



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Kehon, liikkeen ja mielen dialogi mielenterveyden tukena

Päivi Pylvänäinen PsT, MA in Creative Arts in Therapy – Dance Movement Therapy

Mitä yhteyksiä on mielialalla ja kehollisuudella?

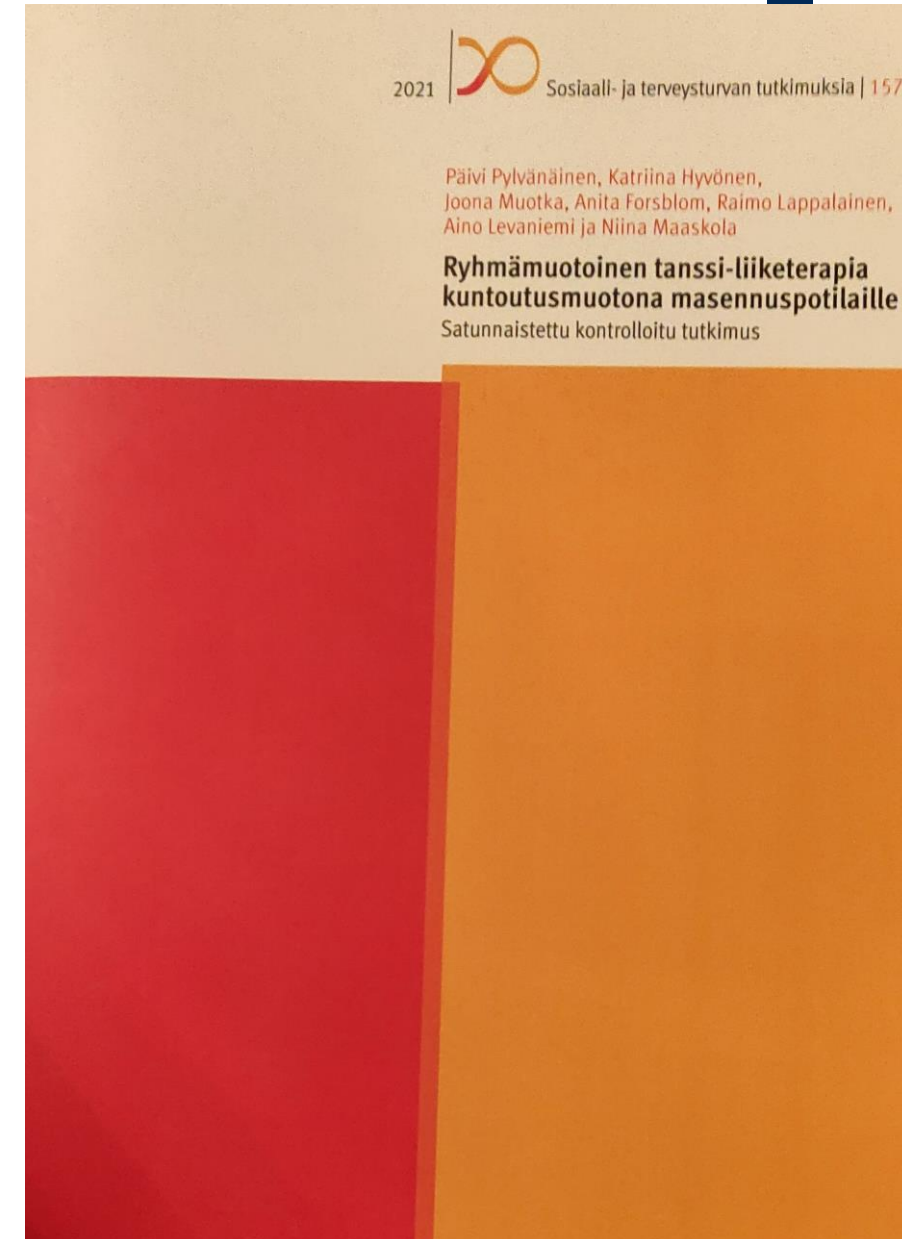
- minkälainen **kehokokemus ja kehotuntemus** on henkilöllä, joilla on mielenterveyden häiriöitä kuten ahdistusta ja/tai masennusta?
- miten tähän kekokemukseen ja kehotuntemukseen voi vaikuttaa liikunnan keinoin mielenterveyttä edistävästi?
- **mietitään liikuntaharjoittelun tärkeimpiä mekanismeja, joilla liikunta voi vaikuttaa mielenterveyteen**
 - mitä liikuntaharjoitteluun sisällytetään?
 - mitä tiedetään siitä, mistä mielenterveyttä rakentuu?
 - mitä tiedetään siitä, miten kehollisuus vaikuttaa mielenterveyden rakentumisessa?

Tietoperusta ja tutkimustausta

- Tanssi-liiketerapian (TLT) näkökulma: ihminen on kehollinen ja vuorovaikutuksellinen olento. Hyvinvointia voidaan tukea, kun huomioidaan ihmisen psyko-fyysis-sosiaalinen kokonaisuus ja myös tämän kokonaisuuden kokemuksellinen kehollinen taso.
- Tanssi-liiketerapia on yksi taideterapiamuodoista. Sen juuret ovat tanssitaiteessa, ja ymmärryksessä, että tanssi on kommunikointia liikkeellä. Tanssilla on pitkä historia ilmaisumuotona ihmisten kulttuurissa ja yhteisöissä. Tanssia on monenlaista. Tanssi on myös liikkumista ja siten yksi ulottuvuus liikunnassa.
- Tanssi-liiketerapiaan liittyvä tutkimus: mitkä ovat TLT:n vaikutusmekanismit, miten vaikuttavaa TLT on, miten TLT toimii erilaisissa konteksteissa ja eri asiakasryhmien kanssa?

TLT kuntoutusmuotona masennuspotilaille – tutkimuksia

- Työikäiset aikuiset
- Kehonkuva
- Ryhmämuotoinen, suunniteltuun terapiasisältöön perustuva, lyhytterapeuttinen toteutus
- Vaikuttavuuden tutkiminen itsearvointikyselyin sekä sanallisen palautteen avulla
- Pylvänäisen väitöskirja 2018
tutkimushenkilöitä kaikkiaan 62
- KELA-rahoitteinen tutkimushanke 2017-2019,
tutkimushenkilöitä 157
- Kansainvälisiä meta-analyyseja



KEHOKOKEMUS – KEHOTUNTEMUS - KEHOTIETOISUUS - KEHONKUVA

Kehokokemus ja kehotuntemus

- Arkinen, käytännöllinen ja samalla filosofinen kysymys: miten olen yhteydessä omaan kehooni?
- ”Millainen olo kehossasi on, kun olet toisten ihmisten kanssa tekemisissä?”
- “Miten koet fyysisen toimimisen?”
 - ”Enpäs ole ajatellut!”
 - ”Tykkään liikkua”
 - “Ihan tavallisena”
 - “Kehoni on raihnainen”
- Kehon tietoinen aistiminen, kekokokemuksen huomioiminen ja kehotuntemuksen käyttö jäävät usein sivuun – yhteys kehoon on niukka

Kehonkuva

- Kehonkuvan kolmioisainen jäsenitys (Pylvänäinen, 2018):
 - 1) olemusseikat – ulkonäkö
 - 2) kehoitseys - nyt hetkessä toimijuus keholla, emotionaalista, aistiva yhteys itseen ja ympäristöön
 - 3) kehomuisti - kehossa tallennettu kokemuksellinen muisti; toiminnallista, usein ei tietoisesti tunnistettua/sanallistettua
habituaalinen eli tottumuksellinen kehomuisti
mielihyvään liittyvä, eroottinen kehomuisti
traumaan ja kärsimykseseen liittyvä kehomuisti



Kehonkuvan olemusseikat

- Ulkonäkö on vahvasti vaikuttava seikka
- Omat mielikuvat, toisilta saatu palaute
- Sosiaalinen status vs. pelko riittämättömyydestä, häpeä omasta olemuksesta
- Kulttuurinen, uskomuksiin perustuva
- Muoti vaikuttaa
- Asenne, että keho on muokattavissa
- Katse – onko se oma vai ulkopuolisen, onko katse hyväksyvä vai arvosteleva
- Näiden ilmiöiden yhteisöllisyys

Kehomuisti

- Tuttuus kehossa, jatkuvuus – mielenterveyden perustaa
 - Kehomuistin myönteiset sisällöt ja riittävä valikoima riittävän toimivia kehollisia toimintataitoja --> turvallisuutta, toimijuutta kehossa
 - Kehomuistin kärsimykseen liittyvät sisällöt --> oman kokemuksen sietämättömyys, välttäminen, läpilyönnit, hätä kehossa
-
- KEHON SOSIAALISUUS
 - ENNAKOINTI, AUTOMAATIO

Kehoitseys

- Kehoitseys viittaa kehon vuorovaikutukselliseen olemukseen: kuinka keho aistii ja vastaa vuorovaikutustilanteessa ja miten yksilö tämän kokee
- Kehoitseys kommunikoi ja vastaa fyysisesti: liikkeellä, eleillä, asennoilla, jännityksillä ja rentoutumisella, aktivoitumisella ja tyyntymisellä nykyhetkessä.
- Kehoitseyden reaktiot ovat aistimuksellisia ja usein emotionaalisia
- Mielihyvä vs. uhka
- Keho on elävä organismi, joka pyrkii kohti tasapainoa ja terveyttä
- Kehoitseyden kokemusten yhteys kehomuistiin ja olemusseikkoihin

Kehonkuva masennuksessa

- keho koetaan raskaana, voimattomana
- toimintakyky tuntuu huonolta, keho kömpelöltä, fyysistä tekemistä ei juuri ole
- häpeän ja epämukavuuden tunteet omasta kehosta sosiaalisissa tilanteissa
- huoli siitä, mitä toiset ajattelevat omasta kehosta ja omasta kehollisesta käyttäytymisestä
- kehollisia tuntemuksia pelosta, jännittyneisyydestä, ahdistuksesta ja levottomuudesta
- kipukokemukset
- ohut ja osittunut tietoisuus omasta kehosta
- fyysinen toiminta keinona välttää aistimasta itseä tai omia tunteita

Kehon kuva masennuksessa - jatkuu

- Kokemuksia vaikeudesta liittyä toimintaan ja vuorovaikutukseen ympäristön ja toisten kanssa: muistoja ulkopuolisuudesta ja vetäytymisestä
- Muistoja vaikeista vuorovaikutustilanteista: kaltoinkohtelua, läheisten menetyksiä, koulukiusaamista
- Muistoja siitä, ettei lapsena ole saanut myönteistä läheisyyttä tai hellyyttä
- Kehomuistin sisällöt aktivoituvat nykytilanteessa liikekokemusten kautta
- oma keho koetaan hyvänä ja liikkumisesta saadaan mielihyvää – osalla masentuneista potilaista kehonkuvaan sisältyy myös tämä ulottuvuus
tykkää toimia fyysisesti ja se tuo yhteyttä omaan kehoon
kehoa kohtaan on armollinen

Mistä mielenterveyttä rakentuu?

Ja miten keho on siinä mukana?

Mikä on ihmiskuva – mitä pidämme ihmisessä olennaisena?

- Sosiaalinen liittyminen ja turvallinen vuorovaikutus on ihmisen paras tila ja ihmisyhteisöjen kehittynein saavutus (psykologi, neurotieteilijä Porges, 2003)
- Ihminen on perustavanlaatuisesti liikkuva elävä olento - me toteutamme yhteyttä ympäristöön ja itseemme yrittäen ymmärtää sitä, ja tätä teemme pohjimmiltaan liikkeen kautta (filosofi Maxine Sheets-Johnstone, 2012)
- Keho tarvitsee mielihyvää ja ponnistelua (koreografi, tanssitaiteilija Ohad Naharin, 2023)
- Täytyy tukea ihmisten hyvää terveyttä ja toimintakykyä, terveellistä työ- ja elinympäristöä ja sukupuolten tasa-arvoa sekä turvata riittävät sosiaali- ja terveyspalvelut ja kohtuullinen toimeentulo elämän eri vaiheissa (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2023)

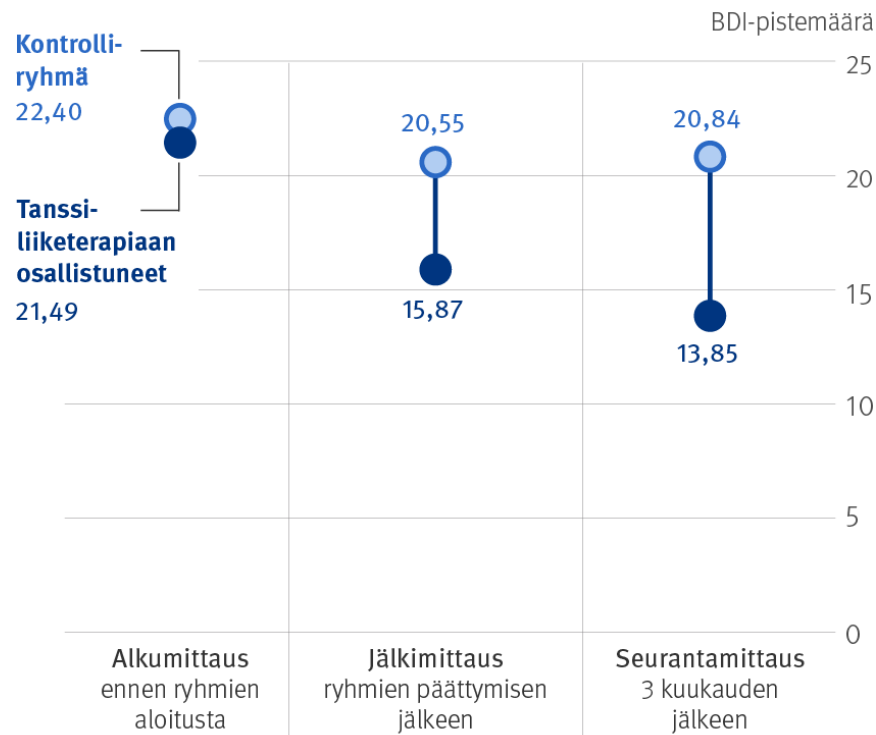
Tutkimuksen vastauksia: mikä oli TLT:n vaikutus mielialaan ja mistä se johtui?

- TLT-ryhmäinterventio (2 krt/vk, 75 min, 10 vkn ajan) vaikutti suotuisasti mielialaan: masennusoireilu väheni enemmän kuin tavanomaista hoitoa saaneilla
- Ryhmien ohjaamisessa keskeistä oli turvallisen toimintaympäristön mahdollistaminen, kehon huomioon ottaminen, liikkeen ja keskustelun yhdistyminen, sitoutuminen
- Antaa tilaa - ymmärtää rajat
- Hyväksyä
- Kertominen - tilan ottaminen kertomiselle, kuulluksi tuleminen, toisten kuuleminen; hyväksyntä ja arvostus
- Kehon turvallisuuden rakentaminen - tutustuminen siihen, kuinka keholla koee, rauhallista tukea siihen, että kehossa voi sietää olotiloja ja tunnetiloja, maadoittuminen

Tanssi-liiketerapia on vaikuttava kuntoutusmuoto masennuksen hoitoon

Tanssi-liiketerapiaan osallistuneilla masennusoireet vähenivät merkittävästi verrattuna kontrolliryhmään

Masennusoireiden kokeminen tanssi-liiketerapiaan osallistuneilla ja kontrolliryhmässä



Grafiikka: Kela

Miten muutos ilmeni?

- vähemmän masentunutta mielilää
- enemmän itsen ja kehon havainnointia
- enemmän hyväksyntää, neutraaliutta ja myötätuntoa asenteessa omaa kehoa ja toimintaa kohtaan
- avoimuutta uudenlaisen toiminnan kokeilemiseen
- niillä, joilla kehonkuvan muutos positiivisen suuntaan oli isompi, myös mieliala oli kohentunut enemmän
- niillä, joilla lähtökohtaisesti oli neutraalimpi kehonkuvansisältö (vähemmän kielteinen), mieliala oli intervention jälkeen varsin lähellä normaalia, ei enää lievästikään masentunut

Mikä TLT-interventiossa vaikutti – tutkittavien palautteet

- suurelle osalle kokemukset hyväksyvästä ja luottamuksellisesta ilmapiiristä oli merkityksellistä
- kokemus ryhmään kuulumisesta ja yhteisyydestä olivat olleet merkittäviä
- vuorovaikutukseen tuleminen ja kokemusten jakaminen ryhmässä oli koettu samanaikaisesti haastavana ja tärkeänä
- toisten ryhmäläisten suhtautuminen, joka oli koettu ymmärtäväksi ja myötätuntoiseksi, oli ollut tärkeä
- kehoonsa alkoi asettua rauhallisemmin - toisten seura alkoi jaksaa paremmin ja univaikeudet vähenivät

Kehonkuvan sisältöjen aistiminen, niiden tunnistaminen toiminnassa ja kehollisissa vastauksissa tilanteisiin

- => toiminnan ja kehollisten vastausten tunnistaminen & nimeäminen
- => parempi yhteys ja tietoisuus omasta kehonkuvasta
- => enemmän itsemyötätuntoa, enemmän vaihtoehtoja oman toiminnan ja olotilan säätelylle ja valinnoille
- => turvallisuuden ja hallinnan tunne vahvistuu
- => vahvistunut kokemus omasta toimijuudesta
- => vahvistunut tunne omasta turvallisuudesta, stressitason lasku
- => joustavammat keinot toimia ympäristön kanssa
- => paremmat mahdollisuudet aistia kehonkuvan sisältöjä

Liikkumisen mielenterveysresepti

ÄLÄ TULE PAHA KAKKU, TULE HYVÄ KAKKU...

Liikkumisen mielenterveysresepti

- Liikettä tarvitsee: liike on ravintoa, liike on elämää. Liikkeeseen on tärkeää etsiä.
- Liikettä on monenlaatuista – esim. pientä/suurta, voimallista/keveää, nopeaa/hidasta - ja näitä erilaisia laatuja tarvitaan.
- Mielenterveyttä ylläpitävään liikkumiseen sisältyy lihasvoiman vaalimista.
- Mielenterveyttä ylläpitävään liikkumiseen sisältyy kehon levosta huolehtimista.
- Käytä omaa kehotietoisuuttasi apuna sen tunnistamiseen, millaista liikettä tarvitset tänään.
- Liikkumisen on tarpeellista tuntua riittävän miellyttävältä ja sopivasti turvalliselta. Etsi sellainen liikkumisen muoto, joka tänään tuntuu sellaiselta. Turvallisuus syntyy sekä kehon tilasta että ympäristöstä ja sosiaalisesta tilanteesta.



Monitahoisuus kehossa ja kokemuksessa!

**Mielenterveyttä
tukee se, että
muistaa
kehonkuvan
monitahoisuuden:**

- ❖ **ulkoinen olemus**
- ❖ **kehoitseys**
- ❖ **kehomuisti**

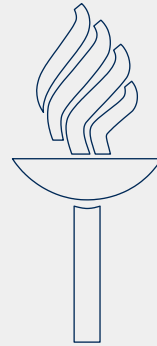
- Kehonkuvan sisältöjen tunnistaminen auttaa meitä olemaan realistisemmin ja myötätuntoisemmin yhteydessä siihen, mitä itsessä on ja miten on suhteessa ympäristöönsä.
- **Monenlaista liikettä tarvitaan**
- Liikunta, jossa kokee **yhteyttä** itseen ja ympäristöön, on hyvää tekevää mielenterveydelle.

Lähteitä

- Hyvönen K, Pylvänäinen P, Muotka J and Lappalainen R. The Effects of Dance Movement Therapy in the Treatment of Depression: A Multicenter, Randomized Controlled Trial in Finland. *Frontiers in Psychology* 2020; 11:1687. doi: 10.3389/fpsyg.2020.01687
- Hyvönen K, Levaniemi A, Maaskola N, von Bonsdorff P, Pylvänäinen P. ”Kun käsistä tuli siivet”: Tanssi-liiketerapiaryhmään osallistuneiden ruumiilliset muistot ryhmästä. Teoksessa Erkkilä, J. & Ylönen, M. (toim.) *Ennen sanoja – Pohdintoja ruumiillisuudesta*, 2020. Jyväskylä: Eino Roiha säätiö ja Suomen Musiikkiterapiayhdistys.
- Karkou V, Aithal S, Zubala A, Meekums B. Effectiveness of Dance Movement Therapy in the treatment of adults with depression. A systematic review with meta-analyses. *Frontiers in Psychology* 2019; 10: 936. doi: 10.3389/fpsyg.2019.00936

- Kella K, Hyvönen K, Pylvänäinen P, Muotka J. Dance movement therapy for depressed clients: Profiles of the level and changes in depression. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy: An International Journal for Theory, Research and Practice* 2021; <https://doi.org/10.1080/17432979.2021.1927188>
- Koch SC, Riege RFF, Tisborn K, Biondo J, Martin L, Beelmann A. Effects of Dance Movement Therapy and dance on health-related psychological outcomes. A meta-analysis update. *Frontiers in Psychology* 2019; 10: 1806.
- Pylvänäinen P. Dance movement therapy in the treatment of depression. Change in body image and mood. A clinical practice based study. Jyväskylä: University of Jyväskylä, Jyväskylä studies in education, psychology and social research 621, 2018. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-7503-6>.

- Pylvänäinen P, Hyvönen K, ym. Ryhmämuotoinen tanssiliiketerapia kuntoutusmuotona masennuspotilaille: Satunnaistettu kontrolloitu tutkimus. Kela, Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia 157, 2021. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe202102033575>
- Pylvänäinen P, Hyvönen K, Muotka J. The Profiles of body image associate with changes in depression among participants in dance movement therapy group. *Frontiers in Psychology*, 2020, 11:564788. doi: 10.3389/fpsyg.2020.564788
- Skyttä M, Turunen N, Tamminen-Sirkiä J, Pylvänäinen P. Tanssi-liiketerapia syöpään sairastuneen hyvinvoinnin tukena, 2021. Suomen Syöpäyhdistys ry., Helsinki. https://frantic.s3.eu-west-1.amazonaws.com/syopa-jarjestot/Tanssiliiketerapia_v3.pdf



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

