

This is an electronic reprint of the original article. This reprint may differ from the original in pagination and typographic detail.

Please cite the original version: Kivistö, M. & Siljamo, S. 2025. Hyvinvointia edistävä maailmasuhde rakentuu kehollisten kokemusten kautta. Teoksessa: Honkonen, A. & Bethell, S. (toim.) Luovuus kannattaa! Luovuus osana Laurean opetusta ja hankkeita. Laurea julkaisut 234, 33–39. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-799-719-5>

5 Hyvinvointia edistävä maailmasuhde rakentuu kehollisten kokemusten kautta

Marika Kivistö & Säde Siljamo

LUOVUUS JA KEHOLLISUUS muodostavat luontevan parin sosiaalialan työssä. Luovuus ammentaa kokonaisvaltaisesta ihmisyydestä ja maailmassa olemisesta. Kehollisuus on keskeinen ulottuvuus tässä kokonaisuudessa. Aistiva, tunteva ja ajatteleva ihminen suuntautuu maailmaan kehonsa kautta. Vuorovaikutuksen sisältäessä luovia ja kehollisia elementtejä voidaan toinen ihminen kohdata kokonaisvaltaisesti. Samalla vahvistetaan kykyä ymmärtää maailmaa sekä kehollisesti että omaa minuutta osana ympäröivää todellisuutta. Tämä tukee kasvamista kokonaiseen maailmasuhteeseen.

Sosiaalialan asiakastyössä luovuus ja kehollisuus toteutuvat usein hyödyntämällä erilaisia luovia ja kehollisia menetelmiä asiakastyössä. Työotteena kokonaisvaltaisuus tarkoittaa suhdeperustaisessa työssä keskinäisen luottamuksen ja turvallisuuden kokemusta, joka puolestaan tarjoaa otollisen ympäristön luovuuden ja kehollisuuden kukoistamiselle. Kehollisuutta arvostava työtapa voi vahvistaa vastavuoroista vuorovaikutusta ja dialogista kohtaamista.

Syksyllä 2024 aloitimme Laurea-ammattikorkeakoulussa uuden opintojakson Kehontuntemus ja liike vuorovaikutuksen tukena. Opintojakson alussa opiskelijat pohtivat omaa liikunta- ja kehosuhdettaan. Opintojakson kokemuksellisten tehtävien ja harjoitusten myötä ymmärrys omasta kehollisuudesta suhteessa muihin ihmisiin ja ympäristöön vahvistuu. Eräs opiskelija kuvaa tätä oppimispäiväkirkjassaan seuraavasti:

”Kontaktituntien tuoma keveys lisäsi iloa omasta kehosta. Harjoitukset, joita teimme yhdessä, kuten hyppynaruilla hyppiminen lahduutti leikkisyydellään ja tuntuu, että yhdessä jaettu nauru jatkaa vielä tänäkin päivänä taianomaista muutostyötään hieman nuutuneessa ja nupullaan olleessa olemuksessani.

Kontaktituntien merkitys jo omalle hyvinvoinnille oli mullistavaa. Miten tärkeää onkin jakaa näitä hetkiä toisten kanssa, kuinka osallisuuden tunne ja yhdessä jaettu nauru sekä yhdessä jaetut kokemukset lisäävät elämän merkityksellisyyden tunnetta. Mieleen hiipii lumoava

hetki Hyvinkään terveystieteissä, jossa lämmin ilma syleili pitkospuilla hiljaa kulkevia ihmisiä. Jokainen oli yksin itsessään, mutta kuitenkin yhteyden tunne oli läsnä. Tällaisten hetkien merkityksellisyys hyvinvoinnille ja osallisuuden kokemuksen vahvistumiselle luo muutokselle mahdollisuuksia.”

Emma Lindberg 2024

Erilaiset elämäkokemukset tallentuvat kehon muistiin, ja ne määrittävät tapaamme reagoida ja toimia erilaisissa tilanteissa, ja sitä miten suhtaudumme erilaisiin asioihin (Seikkula, Karvonen & Kykyri 2016). Kehollisten kokemusten ja tunteiden synnyssä on mukana ajattelumme, arviomme ja suhtautumisemme sekä itseemme että ympäristöön.

TOIMINNALLISUUS JA ELÄMYKSELLISYYS

Sosiaalipedagogiselle työlle on ominaista toiminnallisuus ja elämyksellisyys. Toiminnallisuus tarkoittaa asioiden käsittelyä monenlaisen toiminnallisen tekemisen kautta pelkän keskustelun sijaan. Toiminnallisuus sisältää myös ajatuksen asiakkaan toimijuudesta sekä yhteisöllisyydestä, eli yhdessä toimimisesta.

