

MUUTOKSEN AVAIMET

Tapaustutkimus opinnollisesta mielenterveyskuntoutuksesta

Sosiologia

Turun yliopisto

Pro gradu tutkielma

Heta Odoumonhou

Marraskuu 2013

Turku

Turun yliopiston laatujärjestelmän mukaisesti tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck-järjestelmällä.

TURUN YLIOPISTO

Sosiaalitieteiden laitos / Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta

Odoumonhou, Heta: Muutoksen avaimet. Tapaustutkimus opinnollisesta mielenterveyskuntoutuksesta

Pro gradu –tutkielma, 61 s., 1 liites.

Sosiologia

Marraskuu 2013

Tämä pro gradu –tutkielma on tapaustutkimus Pollesta potkua –yhdistyksen ja KSL-opintokeskuksen yhteistyössä järjestämästä opinnollisen mielenterveyskuntoutuksen kurssista nimeltä *Ole muutos, jonka haluat nähdä*. Tutkielmassa pyrin kuvaamaan kurssia ja vastaamaan seuraaviin tutkimuskysymyksiin: Mitä merkityksiä kuntoutumiselle annettiin kyseisellä kurssilla? Miten kurssi toimi kuntoutumisen tukena? Kurssin opetusmenetelmistä nostan erityisesti esiin kuntouttavan musiikkitoiminnan. Tutkielmalla osallistun keskusteluun vapaan sivistystyön mahdollisista voimauttavista vaikutuksista. Tarkastelen kurssia myös kriittisen kasvatussosiologian viitekehyksessä Stephen Brookfieldin ja Theodor W. Adornon teorioiden kautta. Totean, että vapaan sivistystyön kentällä tapahtuvalla opinnollisella kuntoutuksella on mahdollisuuksia voimauttaa yksilöitä ja myös antaa mahdollisuuksia kriittisen teorian peräänkuuluttamaan kriittiseen reflektioon.

Asiasanat: Kriittinen teoria, kuntoutuminen, kuntouttava musiikkitoiminta, opinnollinen kuntoutus, sosiaalipedagogiikka, vapaa sivistystyö, voimautuminen

Sisällys

1. Johdanto	1
2. Tutkielman tausta ja tutkimuskysymykset	3
2.1. Opinnollinen mielenterveyskuntoutus	3
2.2. Vapaa sivistystyö	4
2.3. Sosiaalipedagogiikasta	8
2.4. Tutkimuskysymykset	9
3. Aiempaa tutkimusta	11
3.1. Mitä merkityksiä kuntoutumiselle on annettu aiemmassa tutkimuksessa?	11
3.2. Miten musiikin on aiemmin ajateltu toimivan hyvinvoinnin lähteenä?	13
4. Kasvatus ja kuntoutuminen	18
4.1. Toimijuus	18
4.2. Kasvatus ja toimijuus	19
4.2.1. Mitä on kriittinen teoria?	19
4.2.2. Kriittinen teoria aikuiskasvatuksessa	21
4.2.3. Kriittisen teorian oppimistehtävät	25
4.3. Musiikki ja toimijuus	29
5. Etnografinen tutkimusmenetelmä	31
5.1. Tutkimuksen suunnittelu	31
5.2. Aineiston keruu	32
5.3. Etnografinen tieto ja kirjoittaminen	35
6. Fenomenologinen analyysi	38
6.1. Analyysin periaatteet	38
6.2. Aineiston kuvaus	40
6.3. Merkityskokonaisuudet	43
6.3.1. Unelmat	43
6.3.2. Pohdinta	44
6.3.3. Tavoitteellisuus	45
6.3.4. Toiminta	46
6.3.5. Persoona yhteisössä	48
6.3.6. Itsestä huolen pitäminen	50
6.4. Synteesi	52
7. Keskustelua	56

