuuluu kaikille ihmisille. Luovuuden yhdistäminen liikkeeseen, esimerkiksi tanssiin tuottaa ihmisen itsensä toteuttamaa liikettä, jolloin yksilö voi saada kokemuksen lahjakkuuden alueesta, jota ei edes tiennyt omaavansa. Tällainen kehollis-kineettinen potentiaali avautuu ilmaisullisessa, luovassa liikkeessä usein helpommin kuin esimerkiksi ohjatussa tanssissa. (Anttila 1994, 17.) Luovuus asuu meissä jokaisessa, ja esimerkiksi oikeanlainen ilmapiiri voi olla tärkeässä osassa vapauttamaan yksilön luovuutta. Uusikylä ja Piirto (1999, 37) lainaavat Torrancea pohtiessaan luovuuden kehittymisen vaativan avoimen ja luottavaisen ympäristön ja tilanteen. (Uusikylä & Piirto 1999, 37.)

Keho

Kehona tulemme todellisiksi tässä maailmassa. Ruumis ei tanssi, keho tanssii. Kehon synonyymeinä kirjallisuudessa esiintyvät sanat ruumis ja vartalo. Sanana keho viittaa elävään ja tekevään kehoon, toisin kuin sana ruumis voi tarkoittaa sekä elävää että kuollutta. Lisäksi keho sanasta puuttuu käsitys ihmisestä ruumiina ja henkenä, jolloin ihminen nähdään kokonaisuutena. (Parviainen 1994, 21.) Tutkimuksessani käytetyssä kirjallisuudessa ovat esiintyneet sanat ruumis, vartalo ja keho, mutta itse käytän kaikkien näiden tilalla sanaa keho.

Parviainen (1994, 3, 24) pohtii ihmisen todellistuvan maailmassa kehona, josta ei voi irtautua. Toisaalta keho taas todentuu maailmassa liikkumisen kautta. Joskus ihminen aliarvioi kehonsa ja kokee sen irralliseksi itsestään, ruumiiksi, joka tottelee tahtoa tai jota mieli ohjaa. Ihmisen vieraantuessa omasta kehostaan, yhtenä mahdollisuutena palautua keholliseen olemiseen hän näkee tanssin. Tällöin tanssia tulee tarkastella ensisijaisesti kokemuksellisenä, ei nähtynä toimintona. (Parviainen 1994, 15–17.) Kochin (2006, 17) mukaan keho ja mieli ovat yhtä siten, että kehon kautta mieli puhuu monin eri tavoin. Viitaten Merleay-Pontyyn Koch (2006, 19) ja Ylönen (2004b, 23) muistuttavat, että keho on aistien ja siten havaintojen kokemisen paikka ja juuri aistien kautta ihminen on yhteydessä ympäristöön. Keho nähdään myös ilmaisun ja vuorovaikutuksen mahdollistavana, emme ole kehollamme vain yhteydessä itseemme vaan myös muihin ihmisiin (Ylönen 2000, 39).

Klemola (1990, 49) kertoo, että kehona ihminen tekee oman maailmansa, havainnoi ja kokee. Fenomenologiassa kehollisuus on ihmisen olemisen perusulottuvuus yhdessä tajunnallisuuden kanssa. Kehon liikkumisen ja liikkeen kautta ihminen voi kulkea elämässään filosofi Heideggerin ajatuksen mukaan kohti varsinaista itseään, jolloin itse tulee ymmärretyksi ihmisestä itsestä käsin. Kehollamme aistien saamme kokemuksen maailmasta todellisena, emmekä tyydy vain tutkimaan mielikuvia todellisuudesta. Liikunta on kehollisen olemisen erilaisten ilmenemismuotojen kanssa tekemisissä olemista. Keho on yhtä aikaa väline sekä keskus ihmisen maailmassa olemiselle, keho avaa maailman meille. (Klemola 1990, 4, 8, 20, 34, 39–40.)

Tanssiterapia

Tanssiterapia kuuluu luoviin taideterapioihin yhdessä musiikki- ja draamaterapian kanssa. Tanssiterapiaa on käytetty syömishäiriöiden hoidossa (Koch 2006, 17; Ylönen 2004a, 9). Ihanuksen ja Vuorisen (2000, 81) mukaan tanssiterapian synonyymejä ovat terapeutin ilmaisuliikunta, liikunnallinen itseilmaisu ja luova liikunta. Toisaalta luovuuden käyttö liikkeessä on ennemminkin yksi tanssiterapeutin käyttämä menetelmä muiden joukossa. Tanssiterapia ei aina keskity asiakkaan luovaan ilmaisuun. (Parvia 1995, 123.) Tanssiterapiaa toteuttaa koulutuksen saanut laillistettu tanssiterapeutti, kun taas luovan liikkeen ohjaajakoulutusta järjestetään enemmän (Suomen tanssiterapiayhdistys ry 2003). Luovaa liikettä työnsä menetelmänä käyttävät ainakin toimintaterapeutit ja fysioterapeutit (Julmala 2006, 21).

Haluan tuoda esille tanssiterapian käsitteen, koska tanssiterapian tutkimuksissa ja tanssiterapeuttien työtavoissa tartutaan usein kehollisiin kokemuksiin. Se yhdistyy luovaan tanssiin siinä mielessä, että molemmissa otetaan usein esiin tunteet kehollisen ilmaisun ohjaajana (Parvia 1995, 125). Tanssiterapian tavoitteeksi voidaan sanoa asiakkaan kehonkuvan muotoutuminen ja selkiytyminen. Asiakkaan omasta kehosta ilon kokemusten saaminen sekä liikkumisen miellyttävyys ja luonnollisuus nähdään tärkeinä. (Ihanuus & Vuorinen 2000, 83.) Tanssiterapiassa menetelminä käytetään muun muassa improvisaatiota, jolloin terapiassa pyritään luomaan uutta kokemusta itsestä ja omasta liikkumisesta. Tanssiterapeutti kommunikoi asiakkaan kanssa verbaalisesti ja kehollisesti. Kokemuksia liikkumisesta analysoidaan luotettavassa terapiasuhteessa. (Suomen tanssiterapiayhdistys ry 2003). Tanssiterapeutti käyttää menetelminään myös piirtämistä ja maalaamista (Meekums 2002, 74).

Konstruktiiivinen oppiminen

Tutkimuksessani on tavoitteena ryhmäläisten itseensä tutustumisen kautta oppiminen itsestä. Tässä prosessissa olen itse tutkijana ja ryhmän ohjaajana ollut osa oppimisprosessia, vaikka koenkin vahvasti antaneeni vain tilaisuuden ryhmäläisten omalle oppimiselle (kts. Ylönen 2004a, 9). Liikkuessa on ollut kyse motoristen taitojen oppimisesta, mutta ennen kaikkea kyvystä oppia tekemään havaintoja omasta oppimisesta, tai toisin sanoen itsestä olevana ja toimivana. Jotta voimme pohtia ihmisen oppimista, tulee tapahtumaa lähestyä jonkin oppimiskäsityksen kautta. Oppimisen lähtökohtana konstruktiiivinen oppimiskäsitys lähestyy oppimista kokemuksellisuutta korostaen (Kauppila 2007, 41–42).

Konstruktiiivisesta oppimisnäkemyksestä kertoessaan Kauppila (2007, 33–34) lainaa Meadin ajatuksia siitä, että tavoitteelliseen oppimisprosessiin kuuluvat vuorovaikutus ja kommunikaatio sanoineen ja eleineen. Kauppila käyttää omien tulkintojensa tukena myös Miettisen (1995), Brunerin (1966), Zinbardon & Weberin (2004) ja von Wrightin (1996) tekstejä. Oppiminen tapahtuu oppijälähtöisenä toimintana, jossa oppijalle voidaan antaa aineksia oppimiseen mutta hän itse tulkitsee aistiensa avulla saamaansa tietoa. Tieto konstruktiiivisen käsityksen mukaan tarkoittaa oppijan omia kokemuksia, sekä havaintoja maailmasta. Kokemukset ja havainnot tulkitaan myös oman aiemman tiedon ja kokemuksen kautta. Oppijan oma sisäinen havainnointi ja tulkinta muuttuvat oppimisen aikana persoonalliseksi ominaisuudeksi. Oppiminen on ajattelua, havainnointia, tulkintaa, pohdintaa ja vertailua. Se olisi hyvä liittää arkipäivän todellisuuteen. Oppija nähdään prosessissa aktiivisena toimijana, jolloin omalla sisäisellä prosessilla ja asenteella on merkitystä oppimisen kannalta. Tärkeää on oivaltaa, mikä merkitys jonkin asian oppimiselle on omassa elämässä. (Kauppila 2007, 33–34, 36–40.) Luovan liikkeen toteutumisessa osallistujan aktiivisuus ja asennoituminen on sisäänrakennettu asia, koska luova liike lähtee jokaisen ryhmään osallistuvan yksilön omasta maailmasta ja sen hetkisistä voimavaroista (Häyrynen 2007).

Konstruktiiivisen oppimisen ajattelussa yksilö tekee itse havaintoja itsestään ja luo näiden havaintojen ja aiemman kokemuksen sekä tietämyksen pohjalta omaa todellisuuttaan. Itsensä havainnoinnin ja siitä tehdyn reflektion kautta oppija ottaa itsensä tarkkailun kohteeksi ja pohtii omaa käyttäytymistään sekä tunteitaan ja ajatuksiaan. (Patrikainen 1999, 154–155.) Ojasen (2006, 29) mukaan tämä

mahdollistaa yksilön tietoisien henkisen kasvun ja toiminnan muutoksen. Kokemusten tietoinen pohdinta sekä tunteiden käsittely ovat oleellisia oppimisprosessissa (Ojanen 2006, 61; Patrikainen 1999, 53–57). Tutkimukseni oppimiskäsitykseksi konstrukttiivinen oppimiskäsitys sopii myös siksi, että sen kokemuksellisuuden mukaan ymmärrys oppijan omista mielikuvista ja merkityksistä auttavat ymmärryksen kautta oppijaa hahmottamaan omaa maailmaansa ja paikkaansa siinä (Ojanen 2006, 95, 99).

3 ANOREKSIA NERVOSA

3.1 Sairauden kuvaus

Anoreksia nervosasta käytetään nimitystä laihuushäiriö tai nälkiintymistila, johon liittyy kehonkuvan häiriöitä (Immonen-Orpana 1995, 145). Anoreksia on psyykinen sairaus, johon liittyy voimakkaat keholliset oireet. Sairaus ilmenee voimakkaina vääristyneinä suhteina ruokaan ja liikkumiseen. Syömättä jättäminen ja runsas pakkoliikunta johtavat sairastuneen laihtumiseen, jonka seurauksena on nälkiintyminen, sekä joissain tapauksissa kuolema. Anorektikon elämää hallitsee voimakas halu päästä pois itsestä, mutta kuolema myös pelottaa. (Riihonen 1998, 10, 71). Vandereykenin ja Meermannin (1988, 8) näkemyksen mukaan syömisestä ja oman kehon manipuloimisella pyritään sairaudessa peittää tai ratkaista sisäistä stressiä tai sopeutumisvaikeuksia. Sairastuneen elämää kuvaavia sanoja ovat eristyneisyys, läheisyyden pelko, tyhjyys ja kipu (Kleinman & Hall 2005, 222.) Tunteet itseinhosta sekä ahdistus ja masennus ovat yleisiä (Luoto 2005, 2, 6).

Anoreksia nervosaa esiintyy ihmisillä ikään ja sukupuoleen katsomatta, mutta yleisimpiä ne ovat nuorilla tytöillä (Syömishäiriöliitto – Syli ry). Länsimaissa anoreksiaa esiintyy noin prosentti, josta kymmenesosa poikien keskuudessa. Anorektikoista noin puolet paranee, 30–40 % sairastuu uudelleen ja kuudesosalla sairaus tulee krooniseksi. Kolmannes heistä jatkaa oireilua ja noin 5 % kuolee joko itsemurhaan, sydämen toimintahäiriöön tai ruoansulatuskanavan verenvuotoihin.

Anoreksia nervosa on sanottu olevan psyykkisistä sairauksista kohtalokkain. (Ebeling ym. 2001, 181.)

Sairauden aikainen nälkiintyminen aiheuttaa aineenvaihdunnallisia, fysiologisia ja endokrinologisia muutoksia elimistössä. Syömisen vähentäminen ja paastoaminen vaikuttavat aivojen hypotalamuksen kautta muuttaen kehon lämpötila, vähentäen estrogeenin muodostumista, sekä lisäten virtsaneritystä. Estrogeeniarvon laskiessa progesteronituotanto on puuttuvaa, joka vaikuttaa kuukautiskierron häiriöihin. Lisäksi perusaineenvaihdunta hidastuu syömiskäyttäytymisen seurauksena. Anoreksiaa sairastavan verenpaine on alhainen, pulssi hidas ja usein esiintyy anemiaa. Monet elimistön muutokset lisäävät ongelmia esimerkiksi munuaisten, sydän- ja verisuoniston sekä mahalaukun ja suoliston toiminnassa. (Vandereycken & Meerman 1988, 18, 20–21.)

Tutkimukset tuovat esiin anoreksiasta monia tulkintoja sairauden synnystä, anorektikon elämästä ja siihen kohdistuvasta hoidosta. Sairaus kuitenkin tuntuu suurelta mysteeriltä, eikä tarkkarajaista hoito-ohjelmaa tunnu olevan olemassa. Sairauden lähtökohtia ja siitä kuntoutumista voidaan lähestyä eri näkökulmista, kuitenkin yhtä totuutta tai todistettua hoito- tai kuntoutusmallia ei ole. Hoitoon osallistuu usein moniammatillinen tiimi, yhä yleisemmin käytetään myös fysioterapeutin ammattitaitoa. (Riihonen 1998, 18, 99.) Hoito on erilaista sairauden eri vaiheissa ja akuutissa tilanteessa tärkein tekijä on painon ja syömiskäyttäytymisen normalisointi. Myöhemmin, mutta heti kun se on mahdollista, kehonkuvan selkiyttäminen on yksi tärkeä osa kuntoutumista. (Vandereycken & Meermann 1988, 71; Hugill 2007.)

3.2 Anoreksiaan johtavia tekijöitä

Kun nuori alkaa yhtäkkiä laihtua, tarkkailla syömistään ja liikkumistaan, sekä eristäytyy sosiaalisesta piiristään ajautuen yksinäisyyteen, halutaan löytää syytä tämän salaperäisen ja vakavan sairauden takaa. Harvoin voidaan sanoa yhtä tekijää, joka johtaisi anoreksiaa nervosaan, mutta tutkimuksia ja tulkintoja aiheesta on esitetty paljon. Jokaisen sairastuneen kohdalla siihen johtaneet tekijät ovat yksilöllisiä, mutta

yhteisiäkin piirteitä on löydetty. Usein sairaus ei ala yhtäkkisesti, vaan sairauteen johtanut paha olo on kestänyt jo pitkään. (Riihonen 1998, 39–41.)

Joskus sairauden alkuun voi liittyä pyrkimyksiä terveellisempiin elämän tapoihin esimerkiksi perheen keskuudessa, mutta nämä saattaa muuttua nuoren arkea hallitsevaksi syömisen ja liikunnan tarkkailuksi. Tarkkailu kohdistuu tällöin usein oman kehon ulkoisten ominaisuuksien kontrollointiin. Sairaus usein piiloutuu hyvän koulumenestyksen ja reippaan liikunnallisuuden taakse, jolloin se vaikuttaa nykymaailmaan kuuluvalta kilpailuhenkisyydeltä. (Luoto ym. 2005, 3.) Loppujen lopuksi sairaudessa ole kysymys halusta laihtuttaa (siitä se toki voi saada alkunsa) vaan sairauden puhkeamiseen johtavat monet tekijät (Riihonen 1998, 35–36).

Fysiologisesti kehomme alkaa reagoida stressitilanteisiin, kun ihmiselle tulee piste, jolloin psyykkiset voimavarat eivät riitä hallitsemaan niitä. Anoreksian voidaan ajatella puhkeavan, kun nälkiintymisen aiheuttamat hormonaaliset muutokset ja kokonaisvaltainen stressi ylittävät elimistön sietokyvyn. Häiriön vaikeusaste vaihtelee sen mukaan, kuinka voimakas psyykinen häiriö on ja missä kehitysvaiheessa ihminen on. (Hakanen & Blinnikka 1990.) Sairauteen johtavia tekijöitä voidaan tarkastella erilaisten näkökulmien mukaan, joita esimerkiksi Vandereycken ja Meermann (1988) ovat teokseensa koonneet.

Psykodynaaminen näkökulma

Psykodynaamisen näkemyksen mukaan sosiaalistumisen prosessin aikaiset virheet vaikuttavat siten, että anoreksiaan sairastuneen kehonkuva ei ole lapsuudessa päässyt kehittymään normaalisti. Liian salliva tai ylihuolehtiva kasvatus on johtanut siihen, että omia sisäisiä ärsykejä ei tunnisteta. Tunneärsykkeet esimerkiksi nälästä tai väsymyksestä ovat häiriintyneet ja tehottomuuden tunne voi vallata ajattelun ja toiminnan. Käyttäytymisen ja oman kehon toimintojen kontrollointi katoaa. Ajatusten kiinnittäminen painoon muotoutuu selviytymis- ja kontrollikeinoksi. (Vandereycken & Meermann 1988, 37–39.)

Sosiokulttuurillinen tulkinta

Aikuisuuden pelko ja hallitsevan naisroolin hyväksyminen asettuvat vaikeuksiksi sosiokulttuurillisen tulkinnan mukaan. Hoikkuuden tavoittelu ja passiivinen, sopeutuva ja avuton elämänsenne ilmenevät joissain tapauksissa. Sairastunut kokee,

että tunteet, kuten intohimo ja ruokahalu on opetettu pitämään kontrollissa. Sairastunut saattaa tuntea naisena olon epämukavaksi. Painon tarkkailu toimii keinona hallita elämän todellisia, kontrolloimattomia ristiriitoja. (Vandereycken & Meermann 1988, 41–42.)

Lisäksi pohditaan, altistaako nyky maailman materiaalia arvostava elämä anoreksian kehittymiseen. Tuleeko kehosta materiaalia, jota anorektikko alkaa muokata, jolloin yhteys mielen ja kehon välillä katoaa? Anorektikko usein panostaa itseensä todella paljon, joka näkyy koulumenestyksessä. Hän myös kehittää omaa kehoaan, mutta sairaalloiseksi asti. (Riihonen 1998, 35–36, 39–41.) Myös Kleinman ja Hall (2005, 221) pohtivat aihetta tuoden esille kauneusihanteen, joka on viimeisen 50 vuoden aikana muuttunut radikaalisti. Yhteys kauneusihanteen ja anoreksian esiintyvyyden välillä näkyy siinä, että sairauden esiintyvyys on kasvanut naisihanteen muuttuessa laihooden ihannointiin (Vandereycken & Meermann 1988, 42). Laihooden ihannointi ja dieettien suosio aiheuttaa monille naisille epävarmuuden ja riittämättömyyden tunteen. Keskittyminen ulkoa tuleviin käyttäytymisen ohjeisiin saattaa johtaa oman itsensä unohtamiseen ja sitä kautta anoreksian syntymiseen. (Kleinman & Hall 2005, 221.)

Kognitiivis-behavioristinen malli

Laaja-alaisempi näkemys sairauden syntyyn, jossa otetaan huomioon ulkoinen, havaittava käyttäytyminen sekä sosiaaliset ja kognitiiviset prosessit anoreksian kehityksessä on nimeltään kognitiivis-behavioristinen malli. Siihen kuuluu kolme pääteemaa: kognitiiviset puutteet, kehonkuvan häiriöt ja väärät ongelmanratkaisumenetelmät. (Vandereycken & Meermann 1988, 43–44.)

Kognitiivisissa puutteissa vallitsee kieltämismekanismi, jonka mukaan sairastunut pyrkii psykologisin suojakeinoin pitämään tunteet ja mielikuvat poissa tietoisuudesta, vaikka omaakin kyvyn reagoida emotionaalisesti. Anorektikon ongelmana näkyy aleksitymia, joka tarkoittaa kykenemättömyyttä kuvata tunteita sanoin sekä tunnistaa tunteita herättäviä kehonmuutoksia. Mahdollista on, että hermostollisten yhteyksien viallisuus tai puuttuminen vaikuttaa siten, että anorektikko ei koe tunteita muiden ihmisten tavoin. Ajatukset täyttyvät ruoasta, ja keskittyminen häiriintyy. Anorektikko ikään kuin palaa takaisin ajattelun esikäsitteelliseen tai konkreettiseen vaiheeseen, jota luonnehtivat itsekeskeisyys ja maagiset käsitykset. Järkeilyn virheitä ovat dikotominen ajattelu, henkilökohtaistaminen ja taikauskaisuus. (Vandereycken &

Meermann 1988, 45–46.) Syömisen kontrollointi on elämän hallintakeino. Oman itsen hallinta katoaa jos anorektikko sallii itsensä syödä. Syynä sairauteen ei ole ruoka, vaan häiriintynyt minäkuva. Sisäinen myllerrys pyritään pitämään koossa ulkoisella järjestyksellä (Riihonen 1998, 62–63, 126, 145, Kleinman & Hall 2005, 221.)