Keholliset menetelmät kutsuvat työssä esiin ihmisyyden tärkeää ydintä. Näiden elementtien avulla vuorovaikutus laajenee sanallisesta monikanavaisemmaksi ja vastavuoroisuus synnyttää kohtaamisia ja yhteisiä kokemuksia. Yksilö huomioidaan yhteisössä ominaisuuksineen ja lähtökohtana on vahvempi ajatus vuorovaikutussuhteista, kokemuksellisuudesta ja tasa-arvosta.

Toiminnallisuuden ja elämyksellisyyden myötä osallisuus on perustavanlaatuisista olemista, kuulumista ja tunnetta. Tällöin ihmisyyden ydin muotoutuu kohtaavassa vuorovaikutuksessa, ihmisyyhteydessä ja itsetuntemuksessa. Tunteet tukevat prosessia ja sitä kannattelee tunne yhteenkuuluvuudesta. (Nivala & Rynnänen 2013, 24.) Luovat ja toiminnalliset sekä elämykselliset menetelmät eivät siis ole ainoastaan viihdyttäviä tai toimintaa houkuttelevaksi tekeviä elementtejä, vaikka toimivat usein hyvin myös tässä tarkoituksessa.

Kehollisella työskentelyllä voi herätellä ihmistä havaitsemaan oman kehon ja mielen yhteyttä sekä suhtautumista itseensä osana ympäröivää elämää maailmaa. Tällaisina keinoina voivat toimia esimerkiksi yhdessä toteutettu tanssi-improvisaatio. (Nivala & Rynnänen 2024, 251–252.) Kuvittelukykyä tarvitaan hahmottamaan erilaisia maailmoja ja mahdollisia tulevaisuuden vaihtoehtoja ja tavoitetta, mitä kohti kannattaa kulkea. Taiteen tekeminen tai kokeminen voi auttaa irtautumaan arkipäivän konkreettisuudesta ja näkemään asioita uusista näkökulmista. Kehollinen kokemus voi myös herättää empatiaa itseä, muita elollisia ja ympäristöä kohtaan. Tämä motivoi itsestä, muista ja ympäristöstä huolehtimiseen.

Elämyksellisyys tarkoittaa sitä, että mahdollistetaan uusia, asiakkaalle päivittäiseen elämään kuuluvia kokemuksia ja kiinnitetään huomiota arjessa asioihin, jotka jäävät jostakin syystä huomaamattomiin, kuten esimerkiksi esteettiset kauneuden kokemukset. Elämyksiä voivat tarjota esimerkiksi uusi ympäristö, erilaiset hajut, äänet ja maut. Ensikertaa koettavat elämykset ja kokeilut tuottavat jännitystä ja sen purkautuminen hyvää oloa niin mielessä kuin kehossa. Elämykselliset elementit voivat olla pieni osa muuta toimintaa, mutta vaikuttavuudeltaan isoja. Ne saattavat purkaa asiakkaan varautuneisuutta toimintaa kohtaan, koskettaa järjen ja ajattelun tasoa syvemmillä tai avata uusia näkökulmia itseensä, omaan elämään, arkeen ja maailmaan ja siten mahdollistaa uuden oppimista ja muutuskäytännön. (Nivala & Rynnänen 2024, 248–249.)



Kuva 1. Sisätiloihin tuotuja luontoelementtejä katsottaviksi, tuokseteltaviksi ja kosketeltaviksi (Marika Kivistö 2024).



Kuva 2. Lehtori kokeilemassa ilma-akrobatiaa liikuntaelämystunnilla (Marika Kivistö 2024).

ARKEA RIKASTUTTAVA ELÄMYKSELLISYYS

Opiskelijat ovat opintojensa aikana toteuttaneet elämyksellisiä ja moniaistisuutta hyödyntäviä ympäristöjä esimerkiksi ikäihmisille, joilla ei ole itsellään mahdollisuutta mennä luontoon. Opiskelijoiden kokemusten mukaan aistielämykset aktivoivat fyysistä toimintaa ja herättävät jakamaan luontoon ja eläimiin liittyviä muistoja. Tavallista arkea rikastuttava toiminta rauhoittaa levottomia ja aktivoi kurrottamaan yhteyteen toisten kanssa ja olemaan vuorovaikutuksessa muiden ja ympäristön kanssa.

Kehontuntemus ja liike vuorovaikutuksen tukena opintojaksolla yhtenä tehtävänä oli liikuntaelämys.