Lähteet

Liite 1

1. Johdanto

Tutkielmani käsittelee mielenterveyskuntoutujille suunnattua oppinnollisen kuntoutuksen kurssia nimeltä ”*Ole muutos, jonka haluat nähdä*”. Kurssi oli Pollesta potkua -yhdistyksen ja KSL-opintokeskuksen järjestämä ammatillinen lisäkoulutus. KSL-opintokeskus on Kansan sivistystyön liiton ylläpitämä vapaan sivistystyön kenttään kuuluva aikuisoppilaitos. Pollesta potkua taas on hevostoiminnasta kiinnostuneiden mielenterveyskuntoutujien perustama yhdistys, joka järjestää sosiaalipedagogista koulutusta ja oppinnollista kuntoutusta mielenterveyssyistä johtuvan syrjäytymisen ehkäisemiseksi. Sain tutkielmani aiheen ulkopuolelta, sillä kurssin ohjaaja pyysi minua tutkimaan Pollesta potkua -yhdistyksen oppinnollista kuntoutusta. Minulla oli jo tutkielman tekoon lähtiessäni sisäpiirin tietoa kursseista, sillä toimin niillä tanssin ohjaajana. En siis ole ollut mukana täysin ulkopuolisena tutkijana. Silti kenttätö ja aineisto eivät osoittautuneet sellaisiksi, kuin olin alun perin kuvitellut, vaan koen tutkielmani muotoutuneen varsin aineistolähtöisesti kurssille osallistumiskokemukseni myötä.

Ole muutos, jonka haluat nähdä -kurssi oli työhyvinvoinnin kurssi, jonka tarkoituksena oli voimauttaa ihmisiä ja auttaa heitä jaksamaan työssä tai pääsemään takaisin työelämään esimerkiksi sairausloman tai kuntoutustuen käytön jälkeen. Kurssilla käytettiin sosiaalipedagogiikkaa, jossa jokaisella osallistujalla katsotaan olevan arvokasta tietoa ja elämäkokemusta, jota ryhmässä voidaan jakaa. Kurssilla käsiteltiin sitä, miten ihminen voi itse muuttaa arkielämäänsä oman näköisekseen itse asettamiensa tavoitteiden suuntaisesti. Tässä käytettiin apuna toiminnallisia menetelmiä, joita olivat hevostoiminta, kuntouttava musiikkitoiminta ja tanssi. Näistä keskityn tutkielmassani ensisijaisesti musiikkiin, koska kuntouttavaa musiikkitoimintaa ei varsinaisesti ole aiemmin tutkittu, vaan musiikkia on mielenterveyden yhteydessä käsitelty lähinnä musiikkiterapiana. Pidän kiinnostavana tarkastella musiikin mahdollisia kuntoutumista tukevia vaikutuksia, koska musiikki on nykyisin läsnä hyvin monissa elämämme tilanteissa ja sitä on kaikkialla helposti saatavilla.

Tutkielmani tarkoituksena on kuvata *Olen muutos, jonka haluat nähdä* -kurssia ja kertoa siihen liittyvistä kokemuksista. Pidän kurssia tärkeänä tutkimuskohteena, koska oppinnollista mielenterveyskuntoutusta on tehty hyvin vähän eikä sitä ole aiemmin tutkittu. Olen kerännyt

aineistoni etnografisella menetelmällä osallistuen itse kurssille ja kirjoittaen havainnointimuistiinpanoja. En pyri tutkielmassani objektiiviseen näkemykseen kurssista, vaan oma kokemukseni siitä on muovannut tutkielmaani. Olen myös haastatellut kurssilaisia, minkä pohjalta tarkastelen heidän kokemuksiaan. Hahmottelen tutkielmassani kuntoutumista toimijuuden löytämisenä omassa elämässä ja pohdin, miten tutkielman kohteena oleva kurssi onnistui tukemaan toimijuutta ja voimautumista. Joissakin aiemmissa tutkimuksissa on myös havaittu, että mielenterveyden ongelmiin liittyy usein kadonnut toimijuuden kokemus, kun taas kuntoutuminen merkitsee tämän kokemuksen saavuttamista.

Analyysissäni olen eritellyt aineistossa kuntoutumisen muodostavia merkityskokonaisuuksia, joita ovat unelmat, pohdinta, tavoitteellisuus, toiminta, persoona yhteisössään ja itsestä huolen pitäminen. Nämä merkityskokonaisuudet nivoutuvat yhteen toimijuuden ja muutoksen mahdollisuuden kokemukseksi, joka välillä on häilyvä, välillä taas voimakas. Lisäksi tarkastelen kurssilla käytettyjä opetusmenetelmiä ja erityisesti musiikkia yhtenä kuntoutumisen apukeinona. Tutkielmani kohteena oleva kurssi tarjoaa otollisen maaperän tarkastella kysymystä siitä, voiko kasvatusta tukea ihmisen toimijuutta ja voimauttaa. Näin ollen tutkielmani on osa vapaasta sivistystyöstä tällä hetkellä käytävää keskustelua, jossa pohditaan kasvatuksen voimauttavia ja toisaalta yhteiskuntaan sopeuttavia ominaisuuksia.