Väärä ongelmanratkaisumenetelmä syntyy fyysisen kypsymisen alkaessa puberteetti-iässä. Tuolloin oman kehon muuttuminen on hallitsematon tekijä, joka täytyy hyväksyä, ja tämä vaikuttaa itsearvostukseen. Paastoamisesta tulee ongelmanratkaisumenetelmä ja se tuo tarvittavan itsekontrollin. Lisäksi hoikkuus voi toimia keinona kontrolloida ristiriitaisia seksuaalisia yllykkeitä viivyttämällä fyysistä kypsymistä. (Vandereycken & Meermann 1988, 47–49.)

3.3 Kuinka anoreksiaa sairastava kokee kehonsa?

Anorektikon kehonkuvan häiriöt ovat muuttuneita käsityksiä kehosta ja itsestä (Puuronen 2001, 170–171). Anoreksiaa on kuvailtu myös kehonkuvan havaintohäiriöksi ja lisäksi on tutkimuksissa ilmennyt, että kehonkuvan häiriöaste voi ennustaa sairauden kulkua. Tämä häiriöaste myös korreloi neuroottisuuteen, oksenteluun ja sisäisen hallinnan menettämiseen. (Vandereycken & Meerman 1988, 46–47.) Kehonkuvan häiriö voi ilmetä kehon ulkoisen ja sisäisen havainnoinnin vääristymänä. Kehon sisäisten ärsykkeiden havainnoinnin ongelmana voi olla vaikeus ymmärtää tietoa sisäisestä tilastaan ja viestittää siitä. (Vandereycken & Meermann 1988, 46–47.) Anoreksiassa kehon tuntemukset ovat sekaisin, kun esimerkiksi tuntuu ihanalta kärsiä nälästä ja pahasta olostä. (Riihonen 1998, 63). Ajantajun häiriintyminen, nälän ja kylläisyyden, sekä makuhavaintojen tunteminen ovat hidastuneet tai puuttuvat. Tutkimusten mukaan kehonkuvan häiriö ilmenee myös kehon mittasuhteiden yliarviointina. On pohdittu onko kehonkuvan häiriö laihuuden aiheuttama, keino kompensoida kognitiivisia ristiriitoja vai psykopatologinen oire jostain vielä tuntemattomasta perushäiriöstä. (Vandereycken & Meermann 1988, 46–47.) Kuntoutumisen kannalta kehonkuvan ja –tuntemusten pohtiminen on tärkeää (Kleinman & Hall 2005, 222).

Riihosen (1998) kirjassa eräs anoreksiaa sairastava kuvailee suhdettaan omaan kehoonsa näin: "Rumiini on ruma, elämä tässä ruumiissa ei voi jatkua". Puuronen (2001, 170) pohtii anoreksiaa sairastavan olemista omassa kehossaan. Hänen mielestään se, millaisessa todellisuudessa anorektikko oman kehonsa kokee, on oleellista. Kokiessaan itsensä ja olemisensa muista ihmisistä täysin poikkeavaksi ja mahdottomaksi sopimaan vallitsevaan todellisuuteen anorektikko pyrkii laihuuden kautta mahdollisimman olemattomaksi. Osallistuminen yhteiseen maailmaan on mahdotonta omana itsenä. Oleminen on mahdollista vain mahdollisimman vähäisenä, yksin ja omassa rauhassa. Puurosen (2001) haastattelema anorektikko ihmettelee muiden ihmisten luonnollista olemista, omien halujen mukaan elämistä ja "semmoista rohkeutta vain olla". Itselleen sairastunut kokee tämän täysin mahdottomaksi, hän sanoo: "Mä en elä." (Puuronen 2001, 170–176.)

Konkreettisesti vieraantuminen oman kehon olemisesta ja sen tuottamista tuntemuksista näyttäytyy Puurosen (2001) haastatteleman anoreksiaa sairastavan pohdinnoissa. Hän kysyy missä hänen kädet ovat ja mitä hän niillä voi tehdä. Hän voi tuntea oman kätensä, mutta ei löydä merkitystä sille, miten ne kuuluvat häneen. Voidaan ajatella, että kehon osat ovat meille todellisuutena olemassa vain, jos annamme niille merkityksen, kuten koskettamalla jotain. Aistikokemus kädestä liittyy kiinteästi kykyyn käyttää kättä. Sairastunut voi myös kokea olevansa pelkkä pää, muulla keholla ei ole todeksi tulevaa merkitystä. Sairastunut kuvailee kokemusta omasta kehostaan tunnistamattomana. Kehon osat eivät löydä kykyään toimia esimerkiksi raajoina, jolloin ne eivät tunnu omilta. Esimerkiksi liikkuminen ei tätä kautta tunnu oman itsen aikaansaannokselta eli omalta teolta. Sairastunut ei ikään kuin ole mukana omissa kehon osissa ja niiden tekemisissä toiminnoissa. Oman kehon kokeminen on Merley- Pontya (1962) lainaten Puurosen (2001, 178) mukaan teon osaamista, eli sitä, että minä osaan. Anoreksiaa sairastavalla omasta kehosta vieraantuminen voi olla sitä, että omia tekoja ei tunnisteta omiksi, oman kehon kyvyiksi johonkin. (Puuronen 2001, 177–178, 181.)

Tutkimusten mukaan anoreksiaa sairastava ei koe iloa vaan sulkeutuu ja eristäytyy. Oma keho nähdään vihollisena, sekä jollekin muulle kuuluvana. Sairastunut kokee muiden omistavan hänen kehonsa ja mielensä, omasta kehosta vieraantumisen kokemus on voimakas. Kun yhteys omaan kehoon on kadonnut, vaikeutuu oleminen ja eläminen onnellisena, omana itsenä. (Riihonen 1998, 143, 149.) Hakalan (2000) toimittamassa kirjassa sairaudesta kärsivät nuoret naiset kertovat kokemuksiaan:

”Ruumis ei enää ollut omani. Se oli irrallaan minusta. Halusin sen olevan.” Pelko sopeutua olemaan oma itsensä, minä, tulee esiin monesta kirjoituksesta. Omasta kehosta ei saada iloa, vaan se on pahin vihollinen ja inhon kohde. Anoreksiasta kärsivä Tiina kertoo: ”ei järjessä vikaa ole, mutta ruumiini on ruma”. Kehon kokeminen rumana johtaa anoreksiassa ihmisen kokonaisuuden pimeyteen. (Hakala 2000, 18.)

Elämän hyvä tasapaino rakentuu itsen hallinnan ympärille (Ojanen 1995, 11). Anorektikko hakee hallinnan tunnetta eläen nuoruuttaan kontrolloiden liikkumista ja syömistä, jotka ovat perusasiat rakennettaessa oman kehon koostumusta ja tunnetta siitä. Sama kontrollointi usein näkyy myös anorektikon kehon asennossa ja liikkeessä. (Sivonen 2007; Kleinman & Hall 2005, 222.) Tieto- ja tunnepohjainen kuva omasta kehosta muodostuu ulkoisista havainnoista sekä kehon sisältä tulevista tuntemuksista. Anorektikon kehonkuva on usein häiriintynyt ja oma keho tunnetaan passiiviseksi sekä fyysiset toiminnot vaikeasti havaittaviksi. (Immonen- Orpana 1995; Vandereycken & Meerman 1988.) Anorektikko elää tarkkaillen itseään ikään kuin ulkopuolisena, eikä omaa kykyä toimia spontaanisti. (Puuronen 2001, 178.)

Sisäinen kehonkuva ohjaa elämäämme. Tutkimukset selvästi osoittavat, että anorektikon sisäinen kehonkuva on vääristynyt ja häiriintynyt. Tämä voi ilmetä vääristyneenä kokemuksena suhteessa kehon painoon, kokoon ja muotoon. Sisäinen kokemus omasta kehosta, sen ulkoisesta kuvasta, viehättävyydestä tai kömpelyydestä ei toimi normaalisti. Sairastuneella usein ilmenee myös masentuneisuutta. (Riihonen 1998, 16, 37–38.) Useat kertovat, että heidän oloaan hallitsee painavuuden tunne (Blinnikka 1995, 104). Laihtumisella voidaan pyrkiä siihen, että liikkuminen ja oleminen tuntuisivat kevyemmältä. Laihduttaminen, liikunta ja kalorien laskenta ovat pakkomielteitä, eikä anorektikko näe, millaiseksi ne häntä muuttavat. Sairastunut voi kokea jatkuvasta laihtumisesta huolimatta olevansa terve. Usein hoidon aloittaminen ja sairaudesta parantuminen vaikeutuvat, jos nuori ei edes koe olevansa sairas. (Riihonen 1998, 16, 37–38, 43, 62, 149, 158.)

3.4 Tunteiden käsittelyn ja ilmaisun vaikeudet

Anoreksiaan sairastunut voi kokea, ettei hänellä ole mahdollisuutta ilmaista omia tunteitaan ja siten rakentaa syömishäiriön keinoksi purkaa esimerkiksi vihaa ja surua (Kleinman & Hall 2005, 221). Kehollisen tunteiden ilmaisun niukkuus näkyy anoreksiaan sairastuneen kommentista kohdatessaan muita ihmisiä: ”Piti muistaa tietty olemus,.. Minimalististen eleiden vuorovaikutus” (Toim. Hakala 2000).

Elämään ja olemaan opitaan saamalla palautetta omasta ilmaisusta kielteisten ja myönteisten asioiden osalta. On selvää, että on vaikeaa olla ja kasvaa jos tunteita ei voida vapaasti ilmaista. Tunteiden ilmaisun vähäisyys lapsuudessa voi johtua liian vähäisestä tai ylihuolehtivasta kasvatuksesta. Tunne-elämässä käpertyvä ja rajoittunut ihminen kadottaa suhteellisuudentajunsa ja ulkoiset asiat tulevat tärkeiksi. Monia tavallisia tunteita, kuten suuttumusta ei osata ilmaista suoraan vaan kontrolloidaan ne. (Riihonen 1998, 124, 127, 133, 141.)

Bunkanin (1996, 20–21) mukaan keho reagoi tunteiden, kuten tuskan torjuntaan muodostamalla vartalon lihaspanssarin. Tunteiden sivuuttaminen näkyy ihmisessä lihaksiston jännitystilana, jolloin myös energian kulku elimistössä estyy. Vaikutukset ulottuvat asentoon, hengitykseen, liikkuvuuteen ja lihaksistoon. Tunteiden kontrollointi lihaksissa näkyy velttoutena tai kovuutena. (Bunkan 1996, 20–21.) Tunneongelmat usein yhdistetään lihasjännityksiin ja ajatellaan niiden kuvastuvan koontoliikkeissä ja koonnetuissa lihaksissa, jolloin kehon asento ja olemus on jäykkä. Toisaalta on kuitenkin liian yksinkertaista ajatella jännittymiä vain pahoina, poistamista vaativina, koska ne ovat myös osa ihmisten kokonaisuutta. (Parvia 1995, 125–126.)

Tanssi- ja draamaterapeutti Tannis Hugill (2007) näkee anorektisen käyttäytymisen sairastuneen viimeisenä selviytymiskeinona, mutta tärkeää kuntoutumisen osalta olisi keskittyä jäävuoren huipun alla oleviin kokemuksiin ja tunteisiin. Anoreksiassa asiakas usein kokee hallitsemattomia tunteita ja kehon kontrollointi muodostuu ainoaksi tavaksi selvitä näistä ylitsepääsemättömistä asioista. Syömishäiriö on ikään kuin tapa kommunikoida tunteiden, kuten raivo, pelko, suru ja häpeä kanssa. Oma sisin tuntuu tyhjältä ja mitättömältä ja oireet rakentavat linnoituksen, joka suojelee tunteilta. Työskennellessään anoreksiaa sairastavien kanssa Hugill on kokenut

kehollisen ilmaisun ylittävän asiakkaan puolustusmuurin tehokkaammin kuin verbaalisen. Yhteyden löytyminen oman kehon kanssa auttaa hyväksymään eri puolia itsestä, sekä uudet kokemukset itsen hoidosta tuovat tyydytystä elämään. (Hugill 2007.)

4 LUOVA LIIKE TIENÄ OMAAN KEHOON

4.1 Kehonkuva ja kehontuntemus

Kehonkuva tarkoittaa ihmisen tunne- ja tietopohjaista kuvaa omasta kehosta. Kehonkuva on arkielämään kuuluva kokemus ja vaikuttaa siihen, mitä ajattelemme itsestämme ja mitä koemme muiden ajattelevan meistä. Kehonkuvalla on merkitystä siihen, kuinka onnelliseksi ja tyytyväiseksi koemme olemisen omana itsenämme. Kehonkuvaan kuuluu myös kokemus sen ulkomuodosta ja kehon rajoista. Rajoina voidaan ajatella ulkopinnan, ihon muodostamaa rajaa, sekä yksilöllisen reviirin rajaa. Kehonkuva liitetään toimivaan kehoon, joka on jatkuvasti vuorovaikutuksessa sisäisten sekä ulkoisten havaintojen, tunteiden, muistojen ja toimintojen kanssa. (Blinnikka 1995, 103–104; Hakanen & Blinnikka 1990, 5-6.) Kirjallisuudessa käytetään erilaisia käsitteitä tarkoittamaan ihmisen omaa kokemusta ja tuntemusta omasta kehosta. Tässä tutkimuksessa käytän käsitettä kehontuntemus. Kehontuntemus rakentuu tietoisista ja tiedostamattomista havainnoista omasta kehosta. (Anttila 1994, 5.) Tuntemuksia kehosta ovat myös massan kokemus, tunne esimerkiksi painavuudesta, raskaudesta tai keveydestä. Kehosta saamamme tuntemukset ohjaavat identiteettimme muodostumista. Ne rakentavat omaa kehonkuvaamme ja näin itsen kokonaisuutta, sitä, kuka minä olen. (Blinnikka 1995, 103–104; Hakanen & Blinnikka 1990, 5-6.) Kehosta tehtäviä havaintoja ovat myös kokemukset kehon eri osista sekä niiden suhteista toisiinsa. Tunteet rangan pituudesta sekä liikkeen virtauksesta ovat havaintoja, joiden kautta rakennamme käsityksemme kehon keskilinjasta ja keskustasta. Ihmisen tulee oppia havainnoimaan kehoaan, jotta optimaalinen ryhti, liikkuminen ja kyky rentoutua mahdollistuvat. (Anttila 1994, 5.)

Oma myönteinen käsitys omasta kehosta ja sen rajoista muotoutuu lapsuusiässä kun lasta hyväilläään ja syleilläään. Jos kehontuntemukset ovat häiriintyneet, voidaan

myöhemmin kieltää tarve fyysiseen kosketukseen. (Riihonen 1998, 64.) Kun lapsi saavuttaa 2-3 vuoden iän, hän rakentaa kehonkuvaan sisäisten tuntemusten mukaan, joita ovat asentotunto, lämpötila ja kosketus. Jatkossa huomio siirtyy kehon ulkoisiin osiin, sensorisesti havaittaviin tuntemuksiin. (Hakanen & Blinnikka 1990, 17–20.) Aikuisena kehonkuva on normaalisti joustava, mutta kiinteä ja kaikki kehon osat ovat tasavertaisen huomion omaavia. Omassa itsessä nähdään sekä positiivisia että negatiivisia ominaisuuksia. (Hakanen & Blinnikka 1990, 39–40.)

Roxendal (1987) on tutkinut psykiatrista fysioterapiaa. Hänen määritelmänsä kehontuntemuksesta tulee esille monissa tutkimuksissa. Hän käyttää kehontuntemuksen määrittelyssä kahta käsitettä, kokemus- ja liikeaspekti. Näistä ensimmäiseen kuuluvat tiedostaminen, kokemus, elämys ja käsitys omasta kehosta, sekä kehon rajoista. Liikeaspektiin Roxendal puolestaan liittyy hallinnan ja kontrollin omasta kehosta sekä sen liikekaavat. (Roxendal 1987.)

Kehonkuvaa voidaan tarkastella myös fysiologisesti, pohtien miten saamme tuntemuksia kehostamme elimistön toiminnan kautta. Tätä hermoston muodostamaa motorisen toiminnan säätelyä voidaan kutsua myös kehonkaavaksi. Tieto kehon osien asennoista ja liikkeistä välittyy sensorisia hermoratoja pitkin keskushermoston talamukseen ja päälakilohkon takakeskipoimuun. Aivoissa sensorinen tieto käsitellään yhdessä näkö- ja tunne- sekä motivaatiotilan kanssa. Lisäksi tasapainoelimen tieto liitetään mukaan. Näin liikkumiseen liittyvä aistitieto käsitellään ja synnytetään liikekäsky. Myös syntynyttä liikettä havainnoidaan uudestaan ja tehdään tarvittavia muutoksia, tätä voidaan kutsua kehontuntemuksen oppimiseksi. (Sandström 1999, 17–18.) Anttilan (1994, 14) mukaan liikkumisen tuottamat aistimukset, sekä keskittyminen esimerkiksi liikkeen muotoon ja laatuun (luovassa liikkeessä siihen, miten minä liikun) auttaa rakentamaan kuvaa itsestä, ympäristöstä sekä muista ihmisistä.

Ylönen (2004b, 23–24) lainaa Merleay- Pontya (1989/ 1964) kertoessaan, että ihmisen kokemus omasta kehosta on puutteellinen ja epätäydellinen. Kehon kokeminen on yhteydessä ympäristöön ihmisen aistien ja havaintojen virran kautta. (Ylönen 2004b, 23–24.) Klemola (2004) ja Parviainen (1994) pohtivat kehonkuvaa ja tuntemusta omasta kehosta objektikehon ja koetun kehon kautta. Objektikeho on ulkoapäin tarkasteltu, tieteellinen näkökulma kehoon, esimerkiksi sen luustoon, lihaksistoon ja verenkiertoelimistöön. Koettu keho puolestaan ei ole esine, vaan omien

kokemustemme ja tuntemustemme rakentama elämän perusta. Vaikka ulkoiset aistimukset suljettaisiin pois, koemme silti oman kehomme. Lainaten Merleay-Pontya Klemola kertoo tämän sisäisen tuntemuksen rakentuvan fysiologisesti proprioseptisistä kehon sisäisistä viesteistä jotka ovat peräisin tasapaino-, liike- ja asentoaistista. (Klemola 2004, 77–78.) Kehonkuvaan sisältyy myös muita tekijöitä. Kehonkuva rakentuu kehosta tehtyjen havaintokokemusten lisäksi käsitteellisestä ymmärryksestä kehosta ja kehoista yleensä, sekä tunneasenteesta omaa kehoa kohtaan. Tunneasennettamme emme välttämättä tiedosta, jos emme sitä tietoisesti pohdi. Omaa kokemusta kehostamme muodostamme myös omien asenteiden ja uskomusten mukaan. Omasta kehosta voidaan tarkastella ulkoista kuvaa tai prosproseptistä mielikuvaa, jolloin siihen liitetään proprioseptiset havainnot sekä omat mielikuvat. (Klemola 2004, 82–83.) Parviainen korostaa kehontuntemuksen rakentuvan kokemuksista, jotka tulevat liikkuvasta kehosta. Lepäävä keho ei ole niinkään merkityksellinen ilmiö kuin liikkeessä oleva keho. Kehontuntemuksia voivat olla puristus, purkaus, jännitys, lämpö ja näihin tuntemuksiin voi liittyä nautinnon tai kivun kokemuksia. (Parviainen 2006; 74–75.)

Tuntemuksiin ja niiden tiedostamiseen omasta kehosta, siis ihmisen kokonaisuuteen voidaan vaikuttaa liikkeen kautta. Liike ja liikkuminen antavat ihmiselle uusia kokemuksia ja kokemuksista tehdyt havainnot (tuntemukset) työstetään, jolloin opimme uutta omasta kehosta ja itsestämme. (Jaakkola 2005.) Kun liikkuminen tuo jonkinlaisen tuntemuksen, se nähdään itseä ja elämää vahvistavana kokemuksena. (Anttila 1994, 5.) Oinas (2001, 27) lainaa Hele`niä (2000) pohtiessaan, että toimivana ja tekevänä keho saa merkityksen minuuden paikkana, eikä vain kontrollin ja muokkauksen kohteena. Keho ei ole esine tai olio vaan prosessi (Oinas 2001, 27). Ylönen (2000, 39) lainaa Espenakia (1981) kertoen, että kokemus omasta kehosta rakentuu osittain toisten ihmisten lähettämien sanattomien viestien, liikkeiden ja katseiden kautta.

Tavoitteeksi anorektikon kuntoutuksessa nähdään uudenlaisen käsityksen luominen omasta kehosta. Kehon uudelleen löytäminen ja kokeminen ovat lähtökohtana, kun realistisempaa kehonkuvaa rakennetaan. Kehosta tulevat signaalit tulisi oppia tiedostamaan sekä keskustelemaan niistä. (Kleinman & Hall 2005, 222.) Kehotuntemuksen harjoittaminen vaatii pysähtymistä ja keskittymistä. Täytyy oppia suuntaamaan huomionsa omaan sisäiseen maailmaan, siihen mitä itsessä tapahtuu.

Liikkeen aikana tätä huomion suuntaamista voidaan harjoittaa kuunnellen itseä ja omassa kehossa olemista. (Klemola 2004, 64.)

