



OULUN YLIOPISTO  
UNIVERSITY of OULU

KOIVISTO AINO SOFIA

Tunteet asuvat kehossa – Fenomenologinen tutkimus kosketuksesta kontakti-  
improvisaation yhteydessä

Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma

KASVATUSTIETEIDEN TIEDEKUNTA

Taide- ja taitopainotteinen luokanopettajakoulutus



Luokanopettajakoulutus		Tekijä/Author Koivisto Aino Sofia	
Työn nimi/Title of thesis Tunteet asuvat kehossa – Fenomenologinen tutkimus kosketuksesta kontakti-improvisaation yhteydessä			
Pääaine/Major subject Kasvatustiede	Työn laji/Type of thesis Pro gradu -tutkielma	Aika/Year Kesäkuu 2015	Sivumäärä/No. of pages 55+1
Tiivistelmä/Abstract			
<p>Tutkin pro gradu -tutkielmassani kosketusta kontakti-improvisaation yhteydessä. Tutkimusmenetelmäni on laadullinen ja tieteenfilosofiani fenomenologinen, josta erityisesti keskityn ruumiin-fenomenologiaan. Käytän teoriapohjana tutkimuskohteista tehtyjä aiempia tutkimuksia ja niihin liittyvää kirjallisuutta. Tutkin kosketuksen kokonaisvaltaista vaikutusta ihmiseen, niin vastasyntyneeseen kuin aikuiseenkin. Käsittelen hieman suomalaista kosketushistoriaa ja koulumaailman kosketuskulttuuria. Tanssiin liittyen avaam sen keskeisiä käsitteitä, historiaa ja erilaisia näkökulmia. Kontakti-improvisaatiota esittelen sekä kirjoituksin että kuvin. Tutkielmani empiirinen osio muodostuu kolmen kontakti-improvisaation harrastajan kokemuksista kyseisestä postmodernista tanssilajista, erityisesti kosketuksesta sen yhteydessä. Keräsin aineiston haastatteluin, jotka olen sittemmin litteroinut ja jäsentänyt niistä viisi eri teemaa. Lopuksi syväanalyysissä pohdin haastatteluiden tuloksia ja vertaan niitä muuhun tutkimukseni materiaaliin sekä omiin kokemuksiini.</p> <p>Tutkimukseni lähtökohdat ovat henkilökohtaisessa kiinnostuksessa ja positiivisissa kokemuksissa sekä kosketusta että kontakti-improvisaatiota kohtaan. Tutkimuskohteen ollessa itselleni tuttu ja henkilökohtainen, persoonani näkyy tutkimuksen kirjoitustyyliissä ja pohdinnoissa. Fenomenologialle tyypillinen luonne tulee esiin myös paikoittaisissa retorisisissa kysymyksissä, joissa poikkean varsinaisista aiheista hieman syvemmille vesille. En kuitenkaan lähde käsittelemään kysymyksiä sen enempää, ottaen huomioon niiden olennaisuuden suhteessa tutkielman laajuuteen. Tutkielmassani olen pyrkinyt siihen, että teoria, empiria ja oma pohdintani keskustelevat luontevasti keskenään.</p> <p>Johtopäätöksissä totean, että kosketuksella on suuri merkitys ihmisen kokonaisvaltaiselle kehitykselle ja paljon positiivisia vaikutuksia kaikenikäisille. Kosketus rauhoittaa, lievittää stressiä ja kipua, tuottaa mielihyvää, parantaa vastustuskykyä sekä lisää kiintymyksen ja turvallisuuden tunteita. Pie-nelle lapselle fyysinen hoiva ja kosketus ovat niin tärkeitä, että ilman niitä hän ei kehity tasapainoiseksi yksilöksi. Kosketus vaikuttaa niin fyysiseen kasvuun kuin sosiaalis-emotionaaliseen kehitykseenkin. Haastateltavieni kokemukset kontakti-improvisaatiosta ja kosketuksesta sen yhteydessä ovat miellyttävät. He ovat kokeneet fyysisen läheisyyden lisäksi henkistä kohtaamista. Tunteitaan kontakti-improvisaation yhteydessä he kuvailivat levollisiksi ja vapautuneiksi. Kosketuksen avulla voi täytyä kaksi näennäisesti ristiriitaista asiaa: oman itsensä rajoista pääsee vapaaksi samalla löytäen ne yhä selvemmin. Kontakti-improvisaatio voi kertoa omista tavoista tuntea ja käsitellä ihmissuhteita. Jotta tanssi sujuisi parhaalla mahdollisella tavalla, siinä pitää uskaltaa olla avoin ja luottavainen; tanssiin tuodaan koko oma elämä. Kosketus voi antaa hyväksynnän ja vapautumisen kokemuksia eri tavalla kuin sanat. Liikkeellä näyttää olevan syvä taso – keho on viisaampi kuin arvaammekaan.</p>			
Asiasanat/Keywords kosketus, kontakti-improvisaatio, tanssi, fenomenologia, kehollisuus			

## Sisältö

<b>1</b>	<b>Johdanto</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>Tutkimuksen lähtökohdat</b>	<b>4</b>
2.1	Tutkimuskysymykset	4
2.2	Tutkimusmenetelmä	4
2.3	Elämismaailma	5
<b>3</b>	<b>Tieteenfilosofia</b>	<b>7</b>
3.1	Fenomenologia	7
3.2	Ruumiinfilosofia	8
<b>4</b>	<b>Kosketus</b>	<b>12</b>
4.1	Tutkimuksia kosketuksesta	12
4.2	Kosketuksen vaikutukset	13
4.3	Suomalainen kosketushistoria	15
<b>5</b>	<b>Tanssi</b>	<b>17</b>
5.1	Tanssi käsitteenä	17
5.2	Fyysinen dialogi	18
5.3	Improvisaatio tanssissa	19
5.4	Tanssin tutkimus	20
5.5	Muita näkökulmia tanssiin	21
<b>6</b>	<b>Kontakti-improvisaatio</b>	<b>23</b>
6.1	Kontakti-improvisaation esittely	23
6.2	Kontakti-improvisaation historia	25
6.3	Kuvia kontakti-improvisaatiosta	26
<b>7</b>	<b>Tutkimuksen empiirinen osio</b>	<b>32</b>
7.1	Aineistonkeruu	32
7.2	Analyysimenetelmä	34
7.3	Aineiston analyysi: teemat	34
7.3.1	<i>Teema I: Kohtaaminen</i>	34
7.3.2	<i>Teema II: Kosketus</i>	36
7.3.3	<i>Teema III: Rajat</i>	37
7.3.4	<i>Teema IV: Merkityksellisyys</i>	37
7.3.5	<i>Teema V: Tunteet</i>	38
7.4	Syväänalyysi	38
<b>8</b>	<b>Lopuksi</b>	<b>41</b>
8.1	Tutkimuksen luotettavuus	41

8.2	Johtopäätökset ja pohdinta	42
8.3	Jatkotutkimusmahdollisuudet	43
8.4	Itsearviointi ja kiitokset	44
<b>Lähteet</b>		<b>1</b>
<b>Liitteet</b>		

# 1 Johdanto

Kosketus on aina ollut itselleni erityisen tärkeää, sekä kosketetuksi tuleminen että koskettaminen. Lapsuudenkodissani on paljon pidetty sylissä, suukoteltu ja halailtu. Fyysinen läheisyys on ollut luonnollista, eikä sitä ole pelätty. Olen edelleen kovin perso kosketukselle. Se on minulle luonnollinen osa kanssakäymistä puheen, ilmeiden ja eleiden lisäksi. Tuntuu, että suomalaisessa kulttuurissa sitä joutuu joskus hieman varomaan, joskin yksilöllisiä eroja toki on. Tärkeää on myös tiedostaa toisen oma tila ja yksityisyys, ja kunnioittaa toisen rajoja. Väkinäinen koskettaminen ja kosketetuksi tuleminen tahtomattaan ovat turhia ja rikkovia. Yhtä tärkeää on tietää omat rajansa ja kulkea niiden mukaan, ellei koe tarvitsevänsä muutosta niihin. Positiiviset kosketuksen kokemukset olivat henkilökohtaisin syyni valitessani pro gradu -tutkielmani tutkimuskohdetta.

Pelkkä kosketus aiheena on kuitenkin varsin laaja. Päätin liittää aiheen postmodernin tanssin muotoon nimeltä kontakti-improvisaatio. Menetin sydämeni kyseiselle lajille vuonna 2012 kokeillessani sitä ensimmäistä kertaa. Kontakti-improvisaatiossa on kyse vähintään kahden ihmisen välisestä vuorovaikutuksellisesta, improvisoidusta tanssista, jossa pyritään koko ajan pysymään fyysisessä kontaktissa toiseen. Päämääränä on saavuttaa yhteinen tasapaino painonjakautumisella ja -siirroilla niin, että vastavoiman avulla voidaan liikkua yhdessä kuin yksi ihminen. Liikkeet voivat olla joko akrobaattisia, voimaa ja taitoa vaativia tai helliä, pieniä ja hienovaraisia. Valmista koreografiaa ei ole, vaan kaikki tehdään juuri siinä hetkessä, yhdessä sanattomasti päättäen, omaa ja toisen kehoa kuunnellen.

Kontakti-improvisaatiota voi tehdä niin vasta-alkaja kuin ammattilaistanssija. Monet välttävät puhumasta sen yhteydessä tanssista, sillä sanana se usein asettaa ihmisille paineita ja mieleen kaavamaisen mallin siitä, miten pitäisi liikkua. Olen kokenut, että kontakti-improvisaatiossa täytyy pyrkiä luopumaan omista käsityksistä siitä, miltä tanssin kuuluisi näyttää ja antaa tilaa vapaalle liikkeelle ja ilmaisulle. Erityistä siitä tekee fyysinen, intensiivinen yhteys toiseen ihmiseen – sitä kautta kenties paljastuu henkisiäkin asioita sekä itsestä että toisesta. Tutkimukseni empiirinen aineisto koostuu kolmen kontakti-improvisaation harrastajan kokemuksista lajista ja kosketuksesta sen yhteydessä. Aineiston keräsin haastattelemalla. Lisäksi tutkin kirjallisuutta ja aiempia tutkimuksia tanssista ja kosketuksesta. Kuvailen myös omia pohdintojani ja kokemuksiani pitkin tutkielmaa.

Kosketuksella on valtavasti positiivisia vaikutuksia. Se muun muassa tuottaa mielihyvää, lisää turvallisuuden ja kiintymyksen tunteita, parantaa vastustuskykyä, lievittää stressiä ja kipua sekä rauhoittaa mieltä – voitaisiin sanoa, että kosketus parantaa kaikin puolin elämänlaatua. Erityisesti lapselle kosketus on elintärkeää. Sen sanotaan vaikuttavan suoraan lapsen fyysiseen ja henkiseen kasvuun sekä emotionaaliseen ja sosiaaliseen kehitykseen. Varhaisin kosketus tapahtuu jo äidin kohdussa, eikä tämä elinehto saisi katketa syntymän jälkeen.

Pohdin aiheen valintaa ja rajausta koko syksyn 2014 ajan, kunnes joulun alla löysin aiheen ja sille rajauksen. Yritin aluksi valita jatkotutkimusaiheen kandidaatintutkielmassani tutkimani leikin ja luovuuden yhteydestä, mutta en vain löytänyt mielekästä rajausta. Aloin miettiä, mitä minua todella kiinnostaisi sillä hetkellä tutkia? Mikä koskettaa minua ja on lähellä sydäntäni, mitä pidän tärkeänä elämässä? Näin löysin kosketuksen. Sysäyksen siihen antoi ollessani eräällä maisterivaiheen kurssilla, professori Eila Estola, joka tuli pitämään yhden luennoista. Hän aloitti kysymällä muistojamme alakoulussa kokemastamme kosketuksesta. Luokanopettajaopiskelijana luonnollisesti ensin ajattelin rajata aiheen koulumaailmaan. Kuitenkin vetäessäni Oulun yliopiston käytävällä kulkenutta Estolaa hihasta, suositteli hän minua valitsemaan jonkin Taika-näkökulman opiskellessani taide- ja taitopainotteisessa koulutusohjelmassa. Pähkäilin omakohtaisia kokemuksiani liittyen johonkin taiteen alueeseen ja kosketukseen, kunnes kontakti-improvisaatio välähti kirkkaana mieleen. Tiesin löytäneeni juuri oikean tutkimuskohteen itselleni.

Etenen gradussani perinteiseen tapaan siten, että aluksi kartoitan tutkimuksen lähtökohtia ja tieteenfilosofiaa. Sitten siirryn varsinaiseen teoriaosuuteen, jossa käsittelen kosketusta eri näkökulmista: aikaisempia tutkimuksia kosketuksesta, kosketuksen fysiologiaa ja emotionaalisia vaikutuksia, suomalaista kosketushistoriaa sekä kosketuksen näkymistä koulu- maailmassa ja sen merkitystä kasvatuksessa. Teoriaosuuteni muut luvut käsittelevät tanssia ja kontakti-improvisaatiota. Käsittelen tanssin ja kontakti-improvisaation historiaa sekä niihin liittyviä olennaisia käsitteitä. Esittelen kontakti-improvisaatiota myös kuvin, ja palaan niihin analyysivaiheessa. Seuraavaksi on tutkimuksen empiirisen osion vuoro, jossa kerron haastatteluiden toteutuksista ja menetelmistä, joihin pohjasin analyysin. Analyysin jälkeen pohdin tuloksia, minkä jälkeen kokoan johtopäätökset ja pohdinnan koko tutkielman pohjalta ottaen huomioon sekä teoriaosuuden että empiirisen osion. Lopusta löytyy tutkimuksessa käytetyt lähteet ja liitteistä itse tekemäni ja toteuttamani haastattelurunko. Tärkeitä nimiä tutkielmani toteutumisen kannalta ovat muun muassa Maurice Merleau-

Ponty ja Harry Harlow, sekä nykyaikaisemmat Eeva Anttila, Jaana Parviainen, Taina Kinnunen ja Maarit Ylönen.

Ajatukset voisi virittää nyt seuraaviin mietteisiin: Voiko kosketus kertoa jotain sellaista, mitä sanat eivät voi tavoittaa? Mitä fyysinen läheisyys toiseen ihmiseen voi antaa? Miten kontakti-improvisaatio liittyy tähän kaikkeen?

## 2 Tutkimuksen lähtökohdat

### 2.1 Tutkimuskysymykset

Tutkimukseni lähtökohta on henkilökohtainen kiinnostus kosketusta, kehollisuutta, aisteja ja tanssia kohtaan. Selvitän kirjallisuuden ja aiempien tutkimusten kautta kosketuksen yleisinhimillisiä merkityksiä, sen kokonaisvaltaista vaikutusta ja suomalaista kosketuskulttuuria sekä tanssin ja kontakti-improvisaation määritelmiä ja merkityksiä. Haastatteluissa tutkin, mitä kokemuksia kontakti-improvisaatiota harrastavilla on itse lajista sekä kosketuksesta sen yhteydessä. Erityisesti minua kiinnostaa tietää, miten kontakti-improvisaatio on vaikuttanut heidän tunne-elämäänsä, itsetuntemukseensa ja kosketuskulttuuriinsa. Keskeisiä käsitteitä tutkielmassani ovat kosketus, kontakti-improvisaatio, tanssi, fenomenologia ja kehollisuus.

Asetan kaksi tutkimuskysymystä:

1. Mitä vaikutuksia kosketuksella on ihmiseen?
2. Minkälaisia kokemuksia kontakti-improvisaation harrastajilla on kyseisestä lajista ja erityisesti kosketuksesta sen yhteydessä?

Ensimmäiseen tutkimuskysymykseeni etsin vastauksia pääasiassa kirjallisuuden ja aiempien tutkimusten kautta. Toiseen tutkimuskysymykseeni löytyy vastauksia tutkimuksen empiirisen osion haastattelumateriaalista. Kuitenkin kontakti-improvisaation harrastajien kokemusten kautta saan vastauksia myös kokemuksen vaikutuksista ihmiseen yksilöllisellä tasolla. Näin tutkimuskysymykset linkittyvät toisiinsa.

