

Keho on tässä ja nyt

Tanssi-liiketerapiassa ei ole perusaskellusta, vaan siellä tehdään se, mitä tarvitsee tehdä. Kun sanat eivät riitä tai niitä ei voi käyttää, keho tulee mielen avuksi.

–Huomasit heti, että on kiva istua alas, toteaa rastatukkainen nainen vastapäätäni.

Tanssi-liiketerapeutti **Asta Lehtimäki** kertoo, että ensimmäinen kysymys terapiasessiota aloittaessa on aina se, mihin ja miten haluan asettua.

Istumme kahdestaan keskellä valoisan huoneen lattiaa, paksun maton päällä. Paikassa, jonka valitsin. Molemmilla on sohvatyyny sylissä. Spotifysta virtaa rauhallista soitinmusiikkia.

Vielä ei ole tietoaakaan tanssista. Henkäistään syvään, etsitään kehosta jännityksiä. Tunnustellaan, nouseeko vai laskeeko syke.

Aluksi mietitään, mitä voidaan tehdä, että on turvallista olla. Löydetään sietokyvyn sisällä oleva liike.

Lähdetään sormista. Haetaan kiva tuntoaistimus niiden kautta, sovitetaan liikkeen vauhti omaan vireystilaan.

Mitä oikeastaan on tanssi-liiketerapia?

Astan mukaan se on sitä, mitä sen tarvitsee olla. Tanssia ei tarvitse osata, se on ilmaisun ja vuorovaikutuksen keino. Terapiassa voidaan käyttää kuvaa, liikettä musiikkia, leikkiä. Keho on keskeinen työskentelyväline, ja sen viestit yhtä tärkeitä kuin sanoitetut tunteet.

Kaikki alkaa keskustelusta ja itsensä havainnoimisesta. Mitkä asiat herättävät sellaisia ärsykeitä tai oireiluita, mitkä vaikeuttavat arkea.

Astan sormet naputtavat rytmikkäästi lattiaa. Häntä kiinnostaa terapeutina se, mihin huomioni kiinnittyy. Häiritseekö ääni, mitä huomaan itsessäni?

Lähdetään siitä, mikä tuntuu omassa kehossa hyvältä. Eteneminen on rauhallista, mutta myös pienet epä mukavuuden tunteet toivotetaan tervetulleeksi. Niitä terapiassa halutaan ratkaista.

Liikutaan vähän enemmän. Ranteet, kyynärpäät, hartiat mukaan. Työnnetään käsillä näkymätöntä vesimassaa. Tuntuuko siltä, että olisi kiva nousta ylös?

Asta Lehtimäki päätyi tanssi-liiketerapeutiksi tanssinopettajan työn kautta. Tanssioppilaat jakoivat tutuiksi tullessaan hänelle omia kokemuksiaan, joista osa oli kurjia. Henkisiä haavoja, jotain mikä oli osunut kipeästi naiseuteen. Tanssista oli kuulemma apua.

Asta kuitenkin tunsikin olevansa kädetön asian edessä. Tuntui, ettei tanssinohjaajana voi tehdä tarpeeksi. Usein törmäsi myös siihen, että ihmiset tunsivat huonommuutta, kun koreografiassa ei pysynyt mukana. Tätä pyydeltiin anteeksi. Eihän tanssissa saisi tällaisesta olla kyse.

Asta alkoi pitää tanssitunteja Tampereen NNKY:n tiloissa. Tunneilla oli hengellinen pohjavire, ja ne pidettiin peilittömissä seurakunnan tiloissa. Matalan kynnyksen tanssitunteja, missä rytmitajulla ei ollut suurta merkitystä.

Silloin tuttava tuli kysyneeksi: Mikset opiskelisi tanssi-liiketerapeutiksi?

Tanssi-liiketerapia on monelle tuntematon terapiamuoto, ja sitä se oli Astallekin. Kiinnostus kuitenkin heräsi.

Opinnot Eino-Roiha instituutissa Jyväskylässä alkoivat vuonna 2010. Ala kolahti saman tien, se oli oma juttu. Siinä oli järkeä.