4.2 Luovan liikkeen määritelmiä

Liikuntaa, kuten aiemmin kehoa, tarkastellaan myös paljon mitattavana asiana. Lasketaan askelia, juoksunopeuksia ja kaloreiden kuluttamista. Liikunta ja liike ovat kuitenkin syvällisempiä tekijöitä ja voimakkaasti yhteydessä ihmisen olemiseen kokemuksellisuuden kautta. (Parviainen 2006, 15.) Ylönen (2004b, 35) lainaa teoksessaan Norbert Eliasta (1978) pohtiessaan länsimaisen ihmisen suhdetta kehollisuuteensa. Usein liike ja tunne, jota keho ilmaisee, peitetään halliten, hilliten ja estetisoiden omaa kehoa (Ylönen 1999, 35). Kuitenkin nykyaikana ovat lisääntyneet myös erilaiset liikuntamuodot, joissa keskitytään enemmän oman kehon kuuntelemiseen, esimerkiksi jooga ja pilates, joita voidaan kutsua ns. ”bodymind” -lajeiksi. Liikkuminen ja liike ovat meidän ihmisten arkipäiväistä tekemistämme ja liikkeet ovat osa olemistamme ja itsemme toteuttamista. Liikunnalla voidaan nähdä suuri merkitys myös oman itsen kokemiseen ja tuntemiseen (Klemola 1990, 169).

Käsitteitä luova liike ja luova tanssi käytetään tarkoittamaan samaa ilmiötä. Luovassa liikkeessä ei ole oikeaa tai väärää tapaa liikkua. Kehon tuottamat liikeradat toteutuvat aina yksilöllisesti, nousten jokaisen omista ideoista ja voimavaroista tuottaa liikettä. (Niemelä & Rintala 2002, 236, 243.) Tanssikasvatuksellisesti luova tanssi voidaan luokitella kuuluvaksi lähes puhtaasti osallistuvaan tanssiin, jossa työtävät ovat oppilaskeskeisiä, eikä tarkoituksena ole esittävä tanssi (Anttila 1994, 9). Luova tanssi on kaikkea ihmisen itse tuottamaa liikettä, joka ei ole toisen ohjaamaa tai mallista opittua. Tällöin liikettä ohjaava tekijä nousee liikkujan tai tanssijan omasta maailmasta, mielikuvasta, tunteesta tai halusta ilmaista jotain kehollaan. Mielikuvan tai tunteen voi herättää esimerkiksi musiikki tai annettu ohje. Luova tanssi on aina yksilöllinen tuotos ja näyttäytyy erilaisena yksilöiden välillä. (Häyrynen 2007.) Tanssi- ja hahmoterapeutti Bertrand (2000, 96) liittyy luovaan tanssiin sanat symbolinen, fantasia, leikkiminen, tutkiminen ja kokeminen.

4.3 Kehon käyttö luovassa liikkeessä

Psykkisten sairauksien hoidossa arvostetaan usein henkisiä prosesseja, jolloin henkisyys erotetaan ihmisen fyysisyydestä. Kehon käytöllä on kuitenkin selkeä yhteys kognitiiviseen toimintaan. (Anttila 1994, 5.) Julmalan kirjoittamassa opinnäytetyössä luovaa tanssia toteuttavat toiminta- ja fysioterapeutit tuovat keskeisenä esille kehonkäytön, jolla ajatellaan luovassa tanssissa olevan suora yhteys oman kehon kokemiseen, kehon hahmottamiseen ja itsensä ilmaisemiseen kehon kautta. Heidän mukaansa kehon käytön kautta koetaan ja hahmotetaan oma keho, sekä ilmaistaan itseä. Tällöin ihmisen oma keho on väline, muut ulkoiset, liikettä ohjaavat välineet ovat toisarvoisia. Luovaa liikettä käyttävät terapeutit kertovat sen pyrkivän ihmisen kokonaisuuden yhdistymiseen, sen ajatellaan yhdistävän kehollisuuden ja henkisyyden. (Julmala 2006, 24.)

Kehonkieli on ensimmäinen tapamme ilmaista itseämme, sekä tutustua maailmaan ja omaan itseen ollessamme lapsia. Kehon käyttö jää taka-alalle, kun opimme verbaalisen tavan ilmaista itseämme. Liike antaa kuitenkin myös aikuiselle mahdollisuuden prosessoida maailmaansa monitasoisesti, ilman sanoja. Liikkuminen antaa ihmiselle kokemuksen omasta fyysisyydestä ja kehollisesta läsnäolosta. Fyysiset tunteukset omasta kehosta lisäävät oman minuuden vahvistumista ja tällaisia tunteuksia ovat esimerkiksi hengästyminen, kasvojen punoitus tai liikkumisen vauhdin kokemus. (Ylönen 2004a, 7-8; Parviainen 2006, 74–75.)

Luovan liikkeen käyttö terapiassa kehittää myös vuorovaikutustaitoja ja antaa mahdollisuuden erilaiselle, sanattomalle vuorovaikutukselle kehonkielen, kuten ilmeiden ja eleiden kautta. Luovassa tanssissa kokemus ilmentyy aistillisrytmisenä liikkeenä. Psykoterapiassa yleisesti käsitellään asiakkaan ongelmia verbaalisesti, kuitenkin oman perustansa ihmisen historiaan, elämäntilanteisiin ja ihmissuhteisiin antavat sosiaalisessa ympäristössä kehon liikkeet kohti, pois päin ja vastaan. (Ihanus & Vuorinen 2000, 79, 81.) Kehon liikkeet voivat joko sulkeutua maailmalta tai avautua kohti ympäristöä, jolloin myös kehon pinta-ala pienenee tai laajenee (Svennevig 2005, 42).

4.4 Keho tunteiden tulkkina ja ilmaisun välineenä

Kehon käyttö tanssien ja luovasti liikkuen on toiminut ilmaisun välineenä esimerkiksi erilaisten heimojen ja uskonnollisten ryhmien seremonioissa. Tuolloin kehon käyttö tunteiden ja ilmaisun välineenä on ollut luonnollinen osa elämää. Nykyään kehollinen ilmaisu esimerkiksi tanssien nähdään enemmän tietyn ihmisryhmän taitona ja esittävänä taiteena. (Parviainen 1994, 11.)

Anorektikko kokee paljon pahan olon tunnetta (Toim. Hakala 2000, 37). Kehomme on meidän tunteidemme kokemispaikka, se myös ilmaisee sekä tulkitsee ajatuksemme, kokemuksemme ja tunteemme (Anttila 1994, 8). Anorektikko usein suojautuu pitäen tunteet ja niihin liittyvät mielikuvat poissa tietoisuudesta, vaikkakin omaa kyvyn reagoida emotionaalisesti. Nautintojen kieltäminen on tyypillistä. (Vandereycken & Meermann 1988, 45.) Julmalan (2006, 25) opinnäytetyössä luovaa liikettä toteuttavat terapeutit kertovat sen mahdollistavan tunteiden tunnistamisen ja helpottavan niiden mukaan toimimisen. Luova liike tarjoaa näin kanavan ilmaista itseään. Sen nähdään tukevan yksilön psyykkistä ja henkistä puolta. (Julmala 2006, 25.) Tanssiterapiassa syömishäiriöinen hakee yhteyttä kehoonsa liikkeen avulla pyrkien tunnistamaan omia kehontunteuksia ja luottamaan niihin. Myös kehonkieli kommunikoinnin välineenä tuodaan itsetutkiskeluun. (Kleinman & Hall 2005, 222.)

Riihosen (1998, 26) kirjassa anoreksiasta selvinnyt kertoo nyt ilmaisevansa pahan olon tunteita paiskomalla tavaroita tai huutamalla. Näinhän me normaalit ihmiset toimimme, ja jokainen tietää miltä tuntuu, jos tuollaiset tunteet joudutaan pitämään sisällään. Anorektikko on oppinut tukahduttamaan edellä mainitut tunteet syömättömyydellä. Samainen tyttö on kertonut selviämisen edellytykseksi sen, että tulee oppia ajattelemaan itseään oikein paljon. (Riihonen 1998, 28.)

Luova liike on kehollista ilmaisua. Siinä tunteita tuodaan esiin liikkeenä. Jotta tunteen voi ilmaista liikkeenä, on sen tultava oikeasti sisältä. Tunteen tulee ikään kuin ensin olla ihmisen sisäinen kokemus, sen pitää olla aito, oma tunne. Sitten se ilmaistaan ulos sellaisena kuin oma keho sen näyttää. Jos esimerkiksi pyrkii kävelemään rauhallisesti, ei voi lähteä ajatuksesta, että ulkoa käsketään kävellä rauhallisesti tai hitaasti ja kevyesti. Ensimmäinen on tunnettava tuo rauha tunteena itsessä ja tämä johtaa liikkumaan sisäisen tunteen johtamana. Jos luovan tanssin harjoitteessa annetaan tunne, jonka

mukaan liikutaan, ei pyritä liikkumaan ulkoisen annetun tunteen mukaan vaan pyritään löytämään tunne ensin itsestä. Jos sitä ei löydy, tunne voi olla jokin muu, se mikä oman kehon saa tänään liikkumaan. Luovassa liikkumisessa pyritään liikkumaan oman tuntemuksen mukaisesti. Jokaisen itsensä muodostama liikkeen sarja, tanssi, kertoo Ylösen (2004b, 35) mukaan ainutlaatuisesti yksilöllistä elämäntarinaa.

Hugill (2007) kertoo käyttävänsä luovaa, keho-orientoitunutta terapiaa anoreksiasta kärsiville nuorille tarjoten luovan ja kokemuksellisen näkökulman sairauden hoitoon. Tanssiminen kytkeytyy ihmisen kehon terveisiin osiin ja antaa näin positiivisia kokemuksia itsestä. Tärkeää on oppia kuuntelemaan ja luottamaan oman kehon kertomiin asioihin, eli tunteisiin. Tällöin hallinta omista tuntemuksista parantuu ja on turvallisempaa olla omassa kehossa. Tästä seuraa kyky helpommin rakentaa rajoja ja kehittää suhteita muiden ihmisten kanssa. Kokonaisuudessaan kontakti siirtyy syömishäiriöstä omaan itseen ja muihin. (Hugill 2007.)

Haluan myös tuoda esiin yhden nykyelämää hallitsevan käsityksen siitä, kuinka meiltä nuorilta vaaditaan kovin paljon menestymistä ja suorittamista, ihmisarvo on korkeampi, kun olet paras, nopein ja tehokkain. Tällöin esimerkiksi koulumaailmasta vähenee luovien toimintojen opinnot, kuten taidekasvatus. Oma itseä tuodaan esille verbaalisesti ja suorittamalla erilaisia tenttejä ja tehtäviä ja samalla unohdetaan, että ihminen tarvitsee myös luovuutta ja mielikuvia oman persoonansa rakentamiseen. Helsingin sanomien mielipidepalstalla opettaja Paalasmaa (2007) painottaa tunnekasvatuksen merkitystä nuoren elämässä. Hänen mielestään monet nykyaikana yleistyneet sielulliset ja henkiset tasapainohäiriöt kertovat puutteista luovuuden, tunne-elämän kehityksen ja vuorovaikutustaitojen opettamisessa. Taidekasvatuksen hän näkee ratkaisuna oppia tunteiden ilmaisua, mielikuvituksen avartamista ja maailman tulkintaa. Tehokkaaseen ja kiireeseen kasvamisen sijasta nuoria tulisi esimerkiksi taiteen kautta ohjata kasvamaan arkeen, johon kuuluu osana kiireettömyys, rauhallisuus ja turvallisuus. (Paalasmaa 2007.) Myös Anttila (1994, 11) tuo esille tanssin mahdollistaman ilmaisun, jolla olisi merkityksensä vähentämään nykyaikaista kehokieleisyyttä sekä ilmaisun estyneisyyttä jo kouluikässä.

4.5 Luovan liikkeen kautta suhde liikuntaan muuttuu

Anoreksiaa on hoidettu monin eri lääketieteellisin ja terapeuttisin menetelmin. Syömisen ja painon sekä liikkumisen kontrollointi nähdään tärkeänä hoitona nuorille, joiden kehon ja mielen terveys järkkyy. Energian kulutuksen ja saannin suhdetta seurataan päiväkirjojen ja tiukan valvonnan avulla. Tämä onkin välttämättömän tärkeää hoidon akuuttivaiheessa, jolloin elimistön toiminta vaatii energian saantia. (Vandereycken & Meermann 1988, 5-6, 71) Hoidon edetessä nähdään tärkeänä luoda uusi suhde liikkumiseen, oppien pakkoliikunnasta kohti liikunnan antamia positiivisia tunteuksia (Hugill 2007).

Anorektikolle liike voi tarkoittaa yhtä kuin energian kulutus (Buckroyd 1997, 24–25). Luovan liikkeen tarkoituksena on luoda uudenlainen suhde liikkeeseen ja sen tuottamiin tunteuksiin kehossa. Luovassa liikkeessä liikkumiselle ei anneta ulkoista mallia ns. oikeasta suorituksesta vaan liikkeen on tarkoitus ”syntyä ihmisen sisällä”. Kun halutaan saada kosketusta ihmisen tietoisuuden lisääntymiseen omasta kehosta ja sen liikkumisesta, ei ole tarkoituksenmukaista toistaa mekaanisia, oikean muotoisia liikkeitä. Palaute liikkumisesta tulisi myös tulla sisältä, ilman ulkoista palautetta. Luovassa tanssissa sisäinen kokemus on tärkein, ei ulkokuori. (Niemelä & Rintala 2002, 236, 242–245.)

Anorektikon fysioterapiaan ja liikunnan harjoittamiseen ei ole olemassa selkeitä kaavoja. Fysioterapiassa keskitytään kehonkuvan selkiyttämiseen erilaisin harjoittein. Tärkeää olisi asiakkaan positiivisten kokemusten lisääntyminen itsestä ja omasta kehosta liikunnan ja kehontuntemusharjoitteiden kautta. (Kleinman & Hall 2005, 222) Tanssiterapiaa ja luovaa liikettä sen osana käytetään anorektikon kuntoutuksessa (Ylönen 2004, 9).

5 TUTKIMUSONGELMAT

Tutkimukseni tarkoituksena on kvalitatiivisen tutkimustavan kautta avata luovan liikkeen tuottamia kokemuksia ja havaittua liikelaatua kahden anoreksiasta kuntoutuvan kohdalla. Tutkimusongelmien asettaminen on tutkimuksen haastava osa. Tutkimusongelmat voidaan esittää siten, että asetetaan pääongelma ja osaongelmat. Osaongelmat täsmentävät pääongelmaa, mutta ovat kuitenkin kysymyksiä, jotka vastaavat myös pääongelman kysymykseen. Tutkimusongelmat on tärkeä määrittää heti tutkimusprosessin alussa, mutta kvalitatiivisessa tutkimuksessa on mahdollista, että ongelmat saavat lopullisen muotonsa tutkimuksen edetessä (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2005, 116–117.) Tämän tutkimuksen kysymyksiä luin prosessin aikana yhä uudelleen ja näin ne hioutuivat prosessin aikana saaden lopullisen muotonsa.

Tutkimusongelmani ovat:

Pääongelma 1:

Voidaanko luovan liikkeen keinoin vaikuttaa anorektikon kokemaan kehonkuvaan?

Osaongelmat:

1. Lisääkö luova liikkuminen luottamuksen tunnetta omaan kehoon?
2. Muuttavatko luovan tanssin antamat kokemukset suhdetta aiempiin liikuntatottumuksiin?

Pääongelma 2:

Voidaanko lyhyen luovan liikkeen prosessin aikana havaita muutoksia anorektikon liikelaaduissa, tila- ja virtausominaisuuksissa, sekä eri kehon osien liikkeissä?

6 TUTKIMUSMENETELMÄT

6.1 Kyselylomake

Tutkimukseni aikana käytin monipuolisesti eri tutkimusmenetelmiä. Ryhmätoiminnan alussa ja lopussa käytin kontrolloitua kyselyä. Alussa kyselyn tarkoituksena oli saada tutkittavilta taustatiedot sekä heidän sen hetkinen kokemuksensa omasta kehosta ja liikkumisesta. Lopussa käyttämäni kyselylomake sisälsi avoimia kysymyksiä, joiden kautta halusin tutkia osallistujien kokemuksia prosessin jälkeen. Kontrolloitu kyselytutkimus toteutetaan siten, että tutkija jakaa kyselyt henkilökohtaisesti, lisäksi se on informoitu kysely silloin, kun vastaajille samalla kerrotaan tutkimuksen tarkoituksesta ja vastataan mahdollisiin kyselyä koskeviin kysymyksiin (Hirsjärvi ym. 2005, 185). Kysely täytettiin ensimmäisellä tapaamiskerralla ja siihen sai käyttää aikaa kuinka paljon tahansa. Alkukysely sisälsi taustatietojen (kysymykset 1,2,3, osittain 4) lisäksi sekä avoimia, että monivalintakysymyksiä. Avoimet kysymykset esitetään jättämällä kysymyksen jälkeen tyhjää tilaa vastaajan vastausta varten ja monivalintakysymyksiin vastataan merkitsemällä annetuista vaihtoehdoista sopivin. Avoimet kysymykset ovat tutkimukseni kannalta tärkeitä, koska tuolloin vastaajat voivat ilmaista itseään omin sanoin, sekä toisaalta ne antavat myös ennakkotietoa ryhmään osallistuvien motivaatiosta ja aiemmasta tiedosta asiaa kohtaan. (Hirsjärvi ym. 2005, 187–188, 190.)

Ryhmän alussa toteutetussa kyselylomakkeessa käytin kehontuntemuksia koskevia kysymyksiä suurelta osin valmista ruumiinkuvatutkimusta (Bunkan 1996), koska sitä käytetään anorektikoiden terapian arvioinnissa. Muotoilin kysymyksiä koskien vastaajien suhtautumista liikkumiseen, koska näin sen oleelliseksi asiaksi tietäessäni anorektikoiden usein omaavan vääristyneitä suhteita liikuntaan. Ennen kyselylomakkeen käyttöä annoin sen opiskeluryhmäni arvioitavaksi, jotta kysymykset olisivat tarpeeksi selkeitä ja ymmärrettäviä. Tällainen pilottitutkimus onkin Hirsjärven ym. (2005, 193) mukaan välttämätöntä, jotta kysymysten muotoilua voidaan vielä selkeyttää ennen varsinaista kyselyä.

Lopussa käyttämäni kyselylomaketta varten kokosin kysymykset sen pohjalta, mitkä kysymykset antaisivat vastauksia asettamiini tutkimusongelmiin. Kaikki loppukyselyn

kysymykset olivat avoimia, koska halusin tuoda esille vastaajilta omin sanoin ilmeneviä kokemuksia, tunteuksia ja havaintoja. Ennen kyselyn käyttöä esitin kysymykset myös opiskeluystävälleni, joka oli opintojensa aikana osallistunut luovan liikkeen prosessiin. Häneltä sain arvokasta tietoa siitä, mitkä kysymykset olivat juuri tämän menetelmän tutkimiseen oleellisia ja ohjaisivat vastaamaan tutkimusongelmieni mukaisesti.

6.2 Osallistuva havainnointi

Havainnointi tutkimusmenetelmänä on todellisen elämän ja maailman tutkimista ja tapahtuu luonnollisessa ympäristössä. Tässä tutkimuksessa tutkija on myös osallistuva havainnoija, jolloin tutkittavat ovat tietoisia, että ohjaajana toimiva tutkija havainnoi heidän toimintaansa. Osallistuva havainnoija osallistuu ryhmän toimintaan ja tekee tutkittaville kysymyksiä. Tässä tutkimuksessa osallistuva havainnointi käytännössä tarkoitti ryhmätoiminnan aikana käymiämme keskusteluja sekä tekemääni liikkumisen havainnointia. Havainnoinnin avulla saadaan välitöntä ja suoraa tietoa yksilöiden ja ryhmän toiminnasta ja käyttäytymisestä. (Hirsjärvi ym. 2005, 202, 205–206.) Kehon tuottamia tunteuksia tutkittaessa onkin tärkeää tunteusten purkaminen ja analysointi siinä hetkessä, kun ne koetaan (Ylönen 1999, 33).

Luovan liikkeen prosessin aikana kirjoitin tutkimuspäiväkirjaa. Kirjoittamiseen olin varannut aikaa puoli tuntia jokaisen ryhmäkerran jälkeen. Kirjoitin tutkimuspäiväkirjaani ryhmäkerroilla tekemiäni havaintoja osallistujien liikkumisesta, sekä keräsin ylös keskusteluissa nousseita asioita. Tutkimuspäiväkirjassani olen myös pohtinut omaa toimintaani ohjaajana.

6.3 Kehonkuvan piirtäminen

Yhtenä tunteusten tutkimuskeinona toimi kehonkuvan piirtäminen. Se antoi tutkittaville mahdollisuuden ilmaista kokemuksiaan myös piirtämällä, kirjoittamalla ja

värittämillä. Kuvallinen ilmaisu on myös monien terapeuttisten työskentelyjen väline ja sen ajatellaan edistävän luovuutta ja omien voimavarojen löytymistä. Se toimii konkreettisenä oman tiedostetun ja tiedostamattoman olemassaolon ilmaisemiseen. Piirtäminen on myös liikettä, se näyttää tekijän liikkeen synnyttämän jäljen. Näin ajatellen kuvailmaisella on myös kehollinen aspekti. Kuvan yhteinen tarkastelu ryhmässä tuo kokemuksen vastaanottamisesta, reagoinnista ja kontaktista tekijän ja muiden välille. Kuten luova liike, myös kuvan piirtäminen on toisaalta sellainen, jota ei sanoin voi täysin selittää. Eräs tapa tarkastella kuvia ja antaa niille merkitystä on tulkita niitä symbolisesti. Pidempään työstetyn kuvan loppuun saattaminen voi olla myös yhteydessä sisäisen prosessin eheytymiseen. Kun jotain sisäistä, esimerkiksi kaaosta tai häilyvää oloa on saatu paperille, tuo kuva voi toimia ponnistuslautana eteenpäin. (Mantere 2000, 13–16.) Terapeutit voivat käyttää kuvataidetta muun prosessin rinnalla ja mahdollisesti tapahtuvaa muutosta voidaan seurata myös kuvallisissa tuotoksissa tapahtuvana. (Leijala 2000, 7.)