2. TUTKIELMAN TAUSTA JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

2.1. OPINNOLLINEN MIELENTERVEYSKUNTOUTUS

Opinnollista mielenterveyskuntoutusta ei ole aiemmin tutkittu ja käsite on melko uusi. Elisabeth Been ja Ian S. Martinin mukaan aikuiskoulutuksessa on 1990-luvulla alettu kiinnostua mielenterveystyöstä kasvatuksellisenä asiana. Aikuiskasvatuksen ammattilaiset ovat halunneet tarjota lisää koulutusmahdollisuuksia mielenterveyden ongelmista kärsiville. On myös haluttu tuoda enemmän esille mielenterveystyössä jo olevia opinnollisia puolia. Esimerkiksi terveydenhuollon ja kansalaisjärjestöjen mielenterveyspalveluissa on paljon opinnollisia elementtejä, mutta niitä ei yleensä haluta kutsua koulutukseksi. Palveluita ovat esimerkiksi luovan kirjoittamisen, kädentaitojen ja itsensä kehittämisen kurssit sekä erilaiset keskusteluryhmät. Näitä ei Been ja Martinin tutkimuksen mukaan haluta nimittää koulutukseksi, koska sen pelätään karkottavan asiakkaat, joille sana tuo mieleen ikävät koulukokemukset. Kasvatuksellinen mielenterveystyö jää siis näkymättömäksi. Tämä aiheuttaa Been ja Martinin mukaan sen, että mielenterveysongelmista kärsivät syrjäytyvät koulutuksesta, koska heidän mahdollisesti saamaansa koulutusta ei tunnisteta. Yleensä myös aikuiskasvatuksen tarjoamat monet mahdollisuudet jäävät käyttämättä mielenterveystyössä. Bee ja Martin käyttävät oppimista, opettamista, voimauttamista ja osallistumista kehyksenä, jonka avulla he lähestyvät kasvatuksellisen mielenterveystyön kysymyksiä. (Bee ja Martin 1997, sivunumeroita ei saatavilla.)

Been ja Martinin mukaan mielenterveysongelmista kärsivät joutuvat usein kokemaan leimaamista ja voimattomuutta. Kasvatuksellisen mielenterveystyön tulisi haastaa nimenomaan systemaattinen voimattomaksi tekeminen, jota muussa yhteiskunnassa harjoitetaan. Voimauttaminen on mielenterveystyössä suosittu käsite. Been ja Martinin mukaan onkin totta, että mielenterveysongelmista kärsivien olisi saatava enemmän voimaa vaikuttaa omaan elämäänsä ja tehdä omaehtoisia valintoja. Heidän mukaansa voimauttamisen käsitettä käytetään kuitenkin usein tyhjänä sloganina. He kysyvät, mitä se tarkoittaa, ja voisiko kasvatus tehdä jotain ihmisten voimauttamiseksi. Tällöin sen olisi merkittävä sitä, että ihmiset saavat valtaa kontrolloida omaa oppimistaan, eivät vain lisää itsetuntoa tai -luottamusta. Opiskelijoiden on oltava aktiivisia osallistujia ja vaikuttajia oppimistilanteissa. (Bee ja Martin 1997.)

Bee ja Martin hahmottelevat artikkelissaan opetussuunnitelmaa mielenterveyden ongelmista kärsiville. Ensinnäkin kasvatuksen tulisi heidän mukaansa auttaa ihmistä kehittymään ja muuttumaan persoonana. Toiseksi sen tulisi auttaa ihmisiä selviytymään esteistä ja vaikeuksista, joita he kohtaavat muualla yhteiskunnassa. Kolmanneksi sen pitäisi rohkaista solidaarisuutta ja kollektiivista kyvykkyyttä ryhmässä. Viimeisenä päämääränä olisi oppilaiden tekeminen opettajiksi, jotka opettaisivat suurempaa yleisöä mielenterveyden ongelmiin liittyvistä asioista ja olisivat mukana auttamassa asenteiden muutoksessa. Lopuksi Bee ja Martin toteavat, että lisääntyvä kiinnostus mielenterveystyöhön aikuiskasvatuksen piirissä antaa aikuiskasvattajille mahdollisuuden palata radikaaleille juurilleen opettaen sosiaalisen päämäärän innoittamina ja kriittisen pedagogiikan keinoin. (Bee ja Martin 1997.)