Masennus tuntuu kehossa

Ahdistuneisuus ja masentuneisuus ovat tanssi-liiketerapeuttien asiakkaille tyypillisiä oireita. Asta näyttää minulle session aikana esimerkkejä, miten masentuneen kanssa voidaan terapiassa työskennellä.

Nostetaan jalkaa, otetaan nilkka ja polvi mukaan liikkeeseen. Huojun hetken toisen jalkani varassa, mutta kaatumisesta ei ole pelkoa. Keho tekee sen mitä kuuluu, koppaa minut ennen kuin tömähdän lattiaan. Olo on hiukan hassu siinä tasapainotellessa, mutta tämänkin liikkeen taustalta löytyy psykologinen peruste.

Astan mukaan masentuneelle keskeistä on omantunnonarvon parantaminen. Kehon kannattelevat osat eivät ole kaikille itsestäänselvyys, vaan niiden huomaaminen voi olla iso kokemus. Huteran tasapainon vahvistaminen lisää itseluottamusta.

–Saa sen tunteen, että hei, en minä tästä mihinkään kaatunutkaan.

Omaan maallikon korvaani tämä kaikki kuulostaa erikoiselta.

Suhde omaan kehoon on tässä terapiassa kuitenkin olennaista, ja viime vuosien tutkimukset ovat poikineet suotuisia tuloksia. Ryhmämuotoisesta tanssi-liiketerapiasta hyötyi Kelan rahoittamassa tutkimuksessa lähes 45 prosenttia osallistuneista henkilöistä.

Tutkimuksessa mukana ollut psykologian tohtori ja tanssi-liiketerapeutti **Päivi Pylvänäinen** kertoo, että merkityksellistä on myös osallistujien kehonkuvasta selvinnyt tieto. Kehonkuvakyselyt osoittavat Pylvänäisen mielestä sen, että keho ja kekokokemus pitää ottaa huomioon, kun masentunutta yritetään auttaa. Tanssi-liiketerapeutti selvittääkin aluksi, miten asiakas kehonsa kokee. Millaista on toimia omassa kehossa, miten kehossa tuntuu vuorovaikutus muiden kanssa.

Masennus on psykofyysinen sairaus. Masennuksen syövereissä keho voi tuntua raskaalta ja vieraalta, sen kanssa toimiminen vaikeutuu ja keveys katoaa.

Kehonkuvaan voi liittyä kärsimystä, epämukavuutta, huonommuuden ja riittämättömyyden tunnetta. Pahojen muistojen hyökky tekee kehosta jopa pelottavan. Ihminen voi automaattisesti yrittää olla aistimatta miltä kehossa tuntuu. Tämä on Pylvänäisen mukaan ongelmallista.

–Se on vähän sama kuin yrittäisi olla näkemättä.

Suurimmalla osalla tutkimukseen osallistuneista ihmisistä kehonkuva parani. Ihmiset myös kokivat, että kehollisen työskentelyn avulla oli helpompaa käsitellä vaikeita asioita.

Liikkeen metafora

Keho on se, jolla olemme vuorovaikutuksessa muuhun maailmaan. Terapiassa liikkeen kautta haetaan kosketusta kehon muistoihin ja omiin toimintamalleihin.

Pienillä, arkisilla liikkeillä on yllättävän suuri merkitys. Joskus ihminen saattaa huomata, että on vaikea kurottaa, ottaa kiinni tai päästää irti, työntää. Tunteiden juuret ulottuvat monesti menneisyyteen.

–Jos ei ole saanut lapsena vaikka kiukutella, vaan siitä on seurannut jonkinlainen rangaistus, Asta Lehtimäki sanoo.

Terapeutin kanssa ihminen saa ”kiukutella” turvallisesti.

Kurotetaan käsiä pitkälle, puristetaan nyrkit yhteen. Vedetään jotain itseä kohti. Päästetään irti. Tehdään ympyröitä kädellä. Millaiselta tuntuu tehdä isoa ympyrää? Miten iso saat olla?

Laitetaan kädet vatsalle ja selän päälle. Rytmikäs latinomusiikki täyttää huoneen. Polvet pehmeiksi, silmät saavat olla auki tai kiinni. Lähdetään liikkuttamaan keskivartaloa. Vartaloon ei ole pakko koskea, jos se tuntuu pahalta. Voi keskittyä enemmän siihen, miten paino vaihtuu jalalta toiselle.

Vapautetaan keho liiasta ajattelusta. Palautetaan mieleen joku muisto, milloin oli viimeksi kivat bileet? Kaikki liike mikä kehosta irti lähtee, on sallittua. Tanssahtelemme ympäriinsä, liikkeestä tulee hötkyilevämpää. Raajat heiluvat, keho vie.

Masentuneelle järjestetyssä tanssi-liiketerapiassa tärkeää on myös se, että tulee nähdyksi ja ymmärretyksi.

Ryhmässä oppii myönteisellä tavalla, ettei ketään häiritse, vaikka istuisi aloillaan tai tanssisi villisti koko terapiasession. Se on tärkeä kokemus masentuneelle, joka saattaa kantaa valtavasti huolta ja vastuuta tekemisistään ja tekemättä jättämisistään. Omista valinnoista ei seuraa rangaistusta, mitään pahaa ei tapahtunut, vaikka lähtikin mukaan. Myönteiset kehomuistot parantavat kehosuhdetta ja itsetuntoa.

Kehon ja mielen yhteys

Kehon avulla hallitaan tunteiden tulvaa, mielen voi ankkuroida kämmenien puserrukseen, oman lihasvoiman tuntemiseen.

Kun terapian aikana törmää kipeään muistoon, joka jähmettää ja vetää upoksiin, on Astan mukaan tärkeää päästä takaisin kehoon ja liikkeeseen. Se voi olla aikamoinen punnerrus.

Suurta kärsimystä kokeneelle on kuitenkin lohdullista huomata, että hän pääsee omin voimin ulos kauheasta muistotulvasta. Terapeutti vain näyttää, miten keho auttaa takaisin tähän hetkeen.

Työ on usein palkitsevaa. Astan mieleen on jäänyt, kun lapsensa menettänyt nainen kertoi, miten hän ensimmäistä kertaa osallistui taideterapiaan niin, ettei ollut aivan palasina. Suruun ei tarvinnut upota koko session ajaksi, vaan hänelle näytettiin miten säädellä sitä.

–Kun ollaan taas siellä kehossa, helpotus on valtava. Yleensä ihminen on tottunut siihen, että muistot vievät tsunamin lailla kauheaan tuskaan ja uupumukseen. Kun opitkin, ettei tarvitse pudota.

Oma voimankäyttö on samaan aikaan tervehdyttävää ja riemastuttavaa. Aggression voi purkaa ilmanyrkkeilyyn tai vaikka sohvatyynyyn.

Kela-korvausta ei kuulu

Tanssi-liiketerapia ei ole Kela-korvattavaa terapiaa, eikä tanssi-liiketerapeutti ole virallinen ammattinimike terveydenhuollossa. Vuonna 2015 Suomen tanssiterapiayhdistys asetti tavoitteen: Tanssi-liiketerapia tulisi saada Valviran hyväksymäksi ja sitä mukaa myös Kelan korvaamaksi seuraavan kymmenen vuoden sisään. Toistaiseksi tilanne ei ole juuri edistynyt.

–Se on kovaa hommaa, Päivi Pylvänäinen toteaa.

Vireillä on toinenkin pyrkimys. Suomalaiseen terveydenhuoltoon halutaan taideterapeutin ammattinimike, joka olisi yhteisnimike luoville terapioidelle. Näin ehkäistäisiin myös terapiakoulutuksen silppuuntumista, kun kouluttaminen voisi tapahtua yhteiseltä tietopohjalta.

Pylvänäisen mielestä asioiden hidas eteneminen on kaikkien kannalta epäsuotuisaa.

–Meillä on äärimmäisen paljon mielenterveysongelmia ja paljon terapeuteista pulaa.

Tanssi-liiketerapeutti **Katja Puranen** on huomannut työssään, että hirvittävän moni kantaa jonkinlaista traumaa mukanaan.

–Ihmiset tulevat semmoisten jäävuorenhuippujen kanssa, hän sanoo.

Alun perin psykiatrisesti sairaanhoitajaksi valmistunut Katja kokee, että tanssi-liiketerapiassa tullaan paljon nopeammin turvallisuuden ja yhteyden äärelle. Ihmiskeho on elementti, joka yllättää hänet yhä uudelleen vuosien jälkeenkin. Sen avulla on mahdollista päästä niihin kerroksiin, joihin keskustelu ei yllä.

–Kognitiivinen pää on hirveän taitava kiertämään asioita, kuin kissa kuumaa puuroa, tosi pitkään tarvittaessa.

Ei sittenkään kevyt harrastus

39-vuotias **Liisa** (nimi muutettu) ei heti osannut ajatella tanssi-liiketerapiaa varsinaisesti terapiana. Aluksi ajatuksena oli lähinnä aloittaa kevyt harrastus, hakea helpotusta työelämään.

–Ajattelin että se on sellaista hippeilyä. Tanssitaan ja heilutellaan käsiä, koetaan tunti sellaista letkeää vapautumista jostain ja sitten lähdetään kotiin.

Jo ensimmäistä terapiakerroista jäi paljon käteen. Tietyllä tavalla eletyn elämän jälkeen joku yhtäkkiä kävi konkreettisesti läpi omia rajoja. Kysyi, onko ok, että kosketan sinua? Miltä tämä tuntuu?

Se oli silmiä avaavaa. Kukaan ollut koskaan kysynyt tuota, eikä sitä itsekään ollut kyseenalaistanut. Liisa oli toiminut paljon vain opittujen mallien mukaisesti. Kehon reaktioita hän ei ollut aiemmin osannut kuunnella.

Jotkin harjoitukset olivat näennäisen yksinkertaisia.

–Me terapeutin kanssa kuljettiin tilassa, ja eri matkojen päästä fiilisteltiin sitä, että miltä minusta tuntuu se, että ihminen on minua lähellä tai kaukana. Miltä tuntuu se, että minä katson häntä silmiin, tai en katso, Liisa kertoo.

Itsestään selviä asioita, joita Liisan mielestä jokaisen kuitenkin pitäisi miettiä. Omien rajojen hakemista, joista Liisa kertoo olleensa ”ihan kujalla”. Suuri oivallus oli se, ettei tarvitse olla tietynlainen koko ajan.

–Olen perusluonteeltani hyvin ystävällinen ja sosiaalinen ja koen, että jos en nyt vaikka moikkaa kaikille lähikaupassa, olen epämiellyttävä. En ollut ikinä ajatellut miltä minusta itsestäni tuntuu tai minkälainen minä haluan olla.

Liisa kävi terapiassa läpi paljon asioita menneisyydestä, tehtiin yhteenveto siihenastisesta elämästä. Joka kerta ei saatu suuria oivalluksia, mutta usein kyllä. Se oli upea matka.

Liisa kokee, että terapia oli alkusysäys uudelle minälle. Ennen kehon ja mielen yhteys ei sanonut Liisalle mitään. Pää oli pää ja keho oli keho.

–Olin semmoinen rationaalinen, järjellä kiireessä eteenpäin junamaisesti puksuttava kone.

Terapian aikana Liisa oppi sen, että hän on kokonaisuus. Saaduilla opeilla pystyy kuuntelemaan omaa kehoa ja mieltä, ymmärtämään niiden yhteyttä. Kipeää selkää osteopaatin pöydällä hoidettaessa pinnalle saattaa nousta muutakin, vahvoja tunteita, ja sille voi olla avoin. Itse terapiaa ei Liisan mielestä voi tyhjentävästi avata sanoilla, vaan se täytyy kokea alusta loppuun itse.

Sini Heikkinen