

Lea Lorenz

## **SIELUNHOIDOLLINEN TANSSITEOS**

# SELUNHOIDOLLINEN TANSSITEOS

Lea Lorenz  
Opinnäytetyö  
Kevät 2022  
Tanssinopettajan tutkinto-ohjelma  
Oulun ammattikorkeakoulu

## TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu  
Tanssinopettajan tutkinto-ohjelma, baletin suuntautumisvaihtoehto

---

Tekijä: Lea Lorenz

Opinnäytetyön nimi: Sielunhoidollinen tanssiteos

Työn ohjaajat: Heli Kuula ja Petri Hoppu

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: kevät 2022

Sivumäärä: 31 + 5 liitettä

---

Opinnäytetyön aiheen lähtökohta on intohimo luoda tulevaisuudessa korkealaatuisia ja vaikutusvaltaisia tanssiteoksia, joissa yhdistyy sielunhoito ja koreografia. Kaiken perustana on kristillinen maailmankatsomukseni. Etsin vastauksia kysymyksiin, miten sekä teosprosessiin että valmiiseen teokseen saadaan merkittävä sielunhoidollinen aspekti ja miten tällaiset eheyttävät, sielunhoidolliset teokset voidaan käytännössä toteuttaa. Pyrin kokoamaan itselleni selkeän perustan ja konkreettisen työkalun suunnitellun tulevaisuuden työn aloittamista varten.

Tietoperustassa tutustuin sielunhoidon lisäksi tanssi- ja liiketerapiaan. Hyödynsin lähinnä suomalaista kirjallisuutta. Tanssi- ja liiketerapiaosuudessa käytin rinnakkain suomalaista ja yhdysvaltalaisista lähdeitä. Sekä sielunhoidosta että tanssi- ja liiketerapiasta löytyi runsaasti tietoa tiivistettäväksi. Lisäksi tarkistin ja etsin opinnäytetyöhön sopivia Raamatun kohtia, käyttäen omaa saksankielistä Raamatun käännöstä ja etsimällä englanninkielisiä käännöksiä netistä. Tutkimusaineistoa keräsin teemahaastattelujen avulla. Haastattelin kolmea eri aiheen asiantuntijaa ja tanssikäntä ammattilaista ja keräsin heidän kokemuksia ja näkemyksiä opinnäytetyön aiheesta. Analysoin aineistoa teemoittelun avulla. Lopuksi kartoitin pohdinnassa konseptin mahdollisuuksia ja haasteita.

Opinnäytetyön tietoperustan, kerätyn aineiston ja analyysin perusteella voidaan päätellä, että ehdotettu konsepti sielunhoidollisista tanssiteoksista on potentiaalinen. Sielunhoidollisen tanssiteoksen ulkonäköön ja toteutustapaan vaikuttaa moni tekijä, kuten sielunhoidon määritelmä, käsiteltävä aihe, näkökulma, osallistujat ja kohdeyleisö. Selvänä psyykkisenä eheytyksen mahdollisuutena nousee erilaisten sielunhoidollisten aiheiden ja traumojen käsitteleminen ja käsitteellistäminen tanssin ja vuorovaikutuksen keinoin. Sielunhoidosta on olemassa erilaisia käsityksiä, siksi on olennaista määrittellä etukäteen, mitä sielunhoidolla tarkoitetaan. Sielunhoidollisen tanssiteoksen koreografin tai/ ja ohjaajan täytyy pitää huolta riittävästä perehtyneisyydestään ja kokemuksestaan sielunhoidon ja tanssin alueella sekä käsiteltävästä aiheesta. Toimivat vuorovaikutustaidot ja taito ohjata rakentavia vuorovaikutustilanteita ovat olennainen osa hänen työtänsä. Koreografin/ohjaajan täytyy ennakoita mahdollisia haasteita tai riskejä ja pyrkiä välttämään ne turvallisuusstrategioilla. Lisäksi hän tarvitsee intohimoa ja rohkeutta jatkaa kohti persoonallista visiotaan. Kristillisen maailmankatsomuksen etuina nousevat iso psyykinen eheytyksen mahdollisuus, laaja ja tarvitseva vaikutuskenttä ja valmis turvastrukturi. Ongelmina nousee uskonnollisuuden taakse piiloutuminen ja rajallinen kristillinen tulkintatapa fyysisyydestä.

---

Asiasanat: tanssiteos, koreografia, sielunhoito, tanssi- ja liiketerapia, kristinusko

## ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences  
Degree Programme in Dance Teacher Education, Option of Ballet

---

Author: Lea Lorenz

Title of thesis: Soul therapeutic choreographic work

Supervisors: Heli Kuula and Petri Hoppu

Term and year when the thesis was submitted: Spring 2022      Number of pages: 31 + 5 appendices

---

The basis for my thesis is a passion for creating high-quality and influential choreographic works in the future, that combine soul therapy and choreography. The foundation is my Christian worldview.

The purpose of this research is to study the prospect of adding a significant soul therapy aspect to both the work process and the completed performance as well as how these soul therapeutic choreographic works could be put into practice. I aim to assemble a simple base and a tangible tool for my planned future work. In addition to soul therapy, I also explored dance and movement therapy. I used mainly Finnish literature. For the dance and movement therapy section I used both Finnish and American literature. There was a lot of information to be found and summarized about soul therapy and dance and movement therapy. In addition, I checked and searched for suitable Bible verses, using both my German bible translation and looking for English translations on the internet. I collected research material with the help of semi-structured interviews. I interviewed three experts in the field of soul therapy, dance and movement therapy and dance and collected their experiences and opinions on the thesis' subject. After analyzing the interviews, I charted the possibilities and the challenges of the proposed concept.

After completing the thesis, it can be concluded that the concept of soul therapeutic choreographic works is potential. The format is influenced by many components, like the definition of soul therapy, addressed topic/theme, point of view, participants and target audience.

The processing and conceptualizing of different topics and traumas through dance and interaction offers an inevitable psychological healing possibility. Seeing as there are different perceptions of soul therapy, it is essential to define what is meant by it. As the choreographer or/and director of a soul therapeutic choreographic work it is important to have sufficient familiarity and experience in the field of soul therapy and dance as well as the addressed topic/theme. Competent communication skills and the skill of guiding constructive communication situations are a relevant part of his/her job. He/she has to anticipate possible challenges and risks and strive to avoid them by the use of safety strategies. Additionally, he/she needs passion and courage to continue toward his/her unique vision. The advantages of the Christian worldview appear to be a big possibility of psychological healing, a wide and needy field of influence and a ready safety structure. The challenges appear to be hiding behind religion and a limited Christian interpretation of physicality.

---

Keywords: choreographic work, choreography, soul therapy, dance and movement therapy, Christianity

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	6
2	SIELUNHOIDON PERUSTEET .....	7
	2.1 Sielunhoidon määritelmä .....	7
	2.2 Sielunhoitaja ja sielunhoitoon hakeutuva .....	8
3	TANSSI- JA LIIKETERAPIAN PERUSTEET .....	10
	3.1 Tanssi- ja liiketerapian määritelmä .....	10
	3.2 Tanssi- ja liiketerapeutti ja terapiaan hakeutuva .....	11
4	TUTKIMUSPROSESSI .....	12
5	TEEMAHAASTATTELUJEN ANALYSOINTI .....	14
	5.1 Sielunhoidollisten tanssiteosten soveltuvuus ja toimivuus .....	14
	5.2 Koreografin tarvittavat valmiudet .....	17
	5.3 Sielunhoidollisen tanssiteoksen työprosessin suunnittelu ja toteutus .....	18
	5.4 Työprosessista esitettävään teokseen .....	21
	5.5 Pohjalla olevan kristillisen ihmiskäsityksen edut ja ongelmat nykypäivänä .....	22
6	POHDINTA JA MAHDOLLISEN KONSEPTIN KEHITTÄMINEN .....	25
	LÄHTEET .....	29
	LIITTEET .....	31

# 1 JOHDANTO

Minulla on jo vuosia ollut palava intohimo luoda korkealaatuisia tanssiteoksia, joilla on mullistavia vaikutuksia. Haluan kertoa merkittävistä ja syvällisistä aiheista, tuoda ravistavia näkökulmia esille ja saada ihmiset oikeasti pohtimaan elämää. Maailma ympärillä on monimutkainen, haastava ja kipua täynnä oleva paikka ja haluan tuoda sinne parhaani mukaan totuutta, eheyttä ja valoa. Seuraava Raamatun kohta kuvaa mielestäni kauniin yksinkertaisesti tarkoittamani valon voimaa:

When the light shines, it exposes even the dark and shadowy things and turns them into pure reflections of light (Eph. 5:12-14).

Sehän on itsestään selvää, että kun laittaa lampun päälle pimeys katoaa ja valo loistaa ja näkyy. Se, mistä ylipäättään kaikki kumpuaa, on uskoni Jeesukseen, ihmiskäsitykseni ja maailmankatsomukseni sekä tanssikäsitykseni. Olen itse käynyt sielunhoitoterapiassa ja saanut elämässäni kokea jo monia sielunhoidollisia ihmissuhteita. Tulevaisuuden tavoitteeni on työskennellä koreografina. Suunnittelen perustavani oman tavoitteellisen tanssikomppanian, joka esittää sielunhoidollisia teoksia ympäri maailmaa.

Opinnäytetyöni tutkimuskysymykset ovat seuraavat: Miten sekä teosprosessiin että valmiiseen teokseen saadaan merkittävä sielunhoidollinen aspekti? Miten tällaiset sielunhoidolliset teokset voidaan toteuttaa käytännössä? Tutkielmani tarkoitus on luoda selkeä pohja ja konkreettinen työkalu tulevaisuuden työn aloittamista varten. Haluan selkeyttää itselleni tätä omaa ideaani tekemällä selkeän tietoperustan ja keräämällä muiden näkökulmia aiheesta. Tutustun sielunhoidon lisäksi tanssi- ja liiketerapian perusteisiin ja haastattelen sekä aiheen asiantuntijoita että tanssientän ammattilaisia. Kerätyn aineiston avulla pohdin ja kehitän mahdollista konseptia sielunhoidollisten tanssiteosten luomiseen.

Sielunhoidolla tarkoitan tässä opinnäytetyössä kristillisen sielunhoidon ja sielunhoitoterapian fuusiota. Avaan molempia käsitteitä, mutta tutkimukseni kannalta ei ole olennaista pitää niitä muuten erillään – ainakaan kovin paljon. Käytän käsitteitä myös synonyymeinä. Keskityn lähinnä suomalaiseen näkökulmaan. Käytän opinnäytetyössä useamman kerran sanan eheytyä. Tarkoitan sillä psyykkisesti ehjäksi ja terveeksi tulemistä niin, että eläminen on mahdollisimman suotuisaa ja onnellista.

## 2 SELUNHOIDON PERUSTEET

Sielunhoidosta on olemassa monenlaisia käsityksiä, näkökulmia ja määritelmiä. Pysin tutustumaan joihinkin näistä ja kokoamaan sopusointuisen kokonaisuuden, joka palvelee tämän tutkielman tarkoitusta ja tavoitetta. Lähteinä olen käyttänyt teoksia, joilla on kaikilla hieman eri näkökulma selunhoidosta. Kettunen (2013) ja Gothóni (2014) käsittelevät ja avaavat selunhoidon taustaa, tarkoitusta, tekniikkaa ja tulevaisuutta hyvin laajasti painottaen kirkon työn näkökulmaa. Välimäki (1999) pyrkii luomaan selunhoidollisesta tiedosta, henkilökohtaisesta evankelioimisesta ja hengellisestä ohjauksesta inhimillisen, rakkautta ja eheyttävän kokonaisuuden. Myös Elstad (2009) rohkaisee niin sanotusti arkielämän selunhoitajia. Pykäläinen (2010) keskittyy tarkasti selunhoitoon ammatillisena terapiamuotona. Kaikissa lähteissä tavoite ja perusta on kuitenkin aina sama: lähtökohdaksi on ihmisen auttaminen, ja kaiken perustana on Jumalan rakkaus ja armo, Jeesuksen uhri ja Raamattu.