Tulkinta kuvasta voi olla myös asiakkaan tai piirtäjän oma tulkinta (Leijala 2000, 8.) Tässä tutkimuksessa on käytetty tätä tulkinnan muotoa kuvien tarkastelussa. Luovan liikkeen prosessin lopussa jokaisen työstämä kehonkuva tulee ryhmän tarkastelun kohteeksi ja tekijä tuo esille oman tulkintansa kuvastaan.

6.4 Havainnointi Rudolf Labanin mukaan

Tutkimuksessani halusin ryhmäläisten kokemusten lisäksi tuoda esille havaintojani heidän tavastaan olla omassa kehossaan liikkumisen ja koko ryhmätoiminnan aikana. Nämä havainnot keräsin tutkimuspäiväkirjaani jokaisen ryhmätoteutuksen jälkeen. Tutkimusmenetelmänä havainnointi sopii hyvin kvalitatiiviseen tutkimukseen, se antaa välitöntä, suoraa tietoa ryhmän toiminnasta ja käyttäytymisestä (Hirsjärvi 2005, 201–202). Lisäksi, koska ryhmän toiminta ja luovan liikkeen kokonaisajatus on kehollinen ilmaisu, on liikkeen havainnointi mielestäni oleellista. Liikkumisen sanoiksi pukeminen ei ole aina helppoa, joten toivonkin havainnoinnin tuovan lisää näkökulmaa tutkimukselleni. Tanssiterapeutti Ylönen (2003, 54) on tutkinut tanssia käyttäen omaa kehoaan tutkimuksen välineenä, kehonkielenä. Hän tuo esille sen, kuinka tanssimisen, liikkumisen kautta voidaan tuottaa ymmärrystä ja tietoa kaiken

sanallisen informaation lisäksi. Hän pohtii, kuinka kehomme kieli voi toimia kuuntelun, vastaamisen ja kerronnan välineenä ihmisten välillä. (Ylönen 2003, 54.)

Ihmisen kehon olemuksen ja perusliikkumisen voidaan ajatella olevan yhteydessä luonteen rakenteen kanssa. Perusliikkeet ja -asennot kuten seisominen, kävely ja hengitys ovat ihmisen arkipäiväisiä toimintoja. Ihmisen liikkeet, asento, ilmeet ja eleet kuuluvat kaikki keholliseen ilmaisuun ja tämän havainnointi on yhtä tärkeää kuin verbaalisen annin. Liikkeet lisäksi aina ilmaisevat jotain tunnetta. (Ihanus & Vuorinen 2000, 82.) Tässä tutkimuksessa käytetään tutkittavien liikkumisen arviointiin Rudolf Labanin luomaa liikkeen laatujen havainnointia. Labanin mukaan kaikessa liikkumisessa näkyvät ominaisuudet ovat aika, voima, tila ja virtaus. Tutkimuksessani käytän näistä kahta, virtaus- ja tilatekijää tehdessäni havaintoja osallistujien liikkumisesta. Siksi esittelen näitä kahta tekijää tarkemmin. Valitsin nämä tekijät, koska ne ilmenivät eniten harjoitusta vaativina ja haastavimpina. Toisaalta nämä olivat kuitenkin ominaisuuksia, joiden tuottaminen muuttui prosessin aikana ja herätti osallistujissa myös pohdintaa.

Virtaus

Virtausominaisuutta voidaan kuvailla näkyväksi liikkeessä vapautena, jonka vastakohta on sidottu tai kahlittu (Bertrand 2000, 95; Anttila 1994, 31). Se voidaan ajatella jatkumoksi sujuvuudesta ja vapaudesta kahlitsevaan vastustukseen. Virtaus on liikkeen perusvoima ja kertoo liikkeen kontrolloinnin asteesta, merkitys korostuu liikeilmaisissa. Virtaava liike on painovoimalle periksi antamista, kehon osan vapaata liikettä. Vapaata liikkeen virtaa on vaikea pysäyttää nopeasti, mutta kahlittu pysähtyy helposti. Kaikki liikkuminen voidaan toteuttaa vapaalla tai kahlitulla virtauksella. Ensin mainittu näkyy esimerkiksi lapsen juostessa hurmioituneena ympäri salia, jälkimmäinen, kun pinotaan tulitikkuja päällekkäin. (Anttila 1994, 31.)

Tila

Tilan käyttö liittyy liikkujan sisäiseen kokemukseen tilasta, eikä siten tarkoita tilaa fyysisenä tekijänä. Se, millaisen kokemuksen ja vaikutelman liike tuottaa riippuu liikkujan asenteesta tilaan. Tilan intentio voi olla passiivinen tai aktiivinen. Aktiivinen tilan käyttö näkyy liikelaatuna epäsuorasti tai suorasti. Suora liikelaatu on täsmällistä ja rajoitettua tilan käyttöä, jolloin katse kohdistuu määrätietoisesti ja huomio suuntautuu tiettyyn pisteeseen. Liikeradat ovat suoraviivaisia ja yksi- tai

kaksiulotteisia sekä omaavat selkeän alku- ja loppupisteen. Suora liikelaatu tilan käytössä ilmenee esimerkiksi avainta lukkoon laitettaessa. Epäsuora tilan käyttö ilmenee katseen vaeltaessa ilman tiettyä huomion pistettä, liikkumisena ilman rajoitteita. Liikeradat ovat kaarevia, kolmiulotteisia ja ulottuvat eri suuntiin samanaikaisesti. Liikkujalla on antautuva asenne tilaan ja liikkeessä on nautiskelun olemus. Esimerkkinä epäsuorasta tilan käytöstä on valokatkaisimen etsiminen pimeässä. Aktiivisen liikkumisen vastakohtana liikutaan ilman asennetta tilaan, passiivisesti, liikkeen vaikutelma on tällöin sisäänpäin kääntynyt. (Anttila 1994, 31; Sherborne 1993, 57–58.)

Peilaaminen

Havainnoinnin yhtenä keinona käytin myös liikkeen peilaamista, pyrhidin ajoittain mukaan liikkujien liikkeeseen. Peilaamista käytimme myös ryhmäläisten välisenä toimintana. Tämä antaa mahdollisuuden nähdä ja vastaanottaa toisen tuottamaa liike-energiaa, liikkeen muotoa, rytmiä ja asentoja. Menetelmä toimii yhteisenä tuotoksena, jossa on mahdollisuus pohtia suhdettaan itsen lisäksi toiseen ja ympäristöön. (Ylönen 2004b, 33–34.) Peilaamisen kautta voidaan Meekumsin (2002, 33) mukaan ilman sanoja jakaa toisen kokema tunnetila. Tutkimuksen kannalta asetin oman kehoni tutkimusvälineeksi lähtemällä mukaan ryhmän tuottamaan liikkeeseen, tämän voidaan ajatella täydentävän verbaalisesti saamaani tutkimustietoa (Ylönen 2003, 54).

7 RYHMÄTOIMINNAN TOTEUTUS

7.1 Ryhmän kokoaminen

Ollessani fysioterapian syventävällä harjoittelujaksolla Jyväskylän Ylioppilaiden Terveystuhoosäätioellä (YTHS) ohjaajani kertoi, että kehontuntemusryhmää, ja luovaa liikettä sen osana, anoreksiaa sairastaville oli aikaisemmin heidän tiloissaan pyritty järjestämään. Ryhmäläiset oli tuolloin saatu helposti kerättyä, mutta ryhmä oli peruttu viime hetkellä. Kuulin myös, että Tampereen YTHS oli kyseisen kaltaista ryhmää jo monen vuoden ajan toteuttanut. Tässä oman suuren kiinnostukseni

kohteena oleva luova tanssi sai kohderyhmänsä. Kun muut kiireet hiukan helpottivat ja aihe alkoi ajatuksissani elämään, aloin pohtia ryhmäläisten kokoon keräämistä. Kun aiheeni oli hyväksytty toteutuskelpoiseksi kouluni puolesta ja lupa-asiat YTHS:n Helsingin päätoimipisteen kanssa olivat vihdoin kunnossa, käännyin Jyväskylän YTHS:n henkilökunnan puoleen. Sieltä sain kiitettävää avustusta ryhmän käynnistämiseen. Terveystoimittaja Sivonen välitti sanaa anoreksiakuntoutujille, joiden kanssa hän tiiviimmin työskenteli. Esitteeni ryhmästä kiersi ensin ammattilaisten kautta nuorten tietoisuuteen. Myöhemmin päätimme yhteistyössä aiemmin mainitsemani terveystoimittajan kanssa laittaa ilmoitukseni myös Jyväskylän kaupungin internet-sivuille, joista ilmoitukseni löytyi YTHS:n muiden ajankohtaisten ilmoitusten joukosta.

Alun perin suunnittelin ryhmäläisten lukumääräksi 6 osallistujaa. Kun informointi ryhmästä alkoi, tuolloin nimellä -syömishäiriöisten toiminnallinen ryhmä, myös yhteydenottoja alkoi tulla. Ilmoituksesta kiinnostuneet ottivat suoraan yhteyttä minuun, eivät siis YTHS:n henkilökuntaan. Yhteydenottoja tuli puheluiden, tekstiviestien ja sähköpostin välityksellä. Yhteensä toivotin 5 henkilöä tervetulleeksi ryhmään ja vastasin heitä askarruttaviin, ryhmää koskeviin kysymyksiin. Yksi toimintaan innokkaasti mukaan tulijoista ilmoitti kahta päivää ennen ryhmän aloitusta, että on siirtynyt sairaalahoitoon heikentyneen tilansa vuoksi. Yksi ilmoittautuneista ei saapunut paikalle. Ensimmäisellä tapaamisella kohtasin kolme nuorta naista, joiden kanssa muodostimme pienen ryhmän ja aloitimme tutustumisen itseemme, toisiimme ja luovaan liikkeeseen. Ryhmään osallistuneista kahdella oli todettu anoreksia nervosa, joten he osallistuivat tutkimukseeni. Havainnointia ja kyselyä toteutin jokaisen osallistujan kohdalla, mutta tutkimuksessani olen tuonut esille vain kahden osallistuneen kokemuksia. Työni rajaamisen ja luotettavuuden kannalta tämä oli harkittu ratkaisu.

7.2 Osallistujien taustatiedot

Tutkimukseeni osallistui kaksi anoreksia nervosasta kuntoutuvaa, opiskelevaa naista. Molemmilla oli todettu anoreksia nervosa joitain vuosia aiemmin. Heidän sairauttaan on vuosien aikana hoidettu eri yksiköissä erimittaisilla osastojaksoilla ja avohoitona.

Sairauden seuranta toteutuu tällä hetkellä molempien kohdalla poliklinikkakäynnein. Ryhmän toiminnan kannalta minulle oli tärkeää tietää, että eri alan ammattilaiset ovat mukana heidän elämässään ja he saavat halutessaan purkaa ajatuksiaan ryhmästä myös sen ulkopuolella. Haluan painottaa sitä, että tässä tutkimuksessa osallistujat ovat olleet omassa sairauden prosessissaan siinä vaiheessa, että tunnistavat oman sairautensa ja haluavat pyrkiä siitä kuntoutumiseen. Tämä on osaltaan ohjannut luovan liikkeen prosessin toteutusta, eikä sellaisenaan välttämättä ole sopiva jokaisen anorektikon kohdalla. Luova liike on menetelmänä mielestäni sellainen, että se muotoutuu aina ryhmän sekä sen yksilöiden tarpeiden ja kykyjen mukaan. Alkukyselyssä terveydentila koettiin tällä hetkellä hyväksi tai kohtalaiseksi. Jaksamista arvioitiin omin sanoin siten, että tehdään enemmän kuin jaksaisi.

7.3 Ryhmän toiminta

Luovan liikkeen ryhmä kokoontui yhteensä 8 kertaa. Alkuperäisen suunnitelman mukaan tapaamisia olisi ollut yhteensä 10, koska halusin mahdollistaa osallistujille hiukan pidemmän prosessin kuin itse olin kokenut. Itsestäni riippumattomat tekijät estivät toiminnan toteuttamista (hiihtoloma ja osallistujien sairastumiset) ja pakottivat lyhentämään prosessia. Ryhmän toiminta muuttui alkusuunnitelmasta huomattavan paljon. Hengitysharjoitukset sellaisenaan jäivät pois ohjelmasta ja varsinaisia rentoutusharjoituksia toteutimme vain kaksi kertaa. Luovan liikkeen harjoitteet valtasivat tilan ja ajan. Toki rentoutuminen kuului osana liikkeen tuottamisessa ja myös kokemuksia rentoudesta syntyi, vaikka se ei ollut ensisijainen, suunniteltu tarkoitus.

Jokaisella ryhmäkerralla toiminta sisälsi alkupiirin, jossa halutessaan verbaalisesti tuotiin esiin päivän ajatuksia ja tuntemuksia, sekä omaa voimaisuutta osallistua tämän kerran toimintaan. Ohjaajana kerroin lyhyesti, mitä ryhmäkerran ohjelmaan kuului. Tarkoituksellisesti en antanut selkeätä kuvaa millaisia harjoituksia toteutamme vaan pyrin luomaan tilanteen alkuun jokaiselle kerralle tavoitteen siitä, millaisia asioita jokainen voi itsessään tänään havainnoida. Näin jätin itselleni ohjaajana mahdollisuuden muuttaa aiempaa suunnitelmaani, jos tilanne sitä vaatisi. Alussa ja lopussa toistuva piirimuodostelma on tarkoituksenmukainen kun halutaan luoda

turvallinen ja tuttu ilmapiiri. Terapeuttisessa toiminnassa selkeä ja toistuva strukturi luo pohjan turvallisuuden kokemukselle. (Ylönen 2004, 11.)

Alkupiirin jälkeen lähdimme eri tavoin liikkeelle ja ensimmäinen kontakti oman kehon liikuttamiseen oli ensimmäisillä kerroilla enemmän ohjaajan ohjaamaa, ajoittain myös ulkoisesti ohjattua liikettä. Tällä pyrin kehon liikkeelle herättelyyn. Aluksi on helpompi liikkua ohjeen mukaan. Loppua kohden ryhmätoiminnan rakenne muuttui ikään kuin itsestään ja luonnollisesti. Kolmella viimeisellä kerralla luova liikkuminen syrjäytti ohjaajajohtoisen liikkumisen täysin. Käytännössä itse siirryin harjoitteiden aikana täysin havainnoijan rooliin, osallistujien toteuttaessa omaa liikettään. Lisäksi luovuuden lisääntyminen näkyi harjoitteissa, joissa osallistujat lähtivät vapaasti lämmittelevään liikkeeseen ajatuksella miten tänään olisi kiva liikkua. Liikkeen tuottamisessa sain prosessin aikana selkeästi siirtyä salin reunalle istumaan, kun osallistujat oppivat käynnistämään liikkumisen omatoimisesti.

Luova osuus jokaisella kerralla vaihteli (20–40 min.) ryhmän tunnelman mukaan, joskus liikuimme luovasti pidemmän aikaa, jos osallistujat vaikuttivat siihen halukkailta. Luovan liikkeen harjoitteiden aikana ja sopivassa välissä pidimme tauon, jonka aikana esitin kysymyksen tai ryhmäläiset itse kertoivat harjoitteen aikaan saaneista tuntemuksista ja havainnoista.

Ennen varsinaista lopetusta jokaisen kerran päätteeksi ryhmäläiset täydensivät kehonkuviaan (10–15 min.), jotka olimme toisella ryhmäkerralla piirtäneet suurille papereille. Käytössä olivat värikynät ja ohjeena tuoda paperiin piirtäen, värittäen ja kirjoittaen omia tuntemuksia ryhmäkerran toiminnasta. Tanssiterapiassa liikkeen lisäksi voidaan käyttää muina ilmaisukeinoina esimerkiksi juuri piirtämistä (Ylönen 2004, 8). Ylönen (2004, 23) kertoo piirtämisen olevan rauhoittava lopetus tilanteelle, sekä mahdollisuus muistella kerran tapahtumia.

Jokainen ryhmäkerta loppui loppupiiriin, jonka aikana ryhmäläiset toivat verbaalisesti esille havaintojaan ja tuntemuksiaan. Työskenneltäessä kehon ja liikkeen tasolla verbaalinen itsensä ilmaisu riippuu terapian tavoitteista ja asiakkaan valmiuksista. Toisinaan kehollisia kokemuksia voi olla vaikea pukea sanoiksi, eikä se näin ole edes välttämätöntä. (Ylönen 2004a, 8.) Kehosta nousevien tuntemusten tiedostaminen on tärkeää, joten jokaiselle kerralle olin pohtinut kysymyksiä, jotka auttaisivat ryhmäläisiä havaintojen teossa. Puhetta ryhmäkerroilla tuli loppua kohden enemmän.

Positiivisena asiana sain huomata ajoittain itseni jäävän keskustelun ulkopuolelle ja sairauden eri vaiheissa olevat osallistujat vertailivat omia kokemuksiaan ja antoivat neuvoja toisilleen. Myös Ylönen (2004a, 33) näkee ryhmätyöskentelyn vahvuutena sen, että yksilöt voivat jakaa tunteuksiaan ja näin myös oppia toisiltaan.

8 TUTKIMUKSEN TULOKSIA

8.1 Alkukyselyssä koettu kehontuntemus

Ryhmän ensimmäisellä tapaamisella toteutin alkukyselyn (kts. LIITE 1). Yhdeksällä erilaisella kysymyksellä halusin avata osallistujien sen hetkistä käsitystä omasta kehostaan. Vastajat kertoivat, etteivät osaa rentoutua. Rentoutumista estävinä tekijöinä tulivat esille levottomuus, huoli, ajatusten juoksu, nälkä, tupakan himo, liikkumisen pakko sekä epämääräinen olo. Rentoutumisen kyky riippui myös tilanteesta, tämän hetkisinä rentoutumisen keinoina tulivat esille rentoutus -cd:t, sekä lähes päivittäiset päiväunet. Alkukyselyssä hengitys koettiin sujuvaksi ja tasaiseksi. Esimerkkinä sujuvan hengityksen kokemisen löytämiseen kerrottiin harrastus, jossa keskitytään hengityksen ja liikkeen yhdistämiseen.

Kysymyksessä, joka liittyi oman kehon kontaktin kokemiseen, halusin selvittää ryhmäläisten kokemuksia eri kehon osien mahdollisesti voimakkaasta tai heikosta tunteuksesta. Erityisen selvästi tuntuvana kehon osana tulivat esille vatsanseutu, alavatsa ja ruuansulatuselimet. Lisäksi ylävartalon tuntemus koettiin vajaammaksi kuin alavartalon. Seksuaalisuus tuli esiin itselle vieraana asiana.

Oman kehon paksuus koettiin joko keskivertaisena tai laihana. Molempien osallistujien ollessa laihoja, on huomattavaa, etteivät he kokeneet itseään lihavana. Voidaan ajatella, että ryhmän kannalta tärkeä, oman sairauden ja tilan ymmärtäminen sekä julki tuominen toteutui. Kuntoutumisen kannalta anoreksiaa sairastavan on tärkeää nähdä oma tilanteensa, jotta terveempää kuvaa itsestä on mahdollista alkaa rakentaa (Claude- Pierre 2000, 185–188). Oleellisena kysymysten sarjana halusin

ryhmäläisten pohtivan omaa henkilökohtaista suhtautumista kehoonsa. Tässä saadaan esille fenomenologisen tutkimustavan mukaisesti tutkittavien omaa näkemystä itsestään todellisuudessa olevana, kehollisena olentona (Parviainen 1994, 3). Molemmista vastauksista tuli esille se, että suhde omaan kehoon oli epämääräinen. Siitä ei pidetty, tai se koettiin aina vääränlaiseksi. Toinen vastaajista toi esille, ettei luota omaan kehoonsa ja kokee sen usein epäilyttäväksi. Suhde omaan kehoon koettiin häilyväksi.

” Minulla ei ole siihen pysyvää suhdetta, en luota siihen.. enkä ole sinut kehoni kanssa”

Omaa kehoa kuvailtiin vastauksissa vaikeaksi, epämääräiseksi ja liian heikoksi. Raajoja kuvailtiin liian pitkiksi ja lihaksistoa vähäiseksi. Väsyneenä kehoa kuvailtiin painavaksi ja rasittuneeksi, ja sen vastattiin kaipaavan hellyyttä ja rauhaa. Koko kehon ilmaistiin jännittyvän ja kiristävän, sekä tärisvän, kun koetaan mielipahaa. Kyselyssä kerrottiin tunteiden vaikeuttavan kehon ymmärtämistä ja hallintaa. Iloisuuden ja tyytyväisyyden tunnetta omassa kehossa ilmentävät vastauksissa sanat terve, hoikka, viehättävä ja kiinteä. Lisäksi lämpö ja mukavuus kertovat ilosta ja tyytyväisyydestä. Esille tulee, että kun huomion saa muualle, kehossa tuntuu iloiselta.