Opinnollinen kuntoutus on Suomessa saanut alkunsa vuonna 2002 Parlamentaarisen aikuiskoulutuksen työryhmästä. Siihen liittyy ajatus elinikäisestä oppimisesta, jossa halutaan kiinnittää huomiota aikuisten motivointiin, itsensä kehittämiseen ja koulutuksellisen tasa-arvon toteutumiseen. Opinnollisen kuntoutuksen tarkoituksena on ehkäistä syrjäytymistä. Aikuiskoulutusjärjestelmää voidaankin pitää onnistuneena, jos yhteiskunnasta syrjäytyneiden määrä on mahdollisimman pieni. (Vilkkumaa 2006, 65–66.)

Vapaan sivistystyön organisaatiot, kuten tutkielmani tapauksessa KSL-opintokeskus, tarjoavat opinnollista kuntoutusta koulutuksessa aliedustetuille ryhmille. Kuntoutuksen kohderyhmiä ovat ne, joilla on suuri vaara jäädä syrjään kansalaisuudesta ja osallisuudesta. Ryhmä ei ole yhtenäinen, vaan opinnollisia kuntoutujia on monenlaisia. Heillä on ollut erilaisia vaikeuksia opiskelussa ja muussa elämässä. Opinnollinen kuntoutus voi auttaa heitä siirtymään muihin opintoihin tai työelämään. Kuntoutukseen osallistujilla saattaa olla esimerkiksi sosiaalisia vaikeuksia, keskittymisongelmia, oppimisvaikeuksia, päihdeongelmia tai mielenterveyden ongelmia. Opinnolliseen kuntoutukseen osallistujalta ei vaadita diagnoosia. (Vilkkumaa 2006, 67.) Myös tutkimukseni kohteena oleva kurssi oli avoin kelle tahansa halukkaalle osallistujalle.

2.2. VAPAA SIVISTYSTYÖ

Aaro Harjun mukaan vapaa sivistystyö sai alkunsa 1800-luvun kansanvalistuksesta. Kansansivistyksestä puhuminen poistui kuitenkin muodista 1960-luvulla, jolloin otettiin käyttöön vapaan sivistystyön käsite. Tuolloin alettiin kehittää ammatillista koulutusta ja aikuiskoulutusta Suomen taloudellisen aseman parantamiseksi. Kansansivistystyö sulautui vähitellen osaksi aikuiskoulutusta. Tällä hetkellä vapaa sivistystyö on monipuolinen kokonaisuus, johon kuuluu yleissivistäviä ja ammatillisia opintoja, kulttuuritoimintaa sekä harrastusmahdollisuuksia. Vapaa sivistystyö on yläkäsite, jonka alle kuuluu viisi eri oppilaitosmuotoa: kansalaisopisto, kansanopisto, opintokeskus, kesäyliopisto ja liikunnan koulutuskeskus. (Harju 2013, 12–16.) KSL, joka oli toisena tutkielmani kurssin järjestäjänä, on opintokeskus.

Ennen sivistystyö oli arvopohjaista kasvatusta ja valistusta, mutta nykyisin ajatus sivistystyön tarkoituksesta on muuttunut. Harjun mukaan sivistystyön aatteellisuus on ohentunut ja konkreettisten toimintojen organisointi on noussut etusijalle. Sivistyksestä puhuminen ei ole enää muodissa edes vapaan sivistystyön organisaatioissa. Etualalle ovat nousseet koulutuksen ja elinikäisen oppimisen käsitteet. Aikuiskasvatuksen perinteinen tarkoitus oli sivistyksellisen tasa-arvoisuuden vahvistaminen, mutta nykyisin se on ajautunut taloudellisten, yritysmaailmaa mukailevien ehtojen ohjailtavaksi. Aikuiskoulutusta on 1980-luvulta alkaen käytetty enenevässä määrin uutta yhteiskuntapolitiikkaa palvelevana välineenä. Se tähtää kansakunnan taloudelliseen menestykseen ja kansainväliseen kilpailuun. Paradoksaalisesti tämä on voinut heikentää ihmisten työkykyä, koska kapea-alainen kompetenssiajattelu koulutuksessa ei valmista ihmistä jatkuvasti muuttuviin työmarkkinoihin. Muun muassa tämän vuoksi laaja-alaisille sivistysopinnoille olisi tarvetta. Lisäksi kasvatusta voisi antaa valmiuksia muuhunkin kuin työhön ja toimeentuloon, koska elämässä on paljon muitakin osa-alueita. (Harju 2013, 19–21.)