### 2.1 Selunhoidon määritelmä

Selunhoito on kirkkoissa ja uskonnollisissa yhteisöissä tapahtuvaa ihmisen auttamista, joka keskittyy ihmisen mieleen ja psyykkiseen kokemistodellisuuteen. Selunhoidossa käsitellään lukuisia eri aiheita ja aiheet koskettavat lähes aina intensiivisesti ihmisen tunteita. (Kettunen 2013, 15–16.) Elstadin mukaan tärkeää on sekä konkreettinen auttaminen senhetkisessä tilanteessa että ihmisen tuominen lähelle Jeesusta. (Elstad 2009, 21, 27). Lähtökohtaisesti selunhoito ei ole psykoterapiaa eikä psykoterapia ole selunhoitoa. Niillä on kuitenkin paljon yhteistä ja sisäkkäistä. (Kettunen 2013, 39.) Selunhoidossa täytyy ottaa huomioon ihmisen koko elämäntilanne: sosiaaliset, aikaisemmat ja ajankohtaiset vuorovaikutussuhteet ja verkostot. Siihen kuuluu ihmisen persoonallisuuden fyysinen, psyykinen, sosiaalinen ja uskonnollinen elämäntodellisuus. Nämä alueet ovat usein limittäisiä. (Kettunen 2013, 47, 62–63.)

Kokonaisvaltaisesti selunhoito perustuu kristilliseen ihmiskäsitykseen. Siihen kuuluu muuttamattomia ominaisuuksia, mutta samalla se on vapaa ja kehittyvä. Siinä on kolme pilaria:

1. Ihminen on Jumalan luoma.
2. Ihminen on langennut ja syntinen ihminen.
3. Ihminen on lunastettu ja sovitettu ihminen.

Sielunhoidon tavoite on nähdä luodun, langenneen ja lunastetun ihmisen todellisuus ja tarpeet ja auttaa niiden pohjalta. (Kettunen 2013, 54–58, 62.) Elstadin sanoissa ”[s]ielunhoidossa on kyse siitä, että elämän taistelussa haavoittunut ihminen saa kenttäsairaalassa lääkärinapua, jotta hän voi jälleen lähteä taisteluun (Elstad 2009, 14). Raamatusta löytyy paljon viitteitä sielunhoidollisesta toiminnasta ja sielunhoidollisista asenteista. Raamattu on täynnä erilaisia tarinoita, joista elämänsä kysymysten kanssa taisteleva ihminen voi löytää samaistumiskohteita. Jeesuksen tavassa kohdata ihmisiä on voimakas sielunhoidollinen ote. (Kettunen 2013, 20–21.) Sielunhoitoterapiassa Raamattu on ylin auktoriteetti, elämän ohjekirja ja työväline ja sitä tulee käyttää Pyhän Hengen johdatamana (Pykäläinen 2012, 63–64; Joh. 14:26). Sielunhoito ei kuitenkaan ole saarnaamista tai kääntämistä (Kettunen 2013, 44).

Nykypäivän Suomen sielunhoidon kehitys on tapahtunut monien vaiheiden kautta. Kansainväliset vaikutukset näkyvät suomalaisen sielunhoidon historiassa ja nykymuodoissa. Sielunhoito on katkeamaton kokonaisuus, johon kuuluu sielunhoidon näkemyksiä ja käsityksiä, ajantasainen yhteiskunnallinen ja sosiaalinen todellisuus, yksittäiset sielunhoitajat ja heidän persoonalliset taustansa sekä nykypäivän ja tulevaisuuden sielunhoitajat. (Kettunen 2013, 15, 17, 19, 26.)

## **2.2 Sielunhoitaja ja sielunhoitoon hakeutuva**

Kettusen mukaan, jos sielunhoito lähtee liikkeelle luomisen teologiasta, sen täytyy kohdistua ihan jokaiseen ihmiseen, riippumatta kirkkoon kuulumisesta, vakaumuksesta tai kansallisuudesta (Kettunen 2013, 234). Pykäläisen mukaan ammatillinen sielunhoitoterapia on tarkoitettu ihmisille, jotka ovat jääneet mielenterveytyön ja seurakuntien tarjoaman avun välimaastoon ja jotka haluavat käydä ongelmiaan läpi turvallisessa ja luottamuksellisessa ilmapiirissä (Pykäläinen 2010, 13).

Kettusen mukaan ”[s]ielunhoito on suhdetyötä”. Rikkinäiset suhteet voivat parantua eheiden suhteiden kautta. Sielunhoidossa olennaista on vuorovaikutus. Sielunhoitosuhde on prosessi: monivaiheinen, haavoittuva ja parhaimmillaan molempia kehittävä. (Kettunen 2013, 76, 80, 84, 105.) Jokainen ihminen kantaa mukanaan koko elämänsä historiaa: lapsuutta, nuoruutta ja aikuisuutta. Siihen kuuluvat sekä myönteiset että kielteiset jäljet. Sielunhoitoon hakeutuva ihminen on aloittanut jo jollakin tavalla elämänsä ongelmien käsittelyn ja tarvitsee niissä apua. Näitä kohdattuja haasteita, tunteita ja kokemuksia voi olla erittäin raskasta käydä läpi. Sielunhoitoterapiaprosessiin tarvitaan sitoutumista ja rohkeutta. Kun ihminen kohtaa itseään, hän alkaa tiedostamaan ja joutuu



analysoimaan omia tunteitaan, käyttäytymis- ja reagoitimallejaan, asenteitaan ja ajatusrakennelmiaan. (Pykäläinen 2010, 3, 66.) Sielunhoitoon hakeutuva ihminen määrittelee itse, mistä haluaa puhua ja mitä haluaa tutkia (Ylhävuori 2016). Sielunhoitaja onkin edettävä autettavan ihmisen ehdoilla. Ihminen ottaa vaikean asian puheeksi silloin, kun hän on itse valmis kohtamaan sen. Silloin sielunhoito on eheyttävää. Pakottamisella voi olla päinvastainen vaikutus. (Välimäki 1999, 22.)

Gothónin mukaan ”sielunhoitaja on ihmisten kokemusten vastaanottaja” (Gothóni 2014, 236). Riskit, rajallisuus ja raadollisuus ovat osa ihmisyyttä. Siksi niitä on sielunhoidossa tärkeää kohdata. Sielunhoitajan olemuksella sielunhoitotilanteessa on iso merkitys. Kuuntelemisen ja läsnäolon arvo on usein suurempi kuin sanat tai teot. (Kettunen 2013, 15, 93, 207.) Joskus sielunhoitosuhteessa voi olla kysymys sietämättömän sietämisestä yhdessä autettavan ihmisen kanssa (Ylhävuori 2016). Joskus vaikeneminen tai hiljaisuus voi olla eheyttävin ratkaisu (Kettunen 2013, 102).

Sielunhoitajana oleminen on ikuinen kasvuprosessi, hänkin on vain keskeneräinen ihminen. Sielunhoitaja tuo aina mukanaan omat käyttäytymismallinsa, haavansa ja heikkoutensa sekä tyyliinsä (Gothóni 2014, 236–237; Elstad 2009, 65). Gothónin mukaan ”[k]ypsä sielunhoitaja ei ole selvinnyt elämästä ilman kolhuja”, mutta hän on selviytynyt ja kasvanut niiden kautta. Hän on valmis jatkuvasti työstämään oman elämänsä asioita, hyväksymään ikuisen epätäydellisyyden ja rajallisuuden, etsimään oikeudenmukaisuutta ja elämään sen mukaan ja huomioimaan kaikessa kaiken yläpuolella olevan Jumalan suurta läsnäoloa. Sielunhoitajan omat elämänarvet voivat olla juuri niitä vahvuusalueita, joiden kautta hän osaa hienotunteisesti kohdata toisen ihmisen kipua. (Gothóni 2014, 236, 244–247.)

### 3 TANSSI- JA LIIKETERAPIAN PERUSTEET

Sielunhoito ja tanssi- ja liiketerapia ovat molemmat terapiamuotoja, joilla on vaikutteita psykoterapiasta. Molemmat keskittyvät ihmisen psyykkiseen hyvinvointiin. Keskipisteenä on ihmisen tunne, ajatus- ja kokemusmaailma. Erona psykoterapiaan on kuitenkin se, että sielunhoidon juuret ovat kristinuskossa ja lähtökohtana on se, että ihmisen kokonaisvaltaisuuteen kuuluu luonnollisesti myös suuri hengellinen ja ylimaallinen ulottuvuus. Tanssi- ja liiketerapiassa lähtökohtana on taas vahvasti ihmiskehon fyysisten liikkeiden ja nonverbaalisen ilmaisun kertomat tarinat.

#### 3.1 Tanssi- ja liiketerapian määritelmä

Tanssi- ja liiketerapia kuuluu ilmaisuterapioihin, kuten myös esimerkiksi musiikkiterapia, taideterapia ja leikkiterapia (Loman 2011, 20–21). Se on psykoterapian soveltava muoto (Suomen Tanssiterapiayhdistys ry 2016a). Tanssi- ja liiketerapian tausta on ihmiskunnan varhaisessa historiassa, tanssin ja liikkeen kulttuuriympäristöissä ja modernissa tanssissa sekä pioneerien omat kokemukset tanssinopetuksen vaikutuksista sekä tanssin ja psykoterapiamuotojen yhdistämisestä. Virallisesti tanssi- ja liiketerapiasta tuli ammatillista 1960-luvulla. (Loman 2011, 98–99.)

Grahamin sanoissa “[n]othing is more revealing than movement”, eli mikään ei ole paljastavampaa kuin liike. (Graham 2021). Ihmisen ensimmäinen kieli on kehonkieli, johon myöhemmin yhdistyy sanoja. Sanat saavat vähitellen ensisijaisen paikan kommunikaatiossa. Kehonkieli ja liike pysyvät kuitenkin tärkeänä osana vuorovaikutusta ihmissuhteissa. Tanssi- ja liiketerapian lähtökohtana onkin ihmisen kehollisuus ja liike. Sanattomiksi jääneet, kehoon kerätyt kokemukset voivat liikkeen kautta tulla tietoisuuteen käsiteltäviksi. Tanssi- ja liiketerapialla on vaikutusta sensorimotorisella, emotionaalisella ja kognitiivisella kokemisen tasoilla ja terapiassa pyritään muodostamaan niistä kokonaisuuden. Se mahdollistaa kehon fyysistä aktivoimista sekä kehotietoisuuden ja -hahmotuksen kehittämistä. (Suomen Tanssiterapiayhdistys ry 2016a.) Tanssi- ja liiketerapia on luova, aktiivinen ja toimintakeskeinen prosessi, joka edesauttaa ongelmien havaitsemista ja konkretisointia, uusien käytösmallien rakentumista ja ohjaa kohti itsetuntemusta ja tarvittavaa elämänmuutosta. Se antaa mahdollisuuden kehon, mielen ja hengen integraatiolle, joka on terveen toimintakyvyn perusta. (Loman 2011, 97, 118.) Käytössä on erilaisia kehollisuuteen ja vuorovaikutukseen liittyviä metodeja. (Suomen Tanssiterapiayhdistys ry 2016a.)