Tehtävä toteutettiin niin, että opiskelijat ideoivat erilaisia ja uusia liikuntaelämyskokemuksia ja kohteita, joista äänestettiin opinnoille sopivat. Opiskelijat ja opettajat jalkautuivat yhdessä kokeilemaan joko ilmajoogaa tai sirkusta. Uuden elämyksen kokeileminen yhdessä mahdollisti tasa-arvoisen kohtaamisen niin itsen kuin muidenkin kanssa. Sirkus osoittautuikin mainioksi ilon, naurun ja liikkumisen yhdistelmäksi aikuisille. Iloa syntyi rohkeudesta ylittää omat pelkonsa ja itselleen oli mahdollista nauraa, kun jongleerauspallo karkailivat pitkin salia. Uusi ympäristö ja mielenkiintoiset välineet sekä kannustava ohjaus innostivat liikkumaan ja kokeilemaan oman kehon ja mielen rajoja.

Kaikkeen luovaan, toiminnalliseen ja keholliseen työotteeseen liittyy myös menetelmäkriittisyys. Toiminnan menetelmistä ei saisi tulla itsetarkoituksellisia. Jokin tietty menetelmä ei saa hallita tai ohjata työtä, vaan menetelmiä sovelletaan tilannekohtaisesti ja niin, että palvelevat sekä työn päämäärää että osallistujien tarpeita ja toiveita (Nivala & Ryyänen 2024, 257).

KEHOLLISUUS SOSIAALIALAN AMMATILAISEN NÄKÖKULMASTA

Sosiaali- ja terveysalalla työskentelevän on tärkeää tunnistaa ja säädellä omia tunteitaan, jotta hän voi ymmärtää ja vastata asiakkaan tunteisiin. Työ on luonteeltaan suhdekeskeistä, ja siinä korostuu välitön, keholliseen läsnäoloon perustuva vuorovaikutus. Kohtaamistyö voi aiheuttaa kehoon kuormitusta, joka pitäisi osata purkaa. Käsittelemättömät tunteet voivat varastoitua kehoon ja näyttäytyä kuormituksenä ja jopa somaattisena kipuna. Sosiaalialla puhutaan usein tiedonkäsittelyn ja ajattelun valmiuksista, mutta kehollisuuden tarkastelu jää usein vähemmälle. Olemassa olemisemme on kuitenkin perustaltaan kehollista. Kehomme kautta muodostamme suhteen ympäröivään maailmaan. Esimerkiksi tapa, jolla liikkumme, kosketamme ja havainnoimme ympäristöämme, vaikuttaa siihen, miten ymmärrämme ja tulkitsemme maailmaa. Kokemuksemme eivät ole vain mentaalisia, vaan ne ovat myös fyysisiä. Kehomme tuntemukset ja liikkeet vaikuttavat siihen, miten koemme ja tulkitsemme erilaisia tilanteita ja vuorovaikutusta. Fenomenologisesta näkökulmasta katsottuna keho määrittelee maailmasuhtemme kokemuksellisuuden kautta. Kehollisen läsnäolon ja tietoisuuden taidoista puhutaan tänä päivänä keinoina, joita voidaan hyödyntää työssä jaksamiseen ja työtehtävistä suoriutumiseen parantamiseen. (Kero 2018.)



Arkea rikastuttava toiminta rauhoittaa levottomia ja aktivoi kurrottamaan yhteyteen toisten kanssa.



Kuva 3. Luento laavulla (Marika Kivistö 2022).

Luovuus ja toiminnallisuus opintojaksoilla opiskelijoita on viety metsäretkille ja luentoja on toteutettu laavulla. Luonnossa liikkumisen ja olemisen hyvinvointivaikutukset ovat yhtä lailla läsnä niin opiskelijoille kuin lehtoreille. Näillä pedagogisilla valinnoilla olemme halunneet rohkaista opiskelijoita ja tarjota kokemusta ja valmiuksia kokonaisvaltaisen työn lähestymistapaan. Työpäivä itsessään voi sisältää hyvinvointia ja palautumista edistäviä elementtejä niin ammattilaisille kuin asiakkaille. Erilaisissa ympäristöissä toimiminen tukee ja mahdollistaa myös kokonaisvaltaista kehollista dialogista kohtaamista.

Lähteet

Kero, S.-M. 2018. *Kehollisuus ja tunteet sosiaalityössä. Vuoropuhelua ihmisyyden ja ammatillisuuden kanssa.* Pro gradu -tutkielma. Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos. Jyväskylän yliopisto.

Nivala, E. & Rynnänen, S. 2013. Sosiaalipedagogiikka: Kohti inhimillistä yhteiskuntaa. Helsinki: Gaudeamus.

Nivala, E. & Rynnänen, S. 2024. Sosiaalipedagogiikka: Kohti inhimillistä yhteiskuntaa ja kestäväää elämää. Toinen, uudistettu laitos. Helsinki: Gaudeamus.

Seikkula, J., Karvonen, A. & Kykyri, V.-L. 2016. Ihmisen mieli on suhteissa ja kehossa – pariterapiakin on ruumiillista yhteistyötä. Teoksessa: Ylikangas M. (toim.) Mielen salat. Helsinki: Gaudeamus, 58–70.