Outoina kehollisina tuntemuksina kuvaillaan omasta kehosta irtautumisen kokemusta. Sen pohditaan olevan lääkkeen vieroitusoire. Tähän kokemukseen kuuluu myös ajatus itsestä seuraamassa sivusta omaa kehoaan. Kehollisina tuntemuksina tulevat esille myös kipu, pelko ja tyhjyys. Kysymykseen, missä osassa kehoa on oma minä, vastasivat tutkimukseen osallistuvat: päässä. Lisäksi päällä pyrittiin hallitsemaan kehon tuntemuksia.

Suhdettaan liikkumiseen osallistujat pohtivat alkukyselyssä monipuolisesti. Vastausten mukaan sairauden aikainen liikkuminen on jättänyt muistoja kivusta ja ajatuksen siitä, että liikunnan jälkeinen väsymys on oikeutus väsymyksen tunteeseen. Parhaalta tuntuvat ”koko kehoa harjoittavat treenit”. Liikuntaan liittyy tyytymättömyyttä omiin suorituksiin, sekä ääri rajojen kokemisen hakemista. Liikunnan ilmaistaan olevan harvoin mukavaa ja ryhmässä liikkuminen vierasta, sekä vastenmielistä. Toisaalta liikkuminen on myös tapa löytää kosketusta itseensä ja omiin tuntemuksiin. Kehon epävarmuus ja epämääräisyys, sekä irrallisuus koetaan

syömishäiriön jättämiksi jäljiksi ja tunteeksi siitä, ettei omaa kehoa tunneta hyvin.

Osallistuja kirjoittaa:

”Nykyään opettelen liikkumaan uudelleen”

Yhteenvetona alkukyselyn vastauksista nousevat negatiiviset ajatukset omasta olemuksesta, sekä vieraantuneisuuden ja tyhjyyden tunteet. Rentoutumisen vaikeus nousee myös oleellisena tekijänä esiin. Suhde liikuntaan on ollut suorittamista ja pakonomaista. Sairauden aikana liikunta on tuottanut kipua ja ilon tunne liikkumisesta on hävinnyt. Kuitenkin koetaan, että liikunnasta on ajoittain löytynyt jo myös positiivista ja rakentavaa merkitystä. Ennakkoluulot ryhmäliikuntaa ja nähdyksi tulemistä kohtaan näkyvät selkeästi vastauksissa.

8.2 Luovan toiminnan aikana nousseet havainnot

Alussa osallistujien liikkumisessa oli nähtävissä jännitystä ja epävarmuutta.

Osallistujien kertoman mukaan he voimakkaasti keskittyivät siihen, miten liikkuvat ja miltä liikkuminen mahtaa ulkopuolelta näyttää. Tämä näkyi kontrolloituna ja tarkan huomion omaavana liikkumisena. Keskusteluissa myös ilmeni, että keskittyminen omaan liikkeeseen ja sen tuottamien tuntemusten havainnointi samanaikaisesti koettiin aluksi hankalaksi. Jatkossa osallistujien heittäytyminen ja mieletön rohkeus voittivat alun kankeuden. Lisäksi omien havaintojen ja tuntemusten pohdinta lisääntyi jakson aikana.

Havainnoidessani ryhmäläisten liikkumista pyrin havainnoimaan eri kehon osien liikkumista. Tällaisesta havainnoinnista itselläni on kokemusta fysioterapian opintojen ja työharjoittelun kautta. Lisäksi hain vastausta tutkimusongelmaani, näkyykö muutoksia liikkeen laaduissa, tila- ja virtausominaisuuksissa? Tämä arviointi oli itselleni Labanin käsitteiden kautta vierasta, mutta toisaalta kun ymmärsin ominaisuuksien kuuluvan ihmisen perusliikkumiseen, oli helpompi nähdä laadullisia ominaisuuksia ryhmäläisten tuottamassa liikkeessä. Halusin tuoda esille myös liikkujien itsensä kokemia tuntemuksia oman kehon osien liikkeistä. Luovan toiminnan aikana pohdimme kysymyksiä, mitkä osat kehosta liikkuvat eniten, mikä on vaikea saada mukaan liikkeeseen, sekä mikä on itselle tuttua ja mikä vierasta. Osa

harjoitteistamme oli myös tarkoituksellisesti Labanin liikelaatuja huomioivia ja harjoitavia, jolloin ryhmäläiset itsekkin pohtivat eri liikelaatujen toteutumista ja harjoittamista, sekä niiden merkitystä liikkumisessaan.

8.2.1 Havainnot liikkeen laadussa

Anttila (1994) tuo esille Rudolf Labanin luoman liikkeen analyysimenetelmän, jonka avulla liikkeestä voidaan tehdä tarkkaa havainnointia ja kuvailua. Menetelmässä liikkeestä voidaan havainnoida seuraavat liiketekijät: voima, aika, tila ja virtaus. Nämä laadut värittävät liikettä ja antavat sille luonteen ja sisällön. (Anttila 1994, 28–29.) Osallistujien kohdalla kuvailen tekijöistä tilaa ja virtausta.

Kehon tilan käyttö dynaamisena tekijänä muuttui luovan toiminnan aikana. Pyrin kuvailemaan tilan käsitettä suoran ja epäsuoran liikelaadun kautta välttämättä kuvailua koskien tilan fyysistä olemusta (Anttila 1994, 31). Aluksi tilan käyttö näkyi siinä, että vain tietyt raajat, yksitellen avautuivat kauemmaksi kehon keskipisteestä, usein yläraajat hakivat tilaa ahnaammin. Jatkossa vartalon vapautuminen liikkeeseen lisäsi tilan käyttöä ja avasi osallistujien kehoa kokonaisuudessaan, esimerkiksi kädellä kurkottaminen kauemmaksi oli mahdollista keskivartalon myötäilyyn avulla. Alaraajoilla kurkottelu tilaan tuotti monimuotoisia kehon asentoja.

Katseen käyttö tilassa näkyi havainnoissani siten, että aluksi katse kohdistui paljolti lattiaan tai lähelle omaa vartaloa. Tämä on esimerkki passiivisesta asennoitumisesta tilaan, jolloin vaikutelma on sisäänpäin kääntynyt. Jotta tilan käyttö olisi enemmän aktiivista, siinä tulisi näkyä epäsuora tai suora liikelaatu. Katseen kohdistuessa suoraan tiettyyn pisteeseen ja liikeratojen ollessa suoraviivaisia on kyseessä suora liikelaatu tilan käytön suhteen. Tällöin liike on täsmällistä ja rajoitettua. Epäsuorassa liikelaadussa katse vaeltaa ja liikeradat suuntautuvat eri suuntiin samanaikaisesti, kaarevina ja kolmiulotteisina. (Sherborne 1993, 57–58.) Minulle havainnoijana tämä ominaisuus avautui vasta seitsemännellä luovan liikkeen toteutuskerralla.

Päiväkirjaani olen kirjoittanut:

”Tänään X:n liike on vapautunut, moni kehon osa liikkuu samanaikaisesti, eri suuntiin, pyörii ja liikkuu vallattomasti. On saanut pään ja kaularangan mukailemaan kehon viedessä suuntaa vaihdellen. Tunneharjoituksessa sekopäinen liikkui just näin ja

jähmeällä näkyi nyt suoraa liikelaatua tilan käytössä. Onkohan tämä nyt sitä (tilan liikelaatua), kun en kuitenkaan siihen oo tarkoituksellisesti ohjannu?”

(Tutkimuspäiväkirja 2.4.2008)

Henkilökohtaista tilan käyttöä on pohdittu tutkimuspäiväkirjani toisella kirjoituskerralla. Toteutimme harjoitusta, jossa salissa vapaasti liikkuen välillä kohottiin laajaksi ja pitkäksi varpaille, ja välillä lattiaa vasten mahdollisimman kippuraan ja taas vastakohtana rentona lepääväksi. Keskustelussa käy ilmi että pienessä kippurassa on miellyttävä ja hyvä olla, tuolloin asento ilmenee havainnoissani raajojen ja vartalon fleksioasentona. Toisaalta lattialle rentona makaamaan jääminen tuntuu vaikealta, koska tuntuu halu pysyä liikkeessä, ei pysähtyä. Myöhemmin keskustelimme erilaisista kokemuksista. Lattialla makaaminen on jatkossa tuntunut miellyttävältä. Rentouden ja keveyden tunne on seurannut omille kävelymatkoille, kun on huomannut, että myös hitaasti ja rauhallisesti voi matkaa taittaa, se tuntuu hyvältä.

Virtauksen vähäisyys prosessin alkuvaiheessa ilmeni liikkeen kontrolloidussa asenteessa. Keskivartalon koottu asento ja raajojen tarkat, hallitut ja suunnitellut liikkeet näkyivät molempien tutkimukseen osallistuneiden olemuksessa. Polven ja lonkan jousto liikkumisen aikana oli vähäistä. Virtauksen puute siis näkyi siinä, että liikkuminen oli painovoimaa vastustavaa, rento vartalon jousto kohti alustaa oli haastava tekijä. Virtaus liiketekijänä kietoutui mielestäni selkeästi liikkeen rentouden löytymiseen. Tätä ominaisuutta harjoitimme monien tehtävien muodossa. Lattialla toteutimme harjoitteita, joissa polven fleksiota seurasi rento alaraajan ekstensio, keskivartalon periksi antavaa ominaisuutta haimme rintakehän rennolla liikkeellä. Aluksi vaikeus virtauksen löytymisestä yläraajojen liikkeeseen näkyi velttona, liian löysänä liikkeenä, jossa vapaa virtaus muuttui harkittuun raajan ”tipauttamiseen”.

Toisaalta virtauksen puute näkyi alussa liikkeen katkonaisessa luonteessa. Liike oli ajoittain pysähtyvää, pohtivaa. Virtauksen ilmestyminen liikkeen vapautuessa ilmeni havainnoissani jatkuvana ja joustavana sekä vapaana liikkeenä.

8.2.2 Havainnot kehon osien liikkeessä

Osallistujien liikkuminen oli erilaista, mutta toisaalta ilmeni myös yhdistäviä tekijöitä. Esille tuomani havainnot ovat otteita tutkimuspäiväkirjastani, johon jokaisella kerralla kirjasin tekemiäni havaintoja. Olen tuonut esille mielestäni tärkeimmät ja tutkimuksen kannalta olennaisimmat havainnot.

Alussa osallistujien keskivartalon, lantion ja rintakehän liikkeet olivat vähäisiä. Keskivartalon rotaatio esiintyi ajoittain, mutta fleksio ja ekstensio samoin kuin sivutaipumiset olivat vähäisiä. Luovan liikkeen prosessin alussa osallistujien raajojen asennot ilmenivät ojentuneina, tarkoittaen, että kyynärnivelten ja polvien fleksioliike oli vähäistä. Olkanivelet liikkui paljon. Yläraajat piirsivät suuriakin kuvioita olkanivelten sallien suuret liikelaajuudet. Keskivartalon asento oli molemmilla osallistujille paikallaan pysyvä. Liikkumisen vapautuessa keskivartalon rotaatio sekä fleksio ja ekstensio lisääntyivät huomattavasti. Kuitenkin vartalon osien, rintakehän ja lantion liikuttaminen osoittautui haastavaksi. Ryhmäkeskustelun aikana tuli esille, että näiden kehon osien liikuttaminen on vierasta ja vaikeus johtuu siitä, että on tapana pitää keskivartalo jäykkänä ja koottuna.

Ensimmäinen huomio kehon osien liikkeistä prosessin jatkuessa on se, että liikkumisen vapautuessa ja rohkeamman kehollisen ilmaisun vahvistuessa havainnoimani liike lisääntyi. Eri kehon osat tulivat mukaan liikkeeseen ja liikeradat muuttuivat, saaden erilaisia muotoja ja suuruuksia. Esimerkiksi lantion liike tuli mukaan koko kehon rytmiseen liikkeeseen. Tämä johtui osittain myös siitä, että ensimmäisissä harjoitteissamme keskityimme yksittäisten nivelten ja kehon osien liikkeiden tunnusteluun ja kuljimme kohti suurempaa tilan ja kehon käyttöä.

Aiemmin esimerkiksi harrastuksista opitut liikemaneerit näkyivät luovan liikkeen tuottamisessa. Tämä näkyi havaintona siitä, että kun osallistuja selkeästi sai vapaan tehtävän ilmaista haluamaansa tunnetilaa, liike muuttui. Vihan ilmaisun kehollinen ilmentymä näytti rennomman ja jopa virtauksellisen liikkeen. Kun puolestaan aiemmin opitut liikeradat olivat enemmän kontrolloituja.

Fyysisen tilan käyttö suuntien ja tasojen mukaan muutti eri kehon osien liikettä ja varsinkin keskivartalon käyttö lisääntyi. Aluksi liike kohdistui liikkumiseksi suoraan menosuuntaan, jatkossa lisääntyi liikkuminen sivulle, taakse, ympäri. Eri tasot saivat

liikkujat käyttämään luovasti lattiaa ja ylös kurkottelua. Esimerkiksi liikkuminen taakse lisäsi keskivartalon fleksioliikettä ja liike eteen puolestaan lisäsi liikettä ekstensiosuuntaan. Liikelaatujen löytyminen ja kehon eri osien yhtenäinen liike muodostui tanssiksi, joka havainnoijalle ilmeni sulavana ja kauniina liikkumisena.

Kasvojen liikkeiden, eli ilmeiden havainnointia käytin yhtenä havainnoinnin kohteena. Ilmeet ovat oleellisia kehollisen viestinnän ja ilmaisun välineinä (Niemelä & Rintala 2002, 236, 243). Mimiikan vähäisyys oli silmiinpistävä, ja siinä näkyvät muutokset vaikeammin heräteltävissä. Iloista naurua kuitenkin kuului ja ilo näkyi kasvoilta, kun muu liikkuminen vapautui ja kehollinen ilmaisu lisääntyi.

8.3 Loppukyselyssä esille tulleet kokemukset itsestä

Tanssiminen on toimintaa, joka ulottuu ihmisen kokemuksissa monelle tasolle. Tanssi tuo kokemuksen oman kehon liikkeistä, se tuo liikkujan nähdyksi, sekä ulottuu myös sosiaaliseen kokemiseen. (Ylönen 2000, 38.) Kaikki nämä tekijät nousivat jollain tavoin tutkimuksen tuloksista ja näen ne kaikki tärkeinä kokemuksina ja vastauksina tutkimusongelmiini. Kuitenkin on muistettava, että tämän kaltaisessa tutkimuksessa ei ole olemassa objektiivista totuutta, vaan tuodaan esille tulkintoja, jotka luovat näkökulmia kehon kokemukseen (Ylönen 2000, 38). Lisäksi esille tulevat kokemukset ovat yksilöllisiä eikä tämän luovan tanssin prosessin tuomia tuntemuksia ja ajatuksia voida yleistää. Tutkimuksen tulokset ovat tähän tiettyyn tutkimukseen osallistuneiden kohdalla esiin tulleita kokemuksia. Esille tuomani kokemukset olen sana-analyysin tavoin nostanut tutkimukseen osallistujien kirjoituksista, loppukyselyn vastauksista (kts. LIITE 3) sekä käymistämme keskusteluista käsin.

8.3.1 Vapauden kokemus

Vapauden kokemus ja sana vapaus, nousee esille tutkimukseen osallistujien vastauksista ja kirjoituksista. Se tulee esille kuvaillessa sitä, kuinka oma liikkuminen on muuttunut. Omaa luovaa liikkumista kuvaillaan vapautuneeksi. Vapautumista koettiin myös tietyissä kehon osissa, kerrottiin lattialla ryömimisen tuoneen tunteen ylävartalon vapautumisesta. Luovan liikkeen kerrotaan tuovan vapauden tunteen ja

odotuksen siitä, että liikkeessä ”saa vain olla”. Vapautuminen omasta epävarmuudesta on myös kokemus, joka nousee esille. Esimerkiksi vapauden kokemus tarkoittaa vapautta olla spontaani, kokeileva ja oma itsensä.

”Olen hyvin epävarma. Ryhmässä pystyin vapautumaan siitä, sillä sallin itseni olla kokeileva ja päätin, että minulla oli oikeus olla oma itseni. Minusta on luovan liikkeen aikana tuntunut hauskalta, vapaalta ja teeskentelemättömältä.”

Vapaus sanana liittyy vastauksissa myös vapauteen vaikuttaa siihen, että saa valita liikkuvansa vain siten, kuin tuntuu itsessä hyvältä. Vapaus liikkua haluamalla tavalla ja olla liikkumatta, jos niin haluaa.

”..liikkuminen on vapautuneempaan suuntaan muuttunut, ja siihen suuntaan että liikkuisi vain niin mikä tuntuu hyvältä, muistaisi kuunnella itseään.”

”..oli kokoajan olo, että saisin vaikka jäädä kesken harjoituksen maahan makaamaan, jos haluaisin.”

8.3.2 Ilon ja nautinnon kokemus

Tutkimukseen osallistujilla on sairauden kuvaan liittynyt pakkoliikkumista. Tutkimuksen tuloksista ilmenee, että sairauden aikainen liikunta jättää jälkensä, jotka jäävät elämään vaikka suhde ruokaan ja laihtumiseen olisi jo tervehtynyt. Ryhmän osallistujien tärkeäksi noussut tavoite ja itsetutkiskelun kohde oli uuden suhteen luominen liikkumiseen. Luovan liikkumisen tarkoituksena nähtiin vastauksissa jotain muuta kuin kalorien kuluttaminen ja hien erityis. Luovan tanssin prosessi sai ryhmäläiset pohtimaan aiempaa suhdettaan liikkumiseen.

”Sairauden aikana ja sen jälkeen harrastan liikuntaa usein miettimällä, koska se on ohi... Liike rajoittui vain tiettyihin ratoihin ja kaavoihin ja yksinoloon..”

”liikkuessa ajatukset ajautuvat usein suorittamiseen ja kaloreihin, nauttimisen ja rentouden sijaan”.

”pompinko siksi..., että se kuluttaa enemmän.”

Luovan liikkeen prosessista kirjoitetaan:

”Täällä en ajatellut niin (viittaa edellisiin, yllä esitettyihin lauseisiin), en katso kelloa, vaikka sekin kuuluu tapoihini.”

Kommenteissa näkyy se, että ryhmäläiset ovat pohtineet omia liikuntatottumuksiaan ja motiivejaan sekä saaneet niihin myös uutta näkökulmaa. Pidän tärkeänä tätä oivallusta siitä, kuinka liikkumisen voi ajatella erilalla ja tietoisesti opetella pyrkimään nautintoon ja rentouteen:

”Minä pidin vauhdikkaasta liikkumisesta, eikä sillä ollut mitään tekemistä kuntoilun kanssa. Tavoittelin enemmänkin iloa ja vapautta.”

Palautteissa on tullut esiin ajatus siitä, kuinka kehoa voi liikuttaa siten, että se tuntuu hyvältä ja nautinnolliselta. Lisäksi harjoitteet, joissa liikuttiin erilaisin tavoin, kuten ryömien, toivat hyvän olon ja ilon tunnetta. Tutkimukseen osallistuneet ovat kokeneet löytäneensä uuden tavan ja kyvyn liikkua, omasta kehosta nousevan luovan liikkumisen. Loppukyselyssä esille tullut ilmaisu oli, että kehon liikuttaminen siten, mikä tuntui hyvältä, oli miellyttävää. Tähän auttoi se, ettei annettu ulkoista mallia siitä, kuinka pitäisi liikkua. Kyky nauttia liikunnasta on avannut uuden suhteen liikkumiseen.

”Olen saanut ajatuksia, että liike voi olla keholle myös nautinnollista, eikä vain kipua tai pakkoa.”

”Minulle on ollut tärkeää huomata, että osaan tanssia ja liikkua musiikin mukana ja ilman, spontaanisti. Että minä kykenen siihen ja olen löytänyt itsestäni myös kehollista luovuutta.”

Osallistujat kertovat sairauden aikaisen liikkumisen olleen ahdistavaa, tunne liikkumista kohtaan oli viha, hauskaa se ei ollut. Luovan liikkeen aikana nousseita omaa itseä kuvailevia sanoja olivat vauhdikas, hauska ja ilahtunut. Hauskuus tuli esille ensimmäisen kerran tutkimuspäiväkirjassani neljännen ryhmäkerran kohdalla.

Lattiakontaktin käyttäminen oli uutta ja tuntui miellyttävältä. Samoin kevyt ja rauhallinen liikkuminen oli uusi kokemus. Kevyt liikkuminen oli aluksi vaikeaa. Aiempaa tottumusta liikkua kuvailtiin kokemuksena, joka on sisältänyt paljon voimakasta liikettä. Tähän liittyi myös kokemus siitä, että kun mieli on iloinen, liikkuminen tuntuu kevyeltä. Ryhmän aikana oli mahdollista unohtaa paha olo. Vaikka ryhmään tullessa

oli ”huonoja fiiliksiä”, ja tuntui, ettei keskittyminen ollut terässään, ryhmän loppukustelussa tuli esille hyvän olon ja ilon tuntemukset.

8.3.3 Tunteiden ilmaisu

Tunteiden ilmaisu liikkeen ja kehon kautta nousee osallistujien ajatuksista pohtiessaan luovan liikkeen prosessin merkityksiä itselleen. Yllättävä on ollut havainto siitä, kuinka hyvältä tuntui purkaa vihan tunnetta liikkeen avulla. Voimakas, vihainen liike purkautui sanattomana ilmaisuna harjoituksessa, jossa sai ilmaista itse haluamaansa tunnetta.

”vihan tunteesta tuntui hyvältä kertoa kehonkielellä sanojen sijaan ja päästää vähän ulospäin ennemmin kuin kääntää kaikki sisään.”

Osallistujat ovat tuoneet esille myös sen, että luova liike ja tunneharjoitukset ovat siten seuranneet kotiin, että myös kotona on musiikkia kuunnellessaan spontaanisti tanssinut tai halunnut riehua ja ilmaista tunteitaan.

”On ollut hienoa päästä omalla liikkumisella ilmaisemaan sävyjä.”

Harjoitteet, joissa tarkoituksellisesti haettiin erilaisia tunteita, herätti keskustelua. Tunteet, joita ei arkielämässään näytä, koettiin vaikeiksi ilmaista myös liikkuen. Keskustelua kävimme siitä, pitäisikö avoimemmin antaa tunteiden tulla pintaan, ja näyttää ne. Tästä olen kirjoittanut tutkimuspäiväkirjaani:

”Tänään kävimme taas keskustelua tunteiden ilmenemisestä kehon asennoissa, liikkeissä ja tunteissa. Osallistujat pohtivat, voiko positiivinen keho tuottaa iloisen mielialan. Tukahdutetaanko turhaan tunteita, jotka saisivat aivan normaalisti tulla pintaan, ei kai se vaarallista ole... Sitä pohdimme, olemmeko liian päällämme ajattelevia ja puheen kautta toimivia ja kehon reagointi tunteisiin suljetaan pois. Musta nyt oli ihan hyviä ajatuksia.” (Tutkimuspäiväkirja 2.4.2008.)

8.3.4 Rentouden ja turvallisuuden kokemus

Kokemus liikkumisen jäykkyydestä muuttui prosessin aikana kohti rentouden kokemusta. Ryhmätapaamisilla toteutimme muutaman kerran rentoutusharjoituksia paikallaan leväten. Kuitenkin loppua kohden ryhmäläiset pyrkivät liittämään rentouden omaan liikkumiseen ja kehon olemukseen. Ensimmäiset kokemukset ryhmäkeskusteluissa olivat, että rentouden ja virtauksen löytyminen oli haasteellista ja oma keho tuntui jäykältä. Varsinkin keskivartalon kontrolloidun asennon rikkominen oli vaikeaa. Harjoittelimme rentoa liikettä esimerkiksi hip-hop-musiikin tahdittamana. Liikkumisen rentoutta estäviksi tekijöiksi kuvattiin häpeän tunne liikkuessa ja häpeä tulla nähdyksi. Keskivartalon ”koottu” asento oli tuntemusten mukaan myös opittu asia, ja siksi sitä oli vaikea päästää ”lysähtämään”. Rentouden sijaan liikkumista ohjasivat aikaisemmista harrastuksista opitut liikkeet. Lantion ja rintakehän rento liikuttaminen nousi vaikeana alueena keskusteluissa ja kirjoituksissa. Rentouden kokemus kuitenkin asia, joka tuli esille vastauksista.

”liikkuminen tuntui rennommalta kuin viimeksi”

”Olen myös oppinut rentouttamaan eri kehon osiani.”

Uusi kokemus oli turvallisuuden tunne lattialla maatessa. Prosessin alkuvaiheessa koettiin vaikeaksi harjoite, jossa oli tarkoitus jäädä makaamaan lattialle mahdollisimman rentona. Ainaiselta touhuamiselta ei ole totuttu pysähtymään. Mielestäni onkin merkitsevää tämä muutos kehon tuntemuksessa siitä, kuinka antaa itselleen luvan tuntea rentoutunut, paikallaan oleminen turvalliseksi. Rentouden tunteen toivat myös pariharjoitteet.

”..oli ihanan rentouttavaa selät vastakkain tehty juttu, toisen lämmin selkä auttoi.”

8.3.5 Rohkeuden kokemus

Ensimmäisillä ryhmäkerroilla korostui osallistujien kokemukset pelosta tulla arvostelluksi, sekä häpeä ja epävarmuus oman liikkeen tuottamisesta. Tämä oli vallitseva tuntemus ryhmän puoliväliin saakka. Varsinkin ryhmässä liikkumista

kohtaan ilmeni ennakkoluuloja, mutta loppukyselyssä kokemus ryhmässä liikkumisesta oli positiivinen:

”En jäänyt miettimään miltä näytin, vaikka ajattelin, ettei se olisi minulle mahdollista”

”Häpeä itsestä tuli ylitettyä”

”Minä en pidä olla esillä ja usein tunnen tilanteissa olevani väärällä tavalla tai väärässä paikassa. Häpeilen liikkua. Usein haluaisin tehdä asioita, mutta sitten kiellän ne itseltäni, kuten spontaani tanssi tms.”

”Ryhmän rakenne auttoi. Vertaistuki toteutui.”

Luovan tanssin prosessin kerrottiin tuoneen myös itsevarmuutta. Rohkeus kokeilla erilaisilla asioilla ja käyttää omaa kehoa erilaisin tavoin on antanut hetkiä olla spontaani, tanssiva ja oma itse.

”..luova liike on myös näkynyt muussa elämässäni. Minulla oli oikeus esimerkiksi tanssia yökerhossa, johon en ole sairauden jälkien jälkeen aiemmin pystynyt.”

8.3.6 Kokemus omasta kehosta

Osallistujien kirjoituksista poimin ajatuksia, jotka kertovat uudesta suhteesta omaan kehoon. Loppukyselyssä tuli esille, kuinka sairauden aikaisia ajatuksia omasta liikkumisesta ja kehon käytöstä olivat tökeryys ja epänormaalius. Koen tärkeänä tuoda esille se, mikä on saanut ryhmäläiset omien sanojensa mukaan tutustumaan itseensä luovan liikkeen tapaamisilla. Tässä korostuu kokemusten ja havaintojen hakeminen luovaan tanssiin osallistujasta itsestään. Omien voimavarojen löytyminen ja käyttäminen on oleellista.

”ryhmässä minua vei eteenpäin ajatus lapsenkaltaisesta suhtautumisesta ympäristöön ja omaan kehoon. Minä päätin olla harmistumatta tökeröistä, keskeneräisistä, liian yritteliästä ja siksi mielestäni epäonnistuneesta liikkumisestani. Minä ihmettelin liikkeen aikana omaa kroppaani ja liikkumista aidosti.”

”Olen ollut tutkimusmatkalla omaan kehoon ja sen liikkeeseen. Olen ajatellut: Tätä vois tehdä mitä vaan, niin kuin lapsi.”

”Olen ruvennut uskomaan myös itseeni tanssivana, että minulla on oikeus siihen ja omaan kehooni. Olen saanut uskoa, että tämä on oikeasti minun ja saan päättää siitä.”

”.. keho tuntuu jotenkin kokonaisvaltaisemmin osalta minua, eikä niin että on pää ja sitten muut osat joihin suhtaudun äärimmäisen negatiivisesti.”

Luova tanssi on tuonut kokemuksen uudella alueella olemisesta suhteessa omaan kehoon. Kehosta on löytynyt luovuutta sekä konkreettisia tunteita erilaisista suunnista, tasoista ja kehon painonsiirrosta. Ilmi tulee, että uutta on opittu myös ”ryhtiasioista”. Kehon tarpeiden huomiointi on ollut tarkastelun kohteena ja vastauksena ilmenee, että omaa kehoa on opittu pitämään hellänä.

”kehon tutkiminen lattiakosketuksen kautta sai minut muistamaan kehostani kohtia joiden olemassaolon olin sivuuttanut.”

8.4 Kehonkuvan piirtäminen osana luovaa prosessia

Kehonkuvat piirrettiin ryhmän alussa suurille papereille. Parina toimien rullaan käärittö paperi avattiin ja teipillä kiinnitettiin lattiaan. Vuorotellen käytiin paperin päälle itse haluamaan asentoon ja toinen piirsi kehon ääriviivat kevyesti lyijykynällä paperiin. Piirtäminen itsen tutkimuskeinona oli sairauden kuntoutumisen aiemmilta jaksoilta osallistujille tuttua, mutta oman kehon piirtäminen luonnollisessa koossa oli uutta. Omaa kuvaa katseltiin hetken aikaa, ja sitten selvisi, että sitä tullaan työstämään koko luovan prosessin ajan. Sitä saisi sävyttää ja muokata jokaisen ryhmäkerran herättämien tuntemusten mukaan. Käytössä olivat värikynät.

Toiminnan edetessä kuvat täyttyivät värein, tekstein, kiemuroin ja kuvioin.

Viimeisellä tapaamisella suuret paperit kuljetettiin salin toiseen päähän ja nostettiin seinälle, puolapuita vasten. Jokainen sai kertoa omasta kuvastaan sen mitä halusi.

Esitin kuitenkin yhden kysymyksen: ”Kerro, onko siinä jotain tuttua, jotain uutta?”. Seuraavassa kuvailen tutkimukseen osallistujien kertomuksia ja havaintoja kuvista.

Kuvassa näkyy omien kehonrajojen sisällä pienempi hahmo, joka on tuttu, se on esiintynyt omana laihana kuvana jo aiemmin sairauden aikana. Nyt myös todellisen kuvan ääri viivoja vahvistetaan piirtäen. Kuvan hahmosta on tullut kertomuksen mukaan liikkuva ja kuvassa näkyikin monia erilaisia asentoja kuvattuna. Kuvassa näkyy iloisia ja huonoja asioita. Erilaiset ”sotkut” kuvaavat negatiivisia asioita. Uutena asiana tulee esille positiivisen kuvituksen lisääntyminen. Oranssia on paljon ja se on kertomuksen mukaan ilon väri. Kuvan hahmolla on myös valkoinen hame, se on syntynyt ryhmäkerralla, jolloin oma liikkuminen on koettu viehättäväksi.

Negatiivisten asioiden purkaminen piirtäen on tottumus ja näkyy osallistujien mukaan kuvissa. Ilmi tulee tottumus kuvata itsestään vain huonoja asioita, vaikka olisikin hyvä olo. Kuvaan on piirretty hahmo köyryasentoon oman kuvan luonnollisten ääri viivojen sisään, ja jatkossa on kuvaan tullut lisää eri tavoin liikkuvia hahmoja. Kuvassa pysähtyvä minä, on muuttunut liikkuvammaksi. Hartioiden väri kuvaa rentoutuneita hartioita. Pään ympärillä olevat kuviot kuvaavat päässä pyöriviä ajatuksia. Kuvaan piirretyt nyrkit syntyivät harjoitteesta, jossa liikkeellä purettiin vihan tunnetta. Kyseinen harjoite on ollut itselle merkittävä, siksi se on tullut kuvaan mukaan.

8.5 Tulosten yhteenveto

Luovan tanssin prosessi vaikutti anoreksiasta kuntoutuvien kehonkuvaan tuoden erilaisia tuntemuksia itsestä ja omasta kehosta. Lisäksi tuloksista esiin nousseet kokemukset näyttävät pääosin olevan positiivisia. Tuloksista näkee kuinka aiemmat ajatukset itsestä ovat muuttuneet prosessin aikaisten kokemusten kautta. Luovan prosessin antamat kokemukset ovat näkyneet myös ryhmän ulkopuolella.

Yhteenvedossa pyrin tuomaan esille tutkimuksen tuloksia, jotka antavat vastauksia aiemmin esittelemiini tutkimusongelmiin. Lisäksi haluan pohtia eri tutkimusmenetelmien antamia tuloksia toisiinsa. Voidaanko löytää samankaltaisuuksia tai yhteyksiä havaintojeni, osallistujien henkilökohtaisten kokemusten ja kehonkuvien välillä? Tuloksista nousi esille se, että koettiin ”*jotain sanatonta*”. Tanssin tutkimusta tehdessään Ylönen (2004b, 11, 15) kertoo samankaltaisista kokemuksistaan, kun

tanssin antamille kehollisille kokemuksille ei löytynyt nimiä. Eri tutkimusmenetelmien antamia tuloksia vertailemalla ja pohtimalla voidaan mahdollisesti löytää tutkimukseen osallistujien kokemuksille myös kirjallista muotoa.

Luova tanssi on avannut kokemuksia oman kehon kokonaisvaltaisuudesta, siitä, että keho on osa omaa itseä. Tämä on tullut esiin osallistujien vastauksista sekä piirretyn kehonkuvan rajojen vahvistumisena. Samalla ovat lisääntyneet havainnot kehon painonsiirrosta ja erilaisten suuntien ja liikkeiden tuomista kokemuksista. Luova tanssi on sisältänyt improvisointia, jolloin kehon käyttö on havainnoissani ollut kokeilevaa, erilaisia rytmejä ja kehon liikkumistapoja toteuttavaa. Tämä on voinut osaltaan luoda tunnetta kehon kokemiseen osana itseä. Ylönen (2000, 48) lainaa Milleriä (1994) tuodessaan esiin liikkeen improvisoinnin merkityksiä. Se voidaan nähdä toiminnan loogisuuden ja kehon antamien viestien ymmärtämisen ja hallinnan vaativana liikkumisena. Lisäksi improvisointi edellyttää taitoa yhdistää muuntelu ja keksiminen toiminnaksi. Jokainen liike määrittää tulevaa ja on riippuvainen edellisestä. (Ylönen 2000, 48.)

Improvisointi ja oman kehon luova käyttö voi myös antaa kokemuksia siitä, että oma keho saa tarkoituksen toteuttaessaan jotain. Kun havaitsee oman käden piirtävän suurta ympyrän muotoa ja tuntee rintakehän rennon liikkeen tai lantion keinumisen, saavat kehon osat toimiessaan tarkoituksen. Eri liikkeet yhdistyvät kokonaisuudeksi tuottaen tanssin, joka on omaa ilmaisua ja kertoo jotain omasta itsestä. Tällöin voi vahvistua tunne siitä, että oma keho tuottaa jotain tuntuva ja konkreettista. Tässä ilmenee Puurosen (2001, 177–179) esiin tuoma kokemus kyvystä käyttää omaa kehoa, jolloin se saa merkityksen oman itsen tekona ja taitona osata jotain. Kehon kokeminen on teon osaamista. Vieraantumisen kokemukseen ja tunteeseen, että keho on jonkun muun omistama, voidaan vaikuttaa kun lisääntyy ymmärrys itsestä liikkeen toteuttajana. (Puuronen 2001, 177–179.)

Luottamuksen suhdetta omaan kehoon voidaan ajatella syntyneen sitä kautta, että rentouden ja turvallisuuden kokemukset ovat tulleet epävarmuuden ja irrallisuuden tilalle. Omaan kehoon voidaan luottaa antaen sen levätä rentona lattialla tai antaen liikkumisen tuoda hyvää oloa. Myös omaa itseä voidaan tarkastella tanssivana, ilmaisevana ja vapaana, mahdollisuuksia oman kehon käytölle on löytynyt. Näen merkittävänä asiana sen, että liikkuminen ja muiden ihmisten joukossa toimiminen on

vapautuneempaa ja on saatu kokemuksia siitä, että tuntuu hyvältä olla oma itsensä ja tehdä asioita jotka tuntuu itsestä hyvältä.

Omien liikuntatottumusten pohdintaa on tapahtunut ja suhde liikuntaan näyttäisi hiukan muuttuneen prosessin aikaisen pohdinnan kautta. Jotta uudenlaisia liikunnan motiiveja voisi luoda, tulee löytää liikunnasta iloa ja tunnistaa liikunnan merkitys omaa hyvinvointia lisäävänä tekijänä. Kysymys pakkoliikunnasta pyöri omassa mielessäni paljon ryhmän toteuttamista suunnitellessani. Kuitenkin osallistuneet ovat tulleet selkeästi esille luovan tanssin toteutuksen olleen heille muuta kuin aiemmat, pakonomaiset liikuntatottumukset. Alkukyselystä ilmenee, että liikunnan pakonomaisuus on molemmille osallistujille ollut jo aikaisemmin tietoinen asia. Luovan liikkeen antama erilainen tapa liikkua on ollut kuitenkin molemmille uusi asia. Tunteet liikkeen nautinnon ja ilon kokemisesta on tuntunut olevan merkittäviä ja omaan itseen on löytynyt uusi tapa tutustua. Vauhdikas liikkuminen nähdään vastauksissa enemmän hauskuutta ja ilmaisua tuovana, ei kalorien kuluttamisena. Lisäksi tutkijan tekemät havainnot liikkumisen kauneudesta ja iloisuudesta kohtaavat kehonkuvaan piirretyn hameen kanssa. Piirroksen hame oli kuvaus liikkeen tuottamasta viehättävyyden tunteesta.

Ryhmäliikuntaa kohtaan tunnetut ennakkoluulot muuttuivat positiivisiksi tunteiksi, kun ryhmän sisällä liikkuminen ja myös puhe vapautuivat. Saatiin kokemuksia toisten nähden liikkumisesta ja yhteisistä keskusteluista. Vertaistuki tuntui toteutuneen. Alussa kokemus häpeästä liikkeessä toisten nähden muuttui rohkeudeksi ilmaista itseä kehollisesti. Ylösen (2004b, 33) mukaan ulkopuolinen katse voi määrittää omaa kehoamme, synnyttää esimerkiksi juuri häpeän tunteen, joka sitten jää asumaan kehoamme kokemuksena itsestämme. Tanssiminen toisten ihmisten edessä on asia, joka mahdollistaa kokemuksen katseiden kohteena olemisesta ja kehollisesta vuorovaikutuksesta. Tällaisen toisten ihmisten katseiden ja liikkeiden kanssa kommunikoinnin avulla rakennamme omaa kehonkuvaamme. (Ylönen 2000, 38–39.) Kokemus rohkeudesta näkyi tutkimuksessa kehon käytön lisäksi verbaalisena pohdintana ryhmän keskusteluissa. Oma luovan tanssin prosessia myös ilmaistiin mielellään kertoen omasta kehonkuvasta ryhmän viimeisellä kerralla. Omia kokemuksia tuotiin muiden kuultavaksi ja kuvan kautta myös nähtäväksi.

Havainnot tutkimukseen osallistujien liikkumisesta noudattivat osittain luonnollista kaavaa, liikkuminen vapautui, jolloin virtauksen ja tilan ominaisuuksia alkoi tulla

selkeämmin esiin. Tämä kävi yhteen osallistujien kokemusten kanssa. Tanssin toteuttaminen oli helpompaa, sujuvampaa ja vapaampaa. Myös eri kehon osien liikkeet vapautuivat ja esimerkiksi kokemus ylävartalon vapautumisesta näkyi liikkeessä ylävartalon käytön vapautumisena. Sama ylävartalon rentous näkyi myös kehonkuvassa oranssina värinä. Tanssimisen antama kokemus voi olla vapauttava (Ylönen 2003, 72).

Luovan tanssin prosessi on tulosten mukaan vaikuttanut tutkimukseen osallistujien elämään myös ryhmän ulkopuolella. Rohkeus olla oma itsensä, kokeilla haluamiaan asioita ja spontaanisti osallistua esimerkiksi tanssilattian pyörteisiin ovat mielestäni todella tärkeitä asioita. Tässä ilmenee se, että oman kehollisuuden kautta voidaan tutustua maailmaan, olla vuorovaikutuksessa ja saada nautintoa itselle (Parviainen 1994).

Yhteenvetona tutkimuksen tuloksista tulee esille, että luovan tanssin prosessi on vaikuttanut osallistujien kokemukseen omasta kehosta. Tätä ilmiötä on kuvattu monin sanoin ja piirroksin. Osaksi kokemukset ovat varmasti myös kehollisia tuntemuksia, joita sanoiksi on vaikea pukea. Luova liikkuminen tuotti monenlaisia liikeratoja, rytmejä ja kehon asentoja, jotka sulautuivat prosessin aikana yhä enemmän virtausta ja tilaa omaavaksi, itse tuotetuksi liikkumiseksi. Luovan tanssin prosessi on herättänyt liikkuvan ja luovan kehollisuuden. Tällä kokemuksella on ollut tulosten mukaan merkitystä matkalla kohti omaa kehoa.

9 POHDINTA

9.1 Tutkimuksen kulku

Tässä tutkimuksessa annan luovan liikkeen kautta liikunnalle ulottuvuuden itsen ja omien kehon tuntemusten avartamiseen. Olen halunnut pohtia sitä, voiko luova tanssi ohjata anoreksiasta kuntoutuvaa kohti luottavaisempaa ja vahvempaa suhdetta omaan kehoon ja liikuntaan. Lisäksi olen asettanut itseni havainnoijaksi ja pyrkinyt kuvaamaan tutkimukseeni osallistujien liikkumista ja prosessin aikaisia muutoksia

siinä. Tutkimukseni tulokset ovat antaneet vastauksia asettamiini tutkimusongelmiin. Prosessi on ollut todella mielenkiintoinen ja haastava. Opinnäytetyöni kautta olen saanut pohtia itseäni askarruttavia kysymyksiä ja löytänyt niihin myös vastauksia.

Tutkimukseni on alkanut pohdinnalla siitä, kuinka ihmistä tarkkailen. Olen pohtinut filosofisten teosten kautta kehon merkitystä ja juuri liikkuvan kehon antamia kokemuksia ihmiselle ja vielä tarkemmin anoreksiaa sairastavalle. Fenomenologinen näkökulma ihmisen tarkastelussa oli itselleni vieras ja liikunnan filosofisten teosten lukeminen aluksi haastavaa. Tämä kuitenkin muodostui yhdeksi opinnäytetyöprosessini kiinnostavimmista alueista. Anoreksiaa nervosaan tutustuin aiemman tutkimuksen sekä sairastuneiden ja heidän parissaan työskentelevien ammattilaisten kirjoittamien teosten kautta. Halusin pureutua sairastuneen kokemusmaailmaan ja siihen, miten he itse kuvailevat sairautta ja siitä kuntoutumista. Siksi olen hyödyntänyt työssäni tietokirjallisuuden lisäksi muutamia kertomuksellisia teoksia.

Mielenkiintoista on ollut pohtia syitä anoreksian puhkeamiseen. Varmasti moni voisi yhtyä kanssani ajatukseen, että naiseksi kasvaminen on ajoittain hurja tehtävä täyttää ja oman paikkansa löytäminen maailmassa ei aina ole helppoa. Nuorena pohditaan monia asioita, kuten kuka minä olen ja miten toimin elämässäni oikein, itsenäisenä, yksilöllisenä olentona. Olen Riihosen (1998, 67) kanssa samaa mieltä siitä, että ajoittain tuntuu, ettei nuori nainen saa olla epätäydellinen, vaan ulkoiseen kauneuteen kiinnitetään paljon huomiota, eikä missään muussakaan saisi epäonnistua. Onkin mielestäni vaarallista nyky-yhteiskunnan osalta, jos sekä perhe, koulu ja harrastukset (tai joku näistä) asettavat nuoret asemaan, jossa kaikesta tulisi suoriutua aina vain paremmin. Kuitenkin onnellisuus ja tyytyväisyys elämässä lähtevät yksilön omasta ajatusmaailmasta ja asenteesta. Luovan tanssin maailmaan uppouduin muun muassa tanssin tutkimusten kautta. Tutkimuksen toteutus ja siitä kirjoittaminen oli itselleni uusi alue ja tulosten analysointi vaati aikaa ja ajattelua.

9.2 Ohjaajan rooli luovassa tanssissa

Oma kokemukseni luovan tanssin ohjaamisesta on rakentunut oman luovan prosessin kautta ja lukemani kirjallisuuden, sekä kokeilun kautta. Suhteeni luovaan liikkumiseen sinänsä on paljon, ja enemmän kuin osaan sanoin kuvailla. Suurin ahdistuksen tunteeni kohosi ryhmän toimintaa ja ohjaamista suunnitellessani siitä, kuinka selviäisin, kuinka onnistun ohjaamaan tätä itselleni osittain vierasta menetelmää. Lukemani kirjallisuus ei antanut paljoa tukea. Moni tutkija oli sitä mieltä, että ilman koulutusta on vaikeaa lähteä ohjaamaan luovaa liikkumista. Toisaalta sanottiin, että kiinnostus kyseistä menetelmää kohtaan, oikeanlainen kyky kohdata ihmisiä elävinä ja tuntevina olentoina sekä kyky heittäytyä käyttämään myös omaa kehoa tutkimusprosessin välineenä auttavat. Omaa jännitystäni lisäsi myös se, etten omannut aiempia kontakteja anoreksiaa sairastavia kohtaan. Jännitystä tilanteeseen toi ajatus menetelmän käytöstä vieraasta ja vakavasta sairaudesta kuntoutuville.

Haasteen otin vastaan tietoisena siitä, että olen perustamassa pilottiryhmää ja tutkin aihetta, jota ei aiemmin ole tutkittu. Rohkeutta sain siitä, että suhteeni luovaan liikkumiseen on hyvällä pohjalla ja kaikin tavoin eteenpäin vievä. Kun itse kokee menetelmän hyväksi, on helpompi luottaa siihen ja ohjata sitä myös muille. Kykyni lähteä ohjaamaan ei siis noussut koulutuksen pohjalta vaan puhtaasta halusta jakaa luovan tanssin kokemuksia. Lisäksi fysioterapeuttipiskelijana olen tutustunut ihmiskehoon ja kehontuntemusten harjoittaminen on osa koulutustamme. Luova tanssi menetelmänä sopii kaikille, eikä se ole määrätty vain diagnosoiduille ihmisille. Päätin kohdata ryhmäläiset ihmisinä, jotka mahdollisesti saavat ja tarvitsevat samanlaisia kokemuksia kuin minäkin olen luovasta liikkeestä saanut. Paljon positiivista ja itseäni jatkoon rohkaisevaa ilmeni tutkimukseen osallistuneiden palautteista. Saamastani palautteesta olen kiitollinen osallistujille.

Prosessin aikana opin luovan liikkeen ohjaamisesta monia tärkeitä asioita kantapäähän kautta. Haluankin jakaa näitä kokemuksia, jotta menetelmästä kiinnostuneet voivat saada hyötyä minun kokemusteni kautta. Yksi tärkeä asia harjoitteiden toteuttamisessa on se, että yhteen harjoitteeseen tulee antaa paljon aikaa. Ohjeiden antamisen jälkeen osallistujat jäivät pohtimaan harjoitetta ja oman ongelmanratkaisun tekemiseen ja harjoitteen omaksumiseen saattoi mennä aikaa. Uusikylä (1999, 7) tuokin kirjassaan -

Luovuus, taito löytää, rohkeus toteuttaa, esille sen, että luova prosessi vaatii aikaa, eikä ohjaaja siten voi nopeuttaa sen kulkua. Tämän takia luova prosessi etenee myös kyseessä olevien yksilöiden mukaan. Ohjaajan omat etukäteissuunnitelmat eivät välttämättä kohtaa ryhmäläisten valmiuden tai tarpeiden kanssa. (Uusikylä & Piirto 1999, 7.)

Ohjausta toisaalta helpotti, mutta toisaalta vaikeutti se, ettei harjoitteista ole olemassa ohjeita. Tampereella toteutetun ryhmän ohjaajana toimi luovan liikkeen ohjaaja, joka ei kuitenkaan kertonut puhelinyhteydessä paljoa käyttämistään harjoitteista. Tämä oli ymmärrettävää, kun hän ei kuulunut YTHS:n toimihenkilöihin vaan toimi itsenäisenä yrittäjänä. Keräsin ideoita harjoitteiden toteuttamiseen kirjallisuudesta (Ylönen 2004a; Anttila 1994), sekä suorittamastani Luovan ja terapeuttisen liikkeen kurssista, jonka pedagogina toimi lehtori Teija Häyrynen. Harjoitteet muotoutuivat ryhmän kulun aikana, sekä oman liikkumisen aikana saamieni ajatusten pohjalta. Käytin paljon aikaa siihen, että liikuin itse, yksin, tyhjässä tilassa, pohtien eri nivelten liikettä, kehoni rajoja ja mahdollisuuksia, sekä Labanin tarjoamia liikelatuja. Tämän näenkin tärkeänä jokaiselle luovaa liikettä ohjaavalle, koska esimerkiksi Labanin liikelatujen ymmärtäminen kirjoitetun teorian avulla ei anna selitystä, jonka omalla keholla toteutettu liike antaa. Lisäksi ryhmäläisten kertomat kokemukset sekä havaintoni heidän liikkumisestaan toivat ideoita luovan liikkeen harjoittamiseen. Esimerkiksi vaikeus rintakehän rentouttamiseen liikkeen aikana haastoi minut ohjaajana löytämään luovia tapoja harjoittaa tätä ominaisuutta. Luovassa tanssissa tärkeänä harjoittelua kehittävänä tekijänä on käyttää näin myös osallistujien kehon antamia viestejä. Se, että jokaisen ryhmäkerran jälkeen pohdin osallistujien liikkumista ja käymiämme keskusteluja ohjasi seuraavan kerran toteutumista.

Toisaalta oli helpompaa lähteä toteuttamaan ryhmää ilman toisen luomaa konseptia. Sain antaa itselleni vapauden kokeilla ja myös epäonnistua. Lisäksi toisessa ryhmässä toimineet harjoitteet eivät välttämättä toimi toisessa. Toisen antamien ohjeiden tarkkarajainen seuraaminen olisi voinut vaikeuttaa toimintaani ohjaajana.

Ohjaajan rooli luovassa liikkeessä on haastava. Heittäytymistä ja toisaalta keskittymistä hetkeen tarvitaan. Ohjaajan tulisi olla valmis tarttumaan tilanteen aikana liikkujien kokemusten välittömään haltuunottoon ja purkuun. Näin päästään käsiksi tutkimuksen kannalta oleellisiin, välittömien tuntemusten antamiin kokemuksiin. (Ylönen 1999, 33.) Tanssiterapian ryhmässä terapeutti nähdään tärkeänä ryhmän

tunnelman havainnoijana. Tämä siksi, että olisi hyvä osata poimia ryhmäläisiltä tulevia virikkeitä, joiden mukaan ryhmässä tapahtuva toiminta rakentuisi ryhmäläisten tarpeiden mukaiseksi. (Parvia 1995, 116.) Itse koin tämän haastavana asiana, mutta toteutin sitä parhaani mukaan. Esimerkiksi yhdellä kerralla ryhmästä nousi tuntemus niska-hartiaseudun kivusta. Tällöin käytimme ryhmän alusta reilusti aikaa pohtimalla mistä tämä saattoi johtua. Haimme erilaisia opiskeluelämän ja harrastusten tuomia haasteita niska-hartiaseudun jaksamiselle. Jokaisella kerralla keskustelimme päivän ajatuksista ja olost. Loppua kohden osallistujien oma maailma tuli harjoitteiden toteutukseen mukaan, kun liikkeen toteuttamisen kynnyks oli madaltunut.

9.3 Miksi luovaa liikettä anoreksiasta kuntoutuvalle?

Seuraavassa haluan tuoda esille ajatuksiani siitä, miksi luova liike olisi erittäin tärkeä työväline itselleni ja muille anoreksiasta kuntoutuvien terapiaa toteuttaville, tai asiasta muuten kiinnostuneille. Pohdinnassani tarkoitan anoreksiasta kuntoutuvana asiakasta, joka on sairaudessaan vaiheessa, jonka sairauden vaihe sallii liikuntaa painon ja kehon kannalta. Asiakkaan on hyvä olla myös kuntoutumisen osalta vaiheessa, jossa oma sairaus on tiedostettu ja voidaan alkaa tietoisesti rakentaa omaa kehonkuvaa terveenpään suuntaan.

Luova liike on erinomainen tapa herättää asiakkaan omat voimavarat käyttöön. Fysioterapiassa nähdään kuntoutumisen kannalta tärkeänä asiakkaan oma aktiivisuus ja ongelmanratkaisukyky. Kaikki mikä herätti tutkimukseeni osallistujissa erilaisia tuntemuksia ja positiivisia kokemuksia nousi heidän itse oivaltamistaan asioista. Koen onnistuneeni luomaan yhdessä heidän kanssaan tilanteen, jossa itse siirryessäni ikään kuin sivummalle, he saivat tilaisuuden ottaa käyttöön omia vahvuuksiaan ja kykyjään tutustua itseensä. Tämä on jotain sellaista, joka vaatii osallistujalta paljon ja jotain sellaista, mitä minä ohjaajana en voi heihin ”syöttää”.

Työstäni nousevien tulosten perusteella pohdin sitä, miksi tämä on hyödyllistä anoreksiasta kuntoutuvien, etenkin pakkoliikuntaan taipuvaisten kanssa työskenteleville fysioterapeuteille. Fysioterapeutti on avainasemassa kuntoutujan liikuntatottumusten seurannassa. Liikunnan motiiveiden ja tarkoitusten muuttaminen

terveelliseen suuntaan on kiistämättä oleellista, jo senkin takia, että jokainen ihminen tarvitsee liikuntaa ja liikunta elämää rikastavana tekijänä on tärkeä. Suhde liikkumiseen muuttuu vain saamalla liikunnasta terveellisen positiivisia kokemuksia. Tämän takia tuntemusten hakeminen esimerkiksi nyt luovan liikkeen kautta, ja niistä sisältä kumpuavista tuntemuksista keskustelu on mielestäni tärkeämpää kuin ulkoisten liikuntatottumuksia koskevien ohjeiden tai määräysten antaminen. Poikkeuksena on tietenkin taas anoreksian akuutti vaihe, jolloin liikkuminen täytyy yksinkertaisesti pakonomaisesti kieltää.

Opinnäytetyöni aihe ylittää ammattien välisiä rajoja. Olen tietoinen, että aihe olisi sopiva monelle sosiaali- ja terveysalan opiskelijalle tai ammattilaiselle. Jos olisin saanut työparikseni esimerkiksi toimintaterapian opiskelijan, olisi työni saanut lisäsväyksen ja olisimme oppineet toisiltamme paljon. Kun olin saanut aiheeni valittua, laitoin toimintaterapian lehtorin avustuksella kiertämään opiskelijoiden keskuuteen sähköpostin, jossa kerroin aiheestani ja pyysin työparina työskentelystä kiinnostuneita ottamaan yhteyttä. Yhteydenottoja ei kuitenkaan tullut lainkaan.

Luovan toiminnan koulutusta toimintaterapiaopiskelijoilla on enemmän kuin meillä fysioterapiaa opiskelevilla. Psykofyysinen fysioterapia, joka on ihmiskäsityksiltään ja terapian tavoitteiltaan lähellä oman työni katsomusta on osana fysioterapian koulutusta, mutta asiakkaan omien voimavarojen huomiointi voi silti joskus jäädä vähäiseksi. Hyvä kehontuntemus voi auttaa asiakasta esimerkiksi optimaalisen ryhdin löytymiseen, koska tavoitteenahan tulisi olla ihmisen sisäinen, aistien antama viesti kehon osien oikeista asennoista suhteessa toisiinsa. Esimerkiksi optimaalisen ryhdin harjoittaminen voi kuitenkin pelkistyä peilin edessä havainnoinniksi, jota kautta asiakkaan asentoa pyritään korjaamaan. Tämä on toki useiden kohdalla hyvä menetelmä, mutta onko tarkoituksenmukaista rakentaa ryhtiä, jos oman kehon tuntemukset, havainnot ja aistimukset ovat puutteellisia. Tämä ei koske ainoastaan anoreksiasta kuntoutuvia, vaan kuten aiemmin olen maininnut, moni meistä ei tunne kehoaan tarpeeksi hyvin. Kun kyseessä on asiakas, joka tarvitsee vahvistusta siinä, kuinka oma kehonkuva rakennetaan, tulisi mielestäni aina tarttua sisäisiin tekijöihin, jotka saattavat estää kehon terveellistä käyttöä. Luovassa toiminnassa haasteellisesti ihmisen on aina löydettävä jotain koettavaa ja tunnettavaa itsestään, koska kukaan ei voi olla toisen puolesta luova.

Anoreksia nervosa on salaperäinen sairaus ja uusi tieto siitä kuntoutuvien auttamiseksi on hyödyllistä. Tutkimukseni mukaan sairastunut saattaa oppia hallitsemaan vääristynyttä suhdettaan energian kulutuksen ja saannin välillä, mutta yhteys kehoon jää vieraaksi. On ymmärrettävää, että keho, jota vastaan on koko sairauden ajan taistellut kontrolloiden ja halliten sitä itselleen haitallisella tavalla, jää itselle vieraaksi. Voisin ajatella, että kuntoutuksessa olisi tärkeää huomioida uuden suhteen luominen omaan itseen ja kehoon, jotta elämän hallinnan ja tyytyväisyyden tunne jatkuisi, eikä sairauden oireet puhkeaisi uudestaan. On ainakin helppoa ajatella siten, että oppiessaan rakastamaan omaa kehoaan, olisi vaikeampi enää alkaa torjua sen tarpeita hellyyteen ja hyvinvointiin. Tutkimukseeni osallistuneet nuoret anoreksiasta kuntoutuvat kokivat ryhmän toiminnan vastaavan heidän tarpeitaan siinä, kuinka he opiskelevat asumaan omassa kehossaan ja muodostamaan siitä positiivisempaa kuvaa.

9.4 Tutkimuksen luotettavuus

Kyselylomakkeen luotettavuuteen tutkimuksen tulosten kannalta vaikuttavat se, ettei voida olla varmoja vastausten rehellisyydestä. Lisäksi kysymysten asettelu voi aina johtaa väärinymmärrettyihin kysymyksen asetteluihin. Näihin tekijöihin pyrin vaikuttamaan kyselylomakkeiden esitestauksella ja sillä, että korostin vastausten rehellisyyden olevan tärkeää jokaisen omien ajatusten pohdinnan kannalta.

Havainnoinnin luotettavuuteen tutkimusmenetelmänä vaikuttaa se, että havainnoija saattaa sitoutua emotionaalisesti tutkimaansa aineistoon. Havainnoijan onkin tärkeää tehdä tarkkoja havaintoja, mutta välttää liiallista omaa tulkintaa havainnoistaan.

Laadullisesta tutkimuksesta saadaan luotettava, jos tutkija kuvailee tutkimuksen toteutusta mahdollisimman tarkasti (Hirsjärvi 2003, 184, 202, 206, 217). Tähän olen pyrkinyt tutkimuksen toteutus – kappaleessa.

Kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttavat monet tekijät. Tässä tutkimuksessa tulosten luotettavuuteen vaikuttaa se, että tutkija toimiessaan ohjaajana on osa tutkimusta. Tulosten tulkinta ja havainnointi ovat tutkijan tekemää tulkintaa ilmiöstä. Omat tulkintani tutkimuksesta on tärkeää perustella tieteellisesti. Tuloksista tekemiäni päätelmiä vahvistavat suorat lainaukset tutkimukseen osallistujien kirjoituksista. Lisäksi useiden menetelmien käyttö lisää luotettavuutta. (Hirsjärvi 2003, 218.)

Yleistettävyyys ei toteudu tutkimuksessani ja olenkin korostanut tulosten koskevan tutkimukseeni osallistujien kokemuksia ja tulokset voivat antaa ajatuksia tutkimastani asiasta. Suunnitellessani ryhmän toteutusta pohdin, että kyseessä oleva ryhmä ei saa olla liian suuri. Lopulta siitä muodostui puolet pienempi suunnitelmaan nähden. Tämä ei missään tapauksessa ollut ongelma. Olen ollut tyytyväinen juuri tähän pieneen lukumäärään, jota olemme kuitenkin kaikki ryhmäksi kutsuneet. Itseni kannalta pieni ryhmäkokoo antoi mahdollisuuden yksilöllisempään havainnointiin ja tarkempaan tulosten tulkintaan. Hirsjärven ym. (2003, 171) kertoo, että kvalitatiivinen tutkimus ei useinkaan pyri tekemään aineistosta yleistettäviä päätelmiä. Toisaalta tarkastellen yksittäistä tapausta tarpeeksi tarkasti voidaan ajatella näkevämme ilmiön merkittävä ja yleiselläkin tasolla usein toistuva tekijä (Hirsjärvi ym. 2003, 171). Vaikka tutkimukseni kohdistuu pienelle tutkimusjoukolle tehtyyn tarkasteluun, sen tarkoituksena on tuoda uutta ja hyödyllistä ajattelua ja vinkkiä kehon tuntemuksen merkityksellisyydestä vaikeasta sairaudesta kuntoutumisen apuna. Luovan tanssin antamat kokemukset riippuvat aina myös yksilöstä, koska tanssimisen merkitys luodaan aina yksilöllisesti (Ylönen 2003, 72).

Lähteiden käyttö vaikuttaa tutkimuksen luotettavuuteen. Uusin ja ajankohtaisin tutkittu tieto olisi tärkeää tuoda esille. Tässä tutkimuksessa osa lähteistä on jopa 20 vuotta vanhoja, joka johtuu siitä, että yhtä kattavia tai yleisesti arvostettuja teoksia esimerkiksi anoreksiasta ei löydy tai ole välttämättä edes julkaistu. Tutkimukseni luotettavuutta lähteiden osalta olisi voinut lisätä tarkempi tutustuminen lehtien tarjoamiin artikkeleihin, jotka olisivat osaltaan tuoneet tuoretta tietoutta. Toisaalta on kuitenkin myös perusteltua käyttää vanhempia lähteitä, jos tutkija kokee tiedon tarpeelliseksi työnsä kannalta. Lähteiden käytön luotettavuutta lisää tutkittavaa ilmiötä koskevien monien erilaisten lähteiden, kuten haastattelujen käyttö. Tällöin voidaan tuoda esille erilaisia näkökulmia ja myös tarkastella niiden yhteyksiä tutkimuksen antamiin tuloksiin.

Tutkimusta tehdessä oli välttämätöntä pohtia tutkimuksen teon eettisiä alueita. Eettiseen toimintaan kuului tutkimuslupien hankinta sekä osallistujilta, että YTHS:n toimihenkilöiltä. Yllättävän paljon aikaa vei järjestää luvat YTHS:n eettisistä asioista päättävien henkilöiden kiitettävällä avustuksella Helsingissä sekä Jyväskylässä. Tärkeää oli pohtia tulosten esittämistä siten, että eettisyyden mukainen tarkastelu toteutui. Tässä asiassa sain apua YTHS:n toimihenkilöiltä.

9.5 Opinnäytetyön anti

Opinnäytetyön yhtenä tavoitteena on tuottaa uutta tietoa, jolla olisi merkitystä ja käyttöä myös työelämässä. Oman työni hyödyntäminen YTHS:n toimesta mahdollistuu sitä kautta, että toimitan työyhteisöön valmiin työni ja kerron siitä myös henkilökohtaisesti. Kuitenkin työni hyödyntäminen on paljon kiinni siitä, kuinka paljon tulokseni herättävät kiinnostusta ja luottamusta työelämässä. Luovan tanssin ryhmän perustamisesta YTHS:n toimesta jatkossa ei vielä tiedetä. Loppukyselyssä esitin tutkimukseeni osallistujille kysymyksen siitä, olisiko heidän mielestään toiminnan jatkaminen hyödyllistä. Vastauksissa tuotiin esille se, että ryhmän toiminta on koettu hyödylliseksi. Kuitenkin on korostettu, että toteuttaminen tulee olla yksilöllistä ja sairauden vaiheen huomioivaa. Toteuttamani ryhmän toimintaa olisi mielellään jatkettu.

”Minä olisin vielä voinut jatkaa. Luovan liikkeen ryhmä oli yksi parhaista asioista tässä vuodessa ja sain siitä itselleni paljon.”

Osallistujien kannalta prosessin anti on ollut vastausten mukaan positiivista, mikä on itselleni tärkeä asia. Tältä osin opinnäytetyöni on täyttänyt tavoitteensa.

Tärkeää on myös pohtia, herättääkö tutkimuksen toteutus ajatuksia jatkotutkimuksista. Yksi prosessin aikana mieleeni noussut kysymys oli, olisiko luovan tanssin käyttö mahdollisesti osuva seksuaalisuudesta vieraantuneille ihmisille. Ylönen (2004) viittaa useassa artikkelissaan siihen, että tanssiminen voi tuoda tanssijalle seksuaalisuuden kokemuksen. Tämä oli yksi ajatus muiden joukossa. Tutkimusta luovan tanssin käytöstä erilaisille ihmisryhmille olisi mielenkiintoista tehdä, koska monikaan ei välttämättä tunne kehoaan hyvin. Lisäksi omaa aiheitani tulisi syventää pohtien sen mahdollisuuksia eri vaiheessa olevien anoreksiaa sairastavien keskuudessa.

Opinnäytetyön tulee palvella opiskelijan oppimista. Tämä tavoite on täyttynyt työni kohdalla. Opinnäytetyön toteuttaminen on mielestäni kokonaisuudessaan laaja projekti. Itselläni eniten aikaa ja ajattelua meni aiheen valitsemiseen. Mielenkiintoisia aiheita oli paljon. Lopulta olen tyytyväinen siihen, etten valinnut ensimmäistä vastaan tulevaa aiheita. Pohdinta aiheen valinnan osalta johti minut työskentelemään

prosessiin, joka on ollut itselleni tärkeä ja merkittävä. Prosessin aikana olen saanut kokemuksia luovan tanssin ohjaamisesta, tutkimuksen toteuttamisesta ja työskentelystä anoreksiasta kuntoutuvien kanssa. Olen myös saanut mahdollisuuden tutustua uusiin, miellyttäviin ihmisiin. Kaiken tämän lisäksi olen luonut itselleni uuden tavan havainnoida ihmistä, liikkeen laatua ja kehon tuottamaa tietoutta. Paljon olen myös saanut kokemuksia itsestäni ja omasta kehollisuudestani, olen oppinut olemisestani ihmisenä ja naisena.

LÄHTEET

- Anttila, E. 1994. Tanssin aika. Opas koulujen tanssikasvatukseen. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 139. Tampere: Tammer- Paino Oy.
- Bertrand, R. 2000. Tanssiterapia, sen menetelmät ja apuvälineet. Teoksessa: Heikkilä, T., Paloheimo, L. & Taipale, I. (toim.), Mieli ja taide. Mielenterveyden keskusliitto. Vantaa: Printway Oy. 91–96.
- Blinnikka, L-M. 1995. Ruumiinkuva ja kokonaisilmaisun ryhmäterapia. Teoksessa Lintunen, T., Koivumäki, K., Säilä, H. (toim.), Jalka potkee mieli notkea. Liikunta mielenterveyden tukena. Suomen mielenterveysseura. 103–112.
- Buckroyd, J. 1997. Anoreksia ja bulimia. Helsinki: Kirjayhtymä Oy.
- Bunkan, B. 1996. Kropp, respirasjon og kroppsbilde, Resursorientert kroppundersökelse og behandling. Aurskog.
- Claude- Pierre, P. 2000. Syömishäiriöiden salainen kieli, Miten ymmärtää ja hoitaa anoreksiaa ja bulimiaa. Helsinki: Tammi Oy.
- Ebeling, H., Tapanainen, P., Joutsenoja, A. & Koskinen, M. 2001. Syömishäiriöiden hoidon nykykäytänteet Suomen keskussairaaloissa. Artikkel. Lääkärilehti 2/ 2001. 181–184.
- Hakala, L. (toim.) 2000. Siskonmakkarat - Miltä syömishäiriö tuntuu. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Hakanen, A. & Blinnikka, L-M. 1990. Psykosomaattisen ja psykiatrisen potilaan ruumiinkuvan keskinäiset erot ja poikkeavuudet normaali ruumiinkuvasta. Turun yliopisto. Turun yliopiston psykiatrian laitos.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2005. Tutki ja kirjoita. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Hugill, T. 2007. Awakening Body Wisdom. Towards filling the empty space. Ei päivitystietoja. Viitattu 25.2.2008.
<http://www.awakeningbodywisdom.com/articles.htm>
- Häyrynen, T. 2007. Luova ja terapeutti liike. Luentomateriaali.
- Ihanus, J. & Vuorinen, V. 2000. Tanssiterapiasta. Teoksessa: Heikkilä, T., Paloheimo, L. & Taipale, I. (toim.), Mieli ja taide. Mielenterveyden keskusliitto. Vantaa: Printway Oy. 79–90.
- Immonen-Orpana, P. 1995. Psykofyysinen fysioterapia. Teoksessa Lintunen, T., Koivumäki, K., Säilä, H. (toim.), Jalka potkee mieli notkea. Liikunta mielenterveyden tukena. Suomen mielenterveysseura. 133–147.

- Jaakkola, R. 2005. Ajatuksia psykofyysisen fysioterapian erikoistumisopinnoista. Teoksessa: Psykofyysinen fysioterapia - kohti oman kehon kuulemista, omassa ruumiissa asumista. Toim. M-L. Lähteenmäki & R. Jaakkola. Tampere: Pirkanmaan ammattikorkeakoulun julkaisusarja B. Opinnäytetyöt. Nro 2. 5-12
- Julmala, S. 2006. Luova liike ja puutteellinen sensorinen integraatio, haastattelututkimus luovan liikkeen ja luovan tanssin käytöstä kehonhahmotuksen tukemiseen lapselle, jolla on puutteita sensorisessa integraatiossa. Opinnäytetyö. Jyväskylän ammattikorkeakoulu, sosiaali- ja terveysala.
- Kauppila, R. A. 2007. Ihmisen tapa oppia. Johdatus sosiokonstruktiiviseen oppimiskäsitykseen. PS- kustannus, Opetus 2000. Juva: WS Bookwell Oy.
- Kleinman, S. & Hall, T. 2005. Women with eating disorders. Teoksessa: F-J. Levy. Dance movement therapy. A healing art. National dance association. 221–227.
- Klemola, T. 2004. Taidon filosofia – filosofin taito. Tampere: Juvenes Print-Tampereen Yliopistopaino Oy.
- Klemola, T. 1990. Liikunta tienä kohti varsinaista itseä. Liikunnan projektien fenomenologinen tarkastelu. Filosofisia tutkimuksia Tampereen yliopistosta vol. XII. Tampere: Tampereen yliopiston jäljennepalvelu.
- Koch, S. C. 2006. Interdisciplinary embodiment approaches. Implications for creative arts therapies. Teoksessa: Advances in dance/ movement therapy. Theoretical perspectives and empirical findings. Toim. S. C. Koch & I. Bräuninger. Berlin: Logos Verlag. 17–28.
- Kunttu, H. & Huttunen, T. 2005. Yliopisto-opiskelijoiden terveystutkimus 2004. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiön tutkimuksia 40. Yhteenveto power point -esityksenä. Lainattu 10.2.2008.
<http://www.opiskelijaliikunta.fi/service.cntum?pageId=115367>
- Laine, T. & Kuhmonen, P. 1995. Filosofinen antropologia. Ihmisen kokonaisuutta etsimässä. Jyväskylä: Atena.
- Leijala, M. 2000. Taidepsykoterapia psykoterapiamuotona. Teoksessa: Heikkilä, T., Paloheimo, L. & Taipale, I. (toim.), Mieli ja taide. Mielenterveyden keskusliitto. Vantaa: Printway Oy. 7-12.
- Luoto, E., Salmi, T., Laine, O., Kitula, P., Anttila, L. & Valpola, M-L. 2005. Kun lapsella on syömishäiriö -opas anoreksia nervosaa ja bulimia nervosaa sairastavan lapsen vanhemmille. Turku: Painotalo Gillot Oy.
- Mantere, M-H. 2000. Kuvia ja kuvittelua – havaintoja kuvataideterapiasta. Teoksessa: Heikkilä, T., Paloheimo, L. & Taipale, I. (toim.), Mieli ja taide. Mielenterveyden keskusliitto. Vantaa: Printway Oy. 13–16.
- Meekums, B. 2002. Dance movement therapy. A creative psychotherapeutic approach. London: Sage.

Niemelä, S. & Rintala, P. 2002. Liikuntamuotojen soveltaminen. Teoksessa: Uusi erityisliikunta -liikunnan sovellutukset erityisryhmille. E. Mälkiä & P. Rintala. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura, 236–244.

Oinas, E. 2001. Ruumiita akatemiassa! Sosiaalitieteellistä välttelyä, innostusta ja teoretisointia. Teoksessa: Puuronen, A. & Välimaa, R. 2001. Nuori ruumis. Tampere: Tammer-paino. 17–29.

Ojanen, M. 1995. Liikunnan ja psyykkisen hyvinvoinnin yhteyksiä. Teoksessa Lintunen, T., Koivumäki, K., Säilä, H. (toim.), Jalka potkee mieli notkea. Liikunta mielenterveyden tukena. Suomen mielenterveysseura. 9-27.

Ojanen, S. 2006. Ohjauksesta oivallukseen. Ohjausteorian kehittelyä. Helsingin yliopisto: Palmenia- kustannus.

Paalasmaa, J. 2008. Lapset tarvitsevat myös tunnekasvatusta. Helsingin sanomat. 4.1.2008, C 4.

Parvia, R. 1995. Tanssiterapia mielenterveystyössä. Teoksessa Lintunen, T., Koivumäki, K., Säilä, H. (toim.), Jalka potkee mieli notkea. Liikunta mielenterveyden tukena. Suomen mielenterveysseura. 113–129.

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

Parviainen, J. 1994. Tanssi ihmisen eksistenssissä. Filosofinen tutkielma tanssista. Tampereen yliopisto. Filosofisia tutkimuksia, vol 51.

Patrikainen, R. 1999. Opettajuuden laatu. Ihmiskäsitys, tiedonkäsitys ja oppimiskäsitys opettajan pedagogisessa ajattelussa ja toiminnassa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Puuronen, A. 2001. Anorektinen ruumiskokemus. Teoksessa: Puuronen, A. & Välimaa, R. 2001. Nuori ruumis. Tampere: Tammer-paino. 170–186.

Riihonen, E. 1998. Syömishäiriöitä. Helsinki: Kirjapaja Oy.

Roxendal, G. 1987. Ett helhetsperspektiv -sjukgymnastik inför framtiden, Body Awareness Scale, BAS. Studentlitteratur, Lund.

Sandström, M. 1999. Ruumiinkuva – Mistä kaikesta se muodostuu? Fysioterapia 1999, 16–19.

Sherborne, V. 1993. Lasten kokonaiskehitystä tukeva liikunta: yleisopetus, erityisryhmät ja esiopetus. Helsinki: Kehitysvammaliitto.

Silvennoinen, M. 2001. Ruumiillisuus liikunnanopettaja-opiskelijoiden kerronnassa. Teoksessa: Puuronen, A. & Välimaa, R. 2001. Nuori ruumis. Tampere: Tammer-paino. 45–59.

Sivonen, P. 2007. Terveystoimittaja, Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö (YTHS). Haastattelu 20.12.2007.

- Suomen tanssiterapiayhdistys ry. 2003. Suomen tanssiterapiayhdistyksen internet-sivusto. Viitattu 23.4.2008. Ei päivitystietoja. <http://www.tanssiterapia.net/index.php>
- Svennevig, H. 2005. Kehon mieli. Kehontuntemuksesta itsetuntemukseen. Porvoo: WSOY
- Syömishäiriöliitto – Syli ry. Syömishäiriöliiton valtakunnallinen internet-sivusto. Viitattu 12.4.2008. Ei päivitystietoja. <http://www.syomishairioliitto.fi/syomishairiot/index.html>
- Thornquist, E. & Bunkan, B-H. 1991. What is psychomotor therapy? Oslo: Norwegian University Press.
- Uusikylä, K. & Piirto, J. 1999. Luovuus. Taito löytää, rohkeus toteuttaa. Juva: Atena Kustannus.
- Vandereycken, R. & Meerman, W. 1988. Anorexia nervosa -kliinisen hoidon opas. Porvoo: WSOY.
- Virtanen, H. 2008. Tampereen Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön fysioterapeutti. Haastattelu 14.1.2008.
- Välimaa, R. 2001. Nuoret ja ulkonäön merkitys. Teoksessa: Puuronen, A. & Välimaa, R. 2001. Nuori ruumis. Tampere: Tammer-paino. 89–106.
- Ylönen, M. E. 2004a. Luova ja terapeuttinen liike lasten kehityksen tukena. Liikuntakasvatuksen julkaisuja 8. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Jyväskylä: Kopijyvä Oy.
- Ylönen, M. E. 2004b. Sanaton dialogi. Tanssi ruumiillisena tietona. Jyväskylän yliopisto. Studies in sport, physical education and health. Jyväskylä: University printing house.
- Ylönen, M. E. 2003. Reflektiivinen ruumis, tanssin rajapintoja. Teoksessa: Ylönen, M. E. 2004. Sanaton dialogi. Tanssi ruumiillisena tietona. Jyväskylän yliopisto. Studies in sport, physical education and health. Jyväskylä: University printing house.
- Ylönen, M. E. 2000. Evelynin tanssi: kokemuksia ja tulkintoja nicaragualaisesta May Pole -tanssista. Teoksessa: Ylönen, M. E. 2004. Sanaton dialogi. Tanssi ruumiillisena tietona. Jyväskylän yliopisto. Studies in sport, physical education and health. Jyväskylä: University printing house.
- Ylönen, M. E. 1999. Tanssitettu rouva, tutkijan ruumiinkokemuksia. Teoksessa: Ylönen, M. E. 2004. Sanaton dialogi. Tanssi ruumiillisena tietona. Jyväskylän yliopisto. Studies in sport, physical education and health. Jyväskylä: University printing house.

LIITE 1 Alkukysely

ALKUKYSELY

Pyri vastaamaan kysymyksiin mahdollisimman rehellisesti ja siten, kuin Sinä asiat tällä hetkellä koet. Kysymysten tarkoituksena on tutkimuksen lisäksi lisätä omaa tietoisuutta itsestäsi. Vastauksesi käsitellään luottamuksella, eikä henkilötietojasi julkaista missään vaiheessa. Tutkimuksen jälkeen lomakkeet hävitetään.

TAUSTATIEDOT

Nimi _____ Ikä _____

1. Onko sinulla todettu syömishäiriö?

Kyllä

Mikä, milloin?

Ei

2. Onko syömishäiriötäsi hoidettu sairaalassa?

Kyllä

Milloin ja kuinka kauan? Millä osastolla?

Ei

3. Millaiseksi koet terveydentilasi tällä hetkellä?

Huono

Kohtalainen

Hyvä

Erinomainen

4. Millaiseksi arvioit omaa arkipäivässä jaksamistasi? merkitse janaan pystyviivalla. (0- heikko, 10-erinomainen)

I _____ I

0

10

Halutessasi tarkenna sanoin

KEHOLLISET TUNTEMUKSET

1. Rentoutuminen

Osaatko rentoutua?

Kyllä

Miten rentoudut ja kuinka usein?

En

Millaiset asiat mielestäsi estävät rentoutumisen?

2. Hengitys

Millaiseksi koet hengityksesi?

A. Liikkuessa Sujuvaa, tarkoituksenmukaista

Hankalaa, vaikea yhdistää liikkumiseen

B. Levossa Tasaista, syvää

Pinnallista, katkonaista

Miten valitsemasi vaihtoehdot ilmenevät ja milloin?

3. Miltä liikkuminen kehossasi tuntuu?

4. Kontakti omaan kehoon

A. Tunnetko jonkin osan kehostasi erityisen selvästi? Minkä?

B. Onko jotain kehon osaa, jota et tunne/ koe lainkaan? Mikä?

5. Lämpäisyys

A. Koetko kehosi pinnan läpäiseväksi vai läpipääsemättömäksi?

B. Koetko kehosi pinnan suojaavaksi vai ei- suojaavaksi?

6. Kehon paksuus

A. Koetko itsesi lihavaksi? keskivertaiseksi? laihaksi?

B. Koetko jalkasi lihaviksi? keskivertaisiksi? laihoiksi?

C. Koetko kehosi lonkista kaulaan

lihavaksi? keskivertaiseksi? laihaksi?

7. Lateraliteetti

Koetko eroa vasemman ja oikean kehonpuolen kesken?

8. Kipu

Onko sinulla kipua jossakin kohdassa tai joissakin kohdissa kehoasi?

Miltä kipu tuntuu?

9. Henkilökohtainen suhtautuminen omaan kehoon

Mitä pidät omasta kehostasi?

Onko se sinusta kaunis, aika miellyttävä, ruma vai mitä?

Miltä tuntuu kehossasi kun olet väsynyt?

Miltä tuntuu kun olet pahalla mielellä?

Miltä tuntuu kun olet iloinen/ tyytyväinen?

10. Outoja kehollisia tuntemuksia.

Onko sinulla joskus ollut erikoisia tai epätavallisia kehollisia tuntemuksia tai elämyksiä?

Missä osassa kehoasi on sinun “minä”

Haluatko vielä kertoa jotain?

LIITE 2 Tutkimuslupa

TUTKIMUSLUPA

Suostun kyseltäväksi, testattavaksi ja havainnoinnin kohteeksi Jyväskylän ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveystieteiden fysioterapian opinnäytetyötä varten. Tutkimuksen tarkoituksena on kuvata syömishäiriöisen kokemuksia toiminnallisesta ryhmästä, jossa toteutetaan luovaa liikettä, hengitys- ja rentousoharjoituksia sekä kehontuntomusharjoitteita. Lisäksi annan tutkimuksen tekijälle luvan tutustua YTHS:n tietokannassa oleviin terveystietoihini.

Kaikki tutkimusta varten hankittava tieto käsitellään luottamuksellisesti ja tulokset julkaistaan opinnäytetyössä siten, ettei kenenkään osallistuneen henkilöllisyys käy ilmi. Ryhmän aikana syntyvä materiaali on ainoastaan tutkimuksen tekijän hallussa ja sitä saavat käsitellä opinnäytetyön ohjaajat Merja Kurunsaari ja Teija Häyrynen sekä YTHS:n toimesta osallistujille ennalta tutut terveystieteiden ammattilaiset (psykologi, terveydenhoitaja, fysioterapeutti).

Halutessani saan tarkastella itseäni koskevaa materiaalia milloin tahansa ryhmätoiminnan aikana. Minulla on mahdollisuus soittaa tutkimuksen tekijälle ja ryhmän ohjaajalle Hannele Järviselle tutkimuksen teon aikana milloin tahansa ja kysyä itseäni askarruttavia asioita.

___/___2008_____

Allekirjoitus

Nimen selvennys

Hannele Järvinen

LIITE 3 Loppukysely

RYHMÄN TOIMINTA:

1. Kuinka luovan liikkeen ryhmä on vastannut odotuksiasi ja tarpeitasi?
2. Miten olet sitoutunut ryhmätapaamisiin, ja mikä on saanut sinut sitoutumaan?
3. Olisiko sinun mielestäsi luovan liikkeen ryhmän toteuttaminen YTHS:n toimesta anoreksiasta kuntoutuville jatkossa hyödyllistä? Mikä olisi sinun terveisesi tai ohjeesi ryhmän toimintaa aloittavalle osallistujalle?

HENKILÖKOHTAISET TUNTEMUKSET:

1. Kuinka olet kokenut luovan liikkeen tuottamisen, onko se ollut helppoa, vaikeaa vai mitä?
 2. Mitä tunteita, mielikuvia ja ajatuksia luova toiminta on herättänyt?
 3. Millaiselta kehossasi tuntuu luovien harjoitteiden aikana?
 4. Ovatko tuntemukset ja ajatukset omasta kehostasi muuttuneet, miten?
 5. Oletko oppinut jotain itsestäsi, mitä?
Onko jokin kokemus tai havainto ollut itsellesi erityisen tärkeä, miksi?
 6. Oletko saanut ryhmän toiminnasta jotain hyötyä tai vinkkejä omaan elämääsi, mitä?
 7. Miten olet omasta mielestäsi liikkunut ryhmän aikana tai kuvaile omaa liikkumistasi?
 8. Koetko oman liikkumisesi muuttuneen jakson aikana, miten? Tuntuuko se erityisesti joissain kehon osissa?
 9. Miten olet kokenut ohjaajan toiminnan ryhmätapaamisilla?
- Haluatko vielä kertoa jotakin?

LIITE 4 Kehonkuvat