Mitä sivistys merkitsee? Se liittyy Harjun mukaan ihmisenä olemiseen ja ihmisenä kasvamiseen. Kasvaakseen ihminen tarvitsee sivistyksellistä innoitusta ja muiden ihmisten tukea ja sparrausta. Sivistys on pitkäaikaista työstämistä, hiomista ja jalostamista. Kasvatusta voidaan pitää ulkoisena vaikuttamisena, sivistystä taas ihmisen itsensä tekemänä työnä. Kasvatusta pyrkii siis edistämään ihmisen vapautta ja kykyä itsenäiseen toimintaan. Sivistyessään ihminen löytää omat voimansa ja sen, miten voi käyttää niitä yhteiseksi

hyväksi. Sivistystyö voisi auttaa ihmistä löytämään oman paikkansa yhteiskunnassa ja tehtävänsä historiassa. (Harju 2013, 22–24.)

Harjun mukaan vapaan sivistystyön opinnoissa ihmisen pitäisi voida miettiä omia arvojaan ja elämänsä tarkoitusta. Hän kuitenkin toteaa, ettei tämä toteudu tällä hetkellä riittävästi, koska vapaassa sivistystyössäkin keskitytään liikaa suorittamiseen. Hänen mukaansa nykyaikaa luonnehtivat arvorelativismi, individualismi ja pirstoutuneet maailmankuvat. Kaikki on sallittua ja mahdollista. Kaikki on sopivaa sananvapauden nimissä. Monet ihmiset ovat neuvottomia ja hämmentyneitä ”arvosekamelskan” keskellä. He kaipaavat syvällistä pohdintaa ja selkeyttä. Sivistystyössä olisi mahdollista antaa aikaa ihmisten yhteiselle pohdinnalle ja dialogille. (Harju 2013, 27–28.)

Nykyisin vapaan sivistystyön kentällä käydään keskustelua siitä, voiko tämä työ olla kriittistä ja voimauttaa ihmisiä vai sopeuttaako se vain heitä kulkemaan valtavirran mukana. Annika Turunen toteaa *Aikuiskasvatus*-lehden artikkelissaan, että vapaan sivistystyön tärkeänä tehtävänä on ihmisten hyvinvoinnin tukeminen. Tätä tehtävää vapaa sivistystyö voi toteuttaa joko sopeuttavin tai voimauttavien menetelmin. Turusen mukaan se näyttää nykyisin omaksuneen sopeuttavan roolin. Sivistysperinteen ja nykyaikaisen aikuiskoulutuksen välillä on jännite. Markkinaperusteisen, kysyntälähtöisen aikuiskoulutuksen aikana sivistystyö joutuu itsekin sopeutuvaan rooliin. (Turunen 2013, 164–165.)

Hieman vanhemmassa *Aikuiskasvatus* -lehden artikkelissa Jyri Manninen tarkastelee sitä, onko sivistystyö ollut pääosin sopeuttavaa vai transformatiivista eli muutokseen pyrkivää. Hänkin on päätenyt sille kannalle, että sivistystyö tuottaa nykymaailmassa lähes yksinomaan yksilöllistä selviytymistä ja sopeutumista erilaisiin elämäntilanteisiin. Mannisen tutkimuksen mukaan sivistystyö tuottaa opiskelijoille pääasiassa mielihyvää, jaksamista ja hyvinvointia esimerkiksi raskaan työn vastapainoksi tai työttömyystilanteissa. Hänen varsin laajasta haastattelu- ja kyselyaineistostaan ei löytynyt kriittiseen tiedostamiseen, kapinaan tai yhteisölliseen toimintaan viittaavia ilmaisuja. Opiskelu ei näyttäisi tuottavan radikaaleja muutoksia, vaan sillä on pikemminkin sopeuttava vaikutus, Mannisen mukaan jopa sosiaalista kontrollia vahvistava. (Manninen 2010, 171.)

Katariina Mäkinen kritisoi mielenterveystyön ja sivistystyön piirissä paljon käytettyä voimautumisen käsitettä. Hänen mukaansa puhe voimautumisesta ja yksilön potentiaalista

peittää taakseen ehdot, joita yhteiskunnalliset jaot ja hierarkiat asettavat yksilön toimijuudelle. Pärjäämistä korostetaan ja sen vastakohtana pidetään asennetta, joka ei hyväksy epätasa-arvoa, vaan puuttuu siihen. Ihmisen tulee kamppailla yksin selviytyäkseen sen sijaan, että hän pyrkisi muuttamaan epätasa-arvoista kohtelua. Syrjinnän esiinnostamisesta voi tulla merkki siitä, ettei ihmisellä ole tarvittavia voimavaroja pärjäämiseen. Yhteiskunnallinen epäoikeudenmukaisuus näyttäytyy yksilöllisenä avuttomuutena. Mäkisen mukaan feministisessä tutkimuksessa onkin suhtauduttu ristiriitaisesti vahvuuden korostamiseen. Heikkouden kokemuksista voi tulla hävettäviä, jolloin yhteiskunnallisen epäoikeudenmukaisuuden vuoksi heikossa asemassa olevat vaikenevat. Tällä on huonot seuraukset oikeudenmukaisuuden kehittymiselle. Jos korostetaan vain voimautumista ja vahvuutta, epäoikeudenmukaisuuteen puuttumisesta ja rakenteiden muuttamisesta ei välttämättä tule edes relevanttia kysymystä. (Mäkinen 2013, 163.) Mäkisen tutkimuksen valossa voimautuminen ja sopeutuminen eivät itse asiassa olekaan toistensa vastakohtia, vaan ne voivat jopa ruokkia toisiaan.

Tutkielmani kohteena oleva kurssi on sivistystyön oppilaitoksessa tapahtuvaa ammatillista lisäkoulutusta, jonka tarkoituksena on yleensä tukea ihmisiä työelämään pääsemisessä tai siellä paremmin pärjäämisessä. Mäkinen on tutkinut työelämävalmennusta, mutta hänen ajatuksiaan voidaan soveltaa myös ammatillisen lisäkoulutuksen tarkasteluun. Hän pohtii, miten työelämä välittää inhimillisen kokemuksen ja kapitalistisen tuotannon välistä suhdetta. Hänen mukaansa työelämävalmennuksen tuottamat yksilölliset voimavarat ovat taipuisuutta, sopeutuvuutta, pärjäämistä ja mukautumista. Tulokset ovat samansuuntaisia kuin edellä kuvatuissa vapaan sivistystyön tutkimuksissa. Valmennuksen tuottamia ominaisuuksia arvostetaan ja jopa vaaditaan nykyisillä työmarkkinoilla. Näin ollen valmennus tukee yksilön pyrkimyksiä tulla arvokkaaksi kapitalistisen tuotannon vaatimalla tavalla. (Mäkinen 2013, 164.)

Puhe yksilön voimavaroista ja potentiaalista kytkeytyy pitkään humanistiseen perinteeseen, jossa uskotaan ihmisen mahdollisuuksiin muuttua ja kasvaa. Tämä onkin mielekäs lähtökohta, jonka valossa yksilön potentiaalin etsintä valmennuksen tai miksei lisäkoulutuksenkin kautta näyttäytyy aidosti voimauttavana. Humanistinen usko ihmisen mahdollisuuksiin saatetaan kuitenkin Mäkisen mukaan nähdä kapitalistisen arvontuotannon kehyksissä. Valmennuksessa

ja koulutuksessa on vaarana, että elämä alistetaan tuottavuudelle, ja itsen kehittäminen sekoittuu työmarkkina-arvon kehittämiseen. (Mäkinen 2013, 164–165.)

Tämän keskustelun perusteella huomataan, että kasvatus eri muodoissaan antaa paljon mahdollisuuksia yhteiskunnalliseen tai yhteisölliseen mielenterveystyöhön, mutta myös ongelmia on. Voimauttavan, vapauttavan tai transformatiivisen kasvatuksen aikaansaaminen ei ole helppoa.

2.3. SOSIAALIPEDAGOGIIKASTA

Ole muutos, jonka haluat nähdä -kurssilla käytettiin sosiaalipedagogiikkaa, jossa oli vaikutteita freirelaisestä kriittisestä pedagogiikasta ja sosiokulttuurisesta innostamisesta. Sosiaalipedagogiikkaa voidaan pitää omana tieteenalanaan sekä myös yhteiskunnallisena toimintajärjestelmänä, jolla on oma toimintakenttensä. Tieteenä se kuuluu kasvatustieteiden ja yhteiskuntatieteiden välimaastoon. Sosiaalipedagogiikan peruskysymys koskee sosiaalisten ongelmien, erityisesti syrjäytymisen, ehkäisyä ja lievittämistä pedagogisin keinoin. Siinä yhdistyvät teoria ja käytäntö. Sosiaalipedagogiikan käsitettä on määritelty monista eri näkökulmista. Se voi olla yhteiskunnallista pedagogiikkaa, joka korostaa kasvatuksen yhteiskunnallisia kytkentöjä. Toisaalta siinä voivat pikemminkin korostua yhteisöllisyyden ja vuorovaikutuksen periaatteet. Kolmanneksi voidaan painottaa huono-osaisten ja hätää kärsivien auttamista. Nämä erilaiset tulkinnat sosiaalipedagogiikasta eivät sulje toisiaan pois. Sosiaalipedagogiikassa korostetaan yhteiskunnallisia ja yhteisöllisiä puolia ihmisen kehityksessä. Kysymys on, miten yksilö kiinnittyy yhteiskuntaan. (Hämäläinen 2001, esipuhe, 15–16.)

Sosiaalipedagogiikan pyrkimyksenä on ihmisen subjektiuden rakentuminen ja tämän rakentumisen yhteiskunnallisten edellytysten tarkastelu. Siinä tarkastellaan yksilön ja yhteiskunnan välistä suhdetta. Ollaan kiinnostuneita niistä oppimisprosesseista, joiden kautta ihminen alkaa toimia yhteiskunnassa ja muodostaa sosiaalisen identiteetin sekä saavuttaa itsenäisyyden ja riittävän elämänhallinnan. Sosiaalipedagogiikka pyrkii auttamaan ihmisiä itsepuun ja tuottamaan siinä tarvittavaa subjektiutta. Siinä autetaan ihmisiä näkemään omat mahdollisuutensa vaikuttaa elämäänsä. Subjektius määritellään ihmisen kyvyksi toteuttaa

itseään arkielämässään, itsenäisyydeksi, vastuun ottamiseksi, moraaliseksi toimijuudeksi, tietoiseksi itsen kehittämiseksi sekä omaan elämään vaikuttamiseksi. Subjektiutta ajatellaan voitavan vahvistaa parhaiten kohtelemalla ihmistä subjektina. (Hämäläinen 2001, 33–36, 61–62.)

Sosiaalipedagogiikkaa voidaan pitää teoriana ja toimintana, joka suuntautuu ihmisten arkeen. Se on työtä, joka auttaa ihmistä tämän ponnisteluissa paremman arjen saavuttamiseksi. Toiminnan kohde, arki, voidaan ymmärtää vain yhteiskunnallisten suhteiden kokonaisuudessa. Sosiaalipedagogiikka on kriittistä ja emansipatorista. Sitä tarvitaan siellä, missä ihmisillä on vaikeuksia löytää paikkaansa yhteiskunnassa ja yhteisössä ja saavuttaa elämänhallintaa. Siihen sisältyy pyrkimys ymmärtää, mitä yhteiskunnassa tapahtuu, ymmärtää sosiaalisten ongelmien syitä ja vaikutuksia. Yhteiskunnallista todellisuutta tarkastellaan erityisesti siltä kannalta, miten se mahdollistaa ihmisten kasvun, persoonallisuuden kehittymisen, sosiaalisen identiteetin ja yhteiskunnallisen toimintakyvyn rakentumisen, osallistumisen ja subjektiuden saavuttamisen. Yhteiskunta määritellään ennen kaikkea ihmisen kasvuolosuhteiksi. (Hämäläinen 2001, 52–53, 60–61.)

Ihmistä ei voi pakottaa muuttumaan. Ihminen voi muuttua vain sisäisen kasvuprosessin myötä, kun hän alkaa nähdä itsensä uudella tavalla ja tehdä valintoja uuden identiteettinsä mukaan. Ihmisen tahto olisi saatava heräämään ja sitä tulisi vahvistaa. Sosiaalipedagogisen työn tulisi versoa osallistujista itsestään, ei ohjautua ylhäältäpäin. Vaikeuksissa oleville ihmisille tarjotaan mahdollisuus osallistua ja kohdata muita ihmisiä. Silloin he voivat kehittää itseään, tehdä mielekkäitä asioita yhdessä ja etsiä suuntaa elämälleen. (Hämäläinen 2001, 71–72.)

Sosiaalipedagogiikalla on kaksi toisiaan täydentävää pyrkimystä, integraatio ja emansipaatio. Toisaalta halutaan auttaa ihmisiä kiinnittymään yhteiskuntaan ja toisaalta vapautumaan itsetoteutusta tukahduttavista pakotteista. Yhteiskuntaan sopeuttaminen olisi ristiriidassa emansipaation ja subjektiuden kehittämisen kanssa. Integroituminen merkitseekin liittymistä yhteiskuntaan nimenomaan subjektina. Ajatellaan, että ilman osallistumista on mahdotonta saavuttaa vapautta. (Hämäläinen 2001, 79–80.)

2.4. TUTKIMUSKYSYMYKSET

Ensimmäinen tutkimuskysymykseni on, mitä kuntoutuminen merkitsi *Ole muutos, jonka haluat nähdä* -kurssilla. Edellisistä luvuista huomattiin, että voimauttavalla kasvatuksella voisi olla mielenterveysongelmista kärsiville kuntouttavia vaikutuksia. Mutta mitä kuntoutuminen sosiaalisessa mielessä merkitsee? Sosiologiassa on tutkittu mielenterveyskuntoutumista vain vähän. Vanhassa artikkelissa David Landy tarkastelee kuntoutumista sopeutuvan sosialisoinnin kautta. Hän pyrkii omalla aikanaan luomaan teoriaa kuntoutumisesta sosiokulttuurisena prosessina. Hän näkee kuntoutumisen uutena sosialisoinnina, jossa kuntouttajilla (lähinnä hoitajilla ja muulla sairaalan henkilökunnalla) on ratkaiseva rooli. Yhteisön sosiaalisten roolien uudelleen oppiminen ja uusi sopeutuminen yhteiskuntaan on kuntoutumisen ydin. Kuntouttavat auktoriteetit välittävät sairastuneelle omat arvonsa, jotka he ovat omaksuneet omassa sosialisoinnissaan. Useimmissa tapauksissa tämä merkitsee Landyn mukaan keskiluokkaisiin arvoihin sopeuttamista. Kuntoutumisen päämäärä on niiden arvojen ja käytäntöjen sisäistäminen, jotka ohjaavat kyseessä olevan yhteisön kulttuuria. (Landy 1960, 3–7.)

Sopeuttava näkökulma oli siis ennen tärkeä kuntoutumista tarkasteltaessa. Nykyisin kuitenkin, kuten edellisestä luvusta kävi ilmi, korostetaan enemmän voimaantumisen tärkeyttä, vaikkakin sen saavuttamista pidetään haasteellisena. Mitä kuntoutuminen merkitsi *Ole muutos, jonka haluat nähdä* -kurssin osallistujille? Millaisia merkityksiä kurssilaiset sille antoivat puheessaan? Entä millainen kuva kuntoutumisesta muodostui kurssin opetusmenetelmien ja ohjelman kautta? Mitä merkityksiä ohjaaja antoi kuntoutumiselle?

Toinen tutkimuskysymykseni on, miten *Ole muutos, jonka haluat nähdä* -kurssi toimi kuntoutumisen edistäjänä kurssilaisten kokemusten mukaan. Tutkimallani kurssilla käytettiin sosiaalipedagogiikkaa sekä siihen kuuluvia toiminnallisia menetelmiä, joita siis olivat hevostoiminta, tanssi ja kuntouttava musiikkitoiminta. Nostan näistä menetelmistä erityisesti esiin musiikin, joka on suurin mielenkiinnon kohteeni. Kysyn, kokivatko kurssin osanottajat tällä kurssilla olevan merkitystä heidän hyvinvoinnilleen. Kokivatko he kuntoutumista tapahtuneen? Miten käytetyistä menetelmistä erityisesti musiikki toimi kuntoutumisen kannalta osallistujien kokemusten mukaan? Tämän kysymyksen myötä tutkielmani lähenee koulutuksen arviointia. En kuitenkaan pyri mihinkään ulkopuoliseen näkökulmaan tai objektiiviseen vaikutuksen arviointiin, sillä sellaisiin ei tämä aineisto anna mahdollisuutta.

Kyseessä on kurssilaisten kokemusten fenomenologinen tarkastelu. Tutkin ihmisten puhuttuja, kerrottuja kokemuksia ja heidän niille antamiaan merkityksiä. Niitä pyrin peilaamaan keskusteluun kasvatuksen mahdollisista voimauttavista tai sopeuttavista vaikutuksista.

3. AIEMPAA TUTKIMUSTA

3.1. MITÄ MERKITYKSIÄ KUNTOUTUMISELLE ON ANNETTU AIEMMASSA TUTKIMUKSