

Etänä vai livenä?

kehollisuus psykodraamaohjaajakoulutuksessa

Erja Aalto
Satu Prittinen
Lopputyö, joulukuu 2021
Psykodraamaohjaajakoulutus
2020-2022
Kasvunpaikka Oy

SISÄLLYSLUETTELO

1. Johdanto	2
2. Psykodraama luovana terapiamuotona	4
a) Luovuus ja spontaanius	4
b) Lasten leikin siirtäminen aikuisten kanssa työskentelyyn	6
3. Ryhmätyöskentelystä	8
a) Yleistä ryhmistä ja toimivan ryhmän merkityksestä	8
b) Ryhmän kehitysvaiheet	9
c) Aivot vuorovaikutuksessa, kohtaamisen merkitys	10
d) Ryhmää tukevat ohjaukselliset teot psykodraamaohjaajakoulutuksessa	12
4. Kehollisuuden merkityksestä	14
a. Kehollisuuden merkityksestä psykodraamassa	15
b. Yleistä kehotuntemuksista ja neurotieteistä näitä koskien	17
i. Peilisolut ja aivolohkot	18
ii. Integraatio ja keho	20
iii. Kehollisuus ja tele	20
c. Etätyöskentelyn haasteellisuus suhteessa kasvokkain työskentelyyn	21
5. Psykodraamaohjaajaopiskelijoiden kokemuksia kehollisista tuntemuksista ja ryhmästä	25
a) Kehollisten tuntemusten vertailua etä- ja kasvokkain työskentelyssä	25
b) Pääsääntöinen kokemus ryhmästä etänä/kasvokkain	30
c) Mitä etätyöskentelystä jäi puuttumaan?	33
d) Kehollisten kokemusten vaikutus omaan toimintaan ryhmässä	34
d) Ryhmän merkityksestä psykodraamaohjaajakoulutuksessa	35
6. Johtopäätökset	36
7. Pohdintaa	39
Lähteet	41
Liitteet	45

1. Johdanto

Psykoterapiassa usein tutkitaan menneisyyden ihmissuhteita ja tilanteita keskustelemalla, psykodraamassa pelkän kertomisen sijaan pyydetään päähenkilöä näyttämään. Tämä auttaa kehomuistin ja toiminnan pariin, ensimmäisen kommunikointitavan äärelle. Kehollisten lukkojen avaaminen toiminnallisilla tekniikoilla mahdollistaa tukahdutettujen tunteiden tai muistojen tarkastelun näyttämöllä. (Bilik, 2019.)

Neurotieteissä tietoa on kerätty tarkastelemalla sitä kuinka aivovauriot ovat muuttaneet henkilön toimintakykyä aivokuvantamisella ja kliinisellä havainnoinnilla. Esimerkiksi MRIf-kuvauksella on voitu tarkastella, mitä aivoalueet ovat kulloinkin aktiivisia. Päätöksenteko vaatii eri aivoalueiden yhteistyötä. (Gleitman, Reisberg, Gross, 2017, s.116.) Bilik toteaa, että toipuminen on mahdollista vain silloin kun luodaan terve luottamussuhde elämäänsä ja muihin ihmisiin. Uusien päätösten tekeminen muokkaa hermosoluja solutasolla. Hänen mielestään psykodraaman vaikuttavuutta olisi syytä tarkastella erilaisilla aivokuvantamisen tekniikoilla kuten psykoterapiassa on tehty. (Bilik, 2019.)

Osa koulutusprosessimme tapaamisista järjestettiin koronapandemiasta aiheutuneen poikkeustilan vuoksi etäyhteyden välityksellä (zoom). Vertailemme etänä ja kasvokkain tapahtuviin kokoontumisiin liittyviä mahdollisia eroja tai samankaltaisuuksia opiskelijoiden kehotuntemuksissa ja ryhmän merkityksessä. Kehollisuus ja ryhmä ovat psykodraamassa merkittävässä asemassa, siksi halusimme keskittyä niihin. Työssämme kuvaamme psykodraamatyöskentelyn kehollisuuden merkityksiä kartoittamalla psykodraamaohjaajakoulutukseen osallistuneiden opiskelijoiden kokemuksia kyselytutkimuksen avulla.

Oma kokemuksemme on, että etätyöskentelystä jäi uupumaan monia merkityksellisiä psykodraamaohjaajan työskentelyyn oleellisia elementtejä. Etätyöskentelyssä oli tehtävä enemmän töitä keskittymisen ylläpitämiseksi. Kasvokkain työskentelyssä

ryhmäkokemus oli intiimimpi, turvallisempi ja kehollisuuden mahdollistava. Vaikka etätyöskentelyssä saimme hyviä oivalluksia, kasvokkain työskentely antoi enemmän työkaluja ja substanssia omaan psykodraamaohjaajuuteen kasvamisessa. Pyrimme tässä lopputyössä kartoittamaan vastauksia seuraaviin kysymyksiin.

1. Miten nykyinen neurotiede peilautuu Morenon ajatuksiin, joihin psykodraama perustuu?
2. Miksi kehollisuus ja ryhmän läsnäolo ovat merkityksellisiä psykodraamassa?
3. Mitä eroavaisuuksia kehollisissa kokemuksissa on havaittu etänä ja kasvokkain tapahtuvassa koulutuksessa?

Aloitimme lopputyömme työstämisen etsimällä sopivia lähteitä tieteellisistä julkaisuista hakusanoilla *psykodraama*, *psychodrama*, *kehollisuus*, *body*, *tele*, *neuroscience*, *distance learning*, *etätyöskentely*, *kehollinen oppiminen* sekä kirjoja aiheeseen liittyen. Etsimme lähteitä ensin itsenäisesti toistemme kanssa keskustellen ja niitä yhteiseen tiedostoon kooten. Tämän jälkeen valitsimme lähteistä osuvimmat ja laadimme kyselylomakkeen yhteistyössä. Hyödynsimme kehollisuuteen liittyviä tekstejä ja omia kokemuksiamme koulutusprosessistamme.

Laadimme lopputyön sisällysluettelon, jonka muokkasimme vastaamaan kyselylomakkeen sisältöä. Sisällysluettelon laadittuamme, jaoinme vastuualueita, joista kumpikin aloitti tahollaan kirjoittamisen. Näiden nimeäminen ei ole mielekästä, sillä sisällysluettelo rakentui nykyiseen muotoonsa yhteisten pohdintojen ja lukuisten muokkausten pohjalta. Varsinainen kirjoitusprosessi toteutettiin myös yhteistyönä. Etenimme kronologisessa järjestyksessä, vuorotellen kirjoittajan vuoroja. Toisen kirjoittaessa, toinen varmisti tai käänsi tietoja käyttämistämme lähteistä. Kyselylomakkeen analysoimme kysymys kerrallaan kehittäen kullekin kysymykselle mahdollisimman toimivan tavan tulosten esittelyyn. Lopuksi pyrimme vielä peilaamaan saamiamme tuloksia omiin kokemuksiimme sekä käyttämäämme lähdekirjallisuuteen.

2. Psykodraama luovana terapiamuotona

Morenolainen filosofia pohjautuu fenomenologiaan ja eksistentialismiin (Nieminen & Saarenheimo, 1981). Tässä viitekehyksessä keskeisiä käsitteitä ovat suhde, kohtaaminen ja spontaanius. Morenon mukaan ihmisen psyykkinen rakentuminen tapahtuu suhteessa toiseen ihmiseen. Psykodraaman teoriassa roolin käsite on keskeisessä asemassa. Ihmisen psyykkinen rakenne muodostuu rooleista, jonka hän ottaa tietyssä hetkessä suhteessa tiettyyn tilanteeseen ja ihmiseen. Ihminen nähdään ennen kaikkea aikaan ja paikkaan, situaatioon, liittyvänä olentona. Morenon rooliteorian mukaan ihminen syntyy omaksi itsekseen ja toteutuu ihmisenä vuorovaikutussuhteidensa kautta. Hän ilmaisee itseään psykosomaattisten, sosiaalisten, psyykkisten ja kosmisten roolien tasolla. (Ketonen, 2006.) Morenon rooliteoriaa on jatkokehitetty muun muassa Max Claytonin toimesta. Hän kuvaa sitä kuinka roolit voivat olla ei-aktivoituneita nollatason rooleja vielä kehittymättömiä rooleja, alikehittyneitä, joihin olemme törmänneet, mutta käyttäneet niitä hyvin vähän. Adekvaatteja rooleja käytämme sopivasti tarpeen mukaan ja ylikehittyneitä rooleja taas käytämme erittäin paljon, usein jopa liikaa. Ylikehittyneet roolit voivat muuttua automatioiksi. Vihamieliseen toimintaan suuntautuneita rooleja voidaan vääristyneiksi rooleiksi. (Landy, 2009; Nurminen, L., 2020, luentomateriaali.)

a) Luovuus ja spontaanius

Psykodraamatyöskentely voidaan jakaa kolmeen päävaiheeseen, jotka J.L. Moreno kehitti heijastelemaan ihmisen varhaista vuorovaikutusta hoitajansa kanssa (Bilik, 2019). Näitä ovat lämmittely, näyttämöllistäminen eli psykodraamatyöskentely ja jakaminen.

Moreno näki ihmiset kokonaisuuksina erillisten osien sijaan; psykodraamassa kuten muussakin psykoterapiassa tavoitteena onkin integraatio. (Bilik, 2019). Moreno kutsui ihmisen sosiaalista ympäristöä sosiaaliseksi istukaksi, joka ravitsee ihmistä (Morenoa 1978 mukaillen, Bilik, 2019). Toiminnallisuus on oleellinen osa psykodraamaa, yleinen ohje onkin *“älä kerro, vaan näytä minulle”*. (Bilik, 2019). Toiminnallisuuteen käsiksi pääseminen vaatii kuitenkin asianmukaista lämmittelyä, jossa keho herätellään

mukaan. Toiminnallisuuden ja kehollisuuden hyödyntäminen työskentelyssä auttaa luomaan uusia neurologisia yhteyksiä sekä löytämään jo unohdetuiksi luultuja kokemuksia. (Bilik, 2019.)

Lämmittelyvaiheessa virittäydytään niin kehollisesti, emotionaalisesti kuin älyllisesti tulevaan työskentelyyn. Lämmittely aktivoi aivokuorenalaisia osia niin kognitioiden, tunteiden kuin muistojen osalta. Tämä mahdollistaa eri toimintoihin erikoistuneiden aivojen osa-alueiden aktivoitumisen. Niinkin yksinkertainen toiminta kuin kävely yhdessä päähenkilön kanssa auttaa aktivoimaan kinesteettistä eli kehollista muistia. Lämmittely rakentaa myös turvallista ilmapiiriä ja yhteyttä ryhmän jäsenten välille. Tämä luo pohjan päähenkilön varsinaiselle psykodraamatyöskentelylle ja uusien neurologisten yhteyksien löytymiselle. (Bilik, 2019.)

Spontaanisuus ja luovuus vaativat mahdollistuaan turvallisen ympäristön. Ryhmä tarjoaa turvaverkon myös sellaisille ryhmän jäsenille, jotka epäröivät tunteistaan tai heikkouksistaan puhumista. (AAC, 2021.) Turvallisuus voidaan jakaa kolmeen tasoon Porgesin teorian mukaan. Nämä kaikki linkittyvät autonomiseen hermostoomme ja yksilön oma turvallisuuden tunne määrittelee sen mihin näistä päädymme, mikäli koemme tilanteen uhkaavaksi. Ensimmäinen taso on *sosiaalinen liittyminen*, uhkaavan tilanteen kohdatessaan ihminen hakee vaistomaisesti apua ja tukea lähellään olevilta ihmisiltä. Mikäli tämä ei ole mahdollista tai vaara on välitön, elimistö siirtyy alkukantaisempaan *taistele tai pakene- reaktioon*, jossa joko pyrimme aktiivisesti torjumaan uhan tai pakenemaan sen ulottumattomiin. Mikäli tämäkään ei ole syystä tai toisesta mahdollista siirtyy elimistö kolmanteen vähän energiaa käyttävään tilaan, jossa *jähmetytään tai romahdetaan*. (Van der Kolk, 2014, s. 101.) Psykodraaman ryhmämuotoisuus helpottaa pysymistä kuvatuista tasoista ensimmäisellä, vaikeaa muistoa tai kipeää tunnetta ei tarvitse kohdata yksin, vaan lähellä on sekä ohjaaja että muita ryhmän jäseniä, kaikki päähenkilön palveluksessa ja apuna.

Etätyöskentelyssä sen sijaan ollaan muista erillään, joko täysin yksin tai omien asuinkumppaneiden kanssa. Etätyöskentelyssä kouluttajien ja muiden ryhmäläisten on vaikeampi havainnoida ja tukea ryhmäläistä, joka kokee tilanteen tavalla tai toisella epämiellyttäväksi tai uhkaavaksi. Tällöin vaarana on, että kokee jääneensä yksin

vaikean tilanteen kanssa. Onneksi muutaman kerran muita opiskelijoita oli fyysisesti samalla paikalla etätyöskentelyn aikana, jolloin sosiaalinen liittyminen koulutusryhmän sisällä mahdollistui. Kouluttajat kiinnittivät tähän myös huomiota ja saattoivat soittaa muutamille osallistujille etätyöskentelyn jälkeen, varmistaakseen heidän hyvinvointinsa.

Vuorovaikutteisen neurotieteellisen lähestymistavan oleellinen ajatus on, että hyvinvoinnin keskiössä on integraatio. Integraation kautta eriytyneet osiot (mieli, keho, tunteet) liittyvät toiminnalliseksi kokonaisuudeksi. Tämän tapahtuessa elämä muuttuu joustavaksi, sopeutuvaksi, ehjäksi, voimaantuneeksi ja vakaaksi. Implisiittiset muistot yhdistyvät eksplisiittisiin ja läsnäolevan tietoisuuden avulla myös kehoistimuksiin. (Ogden, 2009.) Viimeaikaiset tutkimukset ovat osoittaneet, että psykoterapiaprosessissa muuttaa aivojen kemiallista koostumusta ja aikaansaa uusien hermostollisten polkujen muodostumista vanhojen tilalle (Bilik, 2019).

b) Lasten leikin siirtäminen aikuisten kanssa työskentelyyn

Psykodraaman yhtenä tavoitteena on muistuttaa yksilöä siitä, että hän on osa suurempaa kokonaisuutta ja hänellä on käytettävissään luovia voimia, jotka vaikuttavat hänen aivotoimintaansa ja sitä kautta potentiaalisesti koko maailmaan. Moreno oli vakuuttunut siitä, että ihmiskunnan terveys on riippuvainen sen kyvystä olla yhtä spontaani ja luova kuin lapset mielikuvitusleikeissään. Mielikuvituksen ja spontaaniuden käyttö on keskeistä psykodraamatyöskentelyssä. Mielikuvitus mahdollistaa päähenkilön kokemuksen siirtämiseen näyttämölle ikään kuin se tapahtuisi tässä ja nyt. Psykodraamassa voidaan hyödyntää myös ns. *surplus realityä*, ylitodellisuutta, jonka avulla voidaan luoda todellisesta kokemuksesta poikkeavia versioita tapahtumille. (Moreno, 1953; Aitolehti & Silvola, 2008, s. 54-55.)

Lapsille leikki ja spontaanius ovat luontaisia toimintamalleja. Lasten psykodraamatyöskentelyssä ei ole tarpeen lämmitellä ja herätellä spontaaniutta, lapset tarvitsevat tyypillisemmin tukea keskittymiseen ja rauhoittumiseen ennen varsinaisen psykodraamatyöskentelyn aloittamista. (Mutafchieva & Flegelskamp, 2021 lasten psykodraamaseminaari.) Ennen psykodraaman kehittämistä Moreno vietti

aikaa Wienin puistoissa tarkkailemassa lasten leikkejä ja vakuuttui siitä, että myös aikuisten olisi tärkeää pyrkiä säilyttämään tai löytämään uudelleen leikkillisyytensä ja spontaaniutensa (Moreno, 1946).

Moreno ajatteli, ettei leikkisyys ja spontaanius onnistuisi perinteisessä keskusteluun perustuvassa yksilöterapiassa (Aitolehti & Silvola, 2008, s. 15). Selvästi aikaansa edellä olleen visionäärin ajatuksia kummasteltiin ja vaikka psykodraama onkin nykyään levinnyt ympäri maailmaa, on se edelleen esimerkiksi Suomessa suurelle yleisölle varsin tuntematon terapiamuoto. Paljon ennen kuin nykyiset aivokuvantamiset todensivat sen, Moreno uskoi aivojen plastisuuteen ja pyrki hälventämään rajoja ihmisen biologisen ja sosiaalisen puolen välillä. Esimerkiksi psykologiassa yritettiin pitkään selvittää kumpi on hallitsevampi faktori ihmisen kehitykselle perimä vai ympäristö? Modernit tutkimukset ovat tuoneet tähän Morenon ajatuksia mukailevan vastauksen epigenesiksen (= geenien ja ympäristön vuorovaikutus) muodossa. Geenit ja ympäristö vaikuttavat ja vaikuttuvat toisistaan. Geenit voivat aktivoitua tai jäädä aktivoitumatta ympäristöstä riippuen. (Gleitman, Reisberg, Gross, 2007, s.77.) Tämä muistuttaa siitä kuinka merkityksellisiä ympäristö ja sen sosiaaliset suhteet ovat ihmisille.

Informaatiota työstetään kolmella tasolla, jotka ovat toisiinsa kietoutuneita. Nämä tasot ovat kognitiivinen työstäminen (ajatukset, uskomukset, tulkinnat, jne.), emotionaalinen työstäminen (tunteet ja affektit) ja sensorimotorinen työstäminen (fyysiset reaktiot, aistimukset ja liikkeet). (Ogden, ym., 2009, s. 146, Wilbergiä, 1996 mukaillen.) Psykodraamassa on tärkeää huomioida nämä kaikki tasot ja lämmittelyvaiheessa pyrkiä aktivoimaan myös sensorimotorista puolta, joka voi auttaa emotionaalisen puolen aktivoitumista psykodraamatyöskentelyn aikana. Nykyhetkessä läsnä olemisen ruokkii luovuutta ja spontaaniutta, niinpä psykodraamatyöskentelyn lämmittelyvaiheen yksi tärkeä tavoite on aktivoida spontaaniutta ja fokusoida ryhmän jäsenet, niin päähenkilö kuin muutkin käsillä olevaan hetkeen keskittymiseen. Tämä mahdollistaa myös uusien hermoyhteyksien luomisen (Bilik, 2019).

3. Ryhmätyöskentelystä

a) Yleistä ryhmistä ja toimivan ryhmän merkityksestä

Vaikka psykodraama on pääsääntöisesti ryhmätoimintaa sekä psykodraamaohjaajat että sitä tarkastelleet tutkijat, ovat aiemmin vähäisessä määrin kiinnittäneet huomiota ryhmäprosessiin. Psykodraaman ja ryhmäprosessin vuorovaikutuksesta tarvitaan lisää tutkimusta, vaikka viimeisimmissä tutkimuksissa siihen on jo kiinnitetty enemmän huomiota. (Yehoshua, 2013.) Keskeisin hyvin toimivan ryhmän tunnusmerkki on yhteenkuuluvuudentunne (koheesio). Koheesio pitää sisällään kaksi ulottuvuutta: vuorovaikutussuhteiden laadun ja vuorovaikutussuhteiden rakenteen. Laadukas vuorovaikutus puolestaan muodostuu hyväksynnästä ja joukkoon kuulumisen tunteesta sekä ryhmään liittymisestä ja ryhmän ilmapiiiristä. Liittymisen tunne koostuu sekä yksilön suhteesta koko ryhmään sekä yksilöiden välisistä suhteista. (Burlingame, McClendon, & Alonso, 2011.)

Hornsey, Dwyer & Tian (2007) ovat kommentoineet sitä, että ryhmän koheesiota tarkastelleista tutkimuksista on vaikea yhteenvetää mitään synteisiä. Koheesiosta sanana ei ole päästy yhteisymmärrykseen, ei siis ole yhtenäistä näkemystä siitä, mitä sillä tarkoitetaan (Burlingame, McClendon, & Alonso, 2011). Koheesio onkin havaittu tärkeäksi tekijäksi sekä etänä että kasvokkain toteutetussa psykodraamatyöskentelyssä. Muita toimivan ryhmän tunnusmerkkejä ovat selkeä tarkoitus, yhteisvastuullisuus, johtajuus, ryhmäläisten tasavertaisuus, keskinäinen ymmärrys ja arvostus. Vuorovaikutuksen selkeät pelisäännöt ja päätöksentekoprosessien läpinäkyvyys kuuluvat myös toimivaan ryhmään. Hyvin toimivassa ryhmässä vallitsee ryhmäläisten välinen luottamus ja siihen perustuva turvallisuus, jotka mahdollistavat oppimisen ja kehittymisen. (Biancalani, 2021.)

Ryhmämuotoinen terapia muistuttaa, etteivät ihmiset ole yksin ongelmiansa kanssa. Osallistujat saavat tukea ja voivat tarjota sitä toisilleen. Vertaistuki muilta ryhmäläisiltä rakentaa terapeutista liittoumaa, tarjoaa uusia näkökulmia ja tuen antaminen tukee henkilökohtaista kasvua ja oivalluksia. Ryhmässä voi kehittää ja reflektoida omia vuorovaikutustaitojaan, itseilmaisua ja harjoitella rakentavan kritiikin vastaanottamista

muilta. Omien kokemusten jakaminen muille on usein jo itsessään terapeutista. (AAC, 2021.)

b) Ryhmän kehitysvaiheet

Bruce Tuckman (1965) on laatinut laajalle levinneen teorian ryhmän kehitysvaiheista. Näihin kuuluvat muodostaminen (forming), kuohuntavaihe (storming), normien muodostamisen vaihe (norming), toimintavaihe (performing), päättämisvaihe (adjourning). Muodostamisvaiheessa ryhmä tutustuu toisiinsa ja ryhmän vetäjän tai ohjaajan rooli korostuu. Tällöin luodaan ryhmän toiminnalle kehykset ja rakennetaan yhdessä ilmapiiriä. Kuohuntavaiheessa ryhmässä saattaa nousta esiin alkua avoimemmin erimielisyyksiä tai jotain aiemmin epäselväksi jäänyttä. Näiden selvittäminen riittävän hyvin on merkityksellistä ryhmän kannalta. Osa ryhmistä saattaa hajota tässä vaiheessa tai jumiutua erimielisyyksiin mahdollisesti jakautuen pieniin ryhmiin ryhmän sisällä. (Kopakkala, 2011.)

Normien muodostamisvaiheessa taas tarkennetaan ryhmän yhteisiä toimintamalleja ja kirkastetaan ryhmän tavoitteita tai tehtäviä. Mikäli nämä onnistutaan selvittämään riittävän hyvin, voi ryhmä edetä seuraavaan eli toiminnan vaiheeseen, jossa ryhmä kykenee hyödyntämään sen jäsenten erilaisuutta rikkautena ja toimimaan tavoitteensa mukaisesti. Hyvässä ryhmässä on usein rakentunut jo tässä vaiheessa paljon ryhmän sisäistä luottamusta ja kunnioitusta. Usein ryhmillä on myös edessä päättämisvaihe, esimerkiksi koulutuksen päättyessä. Tällöin ryhmä sellaisenaan, siinä tavoitekontekstissa, lakkaa olemasta tai muuttaa muotoaan. Ryhmään vaikuttaa myös jo yhden jäsenen lähteminen ryhmästä. Ohjaajan rooli on ollut toimintavaiheessa selvästi pienempi, mutta päättämisvaiheessa ohjaajan merkitys korostuu uudelleen. Ryhmää on hyvä valmistella sen päättymiseen ja mahdollistaa yhteisen matkan reflektointia ryhmän jäsenille. Ryhmästä luopumisen prosessi voi olla kaikkia arvostava ja on erityisen tärkeä niille ryhmän jäsenille, joilla on kokemushistoriassaan ikäviä kokemuksia ryhmistä tai niiden päättymisestä.

Morenon systeemiajattelussa liikutaan sekä ryhmätasolla että yksilötasolla, jota yhdistää kollektiivinen sosiaalinen verkosto. Ryhmää voi tarkastella sekä yksilöstä

että sosiaalisesta kentästä käsin. Yksilö kantaa mukanaan omaa sisäistä ryhmää eli omaksumiaan rooleja, suhde malleja ja ryhmäkokemuksia, joita hän heijastaa ryhmätilanteessa. Yksilötasolla syvennyttään henkilön psykologiseen todellisuuteen ja siihen liittyvä henkilön oma sosiaalinen atomi, eli ihmiselle merkittävät toiset henkilöt. Koulutusryhmässämme tämä näkyi esim. jäsenten kertoessa omista henkilökohtaisista kokemuksistaan suhteessa itselleen tärkeisiin henkilöihin.

c) Aivot vuorovaikutuksessa, kohtaamisen merkitys

Neurotieteelliset tutkimukset ovat osoittaneet, että tunteiden muuttaminen on mahdollista vain, jos tulemme tietoisiksi sisäisistä kokemuksistamme ja ”ystävystymme” niiden kanssa (van der Kolk, 2014, s. 253). Psykodraamatyöskentelyssä tarkastellaan usein sitä, missä päin kehoa jokin muisto tai näyttämölistetty tilanne tuntuu. Tämän merkitys käy ymmärrettäväksi, kun sitä peilataan seuraaviin havaintoihin neurotieteellisistä tutkimuksista.

Tie mantelitulmakkeeseen eli ns. tunneaivoihin, ei kulje suoraan työmuistista ja toimintasuunnitelmista vastaavaan etuotsalohkoon, vaan mediaalisen etuotsalohkon kautta, joka vastaa minätietoisuudesta ja interoseptiosta eli elimistön sisäisen tilan tarkastelusta. Mediaalisesta etuotsalohkosta sen sijaan on suora yhteys matelitulmakkeeseen. Mikäli tavoitteena on luoda yhteys tunneaivoihin, on aktivoitava mediaalinen etuotsalohko. (van der Kolk, 2014, s. 252-253.) Psykodraamassa tätä yhteyttä rakennetaan kysymällä missä päin kehoa jokin tunne tuntuu.

Psykodraamatyöskentelyn avulla ihmisen ns. *mentalisaatiokyky* voi kehittyä ja tämä puolestaan auttaa säätelemään omia tunnetiloja ja luomaan vakautta ihmissuhteisiin. Mentalisaatio merkitsee halua ja kykyä huomioida mielen tiloja niin itsessä kuin toisissa: tunteita, ajatuksia, kuvitelmia, uskomuksia ja aikomuksia (Pajulo, 2015). Psykodraamaryhmässä mentalisaatiokykyyn liittyy saumattomasti myös kyky oppia havainnoimaan ja tunnistamaan keholliset tuntemukset ja tulkitsemaan niiden merkityksiä sekä itsessä että muissa ryhmäläisissä.

Esimerkiksi mentalisaatioon fokuoivassa perheterapiassa keskitytään vahvistamaan perheenjäsenten kiinnostusta ja ymmärrystä toistensa kokemuksia ja näkökulmaa kohtaan (Keaveny, 2012). Samoin psykodraamaohjaaja pysähtyy

vuorovaikutustilanteiden äärelle ja pyrkii toiminnallaan vahvistamaan mentalisaatiota avoimuuden, kiinnostuksen, leikkisyyden ja yhdessä ihmettelyn avulla. Ohjaajan tehtävänä on luoda ja vahvistaa ryhmän turvallista ilmapiiriä, jossa epävarmuuden sietäminen, nöyryys, uteliaisuus, kuunteleminen ja joustavuus mahdollistavat luovan työskentelyn. Näin lisääntyy kyky pohtia, millaisia erilaisia mielen tiloja voi piillä ulospäin näkyvän reagoinnin ja käyttäytymisen takana.

Yaniv (2011) kuvailee artikkelissaan, miten Morenon kehittämiä konsepteja kohtaaminen ja roolinvaihto voidaan tarkastella nykyisten neurotieteellisten löytöjen valossa etenkin suhteessa luovuuteen ja empatiaan. Nämä kaksi taitoa näyttävät liittyvän prefrontaalisen (etuotsalohko) aivokuoren vastakkaisiin toimintoihin. Empatia aktivoi aivokuorta ja luovuus puolestaan hidastaa sen toimintaa. (Yaniv, 2011.) Vaikkakin näiden kahden konseptin hermostollisen vaikutukset ovat vieläkin monimutkaisempia, voi näiden tarkastelu neurotieteellisesti tarjota uusia ulottuvuuksia ja näkökulmia psykodraaman vaikutuksista aivojen toimintaan. Morenon oivallus ja kaukokatseisuus mielen ja kehon vuorovaikutuksesta oli todellakin aikaansa edellä. (Yaniv, 2011.)

Kohtaaminen ja roolinvaihto kuvastavat ihmisen potentiaalia todella kokea maailma toisen ihmisen näkökulmasta. Kuten Moreno jo vuonna 1914 runollisesti ja väkevästi artikuloi omaa filosofiaansa:

*“A meeting of two: eye to eye, face to face.
And when you are near,
I will tear your eyes out
and place them instead of mine,
and you will tear my eyes out
and will place them instead of yours,
then I will look at you with your eyes
and you will look at me with mine”*
(Moreno, 1914, p. 3)

Moreno kuvaa runossaan kohtaamista kasvokkain, silmästä silmään, lähekkäin. Etätyöskentelyn aikana tämäntyyppistä kohtaamista ei voida saavuttaa ja esimerkiksi katsekontaktin saaminen toiseen ihmiseen on huomattavan vaikeaa, lähes mahdotonta. Voidaankin olettaa, että etätyöskentely ei aktivoi ihmisten välistä

empatiaa ja hetkessä syntyvää spontaaniutta ja luovuutta samassa määrin kuin kasvokkain ryhmässä toimiminen.

d) Ryhmää tukevat ohjaukselliset teot psykodraamaohjaajakoulutuksessa

Psykodraamaohjaajakoulutuksessamme tehtiin lukuisia pieniä ja suurempia ryhmää tukevia ohjauksellisia tekoja, jotka varmasti osaltaan heijastuvat myös kyselymme vastauksissa. Koulutuksen aikana tapahtui monia ryhmäprosessin kannalta merkityksellisiä ohjauksellisia tekoja. Tässä kuvaamme niistä joitakin, jotka ovat jääneet meille mieleen merkittävimpinä. Koonti voisi olla toisenlainen, jos sen olisi tehnyt joku toinen koulutukseen osallistunut.

Ryhmän aloitus on tärkeä vaihe, jossa luodaan toiminnalle reunaehdot. Tämän koulutuksen alussa teimme kahden eri koulutustaustan parhaita puolia näkyväksi ns. *“aarteiden vaihdolla”* kertomalla toisillemme pienryhmissä ajatuksiamme oman aiemman koulutuksen (Ihminen tavattavissa-terapeutti tai tarinateatteriohjaaja) helmistä. Lisäksi tehtiin erilaisia kytköksiä ryhmän sisällä näkyviksi sosiometrian avulla. Ryhmän alussa muodostettiin myös kolme pienempää vertaisryhmää, joiden parissa on harjoiteltu paljon ohjaamista käytännössä sekä tehty välitehtäviä koulutusviikonloppujen välissä.

Vertaisryhmät ovat muodostuneet läheisiksi ja merkityksellisiksi tuen ja yhteisen selvittämisen paikoiksi, ainakin meidän kokemuksemme mukaan. Ryhmämme kolme vertaisryhmää ovat toteuttaneet tehtävien tekoa kukin hieman omalla tavallaan. Yksi ryhmä on läpi koulutuksen painottanut kasvokkaisia kohtaamisia, viettäen myös etätyöskentelyviikonloppuja samassa paikassa. Yksi ryhmistä on tasapainoillut tilanteesta riippuen etätyöskentelyn ja kasvokkaisten kohtaamisten välillä. Yksi vertaisryhmä toimi ensimmäisen vuoden aikana pitkälti etänä myös sisäisissä tapaamisissaan.

Ohjaajakouluttajat ovat muistuttaneet siitä kuinka tärkeää on pysähtyä miettimään omia reaktioitaan erilaisiin tapahtumiin ryhmässä, tarkastellen sitä onko kyseessä

havainto vai tulkinta. Vertaisryhmiä on myös sekoitettu sattumanvaraisesti jaettuihin pienryhmiin internaattityöskentelyissä sekä koulutusviikonloppujen pienryhmä ja parityöskentelyissä. Tämä on ennaltaehkäissyt ryhmän klikkiytymistä ja rakentanut yhtenäisempää ja turvallisemmalta tuntuvaa ryhmää ryhmän jäsenille.

Koulutuksen aikana on myös syntynyt epäselvyyksiä ja väärinkäsityksiä, joiden käsittelyyn on palattu usein seuraavan tapaamisen yhteydessä. Näiden äärelle pysähtyminen on mahdollistanut fantasioiden purkamista ja antanut tilaa erilaisille näkemyksien esille tuomiseen. Ryhmässä ei meidän mielestämme ole ollut voimakasta painetta samanmielisyyteen vaan kouluttajat ovat sanoillaan ja eleillään rakentaneet ilmapiiriä, jossa on tilaa myös erilaisille näkökulmille ja mielipiteille. Jännitteiden purkamista on tehty myös tarpeen mukaan nopeammilla tarkistuksilla joko koko ryhmän edessä tai kahden kesken kouluttajan ja opiskelijan välillä.

Olemme kirjoittaneet koko koulutuksen ajan oppimispäiväkirjaa, jossa muutamat kysymykset ohjaavat kiinnittämään huomiota ryhmään ja sen ilmiöihin sekä pohtimaan sitä, millaista tietoa nämä havainnot tai omat reaktiot antavat tuleville psykodraamaohjaajille. Luovuutta ja spontaaniutta on tuettu luovat liikahdukset-nimisillä tehtävillä, joissa on olemme myös toimineet yli vertaisryhmärajojen vaihtuvilla kokoonpanoilla.

Viimeisenä haluamme nostaa esiin kesäinternaatin alussa tehdyt sosiometriat, joilla osittain muistutettiin ryhmää sen sisäisistä kytköksistä ryhmäläisten välillä, tarkennettiin joitain tapahtumia ja mahdollistettiin ryhmäläisille jonkin uuden informaation esiin tuominen koko ryhmälle. Kouluttajat ovat myös sanoittaneet kokemuksia, kysyneet tarkentavia kysymyksiä, etenkin voimakkaiden tunteiden vallassa ollutta ryhmäläistä koskien. Näillä pienemmillä ja suuremmilla systemaattisilla teoillaan kouluttajat ovat rakentaneet mahdollisimman yhtenäistä ja hyvin toimivaa ryhmää, vielä tilanteessa, jossa on jouduttu tasapainoilemaan kahden toteutustavan välillä.

4. Kehollisuuden merkityksestä

”Se, mikä lisää, vähentää, rajoittaa tai laajentaa kehon voimaa, lisää, vähentää, rajoittaa tai laajentaa myös mielen voimaa. Ja mikä lisää, vähentää, rajoittaa tai laajentaa mielen voimaa, lisää, vähentää, rajoittaa tai laajentaa myös kehon voimaa.” - Spinoza (1632 – 1677)

Sydänmaanlakan (2017, s. 44 -45) mukaan nykyinen maailmankuvamme ja ihmiskäsityksemme on suurelta osin peräisin 1600-luvulla eläneen filosofi Rene Decratesin (1595—1650) ajatuksista. Decrates esitti dualistisen näkemyksen ihmisestä, joka korostaa ruumiin ja mielen sekä järjen ja tunteen erillisyyttä. Näkemyksen vaikuttimina toimivat uskonnollisen ja tieteellisen ihmiskäsityksen ristiriitaisuudet. Koulukuntien näkemyksen mukaan keho kuuluu tieteelle ja henki uskonnolle. Näkemyksen voidaan nähdä johtaneen lokeroivaan ja pirstaleiseen ihmiskäsitykseen ja irtaantumiseen ihmisen kokonaisvaltaisuudesta. Mieli, keho ja tunteet alettiin nähdä erillisinä, ja mielen rationaalisuus nousi hallitsevaksi tekijäksi.

Decratesin aikalainen Spinozan (1632—1677) esittämä kokonaisvaltainen ihmiskäsitys kritisoi dualistista näkemystä. Spinozan käsityksen mukaan mieli ja keho ovat saman ikuisen aineen ilmentymiä, rinnakkaisia prosesseja. (Sydänmaanlakka 2017, 44—45.) Kehon tilat ja tunteet vaikuttavat mieleen ja mieli vaikuttaa kehon hyvinvointiin. Spinozan esittämät käsitykset kehon, tunteiden ja mielen tasapainosta ja näiden ulottuvuuksien merkityksestä ihmisen kokonaisvaltaisen kasvuun ovat mahdollisesti vaikuttaneet myös Morenon tapaan ajatella kehollisuudesta ihmisen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin osana.

Psykodraama tarkastelee ihmisen kehittymistä ja käyttäytymistä kokonaisvaltaisesti, holistisesti. Holistisen ihmiskäsityksen mukaan ihmisen ontologinen perusmuotoisuus on kolmijakoinen ja käsittää tajunnallisuuden, kehollisuuden ja situationaalisuuden. Tajunta muodostuu inhimillisestä kokemisesta ja on perusolemuksestaan mielellistä. Mielen avulla käsittelemme ilmiötä ja asioita ja ymmärrämme ne joksikin. Kehollisuus on ihmisen olemassaolon perusmuoto. Situationaalisuuden ja

vuorovaikutussuhteidensa kautta ihmisen olemassaolo jäsentyy maailmaan. (Rauhala, 2005, 32, 34, 38–39, 41.)

Mielemme ja kehomme tuottavat meille tietoa, jota joko osaamme tai emme osaa tai halua ottaa vastaan. Kehosta ja sen viesteistä on tullut helposti huomaamaton ja tunnistamaton, jolloin se jää tietoisien havainnoinnin ulkopuolelle, kunnes olemme pakotettuja huomaamaan sen. Ihmisen keho on kuitenkin myös suunnannäyttävä ja tulkitsija. Aiemmat kokemukset elävät kerrostuneina kehossamme ja ne tuottavat osaltaan uskomuksia itsestämme ja meitä ympäröivästä maailmasta. (Liimakka 2011, s.151,157.)

Ihminen voi itse tiedostaa ja oivaltaa kehollisten tuntemustensa avulla tunteitaan, asenteitaan ja toimintaansa. Kun elämästä otetaan opiksi, vältetään katkeruudelta ja alkaa henkinen kasvu. Prosessi ei ole kuitenkaan kivuton. (Rauhala 2009, s. 126.) Kun henkinen kehitys on kumuloitunut, vanha tajunnallinen kokemustausta tekee tulkintaa uudesta vastaan ottamastaan kokemuksesta ja järjestää siitä syntyvän merkityssuhteen maailmankuvaan. (Rauhala 2009, s.128).

a. Kehollisuuden merkityksestä psykodraamassa

“The body remembers what the mind forgets.”

- J.L.Moreno (1980, 2020)

“Keho muistaa minkä mieli unohtaa.”

Jacob Levi Moreno kehitti 1920-luvulla psykodraaman keinoksi ymmärtää ihmisen sielunmaisemaa ja valjastaa ryhmän voima edistämään hyvää maailmassa. Psykodraamaattisen ajattelun keskiössä on näkemys mielen, sielun ja ruumiin yhteydestä, kaikkien näiden vaikuttaessa toisiinsa. (Moreno, 1980.) Yksilön käsitellessä omia kokemuksiaan ja vuorovaikutussuhteitaan näyttämölistetyn ja kehollisen toiminnan avulla hänen tietoisuutensa lisääntyy, muuttaen ja vaikuttaen samalla myös kehon, aivojen ja hermosolujen sisäisiin rakenteisiin ja toimintaan. Vaikka mieli ja aivot, ovat erottamattomia, on neurotieteet ja aivojen tutkimus pidetty perinteisesti erillään mieleen liittyvistä teorioista ja tutkimuksista. Erään tutkimuksen maallikkovastauksissa oletettiin, että mielen sisäiset muutokset eivät näkyisi muutoksina aivoissa, vaikutuksen oletettiin olevan vahvempi aivoista mielen suuntaan. (Valtonen, Ahn ja Cimpian, 2021.) Lääketieteellisen taustansa ansiosta

luovuuteen, spontaaniuteen ja ryhmän voimaan nojaavan menetelmän kehittäjä J.L. Moreno osasi kuitenkin nähdä näiden vahvan linkittymisen toisiinsa jo paljon ennen kuin tutkimusmenetelmät (erit. aivokuvantaminen) mahdollistivat yhteyden todentamisen.

Moreno (1980) kirjoittaa, että lapsi todentaa oppimansa asian, kun hän saa siitä myös kehollisia kokemuksia. Tämä linkittyy vahvasti kasvatustilafilosofi John Deweyn (1859-1952) luomaan ajatukseen tekemällä oppimisesta (kts. mm. Williams, 2017). Moreno tarkoittaa ja perustelee lapsen toiminnallisen oppimisen tapaa sillä, että koska aivan pieni lapsi (3v.) ei vielä kykene kehityopsykologiansa mukaisesti oppimaan muistamalla, niin lapsen oppimiselle on silloin oltava jokin toisenlainen oppimisen tapa. Tämän tavan hän nimeää termillä toiminnan nälkä (*act hunger*). Morenon (1980) ajatus toiminnan nälkäisestä lapsesta, antaa pohjaa ajatukselle kokonaisvaltaisesti; kehollisesti, tanssien oppivasta lapsesta. (Moreno 1980, s.66.)

Tiedämme vaistonvaraisesti mikä meille on turvallista ja mikä uhkaavaa. Kehomme ilmoittaa eri tavoin mitä elimistömme kaipaa. Keholliset tuntemukset auttavat meitä myös arvioimaan mitä ympärillämme tapahtuu. Mutkaton yhteys sisäisiin tuntemuksiin rakentaa hallinnan tunnetta suhteessa kehoon, tunteisiin ja itseen. Mitä voimakkaammin ihminen yrittää sivuuttaa sisäiset varoitusviestit sitä todennäköisemmin ne ottavat vallan. Itsesäättely edellyttää myönteistä suhdetta omaan kehoon. Mikäli tätä ei ole, on turvauduttava ulkoisiin tekijöihin kuten lääkkeisiin, päihteisiin, tuen hakemiseen muilta tai pakonomaiseen mukautumiseen toisten toiveisiin. Stressihormonien vaikutus ei vähene vaikka kehon sisäiset avunhuudot jätettäisiinkin huomiotta. (van der Kolk, 2014, s. 122-123.)

Meille ei juurikaan opeteta dialogia kehomme kanssa. Psykodraamassa keho toimii aktiivisena ja se nähdään terapeutin toiminnan "säiliönä". Kehollisuuden merkitys on oleellinen psykodraamatyöskentelyn eri vaiheissa. Virittäytymisessä hyödynnetään usein kävelyyn perustuvia aktiviteetteja, jotka herättelevät kehomme kineettisiä muistoja. Tämä virittää kehoa sen syvimpiin muistoihin. Tässä vaiheessa psykodraamaohjaaja pysyy fyysisesti päähenkilön lähellä empaattisesti läsnäollessa ja yhdessä tutkien. Alussa luottamuksen rakentaminen on tärkeää, joka on

välttämätöntä, jotta päähenkilö kykenee jakamaan omia kokemuksiaan ja tunteitaan. Lämmittely ja muisteluprosessi auttavat päähenkilön työskentelyvaiheen alkuun. Tämän takia kehollinen lämmittely ja työskentelyyn virittäytyminen ovat psykodraamassa oleellisia.

Bilikin (2019) mukaan päähenkilön spontaanisuus ja luovuus heräävät työskentelyvaiheessa. Toiminta on ihmisen ensimmäinen kieli ja voimakas väline, jolla voidaan murtaa psykodraamatyöskentelyssä vastustus ja joiden avulla päähenkilö voi saavuttaa yhteyden kehollisiin muistoihinsa. Psykodraamatyöskentelyn jokainen vaihe työstetään kehollisesti ja toiminnallisesti. Toiminta on korvaamattoman arvokas perustarve ihmisille ja samalla myös väylä aivotointojen uudelleen organisointiin oppimisen kautta.

Työskentelyvaiheessa ohjaaja huomioi päähenkilön kehon tuottamia viestejä ja sanoittaa niitä päähenkilölle, usein myös tarkentaen niitä ja mahdollistaen oivalluksia. Ohjaajan tarkentavat kysymykset kehollisiin tuntemuksiin liittyen, voivat auttaa päähenkilöä luomaan yhteyttä kehonsa ja mielensä välille. Työskentelyssä voidaan toisinaan hyödyntää myös maksimointia joko päähenkilön itsensä tai apuhenkilön toimesta, joka myös osaltaan tukee kehollisuutta. Jakamisen yhteydessä ryhmä usein saattaa kertoa kehollisista tuntemuksistaan, joihin ohjaaja voi tarttua ja nostaa niitä yhteiseen keskusteluun.

b. Yleistä kehotuntemuksista ja neurotieteistä näitä koskien

Terapeuttisessa kontekstissa liiallinen keskittyminen sanalliseen ajatteluun ja asiakkaiden kertomuksiin voi jättää terapian pintapuoliseksi. Pidättäytyminen loogisessa, kielellisessä, lineaarisessa ja kirjaimellisessa ajattelussa voi suistaa mieleemme pois tasapainosta: huomio siirtyy pois tärkeistä hermostollisista työstämistavoista, jotka perustuvat sensorimotorisiin, kokonaisvaltaisiin ja stressiä vähentäviin itsesäätelytoimintoihin. (Ogden, 2009, s.16.)

Havaitessamme tunteet lähinnä päässämme kykenemme hallitsemaan niitä melko hyvin, mutta jos tunne kouristaa vatsaa tai viiltää sydäntä se on usein sietämätön.

Länsimaissa on pitkään jätetty huomiotta kehon ja mielen välinen kaksisuuntainen viestintä, joka on ollut keskeinen osa monissa hoitomenetelmissä etenkin Intiassa ja Kiinassa. (van der Kolk, 2014, s.94.)

i. Peilisolut ja aivolohkot

Peilisolut ovat aivokuoressa sijaitsevia hermosoluja, jotka peilaavat toisten toimintaa, tunnetilaa ja aikeita. Peilisolujen löytyminen 1990-luvun puolivälissä auttoi selittämään neurotieteiden kautta empatiaa, matkimista ja samantahtisuutta ihmisten välillä. (van der Kolk, 2014, s. 73.) Kehon tietoinen läsnäoleminen nykyhetkessä ja sen aistikokemusten huomioiminen avaavat mahdollisuuksia. Kehoon keskittyminen psyykkisen hyvinvoinnin kehittämisessä on hyödylliseksi havaittu lähestymistapa (van der Kolk, 2014, s.12.)

Nykyinen neurotiede nostaa kehon keskeiseen asemaan tunteiden kokemisessa ja merkityksen luomisessa. Aivot luovat luonnostaan yhteyksiä toisiin aivoihin (vrt. tele), rakentavat mielikuvia toisten ihmisten tietoisuudesta, tunteista sekä kehon vireystiloista. Nämä aivojen ominaisuudet perustuvat peilisolujen kykyyn synnyttää emotionaalista vastakaikua, jotka puolestaan toimivat porttina myötätuntoon. Näin ymmärrämme mielen yhtä lailla vuorovaikutteiseksi kuin keholliseksikin. (Ogden, Minton ja Pain, 2006, s.17-18.) Zerka Moreno kuvaa artikkelissaan miehensä J.L. Morenon havaintoa improvisaatioteatterissa ilmenneestä telestä uutena aistina, sielujen välisenä yhteytenä kahden ihmisen välillä. Näyttelijät kykenivät kommunikoimaan herkällä ymmärryksellä keskenään. (Moreno, Z., 2000.)

Polyvagaalisen teorian mukaan parasympaattinen ja sympaattinen hermosto toimivat monimutkaisessa vuorovaikutuksessa. Teoria kuvaa autonomisen hermoston hierarkisesti järjestäytyneitä alajärjestelmiä. Nämä järjestelmät säätelevät neurobiologisia reaktiota ympäristön ärsykkeisiin. (Ogden, Minton ja Pain, 2006, s.30-31.) Sosiaalinen liittymisen järjestelmä rakentuu aivojen säätelykeskuksista lähtevien hermojen varaan. Näistä merkityksellisin on kiertäjähermo, joka aktivoi kasvojen, kurkun, välikorvan ja kurkunpään lihaksia. Kiertäjähermon vatsanpuoleisen osan ollessa aktiivinen kykenemme liittymään toisiin ja ilmaisemaan tätä kehollamme, vastaamaan hymyyn ja peilaamaan toisen kasvojen ilmeitä tai hänen ilmaisemaansa tunnetilaa. (van der Kolk, 2014. s. 101-102.)

Vatsanpuoleisen kiertäjähermon viestit sydämeen ja keuhkoihin rauhoittavat niiden toimintaa ja ihminen tuntee olonsa usein rennoksi, keskittyneeksi ja riittävän vireäksi. Kiertäjähermo reagoi turvallisuuden ja sosiaalisten yhteyksien heikkenemiseen. Stressaava tilanne heijastuu non-verbaalista viestinnästä ja kuuluu kohonneesta äänen korkeudesta. Näiden tarkoitus on viestiä muille avun tarpeesta. Mikäli stressaavassa tilanteessa jää vaille tarvitsemaansa apua ja tukea, siirtyy painotus limbiseen aivoalueeseen, jolloin sympaattinen hermosto kiihdyttää sydämen ja keuhkojen toimintaa. (van der Kolk, 2014, s. 102-103.)

Alivireysvyöhyke	Sopiva vireysvyöhyke	Ylivireysvyöhyke
Selänpuoleisen kiertäjähermoston "jähmettymis"- reaktio	Vatsanpuoleisen kiertäjähermoston "sosiaalisen sitoutumisen" - reaktio	Sympaattisen hermoston "taistele tai pakene"- reaktio

Vireysvyöhykkeet ja polyvagaalinen teoria, (Ogden, 2006, s. 33)

Peilisolujärjestelmä (*mirror-neuron system*) on frontoparietaalinen hermoverkosto, joka kattaa monta aivoaluetta. Se sisältää sekä itse tehtyihin että nähtyihin liikkeisiin reagoivia peilisoluja (Rizzolatti ym., 2001.) Hermoverkosto muovautuu kehityksen aikana ja auttaa ymmärtämään toisten ihmisten aikeita. Aiempi käsitys liikejärjestelmästä vain liikkeiden tuottajana on muuttumassa, kun motoriikka on osoittautunut tärkeäksi myös korkean tason henkisissä toiminnoissa, esimerkiksi toisen henkilön mielenliikkeiden arvioinnissa. Tämä havainto on johtamassa uudenlaiseen ajatteluun yksilöiden välisestä peilautumisesta. Se vaikuttaa luovan perustaa sosiaaliselle vuorovaikutukselle ja matkimiselle sekä jopa empatialle. Peilautumisjärjestelmillä on havaittu olevan yhteyksiä myös sosiaalisen toiminnan häiriöihin. (Hari, 2007.)

Toisen ihmisen asemaan voidaan asettua oman liikejärjestelmän ja liikeaistin avulla. Katse, asento, kävelytapa ja eleet kertovat mielialasta, aikeista ja sairauksistakin, vaikkei sanaakaan lausuttaisi. (Hari, 2007.) Toisten ihmisten asemaan eläytyminen voi johtaa eleiden, asentojen ja kielenkäytön automaattiseen matkimiseen, joka vahvistaa sosiaalisia siteitä. Tämä »kameleonttiefekti» on voimakkain empaattisilla ihmisillä. Peilisolut ovatkin empatiaan liittyviä autonomisia rakenteita. (Hari, 2007.)

ii. Integraatio ja keho

Vuorovaikutteisen neurobiologisen näkökulman keskeisenä ajatuksena on, että hyvinvoinnin keskiössä on integraatio. Ihmisen eriytyneet osa-alueet liittyvät toiminnalliseksi kokonaisuudeksi. Tähän linkittämiseen kuuluu muistojen yhdistäminen kehoistimukseen. Kun kehon tässä- ja nyt tapahtuvaa aistikokemusta huomioidaan läsnäolevasti, polut kohti integraatiota avautuvat. Kehon tietoisesta läsnäolon huomioiminen auttaa ihmistä palaamaan aiemmin torjuttuihin aktivoitumistiloihin, jolloin kekokokemus usein saatettiin sulkea pois psyykkisen elämän ulkopuolelle. (Ogden, 2006, s. 17.) Moderni neurotiede viittaa selkeästi kehon keskeiseen asemaan tunteiden kokemisessa ja merkityksen luomisessa. Aivot kytkeytyvät myötätuntoisesti muihin aivoihin luoden mielikuvia toisten ihmisten tunneilmaisusta ja kehollisista vireystiloista mm. peilineuronijärjestelmän kautta (Ogden, 2006, s.18.)

Vuorovaikutteinen neurobiologinen näkökulma luo kuvaa inhimillisestä kokemistavasta ja ihmisen hyvinvoinnista hyödyntäen laajaa tieteenalojen kirjoa. Se pyrkii muodostamaan laajan vision subjektiivisesta kokemistavastamme nivoon yhteen toisistaan poikkeavia tietämistapoja. Tässä näkökulmassa yhdistyvät monet tieteenalat, kliininen käytäntö sekä esittävien taiteenalojen löydökset. Tarkoituksena on avartaa näkemystämme mielestä ja edistää yksilöiden, parisuhteiden, perheiden, yhteisöjen ja myös laajemmin yhteiskunnan hyvinvointia. (Ogden, 2009.)

iii. Kehollisuus ja tele

Moreno mainitsee tele-termin jo vuonna 1934 ilmestyneessä pääteoksessaan *Who shall survive?* ja tarkentaa sen määritelmää vuoden 1953 painoksessaan. Hän kuvaa teleä seuraavasti: *“tele on lisääntyneen vuorovaikutuksen takana oleva seikka ryhmän jäsenten välillä. (...) tele on kaksisuuntaista empatiaa, sanatonta yhteyttä, joka mahdollistaa erityisen herkkyyden havaita toistensa sisäisiä prosesseja.”* Pelkän empatian ja transferenssin eli tunteen siirron Moreno näki yksisuuntaisina prosesseina, joilla ei ollut vastakaikua. Tele sitoo ihmiset yhteen vastavuoroisen positiivisen tai negatiivisen yhteyden kautta. (Moreno, Z., 2000.)

Kognitiivinen itsetarkastelu ei ole aina hedelmällisin tapa itsereflektioon, vaan olisi hyvä kiinnittää huomiota myös kehon asentoihin, liikkeisiin, eleisiin ja ilmeisiin. Apuhenkilöt pyrkivät toistamaan nämä mahdollisimman tarkasti päähenkilön tuottaman mallin mukaan. Asentojen ja liikkeiden tarkkaileminen voi tuottaa oivalluksia ja mahdollistaa teleä. Etätyöskentelyssä kehollinen ilmaisu jää väistämättä suppeammaksi ja kielellisen ilmaisun merkitys korostuu. Psykodraaman etätoteutuksessa pandemian aikana on yritetty muokata kävelyä ja roolinvaihtoa toimiviksi myös etänä. Tässä ei kuitenkaan joidenkin osallistujien mukaan ole onnistuttu. (Biancalani, ym., 2021.)

Tunteita ja kehoa ei voida erottaa toisistaan. Toisaalta saamme viestejä sisäisestä tunnetilastamme subjektiivisena kehoaistimuksina, jotka heijastuvat ulkoiseen olemukseemme antaen ympärillä oleville viitteitä siitä, miltä meistä tuntuu. Viha saattaa näkyä yhteen puristuneina huulina, nyrkkiin puristuneena kätenä ja kehon jännittyneisyytenä. Pelko voi näyttäytyä kumarina hartoina, hengityksen tihentymisenä, varautuneisuutena tai ottamalla etäisyyttä pelottavaksi koettuun ärsykkeeseen. (Ogden, Minton & Pain, 2009, s. 12-13.) Näiden ilmaiseminen ja havaitseminen on etätyöskentelyssä huomattavasti vaikeampaa kuin kasvokkain. Työskenneltäessä etänä, voidaan toisesta ihmisestä nähdä vain pieni osa hänen kehoaan, näin monet hienovaraisemmat eleet voivat jäädä huomaamatta. Etätyöskentelyssä pääsääntöisesti myös osallistujien mikrofonit ovat mykistettyinä, eikä tämän johdosta ole mahdollista kuulla esim. huokausta tai muuta non-verbaalia viestintää, joka olisi helppo havaita kasvokkain tapahtuvassa työskentelyssä.

c. Etätyöskentelyn haasteellisuus suhteessa kasvokkain työskentelyyn

Keväällä 2020 koronavirustaudin aiheuttama pandemia pakotti koulut ja myös psykodraamaohjaajaopiskelijaryhmän siirtymään etätyöskentelyyn ja -tapaamisiin. Sekä kouluttajien että opiskelijoiden piti omaksua nopeasti etätyöskentelyn tuomat uudet menetelmät ja haasteet. Tämä kyky adaptoitua odottamattomaan muutokseen, on hyvin lähellä luovuuden ja spontaaniuden määritelmää (Biancalani, ym., 2021). Eri tahot

ovat teettäneet jonkin verran tutkimuksia etätyöskentelyn vaikutuksista oppimiseen, ryhmäytymiseen ja koettuun hyvinvointiin. Suomen opiskelijakuntien liitto SAMOK toteutti keväällä 2020 kyselyn opetuksen poikkeusoloista ja etäopiskelusta. 16 opiskelijakuntaa toteuttivat kyselyt itsenäisesti omalla alueellaan. Kyselyyn vastasi yhteensä 6904 opiskelijaa. (Suomen opiskelijakuntien liitto 2020.)

Tutkimuksen mukaan opintojen alkuvaiheessa olevat opiskelijat ovat kärsineet enemmän poikkeusoloista. Etäopiskeluun siirtyminen lisäsi etenkin opiskelijoiden stressiä ja vähensi motivaatiota opiskeluita kohtaan. Kyselyyn vastanneista lähes puolet (47 %) kokivat henkisen jaksamisen olevan huonompaa poikkeusoloihin siirryttäessä ja sen aikana. Vastausten mukaan jaksamisen ja motivaation vähenemisen sekä stressin lisääntymisen taustalla oli monia tekijöitä. Huoli poikkeustilanteesta ja eristäytyminen muista ihmisistä nousi useassa vastauksessa esille. Lisäksi rutiinien puutteella, aiemmilla hyvinvointiongelmilla ja tilanteen epävarmuudella oli vaikutusta vastaajien tilanteisiin. (Suomen opiskelijakuntien liitto 2020.) Kyselyyn vastanneet opiskelijat kokivat haasteita etäopiskelussa. Tulosten mukaan itsensä johtamisessa ja itseopiskelutaidoissa oli puutteita. Tietokoneiden ääressä kulutetut pitkät päivät, opetuksen järjestämisen puutteet ja ongelmat viestinnässä laskivat opiskelijoiden motivaatiota ja jaksamista. (Suomen opiskelijakuntien liitto 2020.)

Biancalani, ym.(2021) tarkastelivat tutkimuksessaan italialaista pitkäkestoista psykodraamaryhmää, joka oli aiemmin toiminut kasvokkain, mutta siirtyi covid-19 pandemian takia etätyöskentelyyn. Tutkimuksessa oli mukana 15 ryhmän jäsentä, joista suurin osa koki kasvokkain tapahtuneen työskentelyn heille etätyöskentelyä sopivammaksi. Osa koki saaneensa myös oivalluksia ja positiivisia muutoksia etätyöskentelyn aikana. Ryhmän kokoontumisten mahdollistuminen etänä lievitti pandemian aiheuttamaa yksinäisyyden kokemusta, tartunnan ja kuoleman pelkoa. Etätyöskentely oli haastavaa etenkin niille, joilla ei ole riittävästi teknistä tietotaitoa tai joiden yhteydet eivät ole toimivia, tai jos kotona ei ole mahdollista löytää yksityistä tilaa työskentelylle. (Biancalani, ym., 2021.)

Etätyöskentely psykodraamaohjaajakoulutuksessamme toteutettiin Zoomin välityksellä. Etätyöskentelyn aikana kamerat pidettiin päällä, mutta mikrofonit olivat kiinni, mikäli ei ollut oma puheenvuoro. Etätyöskentelyissä kehollisuutta käytettiin vain harvoin. Enimmäkseen työskentely painottui puheeseen ja kuunteluun. Etätyöskentelyn edetessä pari- ja pienryhmäkeskusteluja käytettiin enemmän. Tähän saattoi osaltaan vaikuttaa se, että koko ryhmän yhteisessä jakamisessa puheenvuoroja otettiin toisinaan verkkaiseen tahtiin ja toisinaan koko ryhmä oli varsin hiljainen näissä tilanteissa. Parit ja pienryhmät jaettiin useimmiten satunnaisesti ja toisinaan samat henkilöt sattuvasti toistuvasti samoihin pienryhmiin. Niinpä kohtaamisia pienemmissä ryhmissä joidenkin ryhmäläisten kanssa, ei tapahtunut lainkaan. Viimeisillä kerroilla pienryhmäjakoja tehtiin myös manuaalisesti.

Kun opiskellaan ja kasvetaan psykodraamaohjaajiksi oman luovuuden ja spontaaniuden kehittäminen on yksi opintojen keskeisimmistä osa-alueista. Isossa opiskelijaryhmässä on tärkeää, että kaikki ryhmän jäsenet kokevat olonsa turvalliseksi ja kuuluvansa ryhmän tärkeäksi jäseneksi. Tästä syystä etenkin ryhmäytyminen on hyvin tärkeä osa-alue psykodraamaohjaajaopinnoissa. Kun ryhmän jäsenet tuntevat toisensa, myös kynnys kysyä, pohtia ja jakaa asioita madaltuu. Tämä on erityisen tärkeää, jotta opiskelijoiden henkilökohtainen prosessi ohjaajuuteen toteutuisi mahdollisimman hyvin ja psykodraamatyöskentelyssä päästäisiin tutkimaan jokaisen ryhmäläisen oman elämänsä haavoja ja kipukohtia. Ryhmän jäsenten välille tulee rakentaa luottamuksellinen suhde, jotta syvälinen jakaminen olisi mahdollisimman turvallista ja spontaania.

Ryhmäytymistä voi haitata teknologian epäluotettavuus. Erään tutkimuksen mukaan vain yhden sekunnin viive videoyhteydessä sai ihmiset pitämään keskustelukumppania vähemmän ystävällisenä, kun taas toisessa tutkimuksessa selvisi, että jos videon laatu on heikko, ihmiset varovat sanojaan enemmän videokeskustelussa. (Murphy, 2021). Samoin Biancalani tutkijakollegoineen (2021) myös mekin havaitsimme epävakaiden yhteyksien tai tekniikan toimimattomuuden tuottavan turhautuneisuutta ja heikentävän motivaatiota ja sitoutuneisuutta työskentelyyn.

Covid-19 pandemian aikana, etätöiden yleistyttyä on tunnistettu myös uusi psykologinen tila nimeltä Zoom-väsymys (Zoom-fatigue) (Murphy, 2021). Murphyn artikkelin mukaan, kun toisen ihmisen kanssa on tekemisissä ruudun välityksellä, aivojen täytyy työskennellä kovemmin kuin kasvokkain kohtaamisessa. Tämä johtuu siitä, että ympäristötekijät, kuten huoneen hajut ja sivusilmällä havaitut yksityiskohdat puuttuvat kohtaamisesta. Nämä tiedostamattomat vihjeet auttavat aivojamme pysymään kärryillä siitä, missä mennään, ja ilman niitä aivomme eivät pysty samalla tavalla syventymään meneillään olevaan keskusteluun. (Murphy, 2021). On mahdollista, että mikäli psykodraamaohjaajaopintojen tapaamisissa ryhmäläisten on vaikea pysyä mukana ja syventyä keskusteluun, lopputulos ei välttämättä ole motivaatiota edistävä, innovatiivinen tai luova.

Näiden tutkimusten valossa vahvaa luottamussidettä ja turvaa vaativa työskentely psykodraamaohjaajaopiskelijoiden kesken voi kärsiä, jos työ toteutetaan pelkästään etäympäristöissä. Onneksemme pääsimme osan tapaamisistamme pandemiasta huolimatta toteuttamaan kasvokkain. Koulutuspäivät aloitettiin yhteisellä hiljentymisellä omien ajatusten äärelle sekä etänä että kasvokkain. Tämän jälkeen käytettiin aikaa omien ajatusten jakamiseen. Kasvokkaisessa työskentelyssä tähän varattu 90 minuuttia ei aina riittänyt koko ryhmälle, etätyöskentelyssä taas aikaa tuntui toisinaan jäävän yli. Kasvokkaisessa työskentelyssä ryhmä istui yhteisessä piirissä, jossa kaikilla oli näköyhteys toisiinsa. Kasvokkain toimiminen kyky nähdä toisen kehon liikkeitä ja kasvot selkeästi, mahdollistaa vastavuoroisen yhteyden ihmisten välillä.

Katsekontaktin luominen on etänä mahdotonta, samoin reagointi toisen sanomaan voi jäädä ohueksi, sillä mykistettyjen mikrofoniin takaa ei kuule toisten äännähdyksiä omaan jakamiseensa. Etätyöskentelyssä muutamia kertoja opiskelijat lähettivät toisilleen emoji-sydämiä reagoidakseen toisen kertomaan reaaliaikaisesti. Kasvokkain työskentelyssä syntyi paljon monipuolista spontaania vuorovaikutusta ryhmäläisten välillä taukojen aikana. Etätyöskentelyssä suurin osa vietti taukonsa itsekseen tai oman perheensä parissa. Poikkeuksen muodosti yksi vertaisryhmä, joka päätti kokoontua samaan paikkaan etäviikonloppujen aikana.

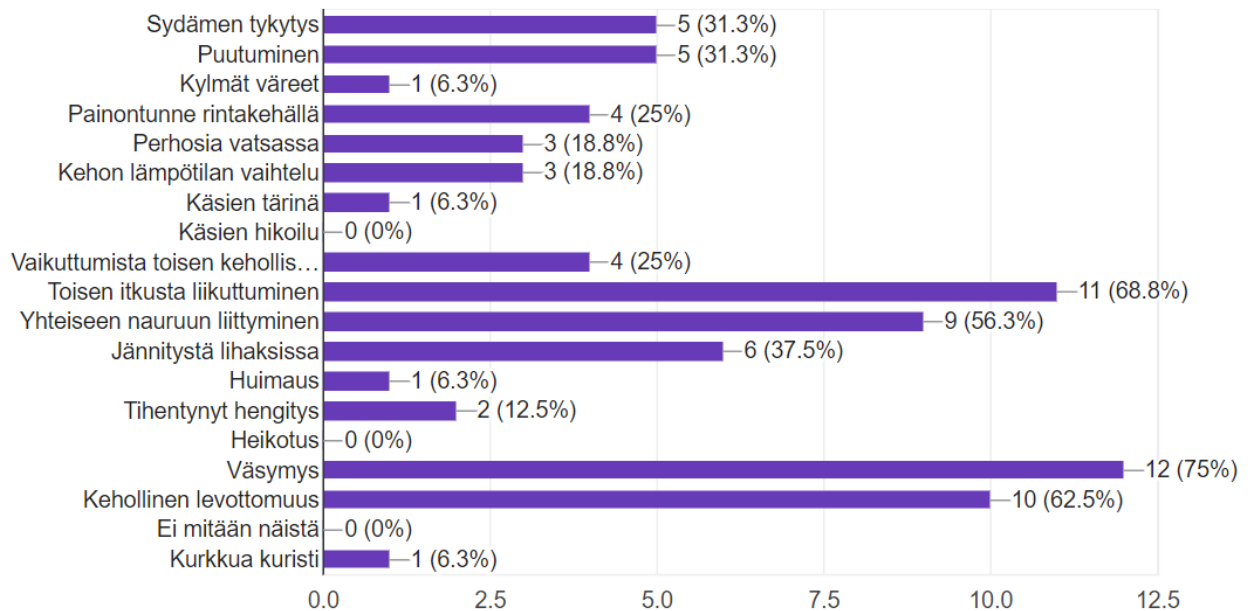
5. Psykodraamaohjaajaopiskelijoiden kokemuksia kehollisista tuntemuksista ja ryhmästä

Tässä esittelemme kyselytutkimuksen tulokset. Vastaukset kerättiin Forms-lomakkeilla osana lopputyötämme "Etänä vai livenä? - kehollisuus psykodraamaohjaajakoulutuksessa". Kyselyn tarkoituksena oli vertailla kasvokkain ja etätyöskentelyssä toteutuneen koulutuksen vaikutuksia psykodraamaohjaajakoulutukseen osallistuneiden kehotuntemuksiin. Koulutus on kaksivuotinen ja kysely toteutettiin suurin piirtein koulutuksen puolivälissä, jolloin toinen viiden päivän kasvokkain toteutettu internaattikokoontuminen oli juuri päättynyt. Aiemmat koulutukseen sisältyneet viikonlopputapaamiset oli toteutettu etänä, yhtä viikonloppua lukuunottamatta. Etätyöskentelyyn siirryttiin koronapandemiatilanteen aiheuttamien kokoontumisrajoitusten vuoksi.

Kysely toteutettiin anonymisti ja vastaaminen oli vapaaehtoista. Kyselyn saatetekstissä kerrottiin kyselyn tarkoituksesta, anonymiteetistä ja osallistumisen vapaaehtoisuudesta. Linkki kyselyyn jaettiin opiskeluryhmän suljetun Moodle-alustan kautta. Kyselyyn annettiin vastausaikaa yksi kuukausi ja vastaamisesta muistutettiin kerran hieman ennen vastausajan päättymistä. Tuolloin linkki jaettiin myös vertaisryhmien omiin WhatsApp-ryhmiin, jotta vastaaminen olisi mahdollisimman helppoa ja vaivatonta. Suurin osa vastauksista tuli tämän muistutusviestin jälkeen. Kyselylinkki jaettiin kaikille 18 ryhmän jäsenelle, joista 16 vastasi. Vastausprosentti nousi jopa 89%:iin. Ryhmän varsinainen koko on 20, kun siinä on mukana tämän lopputyön tekijät. Kysely sisälsi yhdeksän kysymystä, joista kaksi oli monivalintaista ja loput seitsemän avoimia kysymyksiä. Kysely kokonaisuudessaan löytyy liitteestä yksi (1).

a) Kehollisten tuntemusten vertailua etä- ja kasvokkain työskentelyssä

Ensimmäinen kysymys käsitteli kehollisia tuntemuksia etätyöskentelyssä. Vastaajat saivat valita maksimissaan viisi (5) tuntemusta listalta. Kysymys oli muodossa "Millaisia kehollisia tuntemuksia olet kokenut koulutuksen etätyöskentelyssä? Valitse listalta ENINTÄÄN 5 (viisi) yleisintä tuntemusta oman kokemuksesi perusteella."



Kuva 1 Kehollisia tuntemuksia etätyöskentelyn aikana

Etätyöskentelyssä yleisimmäksi kehotuntemukseksi nousivat väsymys (75%), toisen itkusta liikuttuminen (68,8%), keholinen levottomuus(62,5%) ja yhteiseen nauruun liittyminen (56,3%). Jonkin verran vastaajat valitsivat etätyöskentelyn kehotuntemuksikseen myös jännitystä lihaksissa (37,5%), sydämen tykytys (31,3%), puutuminen (31,3%), vaikuttumista toisen kehollisuudesta (resonointi) (25%), painon tunne rintakehällä (25%), perhosia vatsassa (18,8%) ja kehon lämpötilan vaihtelu (18,8%). Yksittäisiä mainintoja saivat tihentynyt hengitys, kylmät väreet, käsien värinä, huimaus ja kurkun kuristus. Vaihtoehdot heikotus, käsien hikoilu ja ei mitään näistä eivät saaneet yhtään valintaa. Kaikilla vastaajista oli siis jotain keholisia tuntemuksia. Suurin osa vastaajista oli poiminut listalta 5 tuntemusta, kaksi vastaajaa oli valinnut 4 tuntemusta ja yksi vastaaja 3. Yksi vastaajista oli ohjeistuksesta huolimatta poiminut listalta 9 keholista tuntemusta. Tällä vastaajalla tuntemukset ovat liittyneet häneen itseensä ja olleet negatiivissävytteisiä, kuten painontunne rintakehällä, jännitystä lihaksissa, huimausta, väsymystä ja tihentynyttä hengitystä.

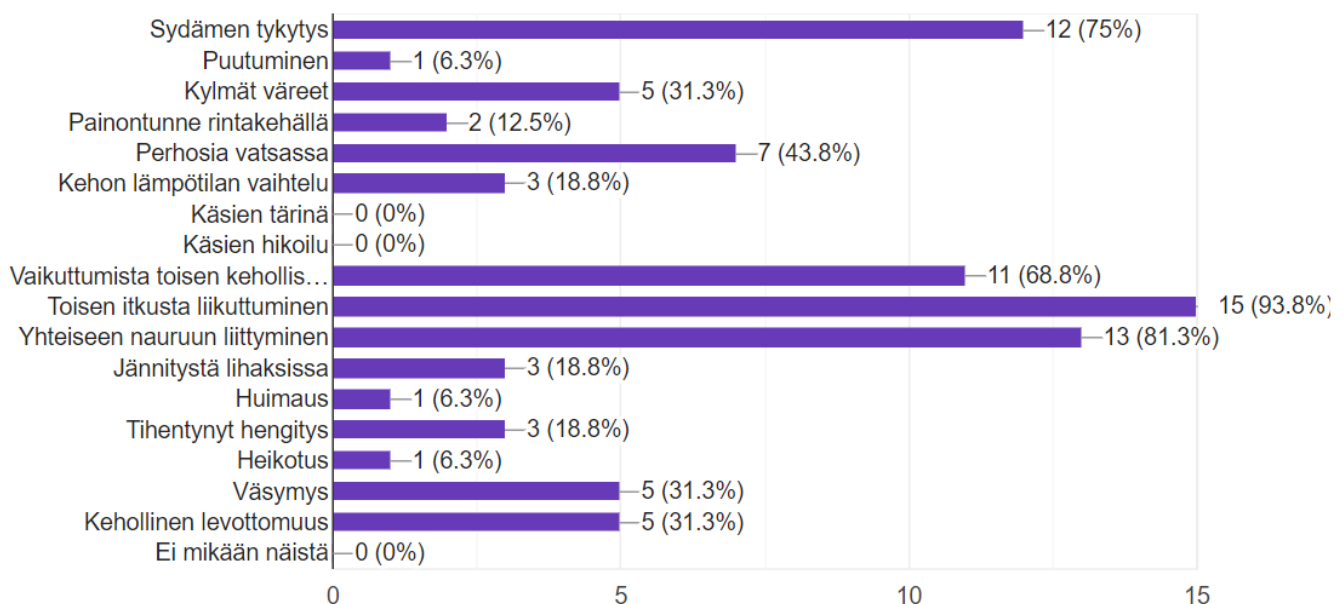
Vain 56,3% valitsi listalta liittymisen yhteiseen nauruun, mistä tämä kertoo? Onko ryhmän paine kasvokkain suurempi, liittymisen osoittaminen toisille ryhmäläisille tärkeämpää? Mahtaako tämä liittyä myös empatiaan ja teleen, jotka puolestaan linkittyvät peilisolujen toimintaan? Aktivoituvatko peilisolut heikommin

etätyöskentelyssä? Kasvokkaisessa koulutuksessa olemme havainneet useimmiten kaikkien ryhmäläisten ottavan osaa yhteiseen nauruun ainakin hetkellisesti. Etätyöskentelyssä monesti suurimmalla osalla tai kaikilla koulutettavilla oli mikrofonin mykistettynä, joten erilaisia naurun ääniä ei välity etätyöskentelyssä ja lisäksi zoom-alustan kautta on mahdollista kuulla vain yhtä puhujaa tai naurajaa kerrallaan. Niinpä kokemus yhteisestä ja jaetusta naurusta ei vaikuta tulosten perusteella syntyvän etänä yhtä helposti kuin kasvokkain (81,3%).

Vastaajat toivat esiin kehollista levottomuutta (62,5%) ja puutumista (31,3%), joiden me ajattelemme johtuvan etätyöskentelyn luonteesta. Etätyöskentelyssä istutaan usein paljon paikoillaan ja keskitytään kuuntelemaan yhtä puhujaa pidempiä aikoja kuin kasvokkain tapahtuvassa työskentelyssä, sillä nopea puheenvuoroon tarttuminen tai toisen sanomisen kommentointi tai siihen äänellä reagointi on vaikeampaa kuin kasvokkain.

Kasvokkain työskentely

Kyselyn toisessa kysymyksessä vastaajat saivat poimia edellisen kysymyksen kanssa identtiseltä listalta kehollisia tuntemuksia kasvokkain tapahtuneeseen työskentelyyn liittyen.



Kuva 2 Kehollisia tuntemuksia kasvokkaisessa työskentelyssä

Kasvokkaisessa työskentelyssä yleisin kehontuntemus oli toisen itkusta liikuttuminen (93,8%). Muita tyypillisiä tuntemuksia olivat yhteiseen nauruun liittyminen (81,3%), sydämentykytys (75%) ja vaikuttuminen toisen kehollisuudesta (resonointi) (68,8%).

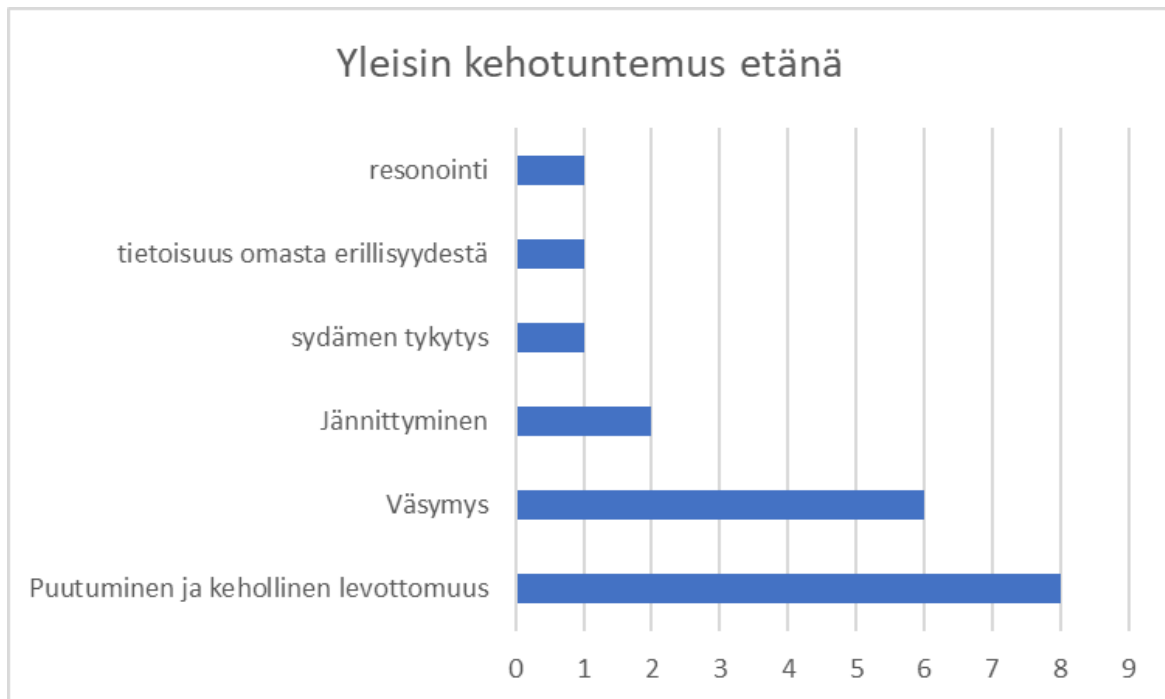
Melko yleisiä tuntemuksia olivat perhosia vatsassa (43,8%), kylmät väreet (31,3%), väsymys (31,3%) ja kehollinen levottomuus (31,3%). Kolme vastaajista oli nimennyt kehon lämpötilan vaihtelun (18,8%), tihentyneen hengityksen (18,8%) ja jännitystä lihaksissa (18,8%). Yksittäisiä mainintoja saivat painon tunne rintakehällä (12,5), huimaus (6,3%), puutuminen (6,3%) ja heikotus (6,3%).

Kasvokkaisessa työskentelyssä tunnereaktioiden siirtyminen ihmiseltä toiselle oli selvästi voimakkaampaa kuin etätyöskentelyssä. Toisen kehollisuudesta vaikuttuminen oli varsin yleistä kasvokkain tapahtuvassa työskentelyssä. Kasvokkaisessa työskentelyssä sekä tunne- että keholliset reaktiot ovat selvemmin esillä muille ryhmäläisille. Ryhmäläisten kehot reagoivat myös kylmillä väreillä ja perhosia vatsassa tuntemuksilla useammin kasvokkain kuin etänä. (Tele ja vagus-hermo sekä kehon ja tunteiden välinen yhteys)

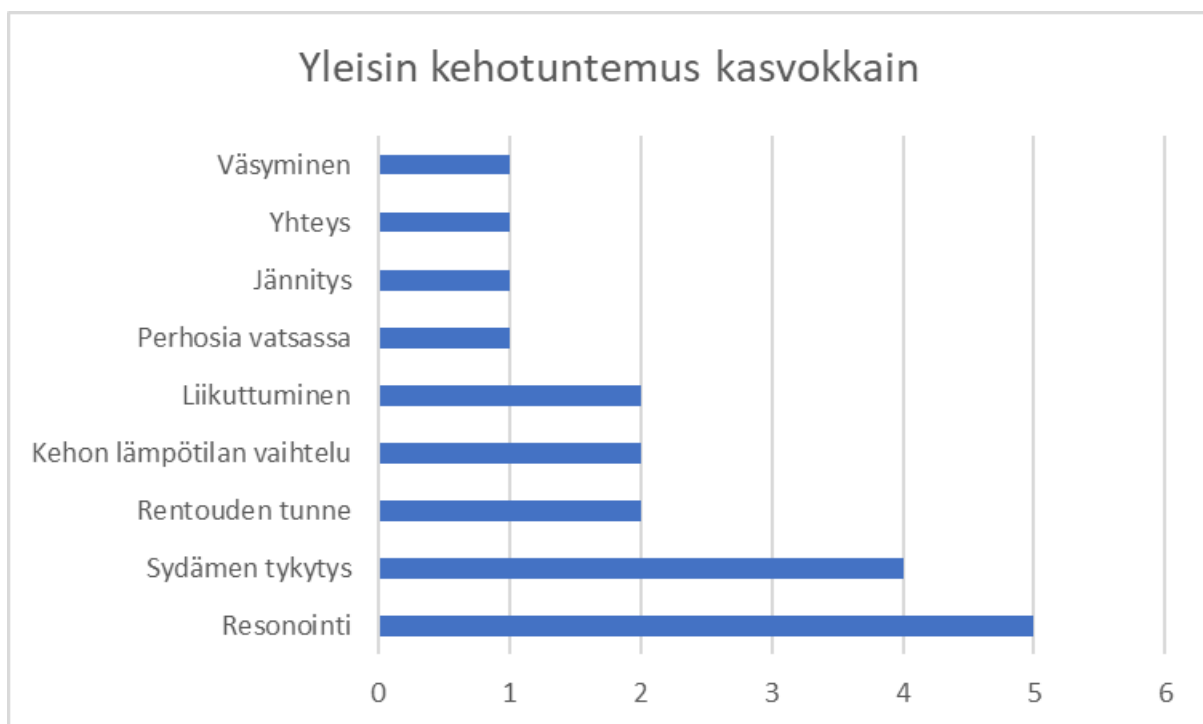
Ihmisten välisessä kommunikaatiossa suurin osa tapahtuu non-verbaalisti eleillä, kasvon ilmeillä, liikkeillä asennoilla ja lihasjännityksellä. Käymiemme keskustelujen tulkinta liittyy täten vahvasti tilanteessa näkemiimme kehon liikkeistä, asennoista ja eleistä tekemiimme havaintoihin ja niiden pohjalta rakentuneisiin tulkintoihin.

Yleisimmät keholliset tuntemukset etätyöskentelyssä ja kasvokkain

Kolmannessa kysymyksessä vastaajat nimesivät itselleen yleisimmän kehollisen tuntemuksen etätyöskentelyssä. Kysymys oli muodossa mikä on ollut sinulle yleisin kehollinen tuntemus etätyöskentelyssä? Neljäs kysymys kartoitti yleisintä kehollista tuntemusta kasvokkain työskentelyssä. Kysymys oli muodossa: mikä on ollut sinulle yleisin kehollinen tuntemus kasvokkain tapahtuneessa työskentelyssä?



Kuva 3 Yleisin kehotuntemus etänä



Kuva 4 Yleisin kehotuntemus kasvokkain

Kuten edellä olevista taulukoista on nähtävissä etätyöskentelyssä vallalla olivat puutuminen ja kehoellinen levottomuus sekä väsymys. Kasvokkain taas yleisimpiä

olivat resonointi ja sydämen tykytys. Kasvokkaisessa työskentelyssä myös rentoutuneisuus sai kaksi mainintaa yleisimmissä kehollisissa tuntemuksissa.

Psykodraama on kuitenkin työskentelymuotona vahvasti toiminnallisuuteen ja kehollisuuteen nojaava. Morenon pyyntö *“älä kerro, vaan näytä minulle”* on vaikea toteuttaa etänä. Psykodraaman etätyöskentely koulutuksessa tai ryhmien ohjauksessa vaatii vielä kehitystyötä ja meitä mietityttää onko psykodraaman siirtäminen etätyöskentelyyn mahdollista, mielekästä tai eettistä? Tämänkin pienen kartoituksen perusteella on nähtävissä kuinka etätyöskentely kaventaa mahdollisuuksia ja haastaa pinnistelemaan keskittymisen kanssa. Puhumattakaan telen mahdollistumisesta ja turvallisen ilmapiirin rakentamisesta.

b) Pääsääntöinen kokemus ryhmästä etänä/kasvokkain

Seitsemäs kysymys oli “Millaisena pääsääntöisesti koit ryhmän etätyöskentelyssä?” Tyypillisin vastaus tähän kysymykseen oli kokemus etäisyydestä. Ryhmä tuntui jäävän taka-alalle yksilön ja ohjaajan rooli korostuivat. Päädyimme jaottelemaan vastauksia negatiivisiin, neutraaleihin ja positiivisiin. Selvästi suurin osa vastauksista lukeutui negatiivisiin.

Negatiivisia kuvauksia

Etäinen /etäisempi kuin kasvokkain	Väärinymmärryksiä syntyi, käsittely jäi ohueksi	Ulkopuolisuuden tunne
Rajallinen, riittämätön, puutteellinen tällaiseen menetelmään	Lounastauko tuntui helpottavalta	Irrallisena
Työlästä, turhauttavaa, pinnistelyä vaativaa, intensiteetin/vireyden ylläpito työläämpää	Taukojen tärkeät keskustelut jäivät syntymättä	☹...mutta ei montaa kertaa peräkkäin
Virittäytyminen jää laimeaksi tai puutteelliseksi	Vaikeasti lähestyttävä, välillä pelottava	Tylsyyttäkin

Neutraaleja kuvauksia

Pakon edessä toimivalta	Ohjaajan rooli korostui
Yksilökeskeisenä	Parempi kuin ei mitään

Positiivisia kuvauksia

Yllättävän hyvin läpi vedetyt päivät	Oli hyviä huomioita, voisi toimia osana joskus... ^a
Ryhmä toimi niin hyvin kuin mahdollista	

Kaiken kaikkiaan opiskelijat kokivat etätyöskentelyn huomattavan haasteelliseksi. Psykodraamassa ryhmä on keskeisessä roolissa ja etätyöskentelyssä tämä jäi vajavaiseksi. Positiivisia mainintoja oli huomattavasti vähemmän kuin negatiivisia. Etätyöskentely koettiin työlääksi, puutteelliseksi, jotain oleellista jäi etätyöskentelyssä puuttumaan. Vaikka positiivisiakin havaintoja tehtiin, oli niistäkin yhdessä maininta siitä, että etätyöskentely voisi toimia osana, muttei montaa kertaa peräkkäin, kuten tässä koulutuksessa pakon edessä tapahtui.

Kokemus ryhmästä kasvokkain työskentelyssä

Kahdeksannessa kysymyksessä tiedusteltiin millaisena ryhmä pääsääntöisesti koettiin kasvokkaisessa työskentelyssä. Tässä vastaukset olivat voittopuolisesti positiivisia.

Positiivisia kuvauksia ryhmästä kasvokkain

Tuttuna, turvallisena, helposti lähestyttävänä, läheisenä, turvallisena sylinä	Toisen tunnetilaan eläytyminen nopeampaa, elävämpänä, voi aistia paljon enemmän	Yhtenäisenä, yhteenkuuluvana, yhdistävänä, kohtaavana
Empaattisena, hyväntahtoisena, lempeänä, hyväksyvänä,	Tarkkavaisuuden kohteen vaihto helpompaa	Helppoa olla oma itsensä, saan olla, mahdun ryhmään

myötäelävänä		
Jännittävänä, jännittävämpää, sykettä nostavampaa, mikä ei ole huono asia	Tässä ja nyt työskentelyä, kenelläkään ei ole muuta tärkeämpää, läsnäolevana	Ryhmä kannattelee, tukevana, toisiaan tukevana
Syvänä, henkilökohtaisempaa ja sen myötä mielekkäämpänä, sanaton kieli ja kehon kieli on syvällisempää	Luovuutta räjäyttävänä, mahdollistaa heittäytymisen, uuden kokeilemisen	Inspiroivana, innovoivana, eteenpäinvievänä, antoisana, vaikuttavaa sitoutumista

Luokittelimme yhden vastaajan vastauksen neutraaliksi, se oli ”monimutkaisena kokonaisuutena, vuolaana virtana”. Yhtään negatiivista vastausta ei tähän kysymykseen tullut.

Tämän kysymyksen vastaukset olivat enemmän toistensa kaltaisia kuin etätyöskentelyä koskevat vastaukset. Näiden niputtaminen samaan taulukon lokeroihin oli helppoa. Ryhmä on voinut tuntua niin selkeästi positiivisemmalta kasvokkaisessa työskentelyssä, koska taustalla on ollut pitkä etätyöskentelyjakso, joka oli koettu pääsääntöisesti negatiivisemmaksi. Mahdollisesti hajontaa olisi ollut enemmän vastauksissa, jos kasvokkain työskentelylle ei olisi ollut vertailukohtaa. Sanattoman viestinnän, kehollisuuden, toisten tunnetilojen aistimisen ja turvallisuuden kokemukset tulevat esiin monissa vastauksissa. On mielenkiintoista kuinka turvalliseksi ja positiiviseksi ryhmä koettiin kasvokkain, vaikka se on kooltaan näin suuri. Vastauksissa saattoi myös näkyä ihmisten tarve ja toive fyysiseen läheisyyteen. Myös Biancalanin ym. (2021) tutkimuksessa siirtyminen etätyöskentelystä takaisin kasvokkain työskentelyyn koettiin helpottavana ja myönteisenä.

Meillä koulutuksessa varmasti merkittävällä tavalla vaikuttavana tekijänä on ollut kouluttajien toiminta ja taito huomioida monella tavalla ryhmäprosesseja, tukea ryhmän sisäistä yhteistyötä myös etätyöskentelyn aikana. Pelkkä kasvokkainen kohtaaminen ei riitä selittämään näin suurta kontrastia etätyöskentelyn ja kasvokkaisen työskentelyn välillä, eikä ryhmän turvallisuus ja luovuutta ruokkiva ilmapiiri rakennu itsestään, se rakennetaan yhdessä, kouluttajien viitoittamalla tiellä. On myös tärkeää muistaa, että pyysimme kysymyksissä kertomaan pääsääntöisen

kokemuksen molemmista työskentelytavoista, tämä jättää väistämättä alleen monenlaista kokemuksia, positiivisia etätyöskentelystä ja negatiivisia kasvokkaisesta työskentelystä. Tele eli vastavuoroinen kohtaaminen kuitenkin mahdollistuu helpommin silloin, kun ollaan fyysisesti läsnä samassa tilassa.

c) Mitä etätyöskentelystä jäi puuttumaan?

Kuudes kysymys tiedusteli sitä, mitä etänä toteutetuissa koulutuspäivissä jäi puuttumaan. Vastausvaihtoehtoina olivat “ei mitään” sekä mahdollisuus kirjoittaa vastaus omin sanoin. Kukaan vastaajista ei vastannut tähän kysymykseen vaihtoehtoa “ei mitään”.

Etätyöskentelyn puutteita

Monimuotoinen kohtaaminen, asioiden aistiminen kaikilla aisteilla yhtä aikaa, peilaus toisten kanssa, äänet, liikkeet ja havaintojen tekeminen ryhmästä, tunneilmaston aistiminen	Non-verbaali viestintä oli rajallinen, etänä kehollisuus kärsi, sanattoman viestinnän huomioid	Väliaikakeskustelut, spontaanit kontaktit
Hybridimallissa kuuli huonosti ajoittain, osallistuminen tuntui puutteelliselta, vajaalta	Yhteenkuuluvuuden tunne ja ryhmän sisäisen potentiaalin täysi hyödyntäminen ei onnistunut, kokemus yhteenkuuluvuudesta, yhteyden tunne, kokemus yhteisestä elämän näyttämisestä	Tuki pää- ja apuhenkilölle työskentelyn jälkeen, tuki omille prosesseille tosi vajaata, henkilökohtaisen kohtaamisen kokemus, draamassa digimenetelmiä on useampia kuin käytimme
Luottamus, ihmisten tunteiden arviointi	Fyysiset psykodraamat, fyysinen yhteisöllisyyden kokemus, koskettaminen	Ryhmätason prosessi, konkreettinen kokemus liittymisestä ja kuulumisesta ryhmään

Annetuissa vastauksissa yleisimmiksi nousevat kokemukset yhteenkuuluvuuden, yhteyden ja moniaistisen kohtaamisen puuttumisesta. Myös luottamus, henkilökohtainen ja ryhmän prosessille annettu tuki on koettu vajaavaiseksi. Non-

verbaali viestintä koettiin rajalliseksi ja siitä oli vaikeampaa tehdä huomioita. Työskentelyn jälkeen yksi vastaajista koki, etteivät pää- ja apuhenkilö saaneet riittävästi tukea. Yksi vastaajista nosti esiin hybriditoteutuksen haasteen sekä tekniseltä että osallistumisen kannalta. Hänestä osallistuminen on helpompaa kun kaikki olivat etänä. Fyysistä työskentelyä, kehollisuutta, yhteisöllisyyttä, koskettamista ja monipuolisempia digimenetelmiä kaivattiin myös.

Etänä toteutetussa psykodraamassa kommunikointi, tunteiden ilmaisu ja kehollisuus ovat rajallisia, eikä toimintaa voida toteuttaa samoin kuin kasvokkain. Joillekin etätyöskentely kuitenkin voi tarjota tilaisuuden suurempaan avoimuuteen ja vähäisempiin inhibitioihin. Jos sosiaaliset tilanteet ahdistavat kovasti, voi etätyöskentely olla helpompaa. (Biancalani, ym., 2021.)

d) Kehollisten kokemusten vaikutus omaan toimintaan ryhmässä

Viides kysymys tiedusteli sitä miten omat keholliset kokemukset olivat vaikuttaneet vastaajan omaan toimintaan ryhmässä. Jaottelimme myös tämän kysymyksen vastaukset positiivisiin, neutraaleihin ja negatiivisiin.

Positiivisia vaikutuksia

Liittäneet ryhmään ja ihmisiin	Sydämen tykytys ajaa eteenpäin...#, ne saavat minut toimimaan	Auttaneet tunnistamaan jotain merkittävää ko. hetkessä
Auttaneet omissa prosesseissa, toimineet indikaattoreina tunteille ja tarpeille, auttaneet ilmaisemaan niitä...□, käytän niitä signaaleina omasta prosessistani ja siitä mitä ryhmässä tapahtuu	Myötätunnon kasvaminen (näkee haavaan)	Energian lisääminen liikkumalla, vireystila parempi ja antoisampi kasvokkain
Jännitys on helpottanut koulutuksen edetessä	Vahva läsnäolo omassa kehossa sujuvoittaa työskentelyä ryhmässä	Tutkimista onko tunne omaa vai toisista tulevaa

Neutraaleja vaikutuksia

Liikutus liikuttaa itseä	En osaa sanoa	Etänä en ole ollut kovin aktiivinen
--------------------------	---------------	-------------------------------------

Negatiivisia vaikutuksia

#..puutuminen erottaa ryhmästä	Toisinaan haastaneet keskittymistäni	Aluksi toisten edessä esiintyminen jännitti ihan hirveästi...☹
--------------------------------	--------------------------------------	--

Keholliset viestit ovat olleet tärkeä tiedonvälityskanava suhteessa omaan prosessiin ja ryhmään. Psykodraamatyöskentelyssä kehollisuus on merkityksellistä, koulutuksen aikana on keskusteltu runsaasti erilaisista kehotuntemuksista ja siitä, kuinka saatamme kehossamme kantaa erilaisia kokemuksia ja tunnettaakkoja elämämme varrelta. Mielestämme tämä asteittain vahvistuva tietoisuus kehosta ja sen viesteistä näkyy näissä vastauksissa. Kehon reaktiot ovat harvoin olleet negatiivisia vaikuttaessaan vastaajan toimintaan ryhmässä. Sen sijaan ne ovat olleet usein eteenpäinvieviä ja oivalluksia tuottavia. Kehollisten tunteiden prosessointi on voinut tuntua aluksi vaikealta, mutta on helpottanut koulutuksen edetessä. Kehollisia viestejä on käytetty viesteinä tai johtolankoina itselle merkityksellisistä kokemuksista.

d) Ryhmän merkityksestä psykodraamaohjaajakoulutuksessa

Viimeisessä kyselyn kysymyksessä pyydettiin vastaajia kertomaan omin sanoin ryhmän merkityksestä heille psykodraamaohjaajakoulutuksessa. Käydessämme läpi vastauksia, löysimme muutamia yhteisiä nimittäjiä niistä ja

olemme alla olevaan taulukkoon luokitelleet ne seuraavien teemallisten otsikoiden alle; peili, tuki, yhteys ja kohtaaminen.

Peili	Tuki	Yhteys	Kohtaaminen
Peili minuudelle, uskallus tulla näkyväksi omana itsenään	Turvallisuus, yhteenkuuluvuus, jatkuvuus, fyysinen uskallus heittäytyä	Liittymisen tavoista ja tulkinnoista oppiminen, myötäeläminen	Jakaminen ja antaminen, toisilta oppiminen
Omiin lahjoihin tutustuminen ja kipujen tunnustaminen	Valtava merkitys, tuki monessa kohdassa, kasvumahdollisuuksia, harjoittelumateriaali	Hyväksytyksi ja ymmärretyksi tuleminen,	Korvaavia kokemuksia, harjoittelua ihmisenä olosta
Totta oleminen, todellinen minuus kasvaa, vapaus olla oma itsensä	Syli, koti, A & O, elävä organismi, ryhmä ottaa koppia, uhka ja turva	Empatia ja sallivuus, häpeä vähentyy	Pysähtymistä muun elämän keskellä, heränneiden tunteiden tutkimista

6. Johtopäätökset

Psykodraamaohjaajakoulutus kestää kaksi vuotta ja toteutetaan lähiopetuksen, itsenäisen ja vertaisryhmätyöskentelyn yhdistelmänä. Tämä koulutusryhmä joutui tasapainoilemaan vallitsevan pandemiatilanteen ja psykodraaman läsnäoloa ja kehollisuutta edellyttävien ominaispiirteiden kanssa. Tilanne on epävarmuudessaan ollut haastava sekä kouluttajille että opiskelijoille. Päätös siirtyä etätyöskentelyyn tapahtui nopeasti ja vaati sopeutumista uuteen tilanteeseen. Tämä poikkeuksellinen ja toistaiseksi ainutlaatuinen prosessi tarjosi oivan mahdollisuuden kahden erilaisen työskentelytavan tarkastelulle psykodraamaohjaajaopiskelijoiden näkökulmasta.

Tässä kootusti löytämämme oleelliset vastaukset tutkimuskysymyksiimme. Saimme kyselyymme 16 vastausta 18 potentiaalisesta vastaajasta.

a) Miten nykyinen neurotiede peilautuu Morenon ajatuksiin, joihin psykodraama perustuu?

Nykyinen neurotiede on vahvistanut Morenon ajatuksia ihmisestä kokonaisuutena dualistisen keho-mieli jaottelun sijaan. Kehon ja mielen on havaittu olevan jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään. Esimerkiksi Ogden ym (2009) ja van der Kolk (2014) pitävät kekokokemusta ja huomioivaa läsnäoloa terapian lähtökohtana, jolla voidaan parantaa aivopuoliskojen välistä tiedonsiirtoa. Ihmisaivot ovat plastisia ja niillä on potentiaalia muovautua läpi elämän. Erilaiset kokemukset voivat luoda uusia hermoyhteyksiä (esim. Bilik, 2019, van der Kolk, 2014.)

Aivokuvantaminen on auttanut ymmärtämään esimerkiksi traumatisoituneiden ihmisten jumuitumista jatkuvaan varuillaanolon tilaan. Luottamuksellisen suhteen rakentaminen toisiin ihmisiin vaatii luontaisen varuillaanolojärjestelmämme hetkellistä vaimentamista (van der Kolk, 2014.) Funktionaalista aivokuvantamista on hyödynnetty tutkittaessa psykoterapian vaikutuksia ja näin olisi syytä tehdä myös psykodraaman vaikuttavuutta tutkittaessa (Bilik, 2009).

b) Miksi kehoollisuus ja ryhmän läsnäolo ovat merkityksellisiä psykodraamassa?

Huomioiva läsnäolo vaikuttaa myönteisesti aivotointoihin (Ogden, 2009, s.175). On merkityksellistä tukea kehon ja mielen välistä yhteyttä ja kykyä havainnoida kehon lähettämiä viestejä (van der Kolk, 2014). Psykodraaman jokaisessa vaiheessa kehoollisuus on läsnä. Kyselytutkimuksemme tulokset osoittivat kehoollisuuden ja ryhmän läsnäolon vaikuttavan positiivisesti kokemukseen ryhmässä toimimisesta ja yhteyksistä muihin ryhmän jäseniin. Kuvaukset ryhmän merkityksestä olivat etätyöskentelyssä enimmäkseen negatiivisia kun taas kasvokkaintyöskentelyyn ei liitetty yhtään negatiivista kuvausta. Vastauksista oli nähtävissä, että psykodraamaohjaajaopiskelijat käyttivät kehoaan tietolähteenä ja olivat vahvasti virittäytyneet sen viestien tulkitsemiseen. Ryhmää kuvattiin kasvokkaintyöskentelyssä läheiseksi ja turvalliseksi, etätyöskentelyssä ryhmä jäi usein etäiseksi, eikä spontaani vuorovaikutus ryhmäläisten välillä tauoilla mahdollistunut. Ryhmä oli peili, tuki, kohtaamisen ja yhteyksien luomisen merkityksellinen paikka kyselyyn vastanneille.

c) Mitä eroavaisuuksia kehollisissa kokemuksissa on havaittu etänä ja kasvokkain tapahtuvassa koulutuksessa?

Etätyöskentelyssä yleisimmät keholliset tuntemukset olivat puutuminen, väsymys ja kehollinen levottomuus, joka saattaa viitata toiminnan nälkään etätyöskentelyn rajallisissa kehollisuuden hyödyntämisen mahdollisuuksissa. Kasvokkain tyypillisintä oli resonointi, vaikuttuminen toisen kehollisuudesta ja sydämen tykytys. Liikuttumista tapahtui sekä kasvokkain että etänä. Sen sijaan nauruun liittyminen oli etänä harvinaisempaa. Nämä ovat melko huolestuttavia tuloksia siihen nähden, että suuri osa koulutuksesta ennen tätä kyselyä toteutettiin etänä ja olemme opiskelemassa vahvasti kehollisuuteen perustuvaa kasvokkain ryhmässä toteutettavaa menetelmää. Kuinka väsymys, puutuneisuus ja kehollinen jännitys ovat haastaneet oppimista ja mahdollisuutta yhteyteen toisten kanssa? Kehollisuudella on yhteys myös oppimiseen, se voidaan jakaa kolmeen eri kategoriaan; kehotietoisuuteen, keholliseen tietoon sekä liikkeen ja oppimisen väliseen yhteyteen. (Hänninen, 2021.)

Hänninen (2021) tuo esiin Kolbin kokemuksellisen oppimisen teoriaan liittyviä ajatuksia. Kokemuksellinen oppiminen voidaan jakaa neljään vaiheeseen: tekemiseen, reflektioon, yleistämiseen ja soveltamiseen. Tässä mallissa aisteihin perustuvia välittömiä kokemuksia reflektoidaan sekä koetellaan abstrakteja käsitteitä ja niiden yleistyksiä uusissa tilanteissa. (Kolb 1984, s. 21.) Etätyöskentelyssä aisteihin perustuvat havainnot liittyvät vain näkö- ja kuuloaistiin. Etätyöskentelyn aikana mahdollisuudet kokemukselliseen oppimiseen, teorian tiedon käytännön soveltamiseen jäivät vähäisemmiksi kuin kasvokkain. Etätyöskentelyssä psykodraamaohjaajaopiskelijat toimivat pää- ja apuhenkilöinä, mutta ohjaajan roolissa toimimme vain kasvokkain toteutetuissa koulutuspäivissä.

Olennaista merkityksellisessä ja tyydyttävältä tuntuvassa elämässä on turvallinen vuorovaikutus ihmisten kanssa. Tutkittaessa katastrofeja on havaittu, että paras suoja stressiä ja traumatisoitumista vastaan on toisilta ihmisiltä saatu tuki. Ihmisillä on luontainen tarve tulla kuulluksi ja nähdyksi, siksi vuorovaikutuksessa on oleellista vastavuoroisuus. Elimistön rauhoittuminen, parantuminen ja kasvaminen edellyttävät sisäistä turvallisuuden tunnetta. Ihmiset ovat muiden nisäkkäiden tavoin luontaisesti

hieman varuillaan. Aivojen on vaimennettava tätä varuillaan oloa, jotta esimerkiksi leikki ja hoiva mahdollistuvat. (van der Kolk, 2014, s. 100, 106.)

7. Pohdintaa

Keholliset kokemukset ja niiden tarkastelu nousivat meidän kummankin opiskelijan kokemuksien ja muistiinpanojen perusteella tärkeiksi psykodraamaohjaajaopinnoissa. Siksi koimme tämän aiheen itsellemme läheiseksi ja myös ohjaajan roolin kehittymisen kannalta oleelliseksi. Vertaisryhmätyöskentelyn merkitys korostui tässä koulutusryhmässä etenkin ohjaajuuden käytännön harjoittelussa. Tämä ei kuitenkaan ole sama kuin kokeneen kouluttajan antama tuki, ohjaus tai mallina toimiminen.

Turvan rakentaminen etätyöskentelyssä oli haastavaa. Kaikilla osallistujilla ei ollut käytössään kuulokkeita, eikä ryhmässä käyty läpi sitä keitä kenenkin ruudun takana oli mahdollisesti kuuloetäisyydellä. Perheelliset tai jonkun kanssa yhdessä asuvat olivat haastavassa asemassa monien lähistöllä olevien korvaparien johdosta ja toisaalta yksin asuvilla oli riskinä jäädä yksin mahdollisen voimakkaan tunnekuohun aikana tai jälkeen.

Etätyöskentelyn aikana ei juurikaan käytetty kehoallista virittäytymistä, ajoittaisia venytyksiä lukuun ottamatta. Psykodraamaohjaajuuteen kasvamisessa oleellista on kasvokkain tapahtuva työskentely. On harmillista, että se jäi tällä koulutusryhmällä koronapandemian takia vähemmälle. Käytännön kautta tapahtuva ohjaajuuden kehittyminen voi viivästyä tässä koulutusryhmässä ja valmistumisen jälkeen saatamme olla varhaisemmassa vaiheessa oman ohjaajuutemme (ja itsevarmuutemme) rakentamisen polulla. Psykodraamaohjaajaopiskelijoiden toimesta on organisoitu mahdollisuuksia ohjauksen käytännön harjoitteluun kaikille avoimilla lisätapaamisilla. Myös kouluttajat tarjoavat useamman päivän käytännön ohjausharjoittelua opintojen viimeisenä keväänä.

Yhteyden pätkiminen ärsytti ja harmitti sekä söi osallisuuden ja jaetun kokemuksen tunnetta osalta aika ajoin. Ristiriitojen ja väärinymmärrysten mahdollisuudet kasvoivat

etätyöskentelyssä, eikä niiden selvittäminen kahden kesken tai pienessä ryhmässä ollut juurikaan mahdollista, sillä valtaosan ajasta koko muu ryhmä oli myös kuulolla ja taukojen aikana oli mahdotonta tietää, olivatko kameransa ja mikrofonsinsa sulkeneet henkilöt todella poistuneet koneensa äärestä tai olivatko he yhä kuulolla tai kuuloetäisyydellä.

Meille on ollut merkityksellistä, että koulutukseen kuuluvat internaattijaksot on voitu toteuttaa kasvokkain. Näiden myötä ryhmä on rakentunut läheisemmäksi ja turvallisemmaksi. Olemme myös internaateissa päässeet hyödyntämään monipuolisesti kehollisuutta psykodraamatyöskentelyssä. Tämän lopputyön ansiosta kehollisuus tulee varmasti olemaan keskiössä meidän psykodraamaohjaajuudessamme. Toivomme myös, että psykodraaman asema Suomessa kehittyy ja voisimme nähdä lisää tutkimusta tähän aiheeseen liittyen myös Suomesta.

Lähteet

Aitolehti, S. & Silvola, K. (toim.) (2008) Suhteiden näyttämöt. Näkökulmia psykodraamaan. Kustannus Oy Duodecim.

American Addiction Centers (<https://americanaddictioncenters.org/therapy-treatment/group-individual>) haettu 13.12.2021 (tekstissä käytetty lyhennettä AAC tähän viitatessa)

Biancalani, ym. (2021). Tele-psychodrama therapy during the COVID-19 pandemic: Participants' experiences; The Arts in Psychotherapy.

Bilik, E. (2019) NEURO PSYCHODRAMA. What is Happening in Our Brains in Psychodrama? Revista Brasileira de Psicodrama.

Burlingame, G. M., McClendon, D. T., & Alonso, J. (2011). Cohesion in group therapy. *Psychotherapy*, 48(1), 34-42.

Gleitman, H., Reisberg, D. & Gross, J. (2007) *Psychology*. 7th Edition, W.W. Norton & Company, inc.

Hari, R. (2007) Ihmisaivojen peilautumisjärjestelmät
LÄÄKETIETEELLINEN AIKAKAUSKIRJA DUODECIM;123(13):1565-73

Hornsey, M. J., Dwyer, L., & Oei, T. P. S. (2007). Beyond cohesiveness: Reconceptualizing the link between group processes and outcomes in group psychotherapy. *Small Group Research*, 38(5), 567–592.
<https://doi.org/10.1177/1046496407304336>

Hänninen, T. (2021) Kehollinen oppiminen. *Kehollisen oppimisen teoria ja käytännön sovelluksia terveystiedon luokahuoneopetukseen*. Pro gradu-tutkielma. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Jyväskylän Yliopisto.

Johnson, D.R. & Emunah, R. (2009). (ed.) *Current approaches in drama therapy*. Chapter 5: Role theory and the role method of drama therapy. Robert Landy.

Keaveny E, Midgley N, Asen E, ym.(2012) Minding the family mind: the development and initial evaluation of mentalization-based treatment for families. Kirjassa: Midgley N, Vrouva I, toim. Minding the child. Mentalization-based interventions with children, young people and their families. Lontoo ja New York: Routledge, Taylor & Francis Group, s. 98-112.

Ketonen, P. (2006) Kohti Morenolaista pedagogiikkaa, Helsingin yliopisto Soveltavan kasvatustieteen laitos. Kandidaatin tutkielma.

<https://www.kasvunpaikka.fi/files/2017-09/kandidaatintutkielma.pdf>

Kolb, D. 1984. Experiential learning. Experience as the source of learning and development.

Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Kopakkala, A. (2011). Porukka, jengi, tiimi. Ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. Edita.

Liimakka, S. (2011). Ruumis, kokemus, muutos: Ruumiinkokemus Merleau-Pontyn ja Bourdieun avulla tulkittuna. Lapin yliopisto kustannus.

Moreno, J. L. (1914). Einladung zu einer Begegnung (translated: Invitation to an Encounter), Vienna (cited in: Moreno 1946/1985).

Moreno, J.L. (1946) Spontaneity Theory of Child Development. Psychodrama First Volume, s. 47-81.

Moreno, J.L. (1969) The Viennese origins of the encounter movement, Group Psychotherapy, 22, 7-16.

Moreno, J.L. (1980) Psychodrama. First volume. Fourth edition with a new introduction. New York: Beacom House.

Moreno, J.L. (2020) Psychodrama. Reprinted. Psychodrama press.

[Psychodrama - Jacob Levy Moreno - nidottu\(9781733625807\)](#)

Moreno, Zerka T. (2000) The Function of "Tele" in Human Relations. The quintessential Zerka: Writings by Zerka Toeman Moreno on psychodrama, sosiometry and group psychotherapy, s. 289-301.

Murphy, S. (2021). Two-way Mirrors: Dancing in the Zoomosphere. *The International Journal of Screendance*, 12 (0), <https://doi.org/10.18061/ijsd.v12i0.7884>.

Nieminen, S. & Saarenheimo, M. (1981). *Morenolainen psykodraama. Historiallinen ja filosofis-psykologinen analyysi*. Helsinki: Psykologien kustannus.

Nurminen, L. (2020). *Morenolainen rooliteoria - luentomateriaali*. Psykodraamaohjaajakoulutus, Kasvunpaikka Oy.

Ogden, P, Minton, K, Pain, C. (2009) *Trauma ja keho, sensorimotorinen psykoterapia, Traumaterapiakeskus*.

Pajulo, M., Salo, S., Pyykkönen, N.(2015) Mentalisaatio ihmistä suojaavana tekijänä, *LÄÄKETIETEELLINEN AIKAKAUSKIRJA DUODECIM*, 131(11):1050-7

Rauhala, L. (2005) *Ihmiskäsitys ihmistyössä*. Yliopistopaino, Helsinki. Julkaistu ensimmäisen kerran 1983.

Rauhala, L. (2009) *Henkinen ihminen*. Sisältää korjatut laitokset teoksista *Henkinen ihminen ja Ihmisen ainutlaatuisuus*. Gaudeamus, Helsinki.

Rizzolatti G, Fogassi L, Gallese V. (2001) Neurophysiological mechanisms underlying the understanding and imitation of action. *Nat Rev Neurosci*;2:661-70.

Sydänmaanlakka P. (2017) *Älykäs itsensä johtaminen: Näkökulmia henkilökohtaiseen kasvuun*. Hansaprint Oy. Turenki.

Valtonen, J. Ahn, W-k., Cimpian, A. (2021) Neurodualism: People Assume that the Brain Affects the Mind more than the Mind Affects the Brain. *Cognitive Science*, 45 (9), e13034, syyskuu 2021. DOI: [10.1111/cogs.13034](https://doi.org/10.1111/cogs.13034)

Van der Kolk, B. (2014) *Jäljet kehossa. Trauman parantaminen aivojen, mielen ja kehon avulla*. Tallinna Raamatutrükikoja OÜ.

Williams, M.K. (2017) John Dewey in the 21st century. *Journal of Inquiry and Action in Education* 9 (1), 7.

Yaniv, D. (2011) Revisiting Morenian psychodramatic encounter in light of contemporary neuroscience: Relationship between empathy and creativity, *The Arts in Psychotherapy*.

Yehoshua, S.F. C. (2013) A Review of Psychodrama and Group Process, International Journal of Social Work and Human Services Practice Horizon Research Publishing Vol.1. No.2 December, 2013, pp. 105-114.

Liitteet

LIITE 1

Keholliset kokemukset kasvokkain ja etätyöskentelyssä psykodraamaohjaajakoulutuksessa - kyselylomake

Tämä kyselylomake on osa lopputyötämme "Neurotieteet ja kehoisuus psykodraamassa", jossa vertailemme kasvokkain ja etätyöskentelyssä toteutuneen koulutuksen vaikutuksia koulutettavien kehotuntemuksiin.

Luethan kysymykset tarkasti, vastaa vain omien kokemustesi pohjalta.

1. Millaisia kehoollisia tuntemuksia olet kokenut koulutuksen etätyöskentelyssä? Valitse listalta ENINTÄÄN 5 (viisi) yleisintä tuntemusta oman kokemuksesi perusteella.

Sydämen tykytys
 Puutuminen
 Kylmät väreet
 Painontunne rintakehällä
 Perhosia vatsassa
 Kehon lämpötilan vaihtelu
 Käsien värinä
 Käsien hikoilu
 Vaikuttumista toisen kehoallisuudesta (resonointi)
 Toisen itkusta liikuttuminen
 Yhteiseen nauruun liittymisen
 Jännitystä lihaksissa
 Huimaus
 Tihentynyt hengitys
 Heikotus
 Väsymys
 Kehollinen levottomuus
 Ei mitään näistä
 Muu, mikä?

2. Millaisia kehoollisia tuntemuksia olet kokenut koulutuksen kasvokkain tapahtuvassa työskentelyssä? Valitse listalta ENINTÄÄN 5 (viisi) yleisintä tuntemusta oman kokemuksesi perusteella.

Sydämen tykytys

Puutuminen
Kylmät väreet
Painontunne rintakehällä
Perhosia vatsassa
Kehon lämpötilan vaihtelu
Käsien tärinä
Käsien hikoilu
Vaikuttumista toisen kehollisuudesta (resonointi)
Toisen itkusta liikuttuminen
Yhteiseen nauruun liittyminen
Jännitystä lihaksissa
Huimaus
Tihentynyt hengitys
Heikotus
Väsymys
Kehollinen levottomuus
Ei mitään näistä
Muu, mikä?

3. Mikä on ollut sinulle yleisin kehollinen tuntemus etätyöskentelyssä?

4. Mikä on ollut sinulle yleisin kehollinen tuntemus kasvokkain tapahtuvassa työskentelyssä?

5. Miten keholliset tuntemuksesi ovat vaikuttaneet toimintaasi ryhmässä?

6. Mitä mielestäsi jäi puuttumaan etätyöskentelynä toteutetuissa koulutuspäivissä?

Ei mitään
Muu, mikä?

7. Millaisena pääsääntöisesti koit ryhmän etätyöskentelyssä?

8. Millaisena pääsääntöisesti koit ryhmän kasvokkain tapahtuvassa työskentelyssä?

9. Kerro lyhyesti omin sanoin mitä ryhmä on sinulle merkinnyt psykodraamaohjaajakoulutuksessa.