### 2.2 Tutkimusmenetelmä

Tutkimukseni on laadullinen tutkimus aiheeseen liittyvästä kirjallisuudesta ja aikaisemmista tutkimuksista. Teoriapohjana on kirjallisuus, ja tutkimuksen empiirinen aineisto koostuu haastatteluista, jotka olen nauhoittanut ja litteroinut analyysia varten. Kerron aineistonkeruusta ja menetelmistä lisää tutkimuksen empiirisessä osiossa. Kasvatustieteilijänä minulle oli luonnollinen valinta tehdä tutkimuksestani laadullinen. Ihmistä tutkittaessa tulokset ovat aina yksilöllisiä, muuttuvia ja kokemuksiin pohjautuvia.



Laadullisen tutkimuksen pyrkimyksenä on tutkia jotain ilmiötä ja todeta miksi se tapahtuu, tai mitä voimme siitä päätellä. Näin rakennetaan merkityksiä. Tutkimuskohteena on yleensä ihminen, esimerkiksi hänen käyttäytymisensä tai tarinansa, sosiaalinen organisaatio tai vuorovaikutussuhteet. Analyysivaiheessa käytetään usein rikasta kuvailua perustuen empiriseen materiaaliin. Analyysissa etsitään sellaisia löytöjä, joita ei saisi tilastollisin menetelmin. (Willberg 2009, 1.)

Tieteenfilosofia tutkimuksessani soljahtaa luonnollisesti fenomenologiaksi, koska kyseessä on toisten kokemusten tarkastelu. Kerron fenomenologiasta ja erityisesti ruumiin-fenomenologiasta myöhemmin lisää. Omat kokemukseni ovat läsnä tutkimuksen teossa koko ajan. Minulla on tutkittavasta aiheesta omakohtaisia kokemuksia, joita pyrin tuomaan esille pitkin tutkielmaa. Pyrin kuitenkin erottamaan omat kokemukseni tutkittavien kokemuksista, jotta haastattelumateriaalin analyysi ja tutkimuksen johtopäätökset olisivat mahdollisimman luotettavia ja objektiivisiä. Tietty subjektiivisuus kuitenkin säilyy, sillä minun on mahdotonta tarkastella asioita täysin ulkopuolisena tutkimuksen ollessa laadullinen ja itseni ollessa osa tutkittavaa maailmaa, eli elämismaailmaa, josta kerron lisää seuraavassa luvussa.

### **2.3 Elämismaailma**

Laadullisen tutkimuksen kohteena on yleensä aina ihminen ja ihmisen maailma. Yhdessä näitä voidaan tarkastella elämismaailmana. Elämismaailmalla tarkoitetaan merkitysten kokonaisuutta, joka koostuu ihmistutkimuksessa tavattavissa olevista tutkimuksen kohteista. Näitä ovat yksilö, yhteisö, sosiaalinen vuorovaikutus, arvotodellisuus ja muut ihmisten välisten suhteiden kohteet. (Varto 1992, 28.) Elämismaailmassa on kaksi oleellista tasoa: psyykkis-henkinen ilmiöiden taso ja kehontietoisuuden taso. Edelliseen kuuluvat esimerkiksi egon kokoavat osa-alueet äly, tahto ja tunteet. Kehon kokemukselliset tasot eivät palaudu egoon. Niitä ovat esimerkiksi liikkuvuus, nopeus, voima ja kosketus. (Parviainen 1994, 27–28.)

Laadullisessa tutkimuksessa elämismaailmaa tarkastellaan ihmisten sille antamien merkitysten kautta. Se eroaa luonnollisesta maailmasta juuri siten, että luonnollinen maailma muodostuu luonnontapahtumista, kun elämismaailma koostuu merkityksistä. Esimerkiksi lapsen syntymä on luonnollinen tapahtuma, mutta jokainen sen kokenut mukaan lukien hänen lähipiirinsä asettaa tapahtumalle useita, yleensä hyvin tunnepitoisia merkityksiä.

Mikään ilmiö elämismaailmassa ei saa merkityksiä ilman ihmistä. Näitä merkityksiä ei saada selville tutkimalla luonnollisen maailman tapahtumia luonnontieteellisesti. Näin olen on perusteltua tutkia elämismaailman ilmiöitä laadullisen tutkimuksen menetelmin. (Varto 1992, 29–30.)

Erityistä elämismaailman tutkimiselle laadullisessa tutkimuksessa tekee myös se, että tutkija on osa tutkittavaa maailmaa. Ihminen ei voi asettua elämismaailman ulkopuoliseksi tarkkailijaksi, joten tutkijan omat kokemukset ja tavat ymmärtää ja tulkita kysymyksiä, joita hän muiden kohdalla tutkii, vaikuttavat tutkimisessa koko sen ajan. (Varto 1992, 34.) Jokaisen henkilökohtaisen elämismaailman keskipiste on oma keho. Se mahdollistaa liikumisen ja kyvyn tarkastella maailmaa eri kulmista. Yksilön olemassaolo maailmassa on ainutlaatuinen, eikä oma kokemus maailmasta ole koskaan sama toisen kokemuksen kanssa. Voimme kuitenkin yhteisen elämismaailman ja kokemustodellisuuden kautta ymmärtää toisiamme. Siltikin, vaikka elämismaailma on jatkuvassa muutoksen tilassa. (Parviainen 1994, 27–28.)

### 3 Tieteenfilosofia

#### 3.1 Fenomenologia

Merleau-Pontyn mukaan fenomenologian päämääränä on antaa suora kuvaus kokemuksesta. Kokemusta ei yritetä perustella psykologista tai filosofista alkuperää pohtien. Toisaalta hänen mukaansa fenomenologia pyrkii puhtaan kokemuksen lisäksi löytämään suoran, naiivin ja yksinkertaisen yhteyden maailmaan. Kokemus siis suuntautuu maailmaan, ja tätä suuntautumisen luonnetta fenomenologi pyrkii tutkimaan. Kohteen olemassaoloa ei kiistettä, vaan kokemus uskotaan sellaisena, kuin kokija sen ilmaisee. Kyse on ruumiillisesta kosketuksesta maailmaan, joka kohdataan sellaisenaan, eikä kuunnella tietoisia tai tiedostamattomia uskomuksia siitä, millainen maailman pitäisi olla. Kokemukseen ei ikään kuin oteta kantaa. (Merleau-Ponty 1945, xvi–xxi, 10, Heinämaa 1996, 57–60.)

Tästä toisen kokemuksen suorasta vastaanottamisesta kyseenalaistamatta sitä, minulle tulee mieleen hetket, kun kuuntelin nyt jo edesmenneen, silloin dementoituneen isoäitini jutustelua hänen sen hetkisestä elämästään – sellaisena, kuin se hänen muistoissaan sillä hetkellä oli. Tiesin, että hänen kertomansa tapahtumat sijoittuivat monta kymmentä vuotta sitten olleeseen aikaan, mutta hänen mielessään ne tapahtuivat nyt. Mitä syytä minulla olisi ollut korjata hänen totuutensa oman totuuteni mukaiseksi? Koin tärkeämmäksi kuunnella hänen kokemuksensa ja sitä kautta olla hänelle läsnä ja kohdata hänet siinä hetkessä.

Fenomenologia oli aluksi ajattelun tyyli, mutta siitä on ajan myötä kehittynyt tutkimuksellinen menetelmä. Fenomenologian filosofian juuret perustuvat Edmund Husserlin ja Martin Heideggerin ajatteluun. Husserl edustaa fenomenologian deskriptiivistä ja Heidegger hermeneuttista tutkimusperinnettä. Husserlilainen fenomenologia on kiinnostunut tavoista, joilla ihmisen tietoisuus rakentaa ulkoista maailmaa, ja näitä tapoja ei kuvata teoreettisin käsittein. Husserl näki kaiken tiedon perustuvan kokemukseen, joten todellista maailmaa olisi näin ollen tutkittava kokemusten kautta. Heidegger taas otaksui tiedon muodostuvan ihmisen ja ulkoisen todellisuuden välisessä suhteessa, minkä vuoksi niitä ei saisi erottaa toisistaan. Hän ei hyväksynyt Husserlin ajatusta ylyksilöllisyydestä, vaan näki maailmassa olemisen olevan ainoa varma asia. (Merleau-Ponty 1945, viii, xxi, 10, 29, Metsämuuronen 2006, 153–156.)

Fenomenologille tärkeää on objektiivinen ajattelu. Maailma koostuu tietyistä olioista ja suhteista näiden olioiden välillä. Tätä maailmaa kohtaan on monia ennakko-oletuksia, joista fenomenologin täytyy pyrkiä pidättäytymään voidakseen kuvata maailmaa sellaisena kuin se on. Jotta objektiivinen maailman tarkastelu mahdollistuu, uskoakseni tutkijan on oltava tietoinen itsestään, omista käsityksistään ja asenteistaan. Koska tutkija on ihminen, hän ei pysty irrottautumaan maailmasta, johon tutkimuksen kohde väistämättä sijoittuu. Sen tähden en usko, että tutkija pystyy olemaan täydellisen objektiivinen tutkimisessaan, mutta tietoisena ajattelun kautta hän voi kuitenkin pyrkiä olemaan mahdollisimman objektiivinen. (Heinämaa 1996, 56, 71.)

Tanssintutkimuksessa fenomenologia on ennen kaikkea kiinnostunut tanssimisen hetkessä koetuista kokemuksista. Vastausta on etsitty sille, mitä tanssi on itse tanssimisen lähtökohdasta tarkasteltuna. Tanssin synnyttämiin havaintoihin perustuvaa tanssin luonteen jäsentämistä voidaan pitää fenomenologisen tanssintutkimuksen ydinalueena. (Rouhiainen 2014.) Fenomenologinen pyrkimys vie aina kohti varsinaista ilmiötä. Se ei jumitu etukäteisteorioihin tai ennakko-oletuksiin. Ihmettely suuntautuu siihen, miten jokin ilmenee. Näin kehollisuus saa tilan ja tieto kiinnittyy siihen. Aistisuus ja kehollinen toiminta ovat kokemuksen perusta elämismaailmassa, eli siinä maailmasuhteessa jossa yksilö on elänyt ja elää. (Merleau-Ponty 1945, 52–55, Heimonen 2009.)

### **3.2 Ruumiinfenomenologia**

Ensinnäkin on syytä huomauttaa, että käytän tutkimuksessani useimmiten sanaa keho, mutta tarkoitan sillä samaa, kuin esimerkiksi tässä kappaleessa puhuttaessa ruumiista. Mielestäni sana keho herättää vähemmän niin sanotusti ylimääräisiä mielikuvia kuin sana ruumis, joka voi viitata joko elävään tai kuolleeseen. Ruumis-sanassa voi olla jossain määrin myös uskonnollisia vivahteita. Kuitenkin Merleau-Ponty on ruumiinfenomenologiassaan kehittänyt termejä, joihin sisältyy suomennettuna sana ruumis, joten pyrin siteeraamaan niitä mahdollisimman sananmukaisesti, kuitenkin käyttäen sanaa keho silloin, kun kyse ei ole varsinaisesta termistöstä, kun kerron asiasta omin sanoin, tai aina kun se on mahdollista häiritsemättä tekstin sisältöä ja selkeyttä.

Kehollinen toiminta viittaa sekä liikkeeseen että kehossa tapahtuviin aistimuksiin, fysiologisiin muutoksiin ja muihin kokemuksiin. Ruumiinfenomenologiassa ihminen nähdään kokonaisuutena, jossa keho on mielen perusta ja maailmassaolemisen, oppimisen ja havait-

semisen keskus. Tällöin ei voida kuvitella oppimisen tapahtuvan jotenkin irrallaan kehosta, ainoastaan aivoissa, kuten kartesiolainen dualismi käsittää. Erityisesti Merleau-Ponty on pohtinut filosofiassaan tätä maailmasuhteen luonteen selvittämistä, jossa lähtökohtana on toiminnallinen ja kokemuksellinen keho. Ruumiinfenomenologia ymmärtää kehollisen toiminnan olevan oleellinen osa oppimista. Tieto rakentuu ihmisessä ei-symbolisten prosessien kautta: aistimukset, havainnot ja tunteet. Ei pidä unohtaa, että prosessit käynnistyvät ihmisen ollessa fyysisessä maailmassa läsnä ja vuorovaikutuksessa toisiin ihmisiin. Itse asiassa suuntautumisemme maailmaan kehon avulla tuo ajattelua syvemmän tason, joka mahdollistaa maailman avoimen tutkimisen ja tunnustelemisen. Suhde maailmaan on koko ajan läsnä oleva, eikä kontakti maailmaan lakkaa. (Merleau-Ponty 1945, 203–205, Anttila 2013, 31–32, Anttila 2011, 77–78, Monni 1992, 94.)

Suurin osa kehollisista viesteistä jää havaitsematta ja ymmärtämättä, mutta ne kuitenkin vaikuttavat käytökseemme ja valintoihimme. Ne ovat tietoisien kokemusmaailman taustalla. Nämä tiedostamattomat prosessit saattavat kuitenkin nousta kehollisuudesta tietoisuuteen, esimerkiksi jonkin yllättävän kokemuksen kautta, kuten äkillisen sairastumisen tai voimakkaan tunnereaktion, kuten rakastumisen yhteydessä. Kehollinen tieto luo kieltä ja käsitteitä sekä saa meidät ajattelemaan. Se on hyvin henkilökohtaista ja kokemuksellista. (Merleau-Ponty 1945, 37–39, Anttila 2013, 32–33.) Merleau-Ponty kutsuu kehon muistin kautta palautuvaa oppimista termillä totunnainen ruumis. Se on kehon osa-alue, joka mahdollistaa tuttujen toimien toteuttamisen ilman ajatuksellista ponnistelua. Keho muistaa aiemmin opitut taidot ja toteuttaa niitä sujuvasti ja spontaanisti. Esimerkkinä tietokoneella kirjoittaminen: kirjoittaja kykenee kirjoittamaan sujuvasti koneella ilman, että edes välttämättä katsoo näppäimistöä, mutta kysyttäessä missä yksittäiset kirjaimet näppäimistöllä sijaitsevat, ei hän kykene vastaamaan. (Merleau-Ponty 1945, 203–206, Anttila 2011, 82.)

Ihmisellä on mahdollisuus tarkastella oman kehonsa hienovaraisia viestejä. Kun keholliset tuntemukset ja aistimukset saadaan tietoisien tarkastelun piiriin, ne muuttuvat tiedoksi. Ihmisellä on kehossaan valtavasti tietoa, jota hän käyttää tiedostamattaankin. Ihminen viestii kehollaan ja on yhteydessä maailmaan ja toisiin ihmisiin sen kautta. (Merleau-Ponty 1945, 95–96, Anttila 2013, 33–34.) Olen itse kokenut usein kehoni olevan paljon rauhallisempi, kuin mieleni. Mieli voi murehtia ja keksiä erilaisia ongelmia, vaikka kehossani tietäisin kaiken olevan hyvin. Tällöin pyrin hiljentämään ajatukseni, päästämään irti huolenaiheista ja antamaan keholleni enemmän tilaa ja valtaa. Toisinaan taas, jos en kuuntele kehoni tunneviestejä esimerkiksi stressistä ja ahdistuksesta, vaan pyrin mielessäni sulkemaan ne pois,

kehoni alkaa oireilla viestittääkseen, että kaikki ei ole hyvin ja jokin muutos pitäisi tehdä. Mikä valtava rikkaus ja viisaus kehossa piileekään!

Nykyisen, suhteellisen kiireellisen, länsimaisen elämäntyylin rinnalla on alettu paljon puhua elämänrytmin hidastamisesta ja ”tässä hetkessä elämisestä”. Erityisen suosituiksi ovat tulleet erilaiset tietoisien läsnäolon harjoittelutekniikat, kuten esimerkiksi ulkomaisella termillä kutsuttava ”mindfulness”. Tekniikat eivät ole enää vain tietyn marginaaliporukan harrastuksia, vaan niistä on tullut valtavirtaa. Yleisemmin mindfulnessista haetaan apua stressin lievitykseen ja rentoutukseen, mutta sitä on alettu käyttää myös parantamaan työtehoa. (Mindfulness & mielen... 2012) Harjoitukset perustuvat tietoiseen oman mielen ja kehon kuuntelemiseen, uteliaaseen ja hyväksyvään havainnointiin. Menetelmä ei sisällä hengellistä eikä uskonnollista ideologiaa, mutta tietoisuustaitojen perusajatuksia on lainattu buddhalaisesta filosofiasta. Erona meditaatioon mindfulnessissa ei pyritä tyhjentämään mieltä ajatuksista, vaan tarkoitus on huomata ja ottaa vastaan se, mitä mielessä liikkuu ja miltä kehossa tuntuu, arvioimatta ja arvostelematta. (Mindfulness – mitä... 2014)

Esimerkiksi mindfulnessin kaltaisen kehollisen läsnäolon harjoittelun kautta kehontunteukset on mahdollista nostaa tietoisien tajunnan piiriin. Kun ei-kielellinen kokemus nostetaan tietoisuuden käsiteltäväksi, voidaan sille antaa merkityksiä ja se voi muuntua myös kielelliseen muotoon. Näkemys, jonka mukaan tietoisuuden pohja on kehollisuudessa, on filosofisesti perusteltu jo kauan sitten, muun muassa Merleau-Pontyn toimesta. Kehon, hermoston ja aivojen välinen vuorovaikutus on paljon monimutkaisempi, kuin voisi kuvitella. Ajattelun ja käsitteiden perusta on sidoksissa kehollisiin kokemuksiin. Emme voi ajatella sitä, mitä emme voi kokea. (Merleau-Ponty 1945, 29, Anttila 2009, 84–86.) Väite herättää pohtimaan: Onko ajatuskin kokemus? Mikä yhteys mielen ja kehon välillä todella on? Voiko ajatella sellaista mitä ei ole kokenut?

Kehontietoisuus rakentuu lisäksi kahdella eri tavalla: keholla aistitaan ulkopäin tulevia asioita, mutta myös keho itsessään aistitaan. Keho tulee näin tietoiseksi omasta itsestään. Ei siis voi koskettaa ilman että tulee samalla myös itse kosketetuksi. Tästä kehon kaksipuoleisuudesta ovat puhuneet erityisesti Husserl ja Merleau-Ponty. (Parviainen 2006, 71–72, Merleau-Ponty 1945, 93–94.) Ehkä juuri siksi ihmiset tykkäävät koskea toisiaan ja vaikkapa lemmikkieläimiään. Se on ikään kuin tervettä, hyvää tuottavaa itsekkyyttä, mitä voisi verrata toisen auttamiseen sen vuoksi, että myös itselle tulee auttamisesta hyvä olo. Tästä

päästäänkin pohtimaan, onko aitoa altruismia eli täydellistä epäitsekkyyttä olemassa, vai ajatteleeko ihminen aina loppupeleissä itseään?

## 4 Kosketus

### 4.1 Tutkimuksia kosketuksesta

Fyysinen hoiva on elinehto lähes jokaiselle elävälle olenolle. Tästä kenties tunnetuin tutkimus on psykologi Harry Harlowin 1950-luvun lopulla aloittama hyvin raadolliselta kuulostama tutkimus apinanpoikasista, jotka eristettiin emostaan ja toisistaan heti syntymästä lähtien. Ilman fyysistä läsnäoloa ja sosiaalista kontaktia apinoista kasvoi psyykkisesti sairaita ja itsetuhoisia aikuisia. Tutkimusta jatkettiin niin, että uudet apinanpoikaset eristettiin emosta, mutta vain osittain toisistaan ja heille rakennettiin kaksi keinoemoa, joista toinen oli lempeäilmeinen, lämmin ja pehmeä, toinen rautainen ja ilkeäilmisempi patsas. Kaikki poikaset hakeutuivat aina mieluummin pehmeän keinoemon luo riippumatta siitä, kumpi heitä ruokki. Keinoemon ollessa paikalla poikaset tutkivat ympäristöään, mutta jos keinoemo otettiin pois, poikaset eristivät itsensä nurkkiin. (Harlow ym. 1965, 90–96, Vicedo 2010, 1–5.)

Toisen eläimillä testatun kokeen kosketuksen merkityksestä on tehnyt neurologi Saul Schanberg, joka havaitsi, että poikasen erottaminen emostaan vähentää sen kasvuhormonien määrää. Schanberg oli kiinnostunut psykososiaalisesta kääpiökasvuisuudesta, josta jotkut emotionaalisesti pahoin häiriytyneissä kodeissa eläneet lapset kärsivät. Kasvuhormoniruiskeet eivät saaneet kehoa jatkamaan kasvua, mutta hellyys ja huolenpito, jota sairaalaan tulleet lapset hoitajilta saivat, riitti usein palauttamaan kasvun normaaliksi. Schanbergin rotilla tekemissä kokeissa havaittiin, että rotilla niinkin lyhyt aika kuin 45 minuuttia yksinoloa, sai poikaset pienentämään ruoan tarvettaan siksi aikaa, kun emo palaa taas takaisin. Jos emo ei palaisi milloinkaan, hitaampi aineenvaihdunta saisi aikaan kääpiökasvuisuuden. Kosketus saa poikaset vakuuttumaan siitä, että he ovat turvassa ja että he voivat rauhassa kasvaa normaalisti. (Ackerman 1999, 97–98.)

Useissa amerikkalaisissa tutkimuksissa on todettu, että lapset, joita kosketellaan usein, todennäköisemmin itkevät vähemmän, hymyilevät enemmän ja ovat luonteeltaan tasaisempia sekä orientoituvat nopeammin uusiin tilanteisiin. Esimerkiksi 1940-luvulla tehdysä kosketustutkimuksessa, joka tehtiin lähinnä lääketieteen ja psykologian näkökulmasta, havaittiin vastasyntyneiden kasvun hidastuvan, jos heitä ei kosketeltu. Kosketus lisäsi vastasyntyneen tarkkaavaisuutta, motoriikkaa, ravinnon hyväksi käyttöä ja kasvua. Myös hei-



dän sairaalassa oloaikansa lyheni kosketuksen vaikutuksesta. Vauvahieronnan yhteydessä on havaittu, että hierotut vauvat ovat tietoisempia ympäristöstään, sietävät melua paremmin ja hallitsevat tunteensa paremmin. He myös saavat painoa lisää nopeammin, mikä on erityisen tärkeää keskosina syntyneille vauvoille (Enäkoski & Routasalo 1998, 55, Ackerman 1999, 95–96, Uvnäs-Moberg 2007, 134–135.)

Hieronta kuitenkin voi myös kuormittaa lapsen hermostoa, joten sitä ei saisi olla liikaa tai sen pitäisi olla tarpeeksi hellävaraista. Hierontaa tärkeämpi ja tehokkaampi menetelmä niin keskosille kuin laskettuna aikana syntyneille lapsille on niin kutsuttu kengurumenetelmä, joka toimii joissain tapauksissa jopa paremmin kuin keskoskaappi. Kengurumenetelmässä erityisesti äiti, mutta myös isä kantaa lasta ihoaan vasten vaatteiden sisäpuolella. Ihokontakti on olemukseltaan kietovaa ja ympäröivää. Vuosia myöhemmin ahkerasti sylissä pidetyt lapset on todettu valppaammiksi ja kognitiivisilta kyvyiltään paremmiksi, kuin sylittä kasvaneet. Jopa korkeampi älykkyydosamäärä ja korkeammat pisteet kielellisissä testeissä on todettu joissakin testeissä olevan yhteydessä lapsena saatuun läheisyyteen. Jokainen kosketuksesta tehty tutkimus näyttää kiistatta päätyvän samaan olettamukseen: kosketus on ihmisille ja muille eläimille eilinehto. Sillä on kokonaisvaltainen merkitys kasvussa terveeksi ja hyvinvoivaksi yksilöksi, niin fyysisesti, psyykkisesti kuin sosiaalisestikin. (Ackerman 1999, 98, Uvnäs-Moberg 2007, 134–135, Enäkoski & Routasalo 1998, 56–57.)

## 4.2 Kosketuksen vaikutukset

Iholla on monta elementtiä: se suojaa elimistöä, viilentää ja lämmittää tarpeen mukaan, tuottaa D-vitamiinia, voi muuntua eri muotoihin ja muuttua esimerkiksi kynsiksi ja hiuksiksi. Iho on kehon suurin elin ja se ihmeellisesti uudistuu koko ajan. Ehkä tärkeimpänä ominaisuutena, iho sisältää kosketusaistin. Tunto on erilainen eri osissa kehoa. Sormenpäät ja kieli ovat selkää herkemmiä, jalat kestävät nenänpäätä paremmin kylmyyttä, karvaiset ihon osat ovat herkkiä puristukselle, peukalolla on helppo tunnustella karheutta, ja niin edelleen. Tuntoaisti ei sijaitse ihon kuolleessa ulkokerroksessa, vaan toisessa, jossa hermonpäät ovat lähempänä pintaa. Kosketusaisti poikkeaa muista aisteista kokonsa puolesta siten, että kaikissa muissa aisteissa on yksi pieni elin, johon keskittyä, mutta tuntoaisti toimii joka puolella kehoa. Mikään muu aisti ei myöskään vaikuta niin kiihottavasti kuin kosketusaisti. Se on seksuaalisen kanssakäymisen kannalta aisteista tärkein. (Ackerman 1991, 90–91, 97–100.)

Hyvä kosketus käynnistää kehossa oksitosiinihormonin erityksen, joka on yhteydessä mielihyvään ja turvallisuuden tunteeseen. Oksitosiini laskee verenpainetta, nostaa immuniteettia, lievittää kipua ja rohkaisee yhteyteen toisten kanssa. Koskettaminen on yhtä aikaa sekä henkilökohtainen, että jaettu kokemus. Kosketus tuntuu konkreettisesti iholla, mutta se merkitsee myös henkistä läheisyyttä. (Aromaa & Kinnunen 2013, 172–173.)

Varhaisin kosketus tapahtuu jo ennen lapsen syntymää hänen ollessa äidin kohdussa. Lapsiveden ja äidin ruumiintoimintojen myötä sikiö altistuu eräänlaiselle hieronnalle. Sikiö tuntee lapsiveden lämmön ja äidin sydämen lyönnit sekä hengityksen. Näin ollen kosketusaisti kehittyy aisteista ensimmäisenä. (Ackerman 1999, 101–102.) Äitejä ja isejä kehoitetaan luomaan tunneside jo syntymättömään lapseen koskettelemalla raskausvatsaa. Lastenpsykiatri Jukka Mäkelän mukaan lapsen synnyttyä erityisesti isän on tärkeää muistaa pitää vauvaa sylissä. Vauvan koskettaminen nostaa kehon prolaktiini- ja oksitosiinitasoja, eli hormoneja, jotka vahvistavat hoivaviettä ja kiintymyksen tunnetta. Äidin ja lapsen välille on kehittynyt ruumiillinen yhteys luonnollisesti jo raskausaikana, joten isän tarvitsee vahvistaa yhteyttä lapseensa herättelemällä näitä hormoneja ihokontaktin avulla äitiä enemmän. (Kinnunen 2013, 36–42, Enäkoski & Routasalo 1998, 57–58.)

Ensimmäinen mielihyvän kokemus vauvalle on äidin ja hänen välinen kosketusyhteys. Lapsen synnyttyä äiti saa tämän parhaiten tyyntettyä tarjoamalla ikään kuin uudestaan kohdussa olleen turvan painamalla lapsen lähelle kehoaan, etenkin sydäntä vasten. Mäkelän mukaan lapsen tulee päästä syliin aina silloin, kun hän haluaa. Hänen mukaansa on vaarallista ikään kuin rangaista itkevää lasta ja ottaa hänet syliin vasta, kun tämä on rauhoittunut. Lapsi ei pysty säätelemään hermostoaan ja käsittelemään tunteitaan samalla tavalla, kuin aikuinen. Syli ja lempeä kosketus antavat lapselle suojan ulkoisia ärsykeitä vastaan, luovat turvallisuuden tunteen, rauhoittavat mieltä ja lievittävät stressiä. Miksi viestittää lapselle, että pahan olon ilmaisusta seuraa yksin jääminen? Aivojen myönteiset tunnealueet kehittyvät läheisyydessä ja yhteydessä toisiin ihmisiin. Tarpeeksi lapsena syliä ja läheisyyttä saanut kasvaa todennäköisimmin yhteistyökykyiseksi ja toisten seurasta nauttivaksi. Kosketusstimulaation saaminen etenkin varhaislapsuudessa on ratkaiseva perusta tasapainoisten ihmissuhteiden ja tunne-elämän kehittymiselle. Ihminen ei opi rakastamaan opettamalla, vaan hän oppii sen, kun häntä rakastetaan. (Ackerman 1999, 101, Tiessalo 2014, Reinola 2015, Enäkoski & Routasalo 1998, 54.)

### 4.3 Suomalainen kosketushistoria

Suomalaisia usein kutsutaan kosketuskammoisiksi. ”Suomalainen mies ei puhu eikä pussaa” on sanonta, johon on syynsä. Tietynlainen yksin pärjäämisen ihanteen syntyminen sijoittuu erityisesti talvi- ja jatkosodan aikoihin. Elämä oli ankaraa, köyhää ja turvatonta, elämän ja kuoleman välistä taistelua. Sotavuosina useat lapset joutuivat kieltämään tunteensa ja sylin kaipuunsa. Tätä kosketusperintöä moni kantaa yhä ruumiissaan. Kosketukseen liittyy paljon häpeää, kipua ja kaipuuta. (Kinnunen 2013, 59, 11.)

Suomeen toi kyseenalaista hoito-oppia 1930-luvulta lähtien muun muassa Arvo Ylppö, joka kehotti äitejä imettämään ja ottamaan vauvansa tiukasti syliin vain neljän tunnin välein. Muulloin kosketusta piti välttää. Lapsi saatettiin jättää huutamaan yksin toiseen huoneeseen, minkä ajateltiin vain vahvistavan keuhkoja. Vauva nähtiin viekkaana olentona, joka koittaa itkemällä hakea ansiotonta huomiota osakseen. Kuviteltiin, että lapsesta ei tule itsenäinen, jos hän saa huomiota ja läheisyyttä. (Kinnunen 2013, 61.)

Kotoa opittu kosketuksen malli siirtyy helposti eteenpäin, niin hyvässä kuin pahassakin, mutta tietoisien ajattelun ja käyttäytymisen kautta huonon mallin voi onneksi pyrkiä purkamaan. Muutosta etenkin miesten kosketuskulttuuriin tuli 1970-luvulla, kun miehen malli alkoi muuttua. Miehet alkoivat ottaa enemmän osaa lastenhoitoon ja uskalsivat tulla synnytyksiin mukaan. Miehitä alettiin sallia yhä enemmän pehmeyttä ja herkkyyttä. Tunneskaala sai laajentua ja perinteiset sukupuoliroolit hälventyä puolin ja toisin. (Enäkoski & Routasalo 1998, 155.)

Jokaisella on oma henkilökohtainen kosketushistoriansa ajan kuvasta huolimatta. Oman perheen tavat koskettaa ja olla lähellä ovat saattaneet poiketa ympäröivästä kulttuurista. Onneksi on äitejä ja isejä, jotka ovat kuunnelleet omaa sisäistä rakkauden ääntänsä ja itsepäisesti pitäneet lastansa sylissä, imettäneet milloin niin kokevat ja antaneet huomiota ympäriltä tulevista neuvoista välittämättä.

Koulu heijastaa vallitsevan kulttuurin kosketusperinteitä ja samalla myös opettaa tiettyyn kosketuskulttuuriin. Varhaiskasvatuksen professori Eila Estola on pohtinut kosketuksen merkitystä koulumaailmassa. Hän toteaa kosketuksen olevan moraalinen ja eettinen asenne oppilaita kohtaan, niin sen puute kuin näkyminenkin. Hän toteaa kosketuksen olevan opettajan ”hiljainen ääni”, intuitiivinen ja rajoilla liikkuva. Kosketuksen pedagogiikka ruumiillisuuden lisäksi vaatii ja vaalii tunnetta. Se avaa mahdollisuuksia, mutta on myös riskialtis-

ta. Useimmille opettajille se tuntuu vieraalta ja pelottavaltakin, sillä kosketus ja tieto eivät yleensä kulje käsi kädessä, etenään suomalaisessa kulttuurissa. Emotionaalisen ja psykologisen tarpeen lisäksi kosketusta ja hellää fyysistä huolenpitoa pidetään kuitenkin edellytyksenä oppimiskyvyn kehittymiselle. Kosketuksen merkitystä opettajuudessa olisi kenties syytä miettiä tarkoin uudelleen. (Aromaa & Kinnunen 2013, 170–171, 173, Svennevig 2005, 46–47.)

Jos lapsi kaatuu ja parahtaa itkuun, eikö ihmisellä synny luonnostaan hoivavietti ja tarve juosta nostamaan lapsi ylös tai sulkemaan hänet syliinsä? Miksi opettajankaan pitäisi tuhkauttaa perustavanlaatuiset, hoivaavat tunteensa? Onhan hän kasvattaja. Opettaja voi olla se ainoa aikuinen, joka osoittaa hellää huolenpitoa oppilasta kohtaan hänen elämässään. Tämän hellyyden ansiosta lapsi saattaa kyetä aikuisenakin rakentamaan terveitä ihmissuhteita, luottamaan ihmisiin ja osoittamaan rakkautta lähimmäisilleen. Siksi on niin surullista, että opettajia, etenkin miesopettajia, jopa kehoitetaan olemaan koskettamatta oppilaitaan. Pelätään kenties seksuaalisesta häirinnästä tai väkivallasta syytteeseen joutumista. Kosketus kuitenkin voisi olla opettamiseen kuuluva luonnollinen elementti, jolla olisi sekä pedagoginen että emotionaalinen merkitys. Voitaisiin ajatella, että lapsella on oikeus kosketukseen. On kuitenkin tärkeää, että opettaja kehittää itsessään herkkyyttä havaitsemaan, miten kukin lapsi tahtoo tulla kosketetuksi tai tahtooko ollenkaan. (Aromaa & Kinnunen 2013, 174–175.)

## 5 Tanssi

### 5.1 Tanssi käsitteenä

Tanssi on moniaistista ja kokonaisvaltaista, kehollista toimintaa. Se edellyttää lähes aina keskittymistä ja tietoisuuden suuntaamista haluttuun toimintaan. Tanssi tuottaa kehollisia tuntemuksia, aistimuksia, mielikuvia ja merkityksiä. Kun tanssiin liittyy omakohtaisuutta, oman liikkeen muodostamista ja tulkintaa, avautuu kehollinen tieto ja uusien merkitysten maailma tanssijan ulottuville. Tanssin edellytyksenä on vuorovaikutus fyysisen ja sosiaalisen maailman kanssa. Pitää ottaa huomioon tila, aika, voimakkuus ja suunnat. Tanssissa tarvitaan ongelmanratkaisutaitoja, luovaa ilmaisua, tulkintoja ja tuntemuksia. Tanssiin liittyy usein musiikin ja rytmin kuunteleminen ja eläytyminen niihin. (Anttila 2013, 51–52.)

Tanssimisella on todettu olevan yhteys ajattelun liikkuvuuteen ja sujuvuuteen. Sillä näyttää olevan yhteys myös kriittiseen ja luovaan ajatteluun. Ominaisuudet korostuvat, kun näkökulmia pitää kääntää ylösalaisin ja tarkastella niitä eri puolilta. Tanssissa tällainen ”kääntely” tapahtuu konkreettisesti kehollisessa toiminnassa, ja kuten aiemmin tuli ilmi, keholla ja mielellä on toisiinsa vaikuttava yhteys. Ikääntyneiden ihmisten, erityisesti dementoituneiden, on todettu hyötyvän tanssista. Se on parantanut heidän kognitiivisia kykyjään ja kokonaisvaltaista hyvinvointiaan. Tanssin yhteyttä oppimistuloksiin ja kognitiivisiin toimintoihin ei ole kuitenkaan aukottomasti todennettu – tarvitaan lisää tutkimuksia tanssista. (Anttila 2013, 48.)

Tanssia on hyvin erilaista ja jokaisella on oma käsityksensä tanssista. Jollekin se voi olla urheilua, toiselle sosiaalista kanssakäymistä, kolmannelle taidetta. Ei ole oikeita tai vääriä käsityksiä tanssista. Kokemukset ovat aina yksilöllisiä ja kappaleen alussa mainitsemani huomion suuntaaminen ei aina toteudu. Erilaiset käsitykset muotoutuvat kulttuurin ja kielen myötä ja ne ovat jatkuvasti muutosten alla. (Anttila 2013, 52, Parviainen 1994, 9.) Suomenkielessä on vain yksi sana tanssille. Sanan alkuperä juontaa juurensa myöhäiskeskiaikaan ja saksan kielen Tanz-sanaan. Suomessa tanssi-sanaa voidaan käyttää eräänlaisena yleisterminä, ja se voi käsittää suuren joukon erilaisia tanssimuotoja: baletti, nykytanssi, hip hop, kansantanssi, paritanssit, seurataanssit ja niin edelleen. (Parviainen 1992, 104–105.) Tanssia voi yksin, parin kanssa, piirissä, diskoissa, kuntoillessa, esiintyessä tai kilpailtaessa. Motiiveja on monia ja merkityksiä lukemattomia. Itse keskityn tutkimuksessani

ennen kaikkea luovaan, henkilökohtaisia merkityksiä avaavaan tanssiin, sen sanattomaan tietoon, improvisaatioon ja fyysiseen dialogiin tanssikumppanin kanssa. Voin samastua tanssipedagogiikan professori Eeva Anttilan (2013, 52) sanoihin ajatuksesta tanssin tutkimisessa: ”Lähtökohtana on ollut avara käsitys tanssista osana inhimillistä, yhteisöllistä elämää ja kulttuuria.”

## 5.2 Fyysinen dialogi

Kuten aikaisemmissakin luvuissa olen todennut, kehossa on valtavasti tietoa. Kun kaksi tanssijaa kohtaavat toisensa, he viestivät ainoastaan kehoillaan. He tulevat viestineeksi asioita, joita he eivät kenties itsekään tietoisesti tiedä. He vastaanottavat toisen kokemuksia ja tunteita vaistoten ja tuntien asioita, joita eivät osaa jäsentää ainakaan siinä hetkessä. Tunnelataus, toisen ymmärtäminen ja itse kuulluksi tuleminen voivat silti olla voimakkaasti läsnä. Ne vaativat kuitenkin molemmilta läsnäoloa ja uskallusta olla kehoissaan avoimia. Kosketusta sisältävässä tanssissa voi kokea huomioiduksi tulemista ja liikuttumista. Tanssissa kosketetaan muutakin kuin ihoa. Myös sisin tulee kosketetuksi. (Ylönen 2004, 31, Aromaa & Kinnunen 2013, 176.)

Kahden tanssijan muodostamaa tilaa voidaan kutsua fyysiseksi dialogiksi. Heidän välillään on liike-energiaa, rytmiä, kehon asentoja ja liikkeen muotoja. Tanssiminen usein muokkaa käsitystä itsestä ja toisesta. Se mahdollistaa määrittelyn suhteessa itseen, muihin ja ympäristöön. Kun tanssikumppani on vieras, saattaa vastavuoroinen dialogisuus jäädä omaksi sisäiseksi dialogiksi. Toisen historian tunteminen ja emotionaalinen suhde tanssikumppaniin antaa ymmärrettävämmin kokemuksen jostain, jota on vaikea sanallisesti kertoa. Sitä helpompi on ymmärtää toisen kehollista tarinaa, mitä enemmän yksilöllä on kinesteettistä empatiakykyä. Empatia on yksikertaisimmillaan kykyä asettua toisen asemaan. Kehollisessa muodossaan se on kinesteettistä empatiaa, jolloin se ilmenee juurikin tanssissa sekä liikkeessä että liikkumattomuudessa. (Ylönen 2004, 33–34.)

Kinestesia on selkosuomeksi liiketunto tai liikeaisti. Voidaan puhua kyvystä aistia elimistön ja sen osien liikkeitä. Tanssiminen on kinesteettistä nautintoa tuova laji, kuten on muukin liikunta, joka vaatii lihaksistollista työtä. Kehon tarkasteleminen levossa ei ole mitenkään erityinen ilmiö, mutta kun keho alkaa liikkua, kokemukset omasta itsestä ja maailmasta alkavat muuttua ja ilmiöstä tulee aivan eri. Kinesteettisen empatian käsite on lähtöisin psykodynaamisesta perinteestä. Sitä on käytetty tanssiterapiassa sanattoman kohtaami-

sen lähteenä. Empatia on kokemus toisen tunteiden jakamisesta, mikä on tärkein lähtökoh- ta terapeutisessa suhteessa, mutta yhtä lailla se on tärkeää missä tahansa ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa. Kehollisessa kohtaamisessa, eli esimerkiksi tanssissa toisen liike tulee kohdatuksi oman kinesteettisen ymmärryksen kautta. Kinesteettisen empatian avulla sana- ton tieto vastaanotetaan ja ymmärretään. (Parviainen 2006, 74, Brandstetter 2013, 123, 126, Ylönen 2004, 26–27.)

### 5.3 Improvisaatio tanssissa

Länsimainen perinne korostaa tekniikkaa ja taitoa tanssikulttuurissamme. Liikkeet ovat tarkoin määriteltyjä ja ne tulee kopioida esimerkin avulla samannäköisiksi. Tällaisessa perinteessä on se riski, että tanssista tulee normittavaa ja osaamattomia kuormittavaa. Kun määritellään etukäteen oikea tapa liikkua ja tanssia, tulee vain yhdenlaisia tanssittuja ker- tomuksia. Tanssista tulee kilpailua ja tanssin kautta yksilöllinen, ainutlaatuinen oman elä- män kerronta helposti katoaa. Tämä on yksi merkittävimmistä syistä, joka saa minut arvos- tamaan improvisoitua tanssia. (Kurvinen & Ylönen 2013, 34–35.)

Luovassa tanssissa ja liikeimprovisaatiossa lajiteknisillä asioilla ei ole merkitystä. Pai- netta teknisestä suorittamisesta ei tarvitse ottaa. Ajatuksena on, että jokainen osaa tanssia, eikä ole yhtä oikeaa tapaa liikkua ja tanssia. Yhteys tanssiin esittävänä taiteena yleensä kuitenkin on olemassa. Improvisaation elementtejä voivat olla muun muassa jakaminen, vastaanottavaisuus, salliminen, etsiminen ja yhdistäminen. Kerron tarkemmin näistä ele- menteistä seuraavassa kappaleessa. (Anttila 2013, 52–53, Tufnell & Crickmay 1993, 111.)

Improvisaation ja eritoten tanssissa tapahtuvan improvisaation osa-alueista jakaminen si- sältää oman minäkuvan, omien huolien ja toiveiden, sosiaalisen käyttäytymisen ja kysy- mysten avaamisen toiselle tanssin kautta. Tanssiessa voi kertoa kuka on tai millaiseksi on tulossa, sekä suhteensa toisiin. Vastaanottavaisuudessa on oleellista olla läsnä, antaa aikaa ja odottaa – ei haittaa, vaikka tulee tylsää. Asiat vetävät huomion itseensä. Salliminen pitää sisällään pysähtyneisyyden, hiljaisuuden ja tyhjyyden hyväksymisen. Jos mitään ei il- maannu, niin mitään ei tarvitse myöskään tehdä. Pienet impulssit kuljettavat kohti toimin- taa. Virheet ovat mahdollisuuksia. Etsimisessä tulee hyväksyä hukkaan meneminen. Pitää osata jättää tekeminen, josta tulee liian tunnistettavaa. Kuvitteelliset riskit kuuluvat asiaan ja ideat viedään äärimmäisyyksiin. On hyvä muistaa, että tuntemattomuus on usein lähellä tuttua. Viimeinen elementti, jonka esittelen on yhdistäminen. Tulee olla tarkka ja osata

rajata materiaalinsa, jotta siitä saisi parhaan mahdollisen irti. Energiaa annetaan koko tilaan, jossa toimitaan. Vaikka työskentelisi juuri yhden osa-alueen kanssa, ei pidä unohtaa kokonaisuuden tajuua. Pysähtyneisyys tasapainottaa aina toimintaa. (Tufnell & Crickmay 1993, 111.)

Improvisaatio liittyy usein myös teatteriin ja ylipäättään esiintymiseen, mutta sitä tehdäkseen ei tarvitse olla suurta esiintymisviettiä, vaan sitä voi tehdä omaksi huvikseen. Muiden kanssa tehtävässä improvisaatiossa on kyse kontaktin ottamisesta toiseen ja tässä kontaktissa pysymisestä. Tyypillisesti improvisaatiossa ajatellaan, että moka on lahja. Jos ei uskalla ottaa epäonnistumisen riskiä, ei tule tehneeksi mitään, eikä myöskään opi mitään. Improvisaatio on hyvä keino irrottautua itsekritiikistä – tilanteeseen heittäydytään ja antaututaan sen vietäväksi. Improvisaatio on läsnäoloa, heittäytymistä, herkistymistä toisen tarjouksille, spontaaniutta, auki olemista, ennakkoluulottomuutta ja luottamista. Kaikkea ei pidä ottaa liian vakavasti. Improvisaatioon voidaan ottaa arkielämään sijoitettava näkökulma: jokainen improvisoi elämässään joka päivä, kaikissa tilanteissa. (Haavisto 2007, 42–43.)

#### **5.4 Tanssin tutkimus**

Tanssin tutkimuksessa ja länsimaisessa tanssikäsityksessä erotetaan niin sanottu esittävä tanssi eli taidetanssi ei-esittävästä tanssista. Kun puhutaan tanssista taiteena, ennakkoletuksena on sen esitettävyyys. Tanssiantropologit kuitenkin ovat kritisoineet tätä jyrkkää kahtiajakoa. He näkevät tanssin ensisijaisesti kulttuurin tuotteena, jolloin tutkimalla tanssia voidaan tutkia sitä kulttuuria, jossa se esiintyy. Tanssi siis heijastaa vallitsevan kulttuurin tilaa, esimerkiksi naisen asemaa tai yleistä hyvinvointia. Jotta voisi ymmärtää tiettyä tanssia ilmiönä, tulee ymmärtää sen kulttuurista yhteyttä. Tanssi ei ole kuitenkaan kausaalisuhteinen seuraus kulttuurista, vaan se on aktiivinen ja vaikuttava osa kulttuurista todellisuutta. (Parviainen 1994, 13–14, Hoppu 2003, 19.)

Toisaalta tanssia ei voida tulkita pelkästään sen kulttuurisen ja yhteiskunnallisen yhteyden kautta. Tanssi on voimakkaasti yksilöllinen kokemus, ja sen kehollisuus ilmenee yksilöllisenä kokemuksena. Lisäksi tanssissa voidaan kohdata toinen ihminen ja tanssia hänen kanssaan; tanssivat ihmiset liittyvät toisiinsa, jäljittelevät toisiaan ja sopeutuvat toisiinsa, opettavat toisiaan ja oppivat toisiltaan. Yksilö elää sosiaalisessa todellisuudessa, joka on



olemassa. Tanssissa siis yhdistyvät yksilöllinen, sosiaalinen ja yhteiskunnallinen ulottuvuus. (Hoppu 2003, 20.)

Milloin liikkuminen voidaan katsoa tanssiksi? Tanssi ei ole käsitteenä milloinkaan yksiselitteinen, mutta tanssintutkijat ovat kuitenkin pyrkineet määrittelemään tiettyjä ehtoja tutkimuksellisten päämäärien vuoksi. Musiikkieteilijä Curt Sachs on 1930-luvulla määritellyt tanssiksi kaiken rytmisen liikkeen, joka on erillään työnteosta. Tanssiantropologi Joann Kealiinihomoku määritteli 1960-luvulla tanssin hetkelliseksi ilmaisumuodoksi, jonka liikkuva ihminen esittää tietyssä muodossa. Hänen mukaansa tanssin rytmiset liikkeet on valittu tarkoituksellisesti. Tuloksena olevan ilmiön tunnistaa tanssiksi sekä esiintyjä että havainnoijat. Yleisimmin käytetty määritelmä on peräisin tanssintutkija Judith L. Hannalta, jonka mukaan tanssi on inhimillistä käyttäytymistä koostuen tarkoituksellisista, rytmikkäistä ja kulttuurisesti muotoutuneista ruumiinliikkeistä, jotka eivät ole tavallisia motorisia toimintoja, vaan niillä on luontainen ja esteettinen arvo. (Hoppu 2003, 20–21.)

Länsimainen tiedeyhteisö korostaa sanallisuutta, tarkkuutta ja käsitteellisyyttä, minkä vuoksi tanssia ei ole nähty aina tutkimisen arvoiseksi. Tiede arvostaa enemmän analysointia, kuin tekemistä ja kokemista. Tanssin tutkimisessa tutkijan omakohtainen tanssiminen on usein osa tutkimusta. Tanssin tutkimisessa on myös teknisiä ongelmia, sillä kaikkea tanssiin liittyvää liikettä ei voida kuvata, vaan tutkija joutuu itse valitsemaan, mikä on olennaista ja mikä ei. Tutkijat ovat usein ratkaisseet nämä ongelmat kääntämällä huomion pois itse tanssista tekemällä teos- tai rakenneanalyysia tai tarkastelemalla tanssijoiden ja koreografien luovaa työtä ja elämänhistoriaa. Tanssia on pyritty tekemään hyväksyttäväksi sillä, mitä varten se on olemassa. Kuitenkin viime aikoina tanssintutkimus on alkanut tarkastella tanssia merkityksellisenä itsessään. Sen selittäminen ulkopuolisilla tekijöillä on vähentynyt ja huomio on kääntynyt yhä enemmän tanssijaan itseensä, yhteisöön ja näiden tuottamiin merkityksiin. (Hoppu 2003, 22.)

## **5.5 Muita näkökulmia tanssiin**

Liike on perustavanlaatuisimpia ominaisuuksia inhimillisessä todellisuudessamme. Ihminen pyrkii laajentamaan elämismaailmaansa liikkeen avulla syntymästään lähtien. Tanssiksi luettavaa liikkumista löytyy joka maailman kolkasta, liikkeen muodot vain vaihtelevat voimakkaasti. Liikkumisella voidaan täyttää tiettyjä tehtäviä ja tarkoituksia, mutta usein

tanssiva ihminen ei kaipaa muuta perustelua toiminnalleen kuin sen, että hän nauttii siitä. (Hoppu 2003, 19.)

Nietzschele tanssi ei ole esteettisessä mielessä taidetta eikä liikuntaa, vaan ”keino palauttaa ihminen keholliseen olemiseensa, josta hän on vieraantunut” (Parviainen 1994, 15). Nietzsche pitää tanssia pelastuksena dualistiseen kriisiin, jossa ihmisestä on tullut pelkkää päätä tai sielua. Tanssija on hänelle kokonainen ihminen, jonka kehollisuuden ja hengen voimat ovat yhdistyneet. Merleau-Pontyn sanoin tanssi tekee ihmisen ja maailman yhdeksi lihaksi, eli tanssi yhdistää ihmisen maailmaan. (Parviainen 1994, 15–16, Merleau-Ponty 1945, 287.)

Tanssin lähtökohta on aina kehollisuus. Estetiikassa kehollisuus tarkoittaa kehon asettamista katsottavaksi, joten estetiikka suhtautuu tanssiin katsottavana taideteoksena. Fenomenologisesta näkökulmasta tanssin filosofia pyrkii selvittämään sitä, miten tanssi sijoittuu ihmisen elämisaailmaan ja mitä merkityksiä tanssilla on ihmiselle. Itse asiassa lähtökohtana tällöin ei ole tanssi, vaan kehollisuus ja kokemuksellisuus. Pyrkimyksenä on löytää tanssista jotain sellaista, joka auttaa ihmistä ymmärtämään omaa olemistaan maailmassa. (Parviainen 1994, 18–19, Merleau-Ponty, 287.)

Susanne K. Langerin ilmaisuteorian mukaan taidetanssi on tunneilmaisua eli kieli, jolla keho ilmaisee. Kehon kieli on kaikkien kielten esi-isä, ja tässä mielessä tanssi on kaikkien taiteiden äiti. Voidaan ajatella, että keho muuttaa tietyt tunnetilat liikkeiksi. Ilmaisuteoriaa fenomenologisesta näkökulmasta tarkasteltaessa, tässäkin kehon maailmasuhde on tanssin perusta. Monet tanssitaiteilijat kannattavat ilmaisuteorian mukaista (taide)tanssin määrittelyä. Myös monet tanssiteoreetikot pitävät teoriaa viitekehyksessään. (Sarje 1992, 72–73, 76.)

## 6 Kontakti-improvisaatio

### 6.1 Kontakti-improvisaation esittely

Yksinkertaisimmillaan kontakti-improvisaatio on kahden tai useamman ihmisen välinen tanssi, jossa liikutaan toisen tarjoamien tukipisteiden ja lattian tai maan tarjoaman tuen avulla. Syvemmillä tasolla se on sanatonta kommunikaatiota ja vuorovaikutusta. (Salo 2003.) Sananmukaisesti se sisältää kontaktin toiseen ihmiseen ja improvisoituja liikkeitä. Vähintään kaksi ihmistä voi muodostaa kontaktin, mutta mukana on aina kolmas elementti: tanssi. Kosketus, painonotto ja painonanto ovat kolme tärkeintä kontakti-improvisaatiossa tapahtuvan kommunikoinnin edellytystä. Kukaan ei varsinaisesti johda eikä seuraa – tanssi vie ja kosketus yhdistää. Kontakti-improvisaatio voi tuntua etenkin aluksi kuitenkin myös uhkaavalta ja hämmentävältä, minkä vuoksi olisi tärkeää olla avoin ja valmis kosketukselle, niin fyysisesti kuin henkisesti. (Hiller 1997.)

Kontakti-improvisaatiossa kuunnellaan toisen kehoa ja tehdään ratkaisuja liikkeiden suunnista kosketuksen avulla. Sanoja ei käytetä, eikä tarvita, mutta liikkeestä aiheutuva luonnollinen ääni on sallittua. On tärkeää olla yhtä aikaa sekä rento että aktiivinen. Oma keho opitaan käyttämään niin, että oleminen ja liikkeet ovat luonnollisia, eikä kehossa ole turhia jännityksiä; laji perustuu luonnollisten liikeratojen löytämiseen. Liikkeet voivat olla akrobaattisia ja voimakkaita, mutta ne voivat olla myös pieniä hipaisuja ja sivelyjä. Kontakti-improvisaatiota voi harrastaa ihan omana lajinaan, usein tanssiminen tapahtuu kuitenkin vapaasti tanssijoiden itse järjestämissä jameissa, yhteisesti sovitussa paikassa ja ajassa. Mukana voivat olla niin vasta-alkajat kuin ammattilaisetkin. Usein joku tanssijoista ohjaa aloitukset ja kuljettaa jameja eteenpäin. (Salo 2010.)

Käytännössä harjoittelussa jalat ovat paljaat ja vaatteet rennot, eikä kehosta kannata roikua koruja tai muita asusteita, joihin kanssatanssija saattaisi sotkeutua tai jotka voisivat revetä tanssin tiimellyksessä. Musiikki soi usein taustalla, mutta se ei ole pakollista. Tanssia voidaan niin sisällä kuin ulkonakin. Usein aloitusringissä käydään läpi tarvittavia asioita, kuten sen hetkiset intressit ja rajoitukset. Jamit kestävät yleensä vähintään kaksi tuntia. On tärkeää muistaa ja tehdä kaikille tanssiin osallistuville aina selväksi, että mitään ei ole pakko tehdä, eikä kenenkään kutsuun pyytää tanssimaan ole pakko suostua. Tanssin voi

aina lopettaa, jos siltä tuntuu. Sekä omia että toisen rajoja tulee kuunnella ja kunnioittaa. (Salo 2010, Kontakti-Improvisaatio...)

Kuka tahansa, kokemuksesta tai fyysisistä kyvyistään riippumatta voi harrastaa kontakti-improvisaatiota. Tärkeitä elementtejä ovat toisen kehon kuunteleminen ja toisaalta viestien välittäminen hänelle kontaktin kautta. Tietoisuus omasta kehosta usein kasvaa toisen tarjoaman kosketuksen kautta, puhumattakaan kosketuksen muista hoitavista ja voimaannuttavista vaikutuksista. Voidaan puhua myös kehon älykkyydestä, joka kasvaa harjoitteiden kautta. Toki kontakti-improvisaation kaltainen kosketus ja kontakti voivat jännittää ja aluksi hämmentää ja naurattaa, minkä vuoksi se vaatii jonkin verran avointa mieltä. (Salo 2010, Kontakti-Improvisaatio...)

Usein sanotaan, että lapset osaavat luonnostaan lajia. Lapset keikkuvat toistensa sylissä pää alaspäin, painivat, keinuevat ja kaatuvat myös kivuttomammin. Liikeradat ovat näin ollen luonnollisia. Aikuinen oppii usein liikkumaan tavalla, joka nähdään yhteiskunnassa hyväksytympänä: selkä suorana ja jalat sievästi vierekkäin. Tätä uutta, tai vanhaa, olemisen ja liikkumisen tapaa aikuiset etsivät kontakti-improvisaatiosta. Jameihin ei ole ikärajaa; sinne voivat osallistua niin lapset, aikuiset kuin vanhuksetkin. Myös liikuntarajoitteiset voivat tanssia kontakti-improvisaatiota, sillä liikkuminen tapahtuu omien rajoitusten ja kykyjen puitteissa. (Salo 2010.)

Liikkeet ja kosketus voivat olla aivan hienovaraisia: sormenpäiden kosketusta, hennosti toisen olkapäähän nojaten ja vaikka samalla kävellen, istuskelua selät vastakkain tai ihon sivelyä. Tärkeintä on pitää kontakti ja yhteys toiseen elossa. Kontakti-improvisaatio voidaan nähdä sekä urheiluna että taiteena, tai näiden välimuotona. Missä tahansa tanssissa tulisi kuitenkin aina olla mukana ”se jokin”, mikä erottaa sen urheilusta ja lähes kaikista muista liikuntamuodoista. Mukana on yleensä aina jokin omakohtainen kokemus, joka tekee tanssista taidetta. (Ackerman 1999, Anttila 2005, 74.)

Kontakti-improvisaatio voi ja usein sisältää viitteitä monesta eri tanssista, riippuen sitä tanssivien taustasta. Usein se muistuttaa tyyliltään eniten modernia tanssia, mutta piirteitä löytyy muistakin lajeista, kuten capoeirasta, jossa yhdistyvät tanssi ja kamppailulajit, ja jossa liikkeet ovat akrobaattisia, kuten kontakti-improvisaatioissa. Kontakti-improvisaatioharjoitteita käytetään teatteripiireissä ja monien tanssilajien, kuten nykytanssin yhteydessä. Usein järjestetään eri puolilla maailmaa kansainvälisiä festareita, joissa on kursseja, jameja ja yhdessäoloa.

Itse olen ensimmäistä kertaa kokeillut kontakti-improvisaatiota erään tanssikurssin yhteydessä. Myöhemmin olen käynyt jameissa ja harjoitteita on tehty myös teatteriharrastuksen yhteydessä. Koin kontakti-improvisaatiossa heti jotain erityistä. Se oli hyvin luontevaa, voimaa antavaa ja jokseenkin lohduttavaa. Kolme itselleni tärkeää asiaa yhdistyivät: kosketus, liike ja improvisaatio. Pidän kontakti-improvisaation yllätyksellisyydestä ja salaperäisyydestä. Toinen ihminen ei kerro sanallisesti itsestään mitään, mutta hän tuo kehollaan ja olemuksellaan koko elämänsä minun keholleni vastaanotettavaksi. Yhtä lailla minä avaudun kehossani ja kehollani, kuitenkin avautumatta sanallisesti tavuakaan. Voi kokea tulevansa kohdatuksi paljastamatta liikaa. Kohdatuksi tuleminen tapahtuu syvällä tunteissa, sillä tunteet asuvat kehossa. Keho tavoittaa sen, mitä sanat eivät. Tanssi ulottuu kielen ulkopuolelle.

Kosketus kontakti-improvisaatiossa täyttää kohdatuksi tulemisen ja läheisyyden tarpeita. Samalla kun lähellä olo tarjoaa ikään kuin vapautuksen omasta erillisyydestä, fyysiset kontaktit myös todentavat tämän erillisyyden. Oman erillisyyden ympärille piirtyy yhteisyys, jossa kukin ottaa vastuun itsestään. Jos ei tiedä, mistä itse alkaa ja mihin loppuu, miten voisi tietää tätä toisestakaan? Oman itsensä löytäminen on tie toisten luo, yhteyteen. Parhaimmillaan kosketus kontakti-improvisaatiossa tuo mielihyvää sellaisenaan ilman vaatimuksia. Toisesta muodostuu tarpeisiin vastaaja, mutta häntä ei haluta vangita omiin tarpeisiin. Tanssijoiden välille syntyy vastavuoroinen suhde, jossa molemmat sekä antavat että saavat. Fyysinen kontakti voi riemastuttaa, itkettää, hämmentää, lohduttaa ja voimaannuttaa. (Heimonen 2009, 187, 189–190.)

## **6.2 Kontakti-improvisaation historia**

Kontakti-improvisaatio on uuden tanssin eli postmodernin tanssin muoto, jonka lasketaan syntyneen 1970-luvulla, kun tanssija-koreografi Steve Paxton alkoi kehittää yhdessä oppilaidensa ja muiden tanssijoiden kanssa tanssia, joka ei perustu valmiiksi muotoiltuun koreografiaan, vaan tanssijoiden väliseen fyysiseen dialogiin. Näin sai alkunsa uuden tanssin muoto, jonka liikkeet syntyvät kosketuksen ja painon aistimuksista. Laji yhdistettiin 1970-luvulla vallinneeseen ideologiaan, jossa perinteiset sukupuoliroolit ja sosiaalinen hierarkia pyrittiin kumoamaan. Kosketus, painon jakautuminen ja muiden kohtaaminen tilassa ikään kuin erillisinä kappaleina sekä vapaa improvisaatio loivat kokemuksen maailmasta, jossa hierarkkisilla asioilla ja valmiiksi määritetyillä rooleilla ei ollut merkitystä. Haluttiin ku-

mota esimerkiksi klassisen baletin tarjoamat sukupuoliroolit, jossa mies on aina se, joka kannattelee naista, joka taas esiintyy keveänä ja eleganttina. Lajin vaikutus tanssitaiteessa oli huomattava. (Kamenetz 2002, Ackerman 1999).

Paxton ei todennäköisesti tarkoittanut tehdä kontakti-improvisaatiosta niin suurta ilmiötä, kuin siitä sittemmin on tullut. Kontakti-improvisaatiota voidaan kutsua taideurheiluksi, teatteriharjoitteeksi, opetukselliseksi välineeksi, urbaaniksi tanssiksi, terapeuttiseksi keho-työskentelyksi, jopa tietoisuuden harjoittamiseksi. Kontaktin tarjoama fyysinen ja henkinen läheisyys ovat monelle sitä, mitä ikään kuin sekä sielu että keho janoavat. Ihmiset kaipaavat todellista kohtaamista: luovaa, rehellistä ja kommunikatiivista. Keho ei valehtele. (Kamenetz 2002.)

### 6.3 Kuvia kontakti-improvisaatiosta

Seuraavaksi esittelen näytteitä kontakti-improvisaatiosta kuvien muodossa. Kuvat on julkaistu tekijän (Alfiya Rahmanova) luvalla.



Kuva 1. Selän ylimenot on klassinen liike kontakti-improvisaatiossa.



Kuva 2. Tässä näkyy hienosti vastavoima: myös kannateltava kannattelee itseään.



Kuva 3. Liikkeet voivat olla herkkiä ja lattiatasossa tapahtuvia...





Kuva 4. ...tai voimakkaita ja akrobaattisia.



Kuva 5. Sukupuoli ei korostu.



Kuva 6. Tärkeintä on yhteys, kontakti ja vapaaehtoisuus.

## 7 Tutkimuksen empiirinen osio

### 7.1 Aineistonkeruu

Aineistoksi tutkimukseni empiiriseen osioon valitsin kontakti-improvisaatiota tehneiden kokemukset lajista. Käytin puolistrukturoitua haastattelumallia ja toteutin haastattelut keväällä 2015. Käytännössä kokosin valmiiksi 12 kysymystä sisältävän haastattelurungon, jota käytin pohjana keskustelulle, jossa itse tutkijana olin kuitenkin enemmän kuuntelija kuin kansakeskustelija. Pyrin tekemään tilanteesta luonnollisen vuorovaikutustilanteen, jotta haasteltava kokisi tilanteen luontevaksi ja kertoisi kokemuksistaan avoimesti. Haastattelutapaani voidaan kutsua teemahaastatteluksi. Idea on yksinkertainen: kun halutaan tietää mitä joku ajattelee jostakin aiheesta, sitä kysytään häneltä. Tavoitteena onkin siis eräänlainen keskustelu, joka kuitenkin tapahtuu tutkijan aloitteesta ja hänen ehdoillaan. Haastatelin yhtä miestä, joka on tanssi- ja toimintaterapian opiskelija (Pekka), sekä kahta naista, joista toinen on teatterin ja tanssin aktiivinen harrastelija (Leena) ja toinen kontakti-improvisaatiotakin opiskellut ja opettanut tanssija-koreografi (Tuulikki). Kutsun heitä yksityisyyden suojan vuoksi suluissa ilmoittamillani peitenimillä. (Eskola & Vastamäki 2015, 27.)

Haastateltavat olivat minulle entuudestaan tuttuja ja olen heistä jokaisen kanssa tanssinut kontakti-improvisaatiota. Toivon tästä olleen etua, sillä saatoin ymmärtää heidän kokemuksiaan ehkä enemmän kuin sellainen, jolle laji on täysin vieras. Kyseisen lajin kokemuksista kertominen saattaa olla kielellisesti vaikeaa, sillä kokemukset ovat niin kiinni kehossa, eikä kielellä ole lajissa merkitystä. Oma kosketuspintani lajiin antoi toivon mukaan haastateltaville rohkeuden kertoa kokemuksistaan niin abstraktilla tavalla, kuin niistä kertominen voikaan tuntua. Toisaalta ymmärrän myös, että tuttuus saattaa estää haastateltavaa kertomasta kaikkea, mitä hänellä on mielessään. En kuitenkaan havainnut, että tuttuudesta olisi ollut haittaa. Osa haastateltavista toivoi, että he saisivat kysymykset etukäteen luettaviksi, joten lähetin ne kaikille muutamaa päivää ennen varsinaista haastattelua. Näin he saivat pohtia kysymyksiä hieman etukäteen.

Nauhoitin haastattelut ja litteroin ne. Vaikka minulla oli valmiit kysymykset, jokaisessa haastattelussa niiden järjestys oli hieman erilainen. Kysyin tarkentavia kysymyksiä tilanteen mukaan. Miestä haastatelin välimatkan vuoksi puhelimitse, naiset tapasin kasvotus-

ten. Kysyin lopuksi, miltä haastattelu kustakin tuntui. Pekka koki haastattelun luontevaksi juuri sen vuoksi, että tunnemme ennestään. Hän koki voivansa luottaa minuun ja piti kysymyksiä hyvinä. Leena koki kysymykset hieman vaikeiksi, joskin hänen kanssaan tila oli rauhattomin ja aikaa oli vähiten. Tuulikin kanssa aikaa ja rauhaa oli eniten, myös hänen laaja kokemuspintansa näkyi aiheen syvällisessä pohdinnassa. Haastattelupaikka ei ole mitenkään epäolennainen asia. Haastattelussa on kyse monen tekijän määrittelemästä vuorovaikutustilanteesta. Tärkeää olisi, että virikkeitä ei olisi liikaa ja tila olisi rauhallinen. Paikka ei myöskään kannata olla liian muodollinen, mikä voisi jännittää haastateltavaa liikaa. Pekka ja Tuulikki olivat haastateltaessa kotonaan, Leena oli hänelle tutussa teatteriharrastukseen liittyvässä paikassa. Jokaisella oli erilaiset lähtökohdat aiheeseen liittyen, mikä toi vastauksiin ja tuloksiin monipuolisuutta. Vaikka haastateltavia ei ollut monta, tutkielmani laajuuteen ja tavoitteisiin nähden heitä oli riittävästi. (Eskola & Vastamäki 2015, 30.)

Haastattelu on tyypillinen aineistonkeruumenetelmä laadullisessa tutkimuksessa. Tutkijan pyrkimyksenä on tavoittaa tutkittavien näkökulma, eli heidän näkemyksensä tutkittavasta ilmiöstä. Haastattelu on yksi menetelmistä, joka vie tutkijan lähelle kohdettaan. Aineistonkeruun väline on tutkija itse, mikä edellyttää tutkijalta oman tietoisuuden kehittymistä tutkimuksen edetessä. Tämä tarkoittaa sitä, että tutkimusongelma ei ole välttämättä täsmällisesti ilmaistavissa heti tutkimuksen teon alussa, vaan se täsmentyy koko ajan. Keskeistä on löytää ne ideat, joihin tutkimuksellisten tavoitteiden saavuttamiseksi sitten nojataan. Toisaalta aloittelevalla tutkijalla on usein sellainen ongelma, että hänellä on halu tutkia vähän kaikkea. Siksi on tärkeää oppia rajaamaan tutkimusasetelma. (Kiviniemi 2010, 68–71.)

Mielestäni löysin hyvän rajauksen aiheelleni empirian kautta. Teoriapohjani sisältää laajasti kosketuksen merkityksiä ja tanssia, erityisesti kontakti-improvisaatiota, mutta haastatteluiden kautta tutkimukseeni syntyy yksityiskohtainen näkökulma. Alun perin ajattelin, että haastatteluissa otan selvää erityisesti tutkittavien kosketuksen kokemuksista kontakti-improvisaation yhteydessä, mutta hyvin pian ymmärsin, ettei minun tarvitse varsinaisesti korostaa sitä, sillä koko laji perustuu kosketukseen. Voidaan siis ajatella, että analysoitaessa heidän kertomuksiaan ja kokemuksiaan kontakti-improvisaatiosta, perustuvat ne suoraan myös kokemuksiin kosketuksesta sen yhteydessä. Koska tutkija itse on aineistonkeruun välinen, onkin luonnollista, että hänen näkemyksensä ja tulkintansa tutkimusprosessin edetessä muuttuvat. (Kiviniemi 2010, 79.)

## 7.2 Analyysimenetelmä

Aineistoa analysoidaan laadullisessa tutkimuksessa aineistolähtöisesti. Analysoinnissa aineistosta jäsennetään teemat, jotka ovat tutkittavan ilmiön kannalta merkityksellisiä. Aineiston käsittelyssä pyritään myös kokonaisvaltaisuuteen siinä mielessä, että tutkittavaa ilmiötä pyritään suhteuttamaan kontekstiinsa ja ottamaan huomioon tutkittujen tapahtumien erityispiirteet. Olenkin valinnut analyysimenetelmäksi sisällönanalyysin, jota voidaan käyttää kaikissa laadullisen tutkimuksen perinteissä. Analyysi etenee kutakuinkin näin:

1. Päätetään, mikä aineistossa kiinnostaa.
2. Aineiston läpikäyminen ja kiinnostukseen sisältyvien asioiden merkitseminen.
3. Merkittyjen asioiden kerääminen yhteen.
4. Aineiston luokittelu/tyypittely/teemoittelu.
5. Yhteenvedon kirjoittaminen.

Kohdassa neljä on kolme vaihtoehtoa, joista valitsen teemoittelun, joka tarkoittaa sitä, että järjestän aineiston erilaisiin teemoihin ja kerron mitä kustakin teemasta haastateltavat ovat sanoneet. Kirjoitan suoria lainauksia heidän puheistaan jäsentäen ne sopivan teeman alle. Lopuksi kokoan yhteenvedon. (Kiviniemi 2001, 68, Tuomi & Sarajärvi 2002, 93–95.)

## 7.3 Aineiston analyysi: teemat

### 7.3.1 Teema I: Kohtaaminen

Jokainen haastateltavista toi esille kontakti-improvisaatiossa tapahtuvan sanattoman viestinnän ja kommunikaation. Puheissa korostuivat luottamus, yhteys ja yhteenkuuluvuus. Kaikissa kuvissa voi nähdä ikään kuin kahden kehon yhdistymisen yhdeksi, mutta esimerkiksi kuvassa 6 yhteenkuuluvuus korostuu. Kuten aiemmin mainitsin Merleau-Pontyn näkemyksen tanssista sen yhdistävän ihmisen ja maailman toisiinsa, ”yhdeksi lihaksi”, voidaan tanssin nähdä yhdistävän myös ihmiset toisiinsa.

*”Saattaa huomata, että tulee vaan niin semmoseksi yhdeksi ihmiseksi, että mihin mun var-  
talo loppuu niin sen alkaa ja se liike vaan etenee.”* (Leena)

*”Tietenki se on myös kokonaisvaltainen kohtaaminen ja tilanne. Kun keho on läsnä, ei voi mieltä sulkea pois. Siinä on kaikki tunteet ja mielikuvitus ja muut. Mut siinä on kivaa se, että saa jättää sanat pois. Se on keskustelua ja vuoropuhelua, mutta ei tarvi puhua.”* (Tuulikki)

Kohtaamiseen liittyy olennaisesti vastavuoroisuus, jonka haastateltavat nostivat esille sekä tanssin onnistumisen edellytyksenä että sen peruspiirteenä. Kuvassa 2 näkyvä vastavoima osoittaa sen, ettei voi täysin antautua ja heittäytyä toisen varaan, vaan molempien pitää ottaa vastuu ja kannatella omaa kehoaan nostoissa. Myös kuvassa 1 alla oleva on täysin kannattelijan roolissa, mutta kuitenkin yllä olevakin hallitsee oman kehonsa ja voimansa.

*”Nostelukin on vastavuoroisuutta. Yhtä aikaa toiseen luottaminen, tietty antautuminen toisen varaan, mutta samaan aikaan se on täysin vastuussa itsestään. Toinen ei voi olla avuton rätti, muuten se on raskasta molemmille.”* (Tuulikki)

Kohtaaminen on koettu pääsääntöisesti hyväksi asiaksi, mutta toisinaan yhteyttä ja luottamusta ei ole saavutettu kaikkien kanssa yhtä helposti. Tanssiessakin tarvitsee löytää yhteinen aallonpituus ja oppia tuntemaan sekä oma että toisen tapa liikkua. Joskus omat tai toisen tiedostamattomat tarpeet voivat olla esteenä luottavaiselle kohtaamiselle ja vastavuoroisuudelle – toisaalta myös pelko ja pidättäytyneisyys voivat estää tanssin sujumisen.

*”Välillä kun on ite tehny vähä enemmän, ja kun tulee pari joka on arempi, niin itestä tulee vähän dominoiva, kun yrittää rohkaista sitä toista sillä.”* (Leena)

*”Jos jollakin on hirveän suuri tarve, tyydyttämättömiä tarpeita, ihastuksia ja muuta, niin on saattanut olla epämukava olo. Jos on hirveen voimakas sellanen, että lähtee imemään toisesta jotain. Jotenki että takertuu toiseen ihmiseen, että saisinkohan mää tuosta jotain mitä tarvitsen.”* (Tuulikki)

Kahden ihmisen kohtaamisen lisäksi mukana on aina kolmas elementti, tanssi. Esimerkiksi kuvassa 3 tanssijoiden välillä on intensiivinen yhteys, mutta todennäköisesti heillä ei ole vielä tietoa, mitä tulee tapahtumaan seuraavaksi. Koska liikkuminen on improvisoitua ja se tapahtuu yhdessä, pitää molempien olla keskittyneitä kuuntelemaan toisen tarjoamia yllätyksiä ja yhdessä kehojen viestinnällä sopia miten liikutaan.

*”Siinä tarvii toista ihmistä, siinä on semmonen yllätyksen tila. Ei voi hallita toista, mutta ei oo myöskään hallittavana. Jotenki semmonen, että mää en tiä mihin tää tanssi vie. Se tanssi yllättää molemmat, että kylläpä meitä vietiin.”* (Tuulikki)

### 7.3.2 Teema II: Kosketus

Kosketus on yksi oleellisimmista kontakti-improvisaation elementeistä. Siihen näyttää sisältyvän paljon sisäistä tietoa ja viisautta, tunteita ja kokonaisvaltaista kokemista. Kaikki teemat liittyvät toisiinsa, mutta ne linkittyvät erityisesti kosketukseen, jonka otan kuitenkin erilliseen käsittelyyn haastateltavien puheiden perusteella kysyessäni heiltä nimenomaan tarkemmin kosketuksen kokemuksia. Kosketus koettiin tärkeäksi osaksi omaa elämää, mutta sitä kaivattaisiin siihen lisää. Kontakti-improvisaatiosta saatu kosketus voi olla apuna yllättävissäkin elämäntilanteissa, kuten yksi haastateltavistani totesi: hänen on ollut helppompaa elää kaukosuhteessa ollessaan kosketuksen kanssa tekemisissä teatteri- ja tanssiharrastuksensa kautta, kuin mitä olisi ilman niiden tarjoamaa kosketusta. Erilaisia kosketuksen tapoja voi katsoa kuvasta 4, jossa kosketus on voimakasta ja tarraavaa tai kuvasta 3, jossa kosketus on herkkää ja pienieleistä.

*”Kosketuksessa on jotain niin semmosta... On yhtä aikaa enemmän hereillä ja levollisempi olo. Voisko se liittyä jotenki samanlaiseen oloon kuin vauvalla, joka on vasta ruokittu ja se lepää.”* (Tuulikki)

*”Kosketus on todella tärkeää, tämmösen hyväksynnän tunteen siitä koskettamisesta ja läheisyydestä saa. Koska sitä vähän saa nykyään, niin kosketusta kaipaa ja voi pahoin kun ei saa sitä.”* (Pekka)

Kosketus voi olla vahvistamassa omaa identiteettiä ja erillisyyden tunnetta. Hyväksynnän tunne, jonka kosketus voi antaa, ei välttämättä ole saavutettavissa sanoin. Tässä on esimerkiksi yksi syy, jonka vuoksi kosketuksen pedagogiikkaa kasvatusta- ja koulumaailmassa olisi syytä pohtia uudelleen, kuten aiemmin tutkimuksessani mainitsin.

*”Kyllä se on tärkeää. Hyvää kosketusta tarttee. Siihen tulee ne rajat: tässä sää oot ja oot hyvä. Sut kohdataan ja todetaan hyväksi. Se on niin monipuolista: käyään iholla, sitte mennään lihakseen, sitten luuhun. Joillakin voi tulla häpeäkin omasta kehosta, mutta kosketus sanoo, että oot hienosti tehty. Toiset tarvii sanoja, toiselle ne on teot, toiselle kosketus.”* (Tuulikki)



### 7.3.3 Teema III: Rajat

Yksi haastateltavista puhui rajojen tärkeydestä ja niiden löytämisestä kontakti-improvisaation myötä. Ihminen voi löytää oman itsensä toisen kautta. Kun osoittaa oman erillisyytensä samalla kohtaamalla toisen, sekä oma erillisyyden tunne että yhteyden tunne yhdistyvät. Ilman erillisyyden kokemusta ei voi syntyä aitoa, syvää läheisyyttä, sillä ihminen voi kohdata toisen ihmisen vain oman itsensä kautta. Jos yhteyttä ei ole omaan itseensä, miten voisi saada vastavuoroisen yhteyden toiseen? Näin persoona kohtaa toisen persoonan. Aiemmin mainitsemani Heimonen puhui erityisesti tästä omien rajojen löytämisestä ja yhteydestä omaan itseen muodostamassa tietä toisten ihmisten luo.

*”Varmaan jollain tavalla rajojen ettimistä, että tässä on mun olemisen rajat. Samalla löytää ne ja tuntuu että on enemmän olemassa, mutta samalla kuitenkin jotenki ylittää ne, että pystyy oikeesti kohtaamaan ihmisen, kun on omissa rajoissa.”* (Tuulikki)

*”Se on ollut turvallinen maasto hahmottaa ja löytää omat rajat ja toisen rajat. Miten voi niitten sisällä kohdata tosi läheisesti mutta silti pitää ne rajat. Miten voi viestiä että jokin ei tunnu hyvältä ja miten voi ite kantaa vastuun omasta olostaan ja siitä että on turvallista ja hyvä, sanoa ei ja kyllä. Se on semmonen tuhti juttu. Ja kuitenkin kaikki leikin kautta!”* (Tuulikki)

### 7.3.4 Teema IV: Merkityksellisyys

Kontakti-improvisaatio sisältää monia merkityksiä, jotka ovat jokaiselle sitä tekeväälle omat ja henkilökohtaiset. Merkityksellisyyteen liittyy paljon salaperäisyyttä ja tiedostamattomuutta, ikään kuin kukaan ei voisi täysin tarkkaan sanallistaa sitä, miksi kokee kontakti-improvisaation niin tärkeänä ja erityisenä. Kontakti-improvisaatiossa on kuitenkin myös ihan arkisia, konkreettisia elementtejä liikkeen ja tanssin muodossa. Kuvassa 5 ilmenee kontakti-improvisaation leikillisuus, riemu ja yllätyksellisyys.

*”Jotku jutut mitkä tahtoo mennä kiinni, on enemmän auki sen jälkeen. On enemmän hereillä ja se kuka on. Semmonen juurtunut ja auki.”* (Tuulikki)

*”Siinä näkyy jotain semmosta, mitä ihminen ei osais muuten laittaa sanoiksi.”* (Tuulikki)

*”Fyysisesti se auttaa tasapainoon, kohottaa kuntoa, ottaa monenlaisiin lihasryhmiin, se on kokonaisvaltaista liikuntaa. Ja sitte ehkä henkisesti, että kyllähän se kasvaa se luottamus omaan kehoon siinä, koska sää joutuu tuomaan sen niin lähelle toista.” (Pekka)*

*”No on se tullu aika tärkeeksi ilmasumuodoksi itelle, ja on tullu vähän fyysisemmäksi ihmiseksi. Ei pelota tulla lähelle toista... Ennen ajatteli, että olen jotenki painava ihminen, niin ei ehkä ajattele itteä enää semmosena, et se on keventäny oloa.” (Leena)*

*”On se tanssia, mutta ymmärrän, että joku haluaa ajatella sen semmosena leikkinä. Moni yhistää tanssi-sanat taitoon, minkä takia monilla tulee mukaan tanssin angstit.” (Tuulikki)*

### 7.3.5 Teema V: Tunteet

Kaikki haastateltavat kuvailivat kontakti-improvisaation jälkeistä tunnetilaa levolliseksi ja vapautuneeksi. Haavoittuvuus ja turvallisuus kulkivat käsi kädessä. Kaikista kuvista voi löytää erilaisia tunteita, kuten rauhaa, riemua, haavoittuvuutta ja yhteenkuuluvuutta.

*”Ehkä semmonen rauha, sää oot jotenki turvassa siinä hyvän kumppanin kanssa sitä tekemässä.” (Pekka)*

*”Onhan se hirveän semmonen haavoittuvainen tilanne. Jollakin tavalla pyhä. Kuitenkin samalla siinä on se vapaus.” (Tuulikki)*

*”Me saahaan yhdessä löytää jotakin ja silti siinä on se kohtaamisen paikka, niin se on hirveen hoitavaa.” (Tuulikki)*

## 7.4 Syväanalyysi

Kohtaaminen, kosketus, rajat, merkityksellisyys ja tunteet. Kaikkia näitä haastateltavat ovat kokeneet kontakti-improvisaation yhteydessä, mutta eivätkö nämä kaikki ole myös kokonaisvaltaisesti osa mielekästä ja hyvää elämää sekä toimivia ihmissuhteita? Olen itse kokenut samankaltaisia asioita suhteessa kontakti-improvisaatioon, kuin haastateltavat. Se, ettei sanoja tarvita, mutta kuitenkin pääsee olemaan toista lähellä ja kommunikoimaan kehojen välityksellä hänen kanssaan, mahdollistaa sellaisen kohtaamisen, jossa ihmisen meriiteillä ei ole väliä. On lähes pakko olla aito, sillä keho on niin herkkä havaitsemaan epäaitouden ja piilottelun. Kontakti-improvisaatio vaatii täyden läsnäolon toimiakseen parhaalla mahdollisella tavalla. Kosketuksen on todettu olevan suoja pienelle lapselle liiallisia ulkoi-

sia ärsykeitä vastaan. Ehkä aikuisetkin tarvitsevat välillä tätä samaa suojaa? Elämme hyvin virikkeellisessä maailmassa, jossa informaatiotulvalta on vaikea välttyä. Tarvitsemme rauhaa, mutta myös yhteyttä toisiimme. Pelkkä kosketus ei takaa yhteyden muodostumista toiseen, mutta kanssaihminen rohkeampi fyysinen lähestyminen voisi olla apuna henkisessä kohtaamisessa sekä luottamuksen syntymisessä ja vahvistumisessa. Kosketuksessa on voimaa. Koskaan ei kuitenkaan tule unohtaa oikeutta yksityisyyteen ja koskemattomuuteen. Ketään ei voi pakottaa kontaktiin, ei fyysiseen eikä henkiseen. Kontakti syntyy vapaaehtoisuudessa ja vastavuoroisuudessa.

Kontakti-improvisaatio vaatii kohtaamaan myös oman itsensä. Tunteet vuorottelevat erillisyydessä ja yhteisyydessä. Omassa yksityisyydessä oleminen vaihtuu läsnäoloksi tilassa, jossa ollaan. Yhteisyyden tunne ei synny ainoastaan muihin tanssijoihin, vaan se ulottuu lisäksi fyysiseen tilaan. Tanssija juurtuu kosketuksen myötä lattiaan tai nurmiksoon. Katto tai taivas kaartuu kauniisti ylle luoden rajat tilalle. Kun yhteys oman itsensä kanssa on saavutettu, helpottuu yhteyden luominen toisiinkin, sillä kuten jo aiemmin olen maininnut, todellista, syvää yhteyttä muihin ei voi luoda muutoin, kuin aidosti ilmenevän oman persoonansa kautta. (Heimonen 2009, 192.)

Tanssiessani kontakti-improvisaatiota, olen havainnut itsessäni tiettyjä käyttäytymismalleja suhteessa toisiin ihmisiin. Ymmärsin, että jokaisella liikkeelläni on myös syvä taso. Se, miten reagoin toisen tarjoamiin ylläkkeisiin tanssissa, kertoo syvemmällä tasolla miten reagoin ihmissuhteissa vastaaviin asioihin. Keksittyinä esimerkkeinä; jos aina myötäilen toisen liikkeitä ja annan hänen päättää miten tanssimme, kunnioitanko ja luotanko itseeni tarpeeksi suhteessa muihin? Vastaavasti jos hallitsen ja kontrolloin liikaa yhteistä tanssimme, enkä jätä toiselle tilaa tehdä ehdotuksia liikkeiden suunnista, pitäisikö minun joustaa ja antaa välillä toisen johtaa ja olla huomion kohteena?

Vastavuoroisuus on tärkeä edellytys tanssin sujumiselle. Tässäkin voisi vertailukohteeksi ottaa ihmissuhteet. Ei voi vaatia toista avautumaan, ellei myös itse ole valmis avautumaan. Ei voi päästä toisen lähelle, ellei ole valmis päästämään häntä itsensä lähelle. Kontakti-improvisaation avulla voi oppia huomaamaan omia käyttäytymistapoja ihmissuhteissa tai tiettyjen tunteiden työskentelyssä. Tämän tietoisuuden kautta voi alkaa työstää itseään ja löytää toimivampia ja parempia tapoja käyttäytyä ja toimia, tai löytää uusia näkökulmia ja asenteita. Puhumattomuus tuo turvan; kukaan ei voi tosiasiaa tietää, mitä kenenkin mie-

lessä liikkuu ja mitä asioita kontaktissa oleminen toisessa avaa, joten voi rauhassa kokea ja vastaanottaa sen tarjoamia lahjoja omasta itsestä ja elämästä.

Omien rajojen löytäminen kontakti-improvisaation myötä on hieno oivallus ja tärkeä taito. Kosketus vapauttaa ihmisen omasta rajallisuudestaan, mutta samalla se selventää ja avaa niitä (Heimonen 2009, 195). Jos ei tiedä mistä alkaa ja mihin päättyy, on tuulten heiteltävissä, kuin pieni syksyn lehti. Kontakti-improvisaatio tosiaan voi avata näkemään omien rajojen toimivuudesta tai toimimattomuudesta esimerkiksi sen, jos aina antaa periksi ja alistuu toisen tahtoon – toisaalta myös sen, jos aina yrittää hallita kaikkea. Joskus pitäisikin vain päästää irti ja antaa elämän, tai tanssin, viedä kohti tuntematonta. Kosketus voi häivyttää liiallisen kontrollin; tanssija luovuttaa hetkeksi tahtonsa ja ajatuksensa toisen kämmenille. (Heimonen 2009, 195.) Yhden haastateltavani sanoja myötäillen: *”Se on semmonen tuhti juttu. Ja kuitenkin kaikki leikin kautta!”*

## 8 Lopuksi

### 8.1 Tutkimuksen luotettavuus

Olen kertonut oman kosketuspintani tutkimukseni aiheisiin ja avannut hieman myös haastateltavien taustoja. Heidän yksityisyyden suojansa vuoksi käytin peitenimiä, enkä kertonut heistä liian tunnistettavia asioita. Litteroin haastattelut ja liitin analyysiin sanatarkkoja kohtia heidän puheistaan. Tämä avoimeksi tekeminen on yksi tärkeimmistä luotettavuuden kriteereistä. Kuten tutkielman alussa jo mainitsin, laadullisessa tutkimuksessa ei voi olla täysin objektiivinen; se ei ole mahdollista tutkijan ollessa osa tutkittavaa maailmaa. Kuitenkin kerroin analyysissä haastateltavien ajatukset juuri sellaisina, kuin he minulle ne jakoivat. Omat valintani kysymyksissä ja tietynlainen reagoitini haastattelutilanteissa toki vaikuttivat osaltaan siihen, mitä heille tuli mieleen kertoa ja mitä he lopulta vastasivat, mutta uskon heidän olleen rehellisesti sitä, mitä he olivat. En myöskään havainnut, etteivät he olisi uskaltaneet sanoa, mitä halusivat. Annoin haastattelun lopuksi vapauden kertoa mitä vain vielä tulee mieleen. Kaksi kolmesta käytti tämän tilan tarkentaakseen aiemmin sanomaansa tai lisätäkseen siihen jotain. (Willberg 2009, 8.)

Koska tutkija on aineistonkeruun väline, hänenkin näkemyksensä voivat muuttua tutkimusprosessin edetessä. Tämä vaihtelu ei ole laadullisessa tutkimuksessa puute, vaan tutkimuksen kehitysprosessiin liittyvä luontainen elementti. Luotettavuuden kannalta on tärkeää osata tuoda esille nämä tutkimusprosessin vaihtelut sekä raportoida niistä. Itse en koe, että käsitykseni ja ennakko-oletukseni tutkimuskysymysten tuloksista olisivat juurikaan muuttuneet, mutta ne vahvistuivat ja syvenivät. Yritin lähteä tekemään tutkimusta avoimin mielin, mutta ennakko-oletukset olivat väistämättä läsnä. Haastatteluiden suhteen muutosta kuitenkin tapahtui eniten. Opin jokaisen haastattelun aikana tai niiden jälkeen, mitä kysymyksissä kannattaisi painottaa, miten keskustella ja olla läsnä itse tilanteessa, missä haastattelu kannattaisi tehdä, kuinka paljon siihen pitäisi varata aikaa ja niin edelleen. Havaitsin myös sen, että jokaista oli aivan erilaista haastatella. Tämän vuoksi onkin tärkeää kohdata jokainen haastateltava yksilönä, eikä verrata häntä juurikaan toisiin haastateltaviin tai olettaa, että voisi toimia jokaisen haastateltavan kanssa täysin samanlaisen kaavan mukaan. Laadullisen tutkimuksen kaltainen haastattelu kun pitäisi olla mahdollisimman luonnollinen vuorovaikutustilanne, jossa tärkeää on muodostaa aito kohtaaminen tutkijan ja tutkit-tavan välille. (Kiviniemi 2010, 81.)

## 8.2 Johtopäätökset ja pohdinta

Tavoitteena minulla oli tutkia kosketuksen vaikutuksia ihmiseen. Lisäksi lähdin tutkimaan kontakti-improvisaatiota tehneiden kokemuksia lajista ja erityisesti kosketusta sen yhteydessä. Kosketus on kontakti-improvisaatiossa koko ajan läsnä, joten ajattelen, että kaikki heidän jakamansa kokemukset vastaavat myös kokemuksiin kosketuksesta. Sain siis suoraan heiltä vastauksia ensimmäiseen tutkimuskysymykseeni: mitä vaikutuksia kosketuksella on ihmiseen? Tutkin kysymystä kuitenkin myös aiempien tutkimusten ja kirjallisuuden kautta laajentaakseni kuvaani ja syventääkseni tietojani kosketuksesta sekä tuodakseni pätevyyttä tutkimuskohteeseen tämän teorian kautta. Toiseen kysymykseeni, kokemuksia kontakti-improvisaatiosta, sain vastauksia vain haastatteluiden kautta, sillä tutkin nimenomaan näiden kolmen tutkittavan kokemuksia lajista ja kosketusta sen yhteydessä. Pätevyyttä tutkimukseen lisäsin käsittelemällä kirjallisuutta tanssista ja kontakti-improvisaatiosta.

Kosketuksen vaikutukset ihmiseen ovat syvät ja moniulotteiset. Erityisesti lapsena koettu fyysinen läheisyys on hyvin tärkeää ja hoitavaa. Se vaikuttaa kokonaisvaltaisesti kehitykseen, parantaa vastustuskykyä ja stressinsietokykyä, lievittää kipua, rohkaisee yhteyteen toisten kanssa, rauhoittaa mieltä ja antaa turvallisuuden tunteen. Kosketus voi jopa käynnistää keskeytyneen kasvun. Lapsuudessaan liian vähälle kosketukselle ja sen myötä huomiotta jääneet kokevat aikuisuudessaan vaikeuksia solmia pysyviä ja terveitä ihmissuhteita. He saattavat kokea olonsa huonoksi ja riittämättömäksi. Heidän on joko vaikea ottaa läheisyyttä vastaan, tai he takertuvat neuroottisesti toiseen täyttääkseen pohjattoman läheisyyden tarpeensa. Lohdullista kuitenkin on, että lapsuuden läheisyyden vajeen aiheuttamista tunneaurioista voi parantua esimerkiksi terapian tai aikuisuudessa solmitun, hyvän parisuhteen avulla.

Kosketuksen tarve ja hyödyt eivät pääty aikuisuuteen. Hyvä kosketus muun muassa tuottaa mielihyvää, lievittää stressiä ja voimistaa kiintymystä. Kosketuksen kaipuu ja tarve kuuluivat myös haastateltavieni puheissa. He kokivat kontakti-improvisaatiota tehdessään ja sen jälkeen olotilansa turvalliseksi, rauhalliseksi, vapautuneeksi ja jotenkin täydemmäksi, enemmän omaksi itseksensä. Kohdatuksi tulemista ja vuorovaikutusta tanssiparin kanssa pidettiin oleellisina kontakti-improvisaation aineksina. Kuvattiin yhteyden ja yhteenkuuluvuuden kokemuksia, niin kuin tanssiessa toisen kanssa kehoja olisikin vain yksi. Vaikka koskettaessa tullaankin hyvin lähelle toista ja ikään kuin sulaudutaan toiseen, silti tai ehkä

juuri siksi se voi opettaa ja osoittaa tanssiin osallistuvalla oman itsensä rajat. Kontakti-improvisaation avulla voi oppia omia tapoja toimia ihmissuhteissa ja sitä, miten lähelle haluaa tai ei halua toista päästää sekä uskallusta näyttää, mikä tuntuu hyvältä ja mikä taas ei.

Kontakti-improvisaatiossa kosketuksen välittämä hyväksynnän tunne koettiin konkreettisesti kehossa ja kehon kautta. Kosketuksen antamia kokemuksia kuvattiin sellaisina, joita sanat eivät aina tavoita. Ikään kuin kosketus kertoisi, että ”sinä olet tässä ja sinä olet hyvä”. Luottamus ja vastavuoroisuus nähtiin tärkeinä elementteinä sekä tanssin turvallisuuden että toimivuuden kannalta. Liikkuminen käy raskaaksi, jos toinen joutuu koko ajan kannattelemaan toista ilman, että tämä ottaa vastuun kannateltavana olostaan. Näen kontakti-improvisaatiossa paljon vertauskuvia ihmissuhteisiin, tässäkin: läheisyys ei tarkoita sitä, että takertuu toiseen, joka sitten raahaa molempia eteenpäin. Hyvä ihmissuhde tai hyvä tanssihetki vaatii yhteistyötä siinä läheisyydessä. Kun tietää omat rajansa ja tarpeensa ja ottaa niistä vastuun, ei kaada koko painolastiaan toisen kannateltavaksi. Silti läheisyyteen voi tuoda omat tunteensa ja asiansa, ja tulla kohdatuksi vapauten perustuvassa vastavuoroisuudessa.

### **8.3 Jatkotutkimusmahdollisuudet**

Kosketus aiheena on hyvin tärkeä ja tätä päivää. Olin ajatellut alun perin tutkia kosketuksen näkyvyyttä ja sallittavuutta alakoulussa. Pohdin, miten lapset ovat kokeneet kosketuksen tai kokevatko he sitä ylipäättään koulussa, sekä myös minkälaisena opettajat kokevat kosketuksen merkityksen työssään. Uskaltaako opettaja koskettaa? Miten ja missä tilanteissa kosketus on tarkoituksenmukaista? Kokevatko mies- ja naisopettajat kosketuksen sallittavuuden työssään eri tavoin? Miksi kosketus olisi tärkeää myös alakoulussa? Nämä ovat kysymyksiä, joihin olisi hyvä tarttua.

Jäin miettimään myös suomalaista kosketushistoriaa ja kosketuskulttuuria. Olisi hienoa tehdä empiiristä tutkimusta esimerkiksi Suomesta erilaisen kosketuskulttuurin keskelle muuttaneiden kantasuomalaisten kokemuksia kulttuurinvaihdoksesta. Toisaalta voitaisiin tutkia myös erilaisesta kosketuskulttuurista Suomeen muuttaneiden kokemuksia. Olisi kiinnostavaa perehtyä toisenlaiseen kosketuskulttuuriin, kuin mihin itse on tottunut.

Lisäksi kontakti-improvisaatiota ei ole paljon tutkittu, joten tutkittavaa sen saralla riittäisi. Lajina se on vielä varsin nuori, ja luulen sen keräävän suosiota yhä enemmän sen tullessa ihmisten tietoisuuteen. Tutkimuksen kohteena se olisi hedelmällinen ja kiinnostava. Tutkimuksen rajatuimmiksi kohteiksi voitaisiin ottaa esimerkiksi kontakti-improvisaation välittämät sukupuoliroolit, sillä se on nimenomaan ollut kumoamassa perinteisiä sukupuolirooleja. Olisi kiinnostavaa tutkia, onko tämä todella toteutunut ja minkälaisia rooleja se sitten on synnyttänyt sukupuolten sisälle ja välille. Sukupuoli-identiteetin rinnalla olisi ihan kiinnostavaa tutkia seksuaali-identiteettiä. Miten seksuaalisuus ilmenee kontakti-improvisaatiossa? Tutkielmassani haastateltavat korostivat useampaan otteeseen, että kosketus kontakti-improvisaatiossa ei ole seksuaalista. Kiinnostaisi tietää, miten seksuaalisuus siinä näkyy tai ei näy? Onko sitä edes syytä, saati mahdollista, pyrkiä tukahduttamaan? Seksuaalisuus on niin sanottu kuuma peruna jo ihan näin käsitteenä, joten käsitettä pitäisi ensin kunnolla avata, jotta jokaisella olisi suhteellisen sama ymmärrys siitä, mistä puhutaan.

#### **8.4 Itsearviointi ja kiitokset**

Olen tyytyväinen pro gradu -tutkielmani lopputulokseen. Kirjallisuutta kosketuksesta löytyi hyvin. Siitä on tehty paljon aiempia tutkimuksia, mutta aihetta tutkitaan edelleen ja näyttää siltä, että sen tärkeyttä ymmärretään koko ajan enemmän. Tanssista löytyi muutamia perusteoksia, mutta kontakti-improvisaatiosta oli vaikeampi löytää kirjallisuutta, varsinkin suomenkielistä. Löysin siitä kuitenkin artikkeleita ja muutamia isompia, englanninkielisiä teoksia. Niissä käsiteltiin yleensä erikseen improvisaatiota ja tanssia, varsinaisesti pelkästään kontakti-improvisaatiosta kertovaa suurempaa materiaalia ei ollut saatavilla niistä tietokannoista, joita minulla oli käytettävissä. Sain silti tietoa pro gradu -tutkielman laajuuteen nähden tarpeeksi etenkin, kun keräsin tietoa kontakti-improvisaatiosta ennen kaikkea tutkimalla tanssijoiden omakohtaisia kokemuksia haastatteluiden kautta.

Jos olisin valinnut useamman haastateltavan kontakti-improvisaation parista, anti olisi toki ollut nykyistä laajempi. Tarkoituksenani ei ollut kuitenkaan yleistää tuloksia, vaan tuoda ilmi juuri näiden kolmen tanssijan kokemukset lajista. Kuitenkin jo kolmen haastateltavan kohdalla alkoi näkyä samankaltaisuutta vastauksissa. Kuten aiemminkin mainitsin, heidän taustansa kontakti-improvisaatiossa olivat hyvin erilaiset, mikä toi monipuolisuutta analy-



siin. Olen tyytyväinen myös siihen, että haastateltavat olivat keskenään eri ikäisiä, ja että sain mukaan molemmat sukupuolet.

Kiitän erityisesti tutkimukseeni osallistuneita kolmea kontakti-improvisaation harrastajaa. He avasivat minulle aidosti kokemuksiaan, ajatuksiaan ja tuntojaan. Analyysissä on mielestäni hyvin kauniita lainauksia heidän puheistaan. Kiitän myös ohjaajaani, opponentejani sekä kaikkia ystäviäni ja läheisiäni, jotka olivat tutkimuksen teossa mukana tavalla tai toisella.



## Lähteet

- Ackerman, D. & Heikinheimo, S. (1991). *Aistien historia*. Porvoo: WSOY.
- Ackerman, R. (1999). *Is it dance? Is it sport? Find out at the city's first contact improv festival*. Touch Dancing, 2/1999, 18–25. Saatavilla: <http://citypaper.net/articles/021899/dance.touch.shtml> (luettu 16.04.2015).
- Anttila, E. (2013). *Koko koulu tanssii! : Kehollisen oppimisen mahdollisuuksia kouluyhteisössä*. Helsinki: Teatterikorkeakoulu.
- Anttila, E. (2011). *Taiteen jälki : Taidepedagogiikan polkuja ja risteyksiä*. Helsinki: Teatterikorkeakoulu.
- Anttila, E. (2009). *Mitä tanssija tietää? Kehollinen tieto ajattelun ja oppimisen perustana*. Aikuiskasvatus, 2/2009, 84–92. Saatavilla: <http://www.aikuiskasvatus.fi/tiedeartikkelit/Eeva%20Anttila.pdf> (luettu 16.01.2015).
- Anttila, E. ”*Tanssin, siis ajattelen*” – *pohdintoja tanssista, oppimisesta ja kehotietoisuudesta*. Teoksessa Ruokanen, I., Anttila, E., Karppinen, S., Ruokonen, I. & Uusikylä, K. (2005). *Taidon ja taiteen luova voima : Kirjoituksia 9-12-vuotiaiden lasten taito- ja taidekasvatuksesta*. Helsinki: Finn lectura, 71–84.
- Aromaa, J. & Kinnunen, T. *Kosketus opettajuudessa*. Teoksessa Puroila, A., Kaunisto, S., Syrjälä, L., Karikoski, H., Tiilikka, A., et al. Uitto, M., (2013). *Naisen äänellä : Professori Eila Estolan juhlaKirja*. Oulu: Oulun yliopiston kirjasto, 171–180.
- Brandstetter, G. (2013). *Touching and being touched : Kinesthesia and empathy in dance and movement*. Boston: De Gruyter.
- Eskola, J. & Vastamäki, J. *Teemahaastattelu – opit ja opetukset*. Teoksessa Valli, R. & Aaltola, J. (2015). *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle*. Jyväskylä: PS-Kustannus, 27–44.
- Enäkoski, R. & Routasalo, P. (1998). *Kosketuksen voima*. Helsinki: Kirjayhtymä.

Harlow, H. F., Dodsworth R. O., Harlow M. K. (1965). *Total Social Isolation in Monkeys*. Proceedings of the National Academy of Sciences. 54, 90–97. Saatavilla:

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC285801/pdf/pnas00159-0105.pdf> (luettu 20.05.2015).

Heimonen, K. (2009). *Sukellus liikkeeseen – liikeimprovisaatio tanssimisen ja kirjoittamisen lähteenä*. Helsinki: Acta Scenica 24.

Hiller, Anna E. (1997). *Contact improv celebrates 25 years*. 125 (14). Saatavilla:

<http://www.oberlin.edu/stupub/ocreview/archives/1997.02.14/arts/improv.html> (luettu 16.04.2015).

Hoppu, P. *Tanssintutkimus tienhaarassa*. Teoksessa Saarikoski, H. (2003). *Tanssi, tanssi : Kulttuureja, tulkintoja*. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura, 19–51.

Heinämaa, S. (1996). *Ele, tyyli ja sukupuoli : Merleau-pontyn ja beauvoirin ruumiinfenomenologia ja sen merkitys sukupuolikysymykselle*. Helsinki: Gaudeamus.

Järvinen, H. & Rouhiainen, L. (2014). *Tanssiva tutkimus : Tanssintutkimuksen menetelmiä ja lähestymistapoja*. [Helsinki]: Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu.

Kamenetz, A. (2002). *On Balance*. New York Village Voice. Saatavilla: <http://www.villagevoice.com/2002-12-03/news/on-balance/> (luettu 16.04.2015).

Kinnunen, T. (2013). *Vahvat yksin, heikot silyityksin : Otteita suomalaisesta kosketuskulttuurista*. Helsinki: Kirjapaja.

Kiviniemi, K. *Laadullinen tutkimus prosessina*. Teoksessa Aaltola, J., Valli, R., Eskola, J., Heikkinen, H. L. T., Ilmonen, K. et al. Niikko, A. (2007). *Ikkunoita tutkimusmetodeihin. 2, näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin* (2. korj. ja täyd. p.). Jyväskylä: PS-Kustannus, 68–84.

Kiviniemi, K. *Laadullinen tutkimus prosessina*. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (2010). *Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. Jyväskylä: PS-Kustannus, 70–85.

*Kontakti-Improvisaatio Finland.net*. Saatavilla: <http://www.ki-fi.net/index.html> (luettu 30.03.2015).

Kurvinen, A. & Ylönen, M. E. (2013). *Tanssin voima – ratkaisukeskeisyys tanssi-liiketerapiassa*. Effortti 7 (1), 68–81. Suomen Tanssiterapiayhdistys r.y. Saatavilla: <http://www.tanssiterapia.net/things/attachments/0761719001366569686.pdf> (luettu 30.03.2015).

Merleau-Ponty, M. (1945). *Phenomenology of Perception*. Delhi: Motilal Banarsidass Publishers Private Limited. Kääntänyt ranskasta Colin Smith (1962), alkuperäisteos ”Phénoménologie De La Perception”. Pariisi: Gallimard. Saatavilla: <https://books.google.com.pe/books?id=7mBOMDR183QC&printsec=frontcover&dq=editions:zCajhbeh7wcC&hl=en&sa=X&ei=9w5jVaGgFaf4yWP0t4HoCQ&ved=0CCEQ6AEwAQ#v=onepage&q=communication%20body&f=false> (luettu 25.05.2015).

Metsämuuronen, J. (2006). *Laadullisen tutkimuksen käsikirja*. Jyväskylä: Gummerus.

*Mindfulness & mielen hyvinvointi* (2014). Voi hyvin 2/2014. Saatavilla: [http://www.mindfulness.fi/voi\\_hyvin\\_2\\_2014.pdf](http://www.mindfulness.fi/voi_hyvin_2_2014.pdf) (luettu 16.01.2015).

*Mindfulness – mitä se on?* (2012). Terveys, YLE. Saatavilla: <http://yle.fi/aihe/artikkeli/2012/03/30/mindfulness-mita-se> (luettu 16.01.2015).

Monni, K. *Tanssitaiteen eteneminen itsensä tiedostamisen tiellä*. Teoksessa Varto, J. (1992). *Tanssi, liikunta ja filosofia : Liikunnan filosofian II valtakunnallinen kollokvio 1991*. [Tampere]: [Tampereen yliopisto], 80–101.

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

Parviainen, J. (1994). *Tanssi ihmisen eksistenssissä : Filosofien tutkielma tanssista*. Tampere: Tampereen yliopisto.

Parviainen, J. *Tanssin käsite*. Varto, J. (1992). Teoksessa *Tanssi, liikunta ja filosofia : Liikunnan filosofian II valtakunnallinen kollokvio 1991*. [Tampere]: [Tampereen yliopisto], 102–122.

- Rahmanova, A. (2007). Kuvat saatavilla: <http://www.contactfestival.ru/2007/photos.aspx?lang=eng> (haettu 25.04.2015).
- Reinola, O. (2015). *Syli suojaa aivoja*. Valomerkki, Kirkko ja kaupunki, 12.01.2015. Saatavilla: <http://www.valomerkki.fi/kirkko-ja-kaupunki/kirkko-ja-kaupunki-arkisto/syli-suojaa-aivoja> (luettu 18.01.2015).
- Salo, M. (2010). *Tanssi opettaa kaatumaan*. Nyt, Vapaalla, Jyväskylän ylioppilaslehti Jylkkäri, 18.01.2010. Saatavilla: <http://www.jylkkari.fi/2010/01/tanssi-opettaa-kaatumaan/> (luettu 30.03.2015).
- Sarje, A. *Taidetanssin monet määritelmät*. Teoksessa Varto, J. (1992). *Tanssi, liikunta ja filosofia : Liikunnan filosofian II valtakunnallinen kollokvio 1991*. [Tampere]: [Tampereen yliopisto], 64–79.
- Svennevig, H. (2005). *Kehon mieli : Kehontuntemuksesta itsetuntemukseen*. Helsinki: WSOY.
- Tiessalo, P. (2014). *Lastenpsykiatri: On vaarallista ajatella, että syli on lapselle palkinto*. Kotimaa, 24.02.2014. Saatavilla: [http://yle.fi/uutiset/lastenpsykiatri\\_on\\_vaarallista\\_ajatella\\_etta\\_syli\\_on\\_lapselle\\_palkinto/7104628](http://yle.fi/uutiset/lastenpsykiatri_on_vaarallista_ajatella_etta_syli_on_lapselle_palkinto/7104628) (luettu 18.01.2015).
- Tufnell, M. & Crickmay, C. (1993.) *Body space image : Notes towards improvisation and performance*. London: Dance books.
- Tuomi, J. & Sarajarvi, A. (2002). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Tammi.
- Uvnäs-Moberg, K. (2007). *Rauhoittava kosketus : Oksitosiinin parantava vaikutus kehossa*. Helsinki: Edita.
- Varto, J. (1992). *Laadullisen tutkimuksen metodologia*. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Vicedo, M. (2010). *The evolution of Harry Harlow : from the nature to the nurture of love*. History of Psychiatry 21 (2), 1–16. Saatavilla: [http://individual.utoronto.ca/vicedo/vicedoca/Publications\\_files/Vicedo\\_HofP.pdf](http://individual.utoronto.ca/vicedo/vicedoca/Publications_files/Vicedo_HofP.pdf) (luettu 16.01.2015).

Willberg, E. (2009). *Laadullisen aineiston luotettavuus*. Kasvatustieteiden laitos / Erityispedagogiikan yksikkö. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Saatavilla: <https://www.jyu.fi/edu/laitokset/eri/opiskelu/opiskeluinfo/prosem/laadullinen> (luettu 6.5.2015).

Ylönen, M. (2004). *Sanaton dialogi : Tanssi ruumiillisena tietona*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

## **Liitteet**

### LIITE 1: Haastattelurunko

Haastattelurunko 18.01.2015

1. Millainen on kontakti-improvisaatiotaustasi?
2. Kuvailisitko mitä kontakti-improvisaatiossa tehdään?
3. Oletko yleensä läheisessä fyysisessä kontaktissa toiseen kontsuillessasi?
4. Millaiseksi koet kontaktin tanssiessasi?
5. Mitä tunteita tai ajatuksia tämä kosketus herättää?
6. Miltä sinusta tuntuu kontsuilun jälkeen?
7. Onko kontakti-improvisaatio opettanut sinulle jotain?
8. Kertoisitko omin sanoin kokemuksiasi kontakti-improvisaatiosta?
9. Mitä kontakti-improvisaatio itsellesi merkitsee?
10. Onko kosketus sinulle tärkeää?
11. Haluatko kertoa vielä jotain?
12. Millaiseksi koit tämän haastattelun?