### 3.2 Tanssi- ja liiketerapeutti ja terapiaan hakeutuva

Tanssi- ja liiketerapia on kaikenikäisille ja kaikenlaisille ihmisille sopivaa. Se ei edellytä aikaisempaa kokemusta tanssista eikä tiettyjä liikunnallisia kykyjä. Terapiaan voivat hakeutua kaiken tyyppiset ihmiset: esimerkiksi vaikeista psyykkisistä häiriöistä tai traumaista kärsivät, kehitysvammaiset, vanhuksent tai yksinkertaisesti lisää itsetuntemusta ja elämänhallintaa kaipaavat. Tavoitteet sovelletaan ja personoidaan jokaisen yksilön kohdalla. (Suomen Tanssiterapiayhdistys ry 2016a.) Tanssi- ja liiketerapia toimii lapsilla erittäin luontevasti, koska kehonkieli on lapsille yleensä luonteenomaista (Loman 2011, 107).

On olennaista, että tanssi- ja liiketerapeutti onnistuu luomaan empaattisen suhteen autettavaan ihmiseen. Hänen täytyy osata analysoida ja arvioida autettavan ihmisen kokonaisvaltaista, nonverbaalista käyttäytymistä ja ilmaisua. Tehtyjen havaintojen kautta hän voi laatia yksityiskohtaisemman arvioinnin ja sopivan hoitosuunnitelman. Voi olla haastavaa kuvailla ja kertoa kehon liikekielistä ja sen psykologisia vihjeistä muille asiantuntijoille. Siksi perusteellisen liikeanalyysijärjestelmän kehittämisestä ja/tai käyttämisestä on hyötyä. (Loman 2011,104.)

## 4 TUTKIMUSPROSESSI

Tässä osiossa esittelen lyhyesti opinnäytetyön tutkimusprosessia. Kerron tutkimusmenetelmistä, esittelen haastattelua ja aineiston analyysiä.

Tutkimusmenetelmäksi olen valinnut teemahaastattelun, joka on luonteeltaan puolistrukturoitu haastattelu. Se on puoleksi etukäteen suunniteltu ja puoleksi käsikirjoittamaton. Nimensä mukaan teemahaastattelu pohjautuu tiettyihin, keskeisiin teemoihin. Yksityiskohtaisten, tarkkojen kysymysten käsittelemisen sijaan sekä haastattelijalla että haastateltavilla on teemojen raamien sisällä vapautta. Teemahaastattelussa oletetaan, että voidaan tutkia yksilön kokemuksia, ajatuksia, uskomuksia, tunteita. Haastattelu huomioi ihmisten tulkintoja ja asioille antamansa merkitykset sekä haastattelutilanteen vuorovaikutuksellisuutta. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 47–48.) Olen valinnut teemahaastattelun juuri sen takia, että se on vain osaksi käsikirjoitettu ja siinä on mahdollisuus spontaanisuuteen ja vuorovaikutukseen. Minulla on tietty aiheen näkökulma ja oma idea, jota tutkia, mutta samalla minua ovat kiinnostaneet haastateltavien mahdolliset spontaanit mielipiteen ilmaisut, ideat tai kommentit. Haastattelu pysyy tietyissä raameissa, mutta siinä on liikkumavaraa. Olen tietoisesti valinnut haastateltavaksi sielunhoidon, tanssiterapian ja koreografian alan ammattilaisia ja asiantuntijoita, koska heillä on takuuvarmasti perusteltua, ammattimaista tietoa ja kokemusta aiheesta.

Haastattelun apukysymyksien (liite 1) laatimisessa olen pohtinut sitä, miten kohdennan kysymykset niin, että saan parhaiten tutkittua tätä tiettyä aiheen näkökulmaani ja ideaani. Olen pyrkinyt rajamaan ja samalla jättänyt tilaa tulkinnalle ja aiheen laajentamiselle. Ihanteellisena olen pitänyt sitä, että saan kerättyä erilaisia näkökulmia, mutta löydettyä myös tarpeeksi yhtäläisyyksiä. Olen laatinut alustuksen (liite 3), jonka olen lähettänyt kaikille haastateltaville. Alustus sisältää tietoa opinnäytetyöstä, avaa lyhyesti keskeiset käsitteet ja kertoo haastattelun muodosta ja tarkoituksesta. Lisäksi siinä on ehdotus haastattelun ajankohdasta.

Haastattelujen jälkeen olen käsitellyt ja analysoinut kerätyn aineiston litteroinnin ja teemoittelun avulla. Litterointi tarkoittaa kerätyn aineiston puhtaaksi kirjoittamista ja järjestämistä sellaiseen muotoon, että sitä voidaan helpommin hallita ja analysoida. Teemoittelu voi olla aineistolähtöinen, jolloin erilaisesta kerätystä aineistosta etsitään yhdistäviä tai erottavia seikkoja ja niistä muodoste-

taan teemoja. Teemoittelu voi myös olla teorialähtöinen, jolloin teemat muodostetaan tietyn viitekehyksen tai teorian mukaan ja sitten järjestetään kerätyn aineiston osia niiden alle uusiksi kokonaisuuksiksi. Teemojen alla täytyy olla kerätyn aineiston lisäksi tutkijan kommentteja, tulkintoja tai kytkentöjä teoriaan. Yleensä tutkimusraporteissa esitetään lisäksi tarkoituksenmukaisia suoria lainauksia ja näytepaljoja, jotka antavat esimerkkejä ja todisteita olemassa olevasta aineistosta (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Minä olen toteuttanut litteraation ja teemoittelun kuuntelemalla äänitetyt haastattelut ja kirjoittamalla ne puhtaaksi sekä tiivistämällä ja järjestämällä ne etukäteen luotujen teemaotsikoiden (liite 2) alle. Olen ajatellut, että keskeisten teemojen määrittäminen etukäteen helpottaa ja selkeyttää haastattelutulosten järjestämistä, analysointia ja mahdollisen konseptin rakentamista. Lopuksi olen kehittänyt saadusta tiedosta mahdollista konseptia pohdinnan yhteydessä.

## 5 TEEMAHAASTATTELUJEN ANALYSOINTI

Teemahaastatteluissa käsitellyt keskeiset teemat olivat sielunhoidollisten tanssiteosten toimivuus ja soveltuvuus, koreografin tarvittavat valmiudet, sielunhoidollisen tanssiteoksen työprosessin suunnittelu ja toteutus, matka työprosessista teokseen sekä pohjalla olevan kristillisen ihmiskäsityksen edut ja ongelmat nykypäivänä. Haastateltavina olivat teologian maisteri ja sielunhoitoterapeutti Outi Huczkowski, tanssikentän ammattilainen Petri Kauppinen sekä tanssi- ja liiketerapeutti Asta Lehtimäki. Kaikilla haastateltavilla on taustalla erilaista koulutusta ja kokemusta, muun muassa taiteesta ja opettajuudesta. Teemahaastattelut toteutuivat sekä kasvotusten että etäyhteydellä. Teemahaastattelun kesto oli noin 30–45 minuuttia. Etenimme haastateltavien kanssa systemaattisesti apukysymysten ja teemojen raameissa, mutta selvällä liikkumavaralla.

### 5.1 Sielunhoidollisten tanssiteosten soveltuvuus ja toimivuus

Haastateltavat olivat kaikki yhtä mieltä siitä, että opinnäytetyöni aihe ja idea on mielenkiintoinen, innostava ja potentiaalinen. ”Tykkään tuosta ajatuksesta, että se lähtee sisällöstä ja tavoitteesta käsin, että tanssi on siinä välineenä” (Huczkowski 2021). Huczkowskiin mukaan varsinkin trauma, mutta myös ylipäättään kaikki tunteet, ovat kehollisia. Sen takia hän kokee loogisena, että myös niiden purkaminen ja ilmaiseminen olisi kehollista. Sielunhoidollinen tanssiteos voisi Huczkowskiin mukaan olla ennaltaehkäisevä ja myötävaikuttavaa. ”[Tämä voisi] antaa ihmisille mahdollisuuden vähän peilailla niitä eri juttuja elämässään, itsetuntemus vahvistuu ja kaikkea”. Huczkowskiin kokemuksen mukaan monia ihmisiä kiinnostaa nykyään itsensä tutkiskelu ja itsensä kehittäminen, eikä terapiaa nähdä enää häpeällisenä asiana (Huczkowski 2021.) Sana terapia kuulostaa usein heti niin vakavalta asialta – sehän voi suorastaan pelottaa. ”Olenko muka niin rikki, kyvytön tai sairas, että tarvitsen terapiaa?” Kun sanan korvaa esimerkiksi eheytyemisellä, siihen saa heti toisen näkökulman. Huczkowskiin mukaan sielunhoidollista tanssiteosta voisi olla mahdollista tehdä apurahapohjaisesti, jos sen saisi perusteltua hyvin – varsinkin mielenterveysteemojen ajankohtaisuutta ja avun riittämättömyyttä ajatellen. Hän ajattelee, että sielunhoidollinen tanssiteos voisi olla tarinallinen teos, jossa katsoja pystyy seuraamaan ja kokemaan tarinaa, tai se voisi olla abstrakti teos, jolloin katsojan kokemus riippuu enemmän siitä, mitä katsojan sisällä on ja millä tavalla se hänessä elää. Kokemukselliselle teokselle voisi hänen mukaansa löytyä kiinnostusta (Huczkowski. 2021.) Haluan toteuttaa sekä tarinallisia, kokemuksellisia että abstrakteja teoksia – tai niiden yhdistelmiä.

Se riippuu todennäköisesti teoksen kontekstin kokonaisuudesta. Huczkowskiin mielestä elävän, kolmiulotteisen ihmisen lavalla näkeminen on ihan eri asia kuin esimerkiksi videon katsominen. Toisaalta hän mainitsee mahdollista tulevaisuuden hologrammiteknologiaa, jossa tanssija olisikin taas kolmiulotteinen (Huczkowski 2021.) Elävää ihmistä ja aitoa tilannetta ei pysty vertaamaan teknologiaan. Teknologiantäyteisessä ympäristössä haluan olla yksi heistä, jotka mainostavat ja ylläpitävät taidetta, jota voi kokea aidosti vain ihan fyysisesti ja kokonaisvaltaisesti, paikan päällä. Samalla teknologian käyttäminen on iso mahdollisuus. Esimerkiksi videotaide mahdollistaa taas erilaisten taiteellisten asioiden toteuttamista kuin lavalla – esimerkiksi aivan pienten, tärkeiden yksityiskohtien tallentamista. Videoita pystyy jakamaan rajattomasti ympäri maailmaa. On olennaista etsiä sopiva tasapaino fyysisesti paikan päällä koettavan ja teknologiaan perustuvan taiteen välillä.

”Taiteen tehtävä on ottaa kantaa ja vaikuttaa ihmisten elämään, tehdä elämästä merkityksellisempää. – – En näe, että olisi mitään aiheita, mitä ei voisi tanssin tai fyysisyyden kautta käsitellä – tai ei ainakaan pitäisi olla. Se on sitten eri asia, mitkä asiat sopivat käsiteltäväksi.” (Kauppinen 2021.) Tavoitteeni onkin, että sielunhoidollisissa tanssiteoksissa on mahdollista käsitellä sekä arkisempia asioita että syvällisempiä, traumaattisiin kokemuksiin perustuvia asioita. Kauppiselle hengellisyydessä on paljon epäkonkreettisuutta, kuten tunnelmia ja kokemuksia, joka muistuttaa huomattavasti tanssissa olevaa abstraktiutta. Kuvaillessaan tanssia, kehollisuutta ja hengellisyyttä hän käyttää sanoja runollisuus, monimerkityksellisyys ja arvoituksellisuus. Hän rinnastaa omia voimakkaita tanssikokemuksia, joissa on päässyt esimerkiksi flow-tilaan tai tunteen äärelle, hengellisiin kokemuksiin. ”Tanssissa on myös tosi paljon sellaisia epäkonkreettisia asioita, vaikka me tanssitaiteen ammattilaisina pyritäänkin niitä koko ajan käsitteellistämään ja sanallistamaan, varsinkin opetustyössä. Taidekokemuksena hienossa tanssiteoksessa, koreografiassa, on niin paljon sanottamattomaa, joka menee ihon alle, sieluun, johonkin sopukoihin ja sitten sille on tosi vaikeaa löytää sanoja.” Kauppinen kokee, että siksi koreografia tai tanssitaide voisi olla yksi tapa käsitellä esimerkiksi sielunhoidossa esiin nousseita asioita, joille ei löydy oikein konkreettisuutta. Hänen mukaansa hengellisiä teemoja on lisääntyvästi tullut ja tunnustettu osaksi tanssitaidetta. (Kauppinen 2021.)

Lehtimäen mukaan on olemassa tutkimusta siitä, että koreografinen tanssi vaikuttaa myönteisesti aivoihin, ”nimenomaan siinä, että sitoudut johonkin uudenlaiseen päätökseen siinä asiassa, mikä on jäänyt kesken”. Hänen mukaan voi olla mahdollista koreografisesti uudelleen toteuttaa korvaava kokemus, esimerkiksi johonkin vaille jäämiseen tai hylätyksi tulemiseen. Lehtimäen mukaan ihmisen ja Jumalan välisen kiintymyssuhteen vahvistaminen toimisi tässä erinomaisesti korvaavana elementtinä. Lehtimäen mukaan performanssitaidetta on jatkuvasti joka paikassa. Hän kuvailee

esittävän taiteen kulttuurin sellaiseksi, että ihminen revitään aivan auki. Sielunhoidollinen tanssiteos antaisi mahdollisuuden sulkea auki revittyä aina uudemmaksi ja eheämmäksi. Lehtimäen mukaan, jos tähän valmiiseen, jollakin tavalla turvalliseen ja hoitavaan kontekstiin tuotaisiin tanssiterapeuttinen puoli, se olisi esitykseksi erittäin mielenkiintoinen. Hän vertaa ideaa mielenterveyskuntouttajien teatteriesityksiin. (Lehtimäki 2021.)

”Kun ihmiset tulevat tanssimaan he tuovat mukanaan kehon, joka on kokenut asioita ja sitten ne [asiat] nousevat siellä [esille]” (Lehtimäki 2021). Lehtimäen mukaan traumatisoituneen ihmisen lavalle viemisessä on riski uudelleen traumatisoitumiseen. Hän kuvailee trauman luonnetta jähmettäväksi. Traumatisoitunut ihminen voi liikkua hyvinkin laajasti, mutta traumasta aivan jumissa olevat kehon ydinpikkulihakset tuottavat samalla lisää traumakokemusta, ahdistusta, paniikkia, masennusta tai erilaisia dissosiaatio-oireita, joissa ihmisen todellisuus tulee häiriytyksi. Lisäksi trauma on taitava piiloutumaan, traumatisoituneelta ja ympärillä olevilta ihmisiltä. ”Traumahän on siltä mielenkiintoinen, että se menee ihmistä piiloon. Ihmisen mieli pakenee sitä traumaa. On varsinkin sellainen varhaisen vuorovaikutuksen trauma, joka on tapahtunut ennen kielellistä kehitystä, niin ihminen ei välttämättä tiedä olevansa traumatisoitunut ennen kuin sitten iskee.” Siksi hän ehdottaa soveltuvuushaastattelun ja lyhyen mielenterveyskyselyn teettämistä ennen kuin valitsee esiintyjä teokseen. Hänen mukaan selkeällä strukturilla ja mittareilla pystyy poissulkemaan jo merkittävän osan riskejä, esimerkiksi psykoottista kohtausta lavalla. Myös yleisön jäsenen on mahdollista joko eheytyä tai uudelleen traumatisoitua. Lehtimäki toteaa seuraavasti:

Riippuu varmaan siitä, mikä on se käsiteltävä asia. Kyllähän tuossa varmaan jonkinlainen vertaiskokeminen olisi todennäköinen, että jos se siellä ihminen yleisössä näkee jotakin, mikä hänessä resonoi, se vaikuttaa aivoissa ikään kuin hän tekisi sitä itse: olisi tanssijana lavalla. Sitä kautta siinä on potentiaalia siihen, että voisi myös saada sen korvaavan kokemuksen yleisössä. Toki samasta syystä on mahdollista, että voi uudelleen traumatisoitua yleisössä, mutta siinä on aina vedettävä joku raja, kuinka pitkälle sitä aikoo murehtia. Kaikesta ei voida ikinä tietää mitä yleisössä on. (Lehtimäki 2021.)

Lehtimäki ehdottaa, että sielunhoidollisen tanssiteoksen jälkeen voitaisiin esimerkiksi tarjota esiroukouspalvelua tai mahdollisuutta suositella terapeuttia. Näin esille nousseille kipeille asioille voitaisiin tarjota myös ”sulkeminen”. (Lehtimäki 2021.)



## 5.2 Koreografin tarvittavat valmiudet

Kauppisen mukaan koreografi tarvitsee perustaitoja, kuten liikkeen käsityötaitoa (miten liike luodaan) ja kompositiotaitoja sekä liikkeen käsittelytaitoja: eli miten liikettä rakennetaan ja puretaan, leikataan ja liimataan. Koreografi on työryhmän johtaja, siksi hänellä tulee Kauppisen mukaan olla myös johtamistaitoja, jotka tulevat esimerkiksi tanssinopettajuuden myötä. Nykypäivänä koreografi joutuu usein tekemään myös tuotannollisia asioita, esimerkiksi jos kyseessä on oma tanssikomppania, paitsi jos hän voi ottaa niissä jonkun yhteistyökumppanin avuksi. Kauppinen mainitsee esimerkiksi tanssin aluekeskuksen, seurakunnan tai yhteisön. Tällä tavalla Kauppisen mukaan omaa taiteilijan energiaa ja varsinkin harvinaista tanssin taidon energiaa ei tarvitse himmentää. ”Meitä, jotka koetaan ja tehdään tanssin kautta, on vähän. Mielellään haluaisi, että meidän energia menisi siihen työhön mitä me osataan ja mitä me rakastetaan.” Kauppisen mielestä kaikista tärkein on se, että koreografilla on intohimoa, uskoa omaan visioonsa ja tarpeeksi uskallusta lähteä sitä kohti, vaikka matkalla tulisikin aaltoja vastaan. ”Kasvaminen sellaiseen koreografiuuteen ja taiteilijuuteen on vuosien ja vuosikymmenien prosessi, jota ajaa intohimo” (Kauppinen 2021). Myös muiden ihmisten kannustukset ovat vieneet hänet omalla matkallaan eteenpäin. Lisäksi Kauppinen mainitsee rohkeuden muun muassa käsitellä asioita sellaisella persoonallisella tavalla, jolla on ne itse kokenut. Hänen mukaansa keskeinen asia on se, kokeeko koreografi itse, että se, mitä hän tekee, on merkityksellistä. (Kauppinen 2021.)

Huczkwoskin mielestä voisi olla hyötyä siitä, että koreografina olisi tietoa ja ymmärrystä sekä jo jotain kokemusta terapeuttisesta prosessista. Hänen mukaansa silloin olisi varmemmalla pohjalla, varsinkin ryhmän kanssa työskentelyn kannalta. Toisaalta hän pitää mahdollisena, että se voisi onnistua myös tutkimalla valittua teemaa tai valitsemalla vain teemoja, joita on jo työstänyt itse ja joista on jo suhteellisen laaja ymmärrys. (Huczkwoski 2021.) Haastavien teemojen kanssa kannattaa aina olla varovainen – varsinkin jos niistä ei ole kokemusta. Joistakin elämän teemoista voi olla olemassa jo persoonallista kokemusta ja tietoa, koska on itse joutunut työstämään niitä. Silloin voi olla helpompaa tulkita ja soveltaa niitä teokseen. Aina voi kysyä neuvoja kokeneemmilta ja perehtyä aiheeseen erilaisten lähteiden avulla.

Samoin kuin Lehtimäki, Huczkwoskikin huomauttaa, että aina on mahdollista, että vanha kokemus laukaisee jotakin ihmisessä, varsinkin jos tämä on tiedostamattomasti traumatisoitunut. Hän voi kokea pelkoa ja turvattomuutta ja syyttää terapeuttia, tai tässä tapauksessa koreografia tai työryhmää. Siksi Huczkwoski pitää huolellista tuttuuden, luottamuksen ja turvallisuuden kasvattamista

ryhmässä tärkeänä. (Huczkowski 2021.) On varmasti oleellista varata tarpeeksi aikaa teoksen työprosessiin. Silloin on mahdollista panostaa toimivan ja luottavaisen vuorovaikutuksen rakentamiseen. Luottamus ja aitous vuorovaikutuksessa auttaa myös teoksen teeman käsittelyä. Lehtimäki suosittelee esimerkiksi vuoden kestäviä tanssi- ja liiketerapiaopintoja. Koulutuksessa saa tietoa kinesiologian perusteista ja kehon perusmekanismeista sekä traumatietoisuutta. Lisäksi pääsee itse kokeilemaan ja kokemaan kehollisia harjoituksia ja esille nousseiden asioiden käsittelemistä ja purkamista. Lehtimäki kertoo seuraavasti:

Kun ruvetaan keholla ja ryhmässä tekemään, nousee vähintäänkin sellainen ”leikkikenttäkokemus”. Keho vie sinut aika nopeasti siihen primitiiviseen ja siihen, mitä se on ollut lapsena tai päiväkodissa, eskarissa, koulussa. Siellä tulee sitten nämä ulkopuolisuuden tunteet ja nämä kiusaajat nousevat. Se on hassua: keho nostaa sieltä äkkiä tietyt dynamiikat ja sitten niitä ruvetaan purkamaan. (Lehtimäki 2021.)

Lehtimäen mukaan tanssi- ja liiketerapiakoulutuksessa täytyy kristittyinä hyväksyä, että kouluttajilla on yleensä aina jotain omaa, henkistä taustaideologiaa, joka ei välttämättä sovi yhteen kristinuskon kanssa. Lehtimäki on ratkaissut asian etsimällä Jumalan johdatusta rukouksessa ja olemalla osallistumatta harjoituksiin, jotka eivät hänelle kristittyinä ole tuntuneet hengellisesti turvalliselta. Lehtimäen mukaan korkealaatuisessa koulutuksessa kaikki hengellisyyden hyvinvointivaikutus on tunnistettua ja kristinuskoa pidetään pääsääntöisesti mielenterveyttä edistävänä. (Lehtimäki 2021.)

### **5.3 Sielunhoidollisen tanssiteoksen työprosessin suunnittelu ja toteutus**

Kauppinen ehdottaa, että teoksen pohja voisi rakentua esimerkiksi jonkun ihmisryhmän kanssa käydyistä keskusteluista tietyn teeman äärellä. Koreografina siitä voisi kerätä mielenkiintoisia aiheita, informaatiota ja kokemuksia ja lähteä rakentamaan teosta – joko tanssijoille tai jopa niille ihmisille, jotka ovat käsityksiänsä ja tunteitansa jakaneet. Kauppinen mukaan tämä olisi ihaninta: ”Jos saisit rohkean ryhmän, jonka kanssa voisi työskennellä – vaikka he eivät välttämättä olisikaan tanssijoita. Siellähän voi olla mukana myös tanssijoita, joilla on ammattimaisempi keho ja sen rinnalla tavallisia ihmisiä.” (Kauppinen 2021). Alun perin olin ajatellut toteuttaa sielunhoidollisia tanssiteoksia ihmisten kanssa, joilla on jo ainakin jotain osaamista tanssin tai taiteen alueella. Voisi olla erittäin mielenkiintoista kokeilla teosten toteuttamista sekä pelkän ammattilaisryhmän tai pelkän maallikkoryhmän että myös sekaryhmän kanssa. Kaikki vaihtoehdot tarjoavat sekä haasteita että mahdollisuuksia. Kauppinen mukaan teoksen esittämisen jälkeen olisi joka tapauksessa kiinnostavaa keskustella lähdehenkilöiden kanssa siitä, mitä teos herättää (Kauppinen 2021). Myös Huczkowski painottaa jälkikeskustelun merkitystä tanssi- ja liiketerapiamenetelmissä (Huczkowski

2021). Vuorovaikutus on välttämätön osa tätä konseptia. Vuorovaikutusta tapahtuu työryhmän ohella myös työryhmän ja yleisön välillä. Olisi ihanteellista, jos työryhmästä kehittyisi aina ikään kuin pieni perhe. Perheessäkin on hyvin erilaisia jäseniä ja dynamiikoita. Tavoite on löytää tapoja elää yhdessä ja kommunikoida toimivalla, rakentavalla tavalla. Parhaassa tapauksessa työryhmän jäsenet voivat projektin ulkopuolellakin jatkaa keskustelua ja syntyneitä suhteita. Huczkwoskin mielestä voi olla todella mielenkiintoista lähteä liikkumaan omasta kokemuksesta käsin, varsinkin kun on mukana terapeutin puoli. Se voi tuottaa hyvin sisäistettyä ja jo alusta asti merkityksellistä liikettä. Ammattitanssijoille tai enemmän tanssineille kehon käyttäminen on yleensä luontevaa ja tuttua. Toisaalta puhdas kokemusperäinen liikkuminen voi aiheuttaa ongelmia, koska treenattu keho ja mieli voivat automaattisesti muistaa tuttuja reittejä tai syöttää viestejä ja ehdotuksia esimerkiksi liikkeen visuaalisuudesta. Siinä mielessä ihmisen, joka ei ole ennen tanssinut, voi olla mahdollista tuottaa aidompaa liikettä. Huczkwoskin mukaan, vaikka tanssi- ja liiketerapian menetelmien alkuperäinen tavoite ei ole visuaalisuus tai esiintyminen, niistä on kuitenkin mahdollista kehittää tai stilisoida liikettä. Tämän voi tehdä esimerkiksi suurentamalla liikettä tai hyödyntämällä saman tunteen toisessa liikkeessä. Myös hiomattoman liikkeen ja stilisoidun liikkeen yhdistelmä voisi hänen mukaansa olla vaikuttavaa. "[Liikettähän] on mahdollista kehittää ja stilisoida" (Huczkwoski 2021).

Huczkwoskin mukaan osallistuminen tällaiseen teokseen riippuu ihmisestä. Jotkut voivat haluta vain perinteisesti tehdä, mitä koreografi on valmiiksi suunnitellut. Toiset voivat taas olla kiinnostuneita ja valmiita itsensä tutkimiseen ja oman elämän terapeutiseen käsittelemiseen. Oman työryhmän kanssa voi aina yhdessä sopia ja päättää teemasta. Tai jos koreografilla on tietty idea, hän voi myös hakea tanssijoita siihen. Tällä tavalla heillä on vapaus itse päättää osallistumisesta. Huczkwoskin mukaan tällaisella valmiiksi suunnitellulla prosessilla ja ryhmäterapiamallilla on paljon mahdollisuuksia. Ryhmän avulla voidaan esimerkiksi rakentaa harjoituksena psykodraama. (Huczkwoski 2021.)

Lehtimäen mukaan ryhmää pidetään terapeutisesti merkittävänä ja turvallisena. Yksintyöskentely ihmisen kanssa on hyödyllisempää silloin, kun ihmisellä on haastavia mielenterveysoireita, eli tietynlaisia persoonallisuusongelmia. "Narsismissa keskipisteenä oleminen vain ruokkii sairautta. Ryhmässä sinun on pakko säädellä itseäsi molempiin suuntiin. Masentuneen täytyy aktivoitua ja maanisen täytyy rauhoittua, että voi asettua sosiaalisesti samalle tasolle työskentelemään yhteistyössä." (Lehtimäki 2021.) Lehtimäki suosittelee ryhmän harkitsemista, koska sillä pystyy välttämään myös sen, että jää yksin sairaan, ammattiterapeutin tarvitsevan ihmisen kanssa. Lehtimäen

mukaan pitää osata kertoa, miten varmistetaan osallistujien riittävä psyykinen terveys. Tämä hoi-  
tuu hänen mukaan selkeillä lomakkeilla ja mittareilla. Lehtimäki kehottaa työprosessissa ottamaan  
käyttöön ainakin jonkunlaisen itsereflektiopohjaisen tehtävän, kuten kyselyn tai päiväkirjanomaisen  
prosessivihon. Ryhmäkeskusteluja voi ohjata ja säädellä sillä, että kaikki kirjoittavat aina ensin  
omaan prosessivihkoon ja kertovat siitä, mitä ovat kirjoittaneet. Lehtimäen mukaan strukturoimaton  
ryhmäkeskustelu aiheuttaa helposti sen, että ryhmädynamiikat hallitsevat tilannetta: suulas osallis-  
tuja dominoi ja hiljaisempi, aikaa tarvitseva osallistuja ei saa sanottua mitään. ”Uskon että tällai-  
sessa projektissa sinulla olisi molempien ääripäiden edustajia: kovasti puhuva, joka on reflektoinut  
koko maailman asiat kahdessa sekunnissa ja yksi, joka kokee, että kuulunko edes enää tähän  
ryhmään, kun en oikein uskalla sanoa mitään. – – Molemmat ovat yhtä tärkeitä. (Lehtimäki 2021.)  
Tässä auttaa varmasti myös aiemmin mainittu rakentava vuorovaikutus ja tuttuus ryhmän kesken.  
Se edistää ääripäiden tunnistamista ja edesauttaa ennakoimista ja säätelemistä. Keskustelun oh-  
jaajan täytyy Lehtimäen mukaan valppaasti pitää huolta siitä, että jokainen osallistuja on saanut  
tilaa ilmaista itseään. Tähän auttaa muun muassa kysymysten rajaaminen. ”Kaikenlaiset kierrokset  
on hyvä jäsenellä: kerro siitä mitä työstät tänään tai mikä on sinun haasteesi tai tavoitteesi tänään  
tai mitä harjoittelet tänään” (Lehtimäki 2021). Lehtimäen mukaan selkeät määreet kautta linjan tuo-  
vat ryhmälle turvaa. (Lehtimäki 2021.) Iso turvatekijä on myös ohjaajan tai koreografin yksi tai use-  
ampi luotettava työpäri. Näin hän ei ole yksin vastuussa arkaluonteisesta projektista. Tietoinen ja  
selkeä, kirjallinen idean avaaminen ja toimintasuunnitelman laatiminen luovat pohjan, johon voi  
aina epäselvyyksien kanssa palata. Myös jatkuva itsereflektio ja toimintatapojen analysointi ja ke-  
hittäminen ovat suureksi hyödyksi.

Huczkowski ehdottaa muunkin taiteen hyödyntämistä valitun teeman raameissa, esimerkiksi kirjoit-  
tamista, maalaamista ja musiikkia, teemaan tutustumisen, liikkeen tuottamisen ja liikkeellistämisen  
tueksi. Huczkowski tuo ideoita esille seuraavasti:

Ihmiset kirjoittaisivat, maalaisivat ja etsisivät kehotuntemusta. Lähdetäisiin rakentamaan  
tilanteita, joiden kautta saa kokemuksen esimerkiksi häpeästä tai yksinäisyydestä. Ihmiset  
voisivat poimia kuvia lehdistä tai muusta, joka puhuttelee heitä. – Jokainen voisi luoda  
äänimaailmaa ja niitä äänimaailmoja voitaisiin kuunnella. Tai sinulla voi olla koreografina  
tietty äänimaailma/musiikki, johon lähdetään liikkumaan. (Huczkowski 2021.)

Erilaisten taiteiden yhdistäminen mahdollistaa mielenkiintoisten ja uudenlaisten kokonaisuuksien  
syntymistä. Sielunhoidollisissa tanssiteoksissa on ehdottomasta potentiaalia eri taideohjelmien ihmisen  
yhteistyölle. Huczkowski pohti myös mahdollisuutta tehdä yhteistyötä peruskoulujen kanssa,  
esimerkiksi hyödyntää peruskoulun oppilaiden kirjoittamia lyhyitä tekstejä esityksen pohjana (Hucz-  
kowski 2021.) Kauppisen mukaan on olemassa kirjallisia improvisaation ja komposition teoksia,

joissa on erilaisia prosessiin sovellettavia tehtävämalleja. Toisaalta hän kannustaa myös luottamaan omiin ajatusmalleihin ja kokeilemaan niiden toimivuutta käytännössä. Lisäksi hän korostaa, että aina voi kirjoittaa ja puhua. Kauppinen kommentoi kirjoittamista ja puhumista seuraavasti:

Sitä me kaikki tehdään. Sitä tehdään nykypäivänä niin älyttömästi. Sanoja on niin paljon ja joskus minusta tuntuu siltä, että niitä on liikaakin. Jos keksii keinoja, miten sanat tai asiat alkaisivat heti liikkumaan tai kehollistumaan, olisi lähempänä tanssin ydintä. (Kauppinen 2021.)

Kauppinen ajattelee, että tanssiterapiasta voisi löytyä keinoja saada sielunhoidolle fyysinen näkökulma. (Kauppinen 2021.)

#### **5.4 Työprosessista esitettävään teokseen**

Huczkwoskin mukaan sielunhoidollinen tanssiteoksen esittämiseen voi olla eri tasoja. Esittäminen perinteisellä, isolla näyttämöllä mahdollistaa turvallisen tunteen katsojalle: hän on kaukana omassa penkissään, mutta voi silti nähdä ja kokea peilin itsestään ja esimerkiksi omasta kivustaan. Toisessa ääripäässä voisi hänen mukaansa olla interaktiivinen teos, jossa yleisöä hyödynnettäisiin tai yleisö olisi mukana teoksessa. Yleensä on selvää, kuka esiintyy ja kuka on yleisössä: Esiintyjät ovat lavalla ja yleisö katsomossa. Huczkwoskin mukaan esiintyjien ja yleisön rajan rikkomisella voitaisiin saada yleisö kokemaan enemmän osallisuutta teokseen. Silloin ei olekaan enää niin selvää, kuka osallistuu teokseen ja kuka katsoo teosta. (Huczkwoski 2021.) Sielunhoidollisten tanssiteosten kannalta on varmasti mielenkiintoista ottaa inspiraatiota molemmista ääripäistä. Saman teeman teos voi olla aivan erilainen, jos sen toteuttaa perinteiseen tavan sijaan interaktiivisella tavalla. Teema on Huczkwoskin mukaan olennainen tekijä esityksen muodon valitsemisessa. Jotkut teemat voivat olla vaikeampia ja herkempiä käsitellä kuin toiset. Myös muun muassa yleisön ikärakenne on tärkeä ottaa huomioon. Teoksen esitysmuodosta voi olla katsojien kesken eriäviä mielipiteitä: joillekin sopii parhaiten perinteinen muoto ja toiset innostuvat täysin ääripäisestä interaktiivisuudesta. Yleisellä tasolla Huczkwoski ei kuitenkaan näe ongelmia siinä, kenelle teos toimisi ja kenelle ei, missä teos toimisi ja missä ei. (Huczkwoski 2021.) Selkeä markkinointi on oleellista, sekä työryhmän että yleisön näkökulmasta. Näin on alusta asti selvää, mitä teoksessa käsitellään ja millä tavalla. Jokainen voi itse arvioida soveltuvuutta.

Huczkwoskin mukaan työskentelyprosessi voi usein olla todella kiehtova, mutta lopputulos onkin esityksenä kyseenalainen. Koreografina haaste on varmistaa, että myös esitettävä teos on katsojalle mielenkiintoinen. Ulkopuolisen mielipiteen hakemisen Huczkwoski mainitsee yhtenä tapana

päättää, mitä voi esittää yleisölle. (Huczowski 2021.) Teoksen suunnitellessa Kauppinen kehottaa miettimään, täytyykö heti luoda suuri teos vai voiko se olla tehokkaan kompakti – kuin ajatus. ”Voiko se olla etydimäinen: ajatus tai haiku, tuulahdus... joka jatkaa sitä käytyä keskustelua ja kokemusta” (Kauppinen 2021). Tähän varmasti pätee tuttu sanonta ”vähemmän on enemmän”. Parempi niin, että katsoja jää kaipaamaan lisää ja kaipuu vie hänet kohti reflektointia ja innostaa jatkamaan persoonallista matkaa teeman parissa, kuin että teos on jo niin täynnä tavaraa ja valmiita vastauksia, että katsojalle ei jää mitään mahdollisuutta käyttää mielikuvitusta tai ajattelun voimaa – hänelle tulee suorastaan ähky.

## 5.5 Pohjalla olevan kristillisen ihmiskäsityksen edut ja ongelmat nykypäivänä

Kauppinen mukaan ihmisen tarkoituksellisuuden ja elämän perusasioiden äärelle menevien teemojen käsitteleminen tanssitaiteessa on sielunhoidollisesta näkökulmasta merkittävää (Kauppinen 2021). Lehtimäen mukaan sielunhoito on periaatteessa koko terapiamaailman juuri. Hänen mukaan kannattaa avata nykyihmiselle mitä sielulla tarkoitetaan. Miten osallistuja tai katsoja käsittää sanan sielu? (Lehtimäki 2021.) Kauppinen mukaan tietyssä kapeassa kristillisessä tulkintatavassa ruumillisuus nähdään syntinä ja haittana. Suomessa on herätysliikkeitä, missä tämä korostuu vahvasti. Se on jollakin tavalla määrittänyt fyysisyyden merkitystä koko evangelisluterilaisessa kirkossa. Kauppinen mukaan siitä ollaan vähitellen vapautumassa ja hän uskoo isoon muutokseen seuraavien vuosikymmenien aikana. ”Uskon, että seuraavien vuosikymmenien aikana tulee tapahtumaan iso muutos siinä, että pystytään näkemään keho ja fyysisyys yhtä lailla tärkeänä kirkossa ja hengellisissä teemoissa kuin sielu ja henkisyys, joissa on enemmän ilmaa” (Kauppinen 2021). Kertoessaan haaveesta luoda verkosto kehonsa kanssa työtä tekeville kristityille terapeuteille, Lehtimäki ilmaisee että: ”on aika iso asia, että kristityt ottavat sen kehon takaisin” (Lehtimäki 2021.) Sielunhoidollisten tanssiteosten yksi arvo voisikin olla aiemmista, vääristyneistä kahleista vapauttaminen ja sen vieminen kohti iloisuutta ja luovuutta.

Kauppinen mukaan henkisyys voi olla aika henkilökohtainen asia. Hänen mukaan nykyisellä sukupolvella on mahdollisuus avoimuuteen – myös kehollisuuden kautta. Kauppinen kokee, että kooreografia tai tanssitaide voisi olla yksi kanava käsitellä esimerkiksi sielunhoidossa esille nousseita asioita, joille on haastavaa löytää käsitteitä. Ylipäätään ihmisyyttä ja ajankohtaisia teemoja ajatellen aihepiirit ovat Kauppinen mukaan rajattomat (Kauppinen 2021.) Sielunhoidollisten tanssiteosten tavoite onkin avoimesti ottaa erilaisia ajankohtaisia teemoja puheeksi ja tavoitella mahdollisimman

laajan kirjon ihmisiä, vaikka idean vahvana perustana ja näkökulmana onkin kristillinen maailmankatsomus ja siihen kuuluvat säännöt ja totuudet.

Luvussa 5.1. Sielunhoidollisten tanssiteosten soveltuvuus ja toimivuus mainittu Lehtimäen näkemys sielunhoidollisen tanssiteoksen potentiaalista sulkea auki revittyä, tulee hänen mukaansa kristillisestä ihmiskäsityksestä (Lehtimäki 2021). Huczowski näkee kristillisen viitekehyksen selvänä hyötynä uskon siihen Jumalaan, joka pystyy oikeasti auttamaan silloin, kun ihminen on aivan luvossa eikä terapeutti osaa tehdä mitään ja tilanne on aivan toivoton. Hän kokee sieltä kumpuavan toivon suurena voimavarana sekä uskovien että ei-uskovien asiakkaiden kanssa. Hänen mukaansa, vaikka autettavalla ihmisellä itsellä ei olisikaan sitä uskoa tai toivoa, terapeutin usko ja toivo voi olla merkityksellistä ja kannattelevaa. ”Tietysti tarvitsemme ihmisiä ja ihmisten rakkautta parantuaksemme, mutta sitten on olemassa vielä se joku suurempi [olento tai henkilö], joka on absoluuttisen luotettava ja turvallinen ja rakastaa täysin ehdoitta.” (Huczowski 2021). Huczowski kehottaa pohtimaan tilannekohtaisesti, millä tavalla tekisi kristillisen viitekehyksen näkyväksi työkentelyssä. Hänen mukaansa esitettävässä teoksessa taide mahdollistaa hyvin monenlaisia tapoja tuoda kristillinen viitekehys esille ja toteutustapa riippuu enemmän teoksen kohderyhmästä. Huczowskin mukaan samaa maailmankuvaa jakavien työryhmän jäsenten kesken yhdessä rukoileminen on todennäköisesti toivottua. Sekoituryhmän kanssa tämä ei ole välttämättä näin. (Huczowski 2021). Lehtimäenkin mukaan sopivan säännelty rukousyhteys olisi uskovien ryhmän kanssa toimivaa (Lehtimäki 2021).

Lehtimäki havaitsi omissa tanssi- ja liiketerapeuttiopinnoissaan jatkuvasti tuttuja ja yhdenmukaisia ilmiöitä kristillisen ylistys- ja ylistystanssi-, esirukous- ja sielunhoitokulttuurin kanssa. Koulutuksessa hän ymmärsi myös sen, että kristillinen viitekehys antaa erinomaisen turvastruktuurin, muun muassa tiettyjä perussääntöjä ja -rajoja, mikä taas hänen mukaan niin sanotussa maallisessa performanssitaitteessa ei ole taattua. Lehtimäen tanssi- ja liiketerapiakokemuksen mukaan kristillisyyden haittapuoli on se, että kristittyjä on haastavampi hoitaa. Kristityt ovat huonommassa kunnossa kuin ei-kristityt, koska he menevät helposti Jumalan tai uskonnollisuuden taakse tai turhaan demonisoivat asioita. Ei-kristitty ihminen tulee yleensä esteettömästi ja määrätietoisesti hakemaan toimivaa hoitoa traumalleen. Lehtimäen mukaan täytyy olla tietoinen siitä, että kristillisissä piireissä on aina myös todella huonovointisia ihmisiä, joilla on vakavia mielenterveysongelmia. Osa heistä saattaa sairaasti yrittää hakea isoja kokemuksia, esimerkiksi tulla hakemaan huomiota ja hoivaa erikoisella tarinalla tai ajattamaan itsestään demoneita ulos. Tietoisuudella ja tietyillä turvaraameilla koreografi/ohjaaja pystyisi suojaamaan itseään ja työryhmää. Lehtimäen kokemuksen mukaan

pieni pääsymaksu tapahtumaan minimoi tämän ilmiön merkittävästi. Pääsymaksun takia tapahtumassa voi olla pienempi ryhmä, mutta se on sitten turvallisempi ryhmä. Lehtimäki pohtii, että usko-  
van työryhmän kanssa säännöt ja struktuurit voisivat olla vieläkin tärkeämpiä kuin ei-uskovan  
kanssa. (Lehtimäki 2021.)

”Mahdollisuudet ovat valtavat, meillä on koko maa täynnä upeita kirkkoja, rukoushuoneita ja seurakuntasaleja, joissa ei ole juurikaan tanssia” (Kauppinen 2021). Kauppisen mukaan kirkon instituutio tarjoaa jo itsessään isoja, valoisia ja kauniita esiintymistiloja ja valmiin tuotantokoneiston. Kauppinen kehottaa rohkeasti ehdottamaan ja tarjoamaan ideoita. Jos on sisällöllisesti tärkeää ja kirkon sääntöihin sopiva, Kauppinen ei näe mitään ongelmaa saada tarjous läpi (Kauppinen 2021). Huczkwoskin mukaan evankelis-luterilaiset seurakunnat ovat tahoja, jotka ostavat kristillisen viitekehyksen taidetta ja mahdollisia kohteita, missä sielunhoidollisia teoksia voitaisiin esittää. Siellä on hänen mukaan oletettavasti jo lähtökohtaisesti se toive, että kristillisyyttä näkyisi, jopa suhteellisen voimakkaasti. (Huczkwoski 2021.) Kirkon tilat voivat olla yksi mahdollisuus toteuttaa sielunhoidollisia tanssiteoksia. Tavoitteeni kuitenkin on, että sielunhoidolliset tanssiteokset ovat kirkon ulkopuolellakin vähintään saman laatuista ja samanarvoista kuin muutkin taideteokset. Tähän kuuluu ehdottomasti se, että ne kelpaavat esimerkiksi teattereiden lavoilta tai yleisiin museotiloihin.



## 6 POHDINTA JA MAHDOLLISEN KONSEPTIN KEHITTÄMINEN

Tässä opinnäytetyössä tutkin sielunhoidon ja tanssin (tai tarkemmin koreografian) yhdistämistä ja sielunhoidollisten tanssiteosten luomista. Tutustuin lisäksi tanssi- ja liiketerapiaan. Seuraavaksi pohdin tutkimuksen tuloksia ja kehitän mahdollista konseptia sielunhoidollisten tanssiteosten toteuttamiseen.

Heti kun olin määrittänyt ja rajannut opinnäytetyön aiheita, työprosessi oli hyvin määrätietoista ja sujuvaa. Prosessin ensimmäinen osuus sisälsi perustietojen selvittämistä ja tiivistämistä erilaisista lähteistä. Prosessin toinen osuus sisälsi haastattelun raamien rakentamista, yhteyden ottamista mahdollisiin haastateltaviin ja haastattelujen toteuttamista. Prosessin viimeinen osuus sisälsi haastattelujen puhtaaksi kirjoittamista ja yhdistämistä sekä omien ajatusten ja näkemysten lisäämistä. Haastattelujen litteraatio oli erittäin aikaa vievää, mutta kannatti. Kun iso työ oli tehty, pystyin helposti siirtämään ja yhdistämään eri tekstikohdat haluttuihin paikkoihin. Aiheen rajaaminen onnistui mielestäni hyvin. Minulla oli alusta asti selkeä ajatus päässä, joka tarkentui ja muokkaantui vielä matkalla. Tietoperustan tekemisessä minulla oli joitain haasteita sielunhoidon monimerkityksellisten määritysten soveltamisen ja suhteellisen laajan historian tiivistämisen kanssa. Kirjoitin pitkän tekstin, josta loppuen lopuksi karsinkin ison kiinnostavan, mutta epäoleellisen osion pois. Tanssi- ja liiketerapian määrittelemisen kanssa oli paljon helpompaa, koska sen ei tarvinnut olla niin laaja ja lisäksi käytin vain kaksi tiiviimpää lähdeä. Ajankäytön hallitsemista helpotti suuresti päätös jättää alun perin suunniteltu taiteellinen osuus kokonaan pois. Minun oli mahdollista keskittyä teoriaan ja kirjoittamiseen enkä ollut sitoutunut tiettyyn paikkaan. Myös haastattelijoiden suunnitellun määrän vähentäminen helpotti aikataulussa pysymistä. Koen, että vaikka haastateltavia oli vain kolme, heidän yhdistelmänsä oli tämän opinnäytetyön kohdalla toimiva ja riittävä. Haastattelut olivat persoonallisia, mutta keskenään keskustelevia. Ajattelen, että opinnäytetyötä olisi täydentänyt vielä haastattelu ihmisen kanssa, jolla on kokemusta oman tanssikompanian johtamisesta.

Johdannossa esitellyt tutkimuskysymykset osoittautuivat osittain tulkinnanvaraisiksi antaen tilaa haastateltavien omalle tulkinnalle ja inspiraatiolle. Laatimani haastattelun alustus sekä selkeät apukysymykset säätelivät kuitenkin haastattelujen pysymistä opinnäytetyön aiheen raamien ja suunnitellun ajankäytön sisällä. Lopputuloksena oli selkeää, helposti järjestettävää ja sopusointuista materiaalia. Valmiiksi tehdyt teemat yksinkertaistivat jälkeenpäin haastattelujen purkamista ja yhdis-

tämistä samojen otsikoiden alle. Kerätty aineisto oli mielestäni laadukasta ja arvokasta. Sain erilaisia näkökulmia ja ehdotuksia ideaani, tietoa mahdollisuuksista ja riskeistä sekä tärkeää kannustusta ja inspiraatiota jatkaa kohti visiota. Haastatteluista nousi esille, että ideani on potentiaalinen ja että sellaiselle löytyisi kysyntää ja tilaa. Minulle ehdotettiin lisäkoulutuksien käymistä, mutta vastaan ei tullut kieltävää vastausta, ettenkö pystyisi tällaista toteuttamaan. Olen tyytyväinen tutkimuksen tuloksiin. Koen, että olen onnistunut selkeyttämään ideaa myöhempää toteuttamista varten. Seuraavaksi olisi hyödyllistä rakentaa näistä saaduista tiedoista vielä konkreettisempi toimintasuunnitelma, varsinkin, jos perustan oman tanssikomppanian. Ajattelen, että järkevintä olisi aloittaa pienestä ja rohkeasti kasvattaa siitä.

Sielunhoitoa tutkiessani tulin siihen tulokseen, että se on toisaalta monimutkainen ja toisaalta yksinkertainen asia. Toisaalta kuka tahansa ihminen voi olla hyvä sielunhoitaja, toisaalta siihen kuuluu suuri vastuu ja tarve ainakin jollakin tavalla kouluttautua ja valmistautua. Sielunhoito voi olla aivan pieni tai todella iso asia, tiedostamatonta tai tiedostettua. Lisäksi kokemukset siitä saattavat vaihdella suuresti. Esimerkiksi auttava ihminen voi tiedostamattaan sanoa jotain hänen mielestensä, aivan itsestään selvää, jolla onkin autettavan ihmisen elämässä merkittävä vaikutus. Ehkä kaunista sielunhoidossa on juuri se ennalta-arvattomuus ja tieto siitä, että olemme vain ihmisiä. Saamme luottaa ja turvautua suureen Jumalaan. Välimäen mukaan "[m]e olemme ihmisiä ihmisen vierellä, emme enempää". Ja se riittää. (Välimäki 1999, 22.) Voimme luottaa siihen, että saamme loppuen lopuksi olla pieniä, heikkoja ja haavoittuvaisia, koska Jumalan armo ja voima riittää meille kaikille (2. Kor. 12:9). Ajattelen, että "sielunhoidollinen sisaruus" voisi hyvin kuvailla sielunhoidollisia suhteita. Sana "sisaruus" viittaa normaalissa viitekehyksessä kunnioitukseen, hyväksyntään ja välittämiseen sekä niin sanotusti samalla tasolla olemiseen. Sanassa on jotain armollista, lämpöistä ja maanläheistä. Sielunhoidollisissa suhteissa, joissa toinen on merkittävästi vanhempi, olen myös kuullut ihmisten käyttävän sanoja "isä" tai "äiti".

Tutkimusprosessin aikana olin pohtinut, että sielunhoidollisen tanssiteoksen kokonaisuusvaikutukseen täytyy vaikuttaa koreografin persoonallisuus, kokemukset ja elämäntausta sekä työryhmä ja yleisö kaikkine ainutlaatuisine jäsenineen. Jo ennen haastattelun tekemistä olin itsekseni pohtinut, että tanssi- ja liiketerapian elementit olisivat osallistuvien tanssijoiden kohdalla varmasti tiedostamattakin mukana. Mietin, että teosprosessiin kuuluva improvisaatiotehtävä, joka käsittelee häpeää tai pelkoa, tulee vähintään alitajuisesti ohjaamaan tanssijaa kohti kehossa olevien aiempien tunteiden, käsitysten ja kokemusten ilmaisemista – ainakin jollakin tasolla. Elementit voidaan kuitenkin

ottaa myös tiedostetusti mukaan prosessiin. Esimerkiksi jos suunnittelen koreografina tanssiteoksen, jonka teema on suru, voin tietoisesti luoda tanssi- ja liiketerapiallisia harjoituksia, jotka tukevat surun tutkimista. Tanssiteosta kokevan yleisön kohdalla teoksen vaikutus voi olla se, että perinteisesti tuoililla istuva yleisön jäsen tekeekin alitajuisesti kehollaan lähes huomaamatonta liikehdintää ja ilmaisua. Poikkeuksena on osallistuva teos, jossa yleisöllä on mahdollisuus isompaan, ohjattuun tai ohjaamattomaan liikkeeseen ja ilmaisuun. Sielunhoidollinen tanssiteos saattaisi olla tanssijoille kokonaisvaltaisin kokemus. Toisaalta yleisön jäsenellä on aivan erilainen lähtökohta ja näkökulma: hän tulee katsomaan teosta ilman sitä pitkää teeman työstämistä, mitä tanssija on käynyt läpi. Kenties hän löytää siitä jotain aivan uutta. Voisiko siis sekä tanssijalla että yleisön jäsenellä olla aivan erilainen mutta aivan yhtä vaikuttava kokemus? Näihin pohdintoihin löytyi vahvistusta tietoperustan materiaalista ja haastatteluista.

Pohtiessani kristillisen ihmiskäsityksen etuja ja ongelmia totesin, että työskenteleminen kristittyjen kanssa on turvallista ja selkeää, koska vaikka ihmiset ovat erilaisia keskenään ja näkemyksetkin voivat vaihdella, pohja on sama. Se on valmis ja yhteinen perusta, johon voi aina palata, kun syntyy ristiriitoja tai kysymyksiä. Raamattu puhuu siskoista ja veljistä – perheestä. Tässä perheessä on ainutlaatuisia ja epätäydellisiä jäseniä, jotka voivat elämäkokemuksillaan ja lahjoillaan tuottaa hyötyä muille perheenjäsenille. Olen saanut kokea, kuinka eheyttävä tällainen lämmin perhesuhde voi olla ja kuinka merkittävä rehellinen ja haavoittuvainen kommunikaatio on. Kuinka esimerkiksi hankalien ja häpeällisten asioiden tuominen valoon vapauttaa. Kuinka yhdessä sureminen sitoo yhteen. Kuinka suuri apu pelkkä kuunteleminen ja halaaminen voi olla. Kuinka arvokasta ja eheyttävää onkaan, kun ihmiset uskaltavat kertoa elämäntarinoitaan ja -kokemuksiaan. Toisaalta olen ollut pettynyt joidenkin kristittyjen kapeamieliseen uskonnollisuuteen ja haitalliseen rajallisuuteen. Olen nähnyt kristittyjen piiloutuvan pelon tai pyhyden kuvan taakse uskaltamatta elää maailmassa. Olen kokenut, että tietyistä teemoista on vaiettu, vaikka niistä olisi elintärkeää keskustella. Olen myös välillä saanut vaikutelman, että minut laitetaan laatikkoon, mihin en koe kuuluvani. Itsekin olen kristittynä vähän väliä turhaan rajoittanut itseäni tai muita ja huomannut sen vasta myöhemmin. Siinä mielessä minunkin voi olla kristittynä usein helpompaa kommunikoida ja työskennellä ei-uskovaisten kanssa, vaikka en jakaisikaan heidän kanssa samaa maailmankatsomusta. Voi olla paljon yksinkertaisempaa puhua vakuuttuneen ateistin kanssa kuin ihmisen kanssa, joka torjuu heti peloissaan kaiken ”maallisen”, tai ihmisen kanssa, joka uskoo vähän kaikkeen ja kuitenkin ei mihinkään. Miten me kristityt voimme mainostaa kristinuskon olevan elämää tuovaa, jos me itse teemme siitä pölyisen, rajallisen ja tyydymme huonolaatuisiin kompromisseihin? On harmillista ja haitallista, jos kristinuskko muuttuu rajoittavaksi ja pakonomaiseksi. Se estää sen eheyttävän

myötäelämisen ja aidon vuorovaikutuksen synnyn. Uskon täydellä sydämellä siihen, että tämä ei ole ainakaan Jumalan alkuperäinen idea. Meillä on Raamattu elävänä kirjana – sehän on aivan täynnä tarinoita, luovuutta ja elämänohjeita. Sieltä löytyy viisautta eri tilanteisiin ja sääntöjä tuomaan turvaa. Raamattu ei vanhene koskaan, se puhuu jokaisen henkilökohtaiseen elämään. Se on vapauden ja elämän kirja. Haluan olla yksi heistä, jotka edistävät kristittyjen perheen vapautumista, yhteen tulemistä ja riemuitsemista kristillisen viitekehyksen sisällä.

Olen nähnyt ja kokenut tähän asti vielä harvoin mielestäni korkealaatuista tai aidosti vaikutusvaltaista taidetta kristillisessä viitekehyksessä – mikä ei tietenkään tarkoita, etteikö sitä olisi olemassa. Mielestäni juuri meidän kristittyjen, jotka uskomme Jumalan suurenmoiseen ja kokonaisvaltaiseen luomistyöhön, tulee riemuita ja tehdä kaikkemme omien lahjojemme hyödyntämisen ja jalostamisen eteen – itsemme ja muiden ihmisten takia. Olen inspiroitunut ja rohkaistunut jatkamaan kohti visiotani. Tämä opinnäytetyö on ollut tärkeä askel matkalla kohti sitä. Työ ei tule koskaan olemaan valmis, ja juuri se taitaa olla siinä se kauneus.

Haluan kiittää haastatteluun suostuneita asiantuntijoita ajastansa ja mielenkiintoisista keskusteluista. Outi, Asta ja Petri, olette antaneet minulle arvokkaita näkökulmia, neuvoja ja inspiraatiota. Kuvailisin teitä sanoilla asiantunteva, värikäs ja raikas. Lisäksi haluan kiittää opinnäytetyön ohjaajia Heli Kuulaa ja Petri Hoppua työprosessin tukemisesta, kysymyksiin vastaamisesta ja palautteen antamisesta. Haluan myös kiittää äitiäni Katri Lorenzia opinnäytetyön lukemisesta ja palautteen antamisesta.

Loppuun haluan lisätä vielä Raamatun kohdan, joka kuvaa, ja inspiroi mielestäni erinomaisesti konseptin tehtävää – missiota:

The Spirit of the Lord God is on me, because the Lord has anointed me to bring good news to the poor. He has sent me to heal the brokenhearted, to proclaim liberty to the captives and freedom to the prisoners. (Isa. 61:1)

## LÄHTEET

Elstad, Gunnar 2009. Sielunhoito. Alkuperäisteos Grunnleggende sjelesorg. Suomennos Raimo Mäkelä. Kauniainen: Perussanoma.

Ephesians 5:12–14. Bible Gateway 2021: The Voice (VOICE). Viitattu 27.10.2021.  
<https://www.biblegateway.com/passage/?search=Ephesians%205:12-14&version=VOICE>.

Gothóni, Raili 2014. Auttava kohtaaminen II: Sielunhoidon menetelmät ja käytäntö. Helsinki: Kirjapaja.

Graham, Martha 2021. BrainyQuote: Martha Graham Quotes. Viitattu 11.11.2021.  
[https://www.brainyquote.com/quotes/martha\\_graham\\_131526](https://www.brainyquote.com/quotes/martha_graham_131526)

Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena 2001. Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.

Isaiah 61:1. Bible Gateway 2021: Christian Standard Bible (CSB). Viitattu 10.12.2021.  
<https://www.biblegateway.com/passage/?search=Isaiah%2061:1-2&version=CSB>

Johannes 14 :26. Bibel 1993. Die Bibel mit Erklärungen : Übersetzt von Hans Bruns. 11. Auflage. [1. Auflage 1962.] Giessen: Brunnen Verlag.

Kettunen, Paavo 2013. Auttava kohtaaminen I: Sielunhoidon perusteet ja teologia. Helsinki: Kirjapaja.

Loman, Susan T. 2011. Tanssi- ja liiketerapia, 97–120. Ilmaisuterapiat (toim. Cathy A. Malchiodi). Alkuperäisteos Expressive Therapies. Suomennos: Kirsi Kankaansivu. [Kuopio]: Unipress.

Pykäläinen, Varpu 2010. Sielunhoitoterapian perusteet. Hämeenlinna: Päivä.

Saaranen-Kauppinen, Anita & Puusniekka, Anna 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto [verkkójulkaisu]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto [ylläpitäjä ja tuottaja]. Viitattu 23.10.2021. <<https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/>>.

Suomen Tanssiterapiayhdistys ry 2016a. Tanssi-liiketerapia. Viitattu 5.11.2021. <http://www.tanssiterapia.net/>

Suomen Tanssiterapiayhdistys ry 2016b. Tanssi-liiketerapian koulutus Suomessa. Viitattu 5.11.2021. <http://www.tanssiterapia.net/>

Välimäki, Petri 1999. Parantava rakkaus: Vierelläkulkijan opas. Helsinki : Uusi tie.

Ylhävuori, Tarmo 2016. Toisinaan sielunhoidossa siedetään sietämätöntä ihmisen rinnalla. Kirkko ja kaupunki. Viitattu 23.10.2021. <<https://www.kirkkojakaupunki.fi/-/toisinaan-sielunhoidossa-siedetaan-sietamatonta-ihmisen-rinnalla#51b0d61b>>

## LIITTEET

Haastattelun apukysymykset:

Voidaanko mielestäsi ennalta suunniteltu teema ja koreografiarunko sekä sielunhoidon ja tanssi- ja liiketerapian elementit yhdistää esitettäväksi kokonaisuudeksi? Mikä siinä on ehdottomasti toimivaa? Mitä ongelmia siinä voi ilmetä?

Kenelle sielunhoidolliset tanssiteokset sopivat (työprosessin näkökulmasta)?

Kenelle sielunhoidolliset tanssiteokset sopivat (yleisön näkökulmasta)?

Missä ja miksi sielunhoidollisille tanssiteoksille on kysyntää nykypäivänä?

Mitä valmiuksia koreografilla täytyy olla, ennen kuin ryhtyy toteuttamaan sielunhoidollisia tanssiteoksia?

Mistä voi lähteä etsimään työkaluja ja hyödyllisiä tehtäviä sielunhoidollisen tanssiteoksen työprosessiin?

Mitkä ovat pohjana olevan kristillisen ihmiskäsityksen edut ja hyödyt?

Mitkä ovat pohjana olevan kristillisen ihmiskäsityksen haasteet ja ongelmat (esimerkiksi ihmisten kokemusten tai tulkintojen näkökulmasta)?



Teemahaastattelun keskeiset teemat:

Sielunhoidollisten tanssiteosten toimivuus ja soveltuvuus

Koreografin tarvittavat valmiudet

Sielunhoidollisen tanssiteoksen työprosessin suunnittelu ja toteutus

Pohjalla olevan kristillisen ihmiskäsityksen edut ja ongelmat nykypäivänä

Haastateltaville etukäteen sähköpostilla lähetetty alustus:

Hei \_\_\_\_\_ (haastateltavan nimi),

lämmिन kiitos siitä, että suostuit haastateltavaksi. Se on opinnäytetyöni tutkimusprosessini kannalta erittäin arvokasta. Tämän alustuksen tarkoitus on lyhyesti avata opinnäytetyön teemaa ja tutkimusprosessia, selkiyttää käytetyt käsitteet ja esitellä haastattelun kokonaisuutta.

Opinnäytetyössäni tutkin miten sekä teosprosessiin että valmiiseen teokseen saadaan merkittävä sielunhoidollinen aspekti ja miten tällaiset sielunhoidolliset teokset voivat käytännössä toteutua.

*Minulla on jo vuosia ollut palava intohimo luoda korkealaatuisia tanssiteoksia, joilla on mul-listavia vaikutuksia. Haluan kertoa merkittävistä ja syvällisistä aiheista, tuoda ravistavia näkökulmia esille ja saada ihmiset oikeasti pohtimaan elämää. Maailma ympärillä on monimutkainen, haastava ja kipua täynnä oleva paikka ja haluan tuoda sinne parhaani mukaan valoa, totuutta ja eheyttä. Se mistä ylipäättään kaikki kumpuaa, on uskoni Jeesukseen, ihmiskäsitykseni ja maailmankatsomukseni sekä tanssikäsitykseni. – Tulevaisuuden tavoite on työskennellä koreografina. Suunnittelen perustavani oman tavoitteellisen tanssikomppanian, joka esittää sielunhoidollisia teoksia maailmassa (Lorenz 2022, ote opinnäytetyön alustavasta johdannosta).*

Olen tutustunut sielunhoidon lisäksi tanssi- ja liiketerapian perusteisiin. Nyt haastattelen erilaisia asiantuntijoita: muun muassa koreografian, sielunhoidon ja tanssi- ja liiketerapian ammattilaisia. Haastattelujen jälkeen analysoin kerättyä aineistoa ja kehitän itselleni mahdollista konseptia sielunhoidollisten tanssiteosten luomiseen.

**Sielunhoito** on kristilliseen maailmankatsomukseen perustuva konkreettinen auttamismuoto, jolla on vaikutteita psykoterapiasta. Se ottaa huomioon ihmisen kokonaisvaltaisuuden: fyysinen, psyykinen, sosiaalinen ja uskonnollinen elämäntodellisuus. Sielunhoidossa käsitellään paljon eri aiheita, jotka koskettavat yleensä intensiivisesti ihmisen tunteita. Olennaista on luotettava vuorovaikutuksellinen suhde sielunhoitajan ja autettavan ihmisen välissä. Sielunhoitoon hakeutuva ihminen päättää itse mistä haluaa puhua ja mitä haluaa tutkia. Sielunhoitosuhde on monivaiheinen, herkkä ja parhaimmillaan molempia eteenpäin vievä prosessi. Sielunhoito on aina kuulunut kirkon työhön. Näkökulmia ja lähtökohtia on kuitenkin erilaisia. Sielunhoito voi olla puhtaasti ammatillista (esimer-

kiksi sielunhoitoterapiakoulutuksen kautta) tai se voi olla aivan ns. arkipäivästä lähimmäisen auttamista. Sielunhoidon tarkoitus ei ole saarnaamista tai käännättämistä. (Kettunen 2013; Ylhävuori 2016.)

**Tanssi- ja liiketerapia** on ihmiskehon fyysisiin liikkeisiin ja nonverbaalisen ilmaisuun perustuva terapiamuoto. Se on psykoterapian soveltava muoto, jolla on vaikutusta sensorimotorisella, emotionaalaisella ja kognitiivisella kokemisen tasoilla ja pyrkii muodostamaan niistä kokonaisuuden. Terapia mahdollistaa kehon fyysistä aktivoimista, kehoon kätkeytyjen kokemusten ulos tulemistä sekä kehotietoisuuden ja -hahmotuksen kehittämistä. Se on luova ja toimintakeskeinen prosessi, joka edistää ongelmien tunnistamista ja tarkastelemista, uusien käytösmallien kehittämistä ja ohjaa kohti sopivaa muutosta. Empaattinen suhde autettavaan ihmiseen sekä kyky analysoida ja arvioida kokonaisvaltaisesti hänen nonverbaalista käyttäytymistä ja ilmaisua on terapeutille olennaista. (Suomen Tanssiterapiayhdistys ry 2016; Loman 2011.)

Haastattelun muoto on **teemahaastattelu**, joka on vapaamuotoinen, puoleksi etukäteen suunniteltu haastattelu. Olen luonut alustavia, keskeisiä teemoja ja apukysymyksiä (liitteenä), jotka ohjaavat haastattelun kulkua. Teemahaastattelussa on kuitenkin varaa spontaanuuuteen, inhimilliseen vuorovaikutukseen ja aiheen avartamiseen.

Haastattelun tarkoitus on tutkia, onko kehittämäni idea mahdollinen. Minua kiinnostaa ja innostaa erilaiset näkökulmat, mielipiteet ja ehdotukset – sekä myönteiset että kielteiset. Olen tietoinen siitä, että kristillinen maailmankatsomus voi aiheuttaa ihmisillä negatiivisia tai ristiriitaisia tunteita, varsinkin nykypäivänä. Haluan painottaa, että kyseessä ei ole moraalinen väittely tai kuulostelu, vaan olen aidosti kiinnostunut rehellisistä vastauksista, avoimista pohdinnoista, kokemuksista, tulkinnoista ja tunteista. Haastateltava saa mielellään vastata oman alan ja ammatin perspektiivin lisäksi myös henkilökohtaisesta näkökulmasta.

**Ehdotan haastattelun ajankohdaksi \_\_\_\_\_ (yksi tai useampi ehdotus). Haastattelun arvioitu kesto on noin 30 minuuttia, mutta siitä voidaan myös sopia.**

Odotan mielenkiinnolla ja innolla tulevaa haastattelua!

Ystävällisin terveisin,

Lea Lorenz

Tanssinopettaja-opiskelija

Oulun ammattikorkeakoulu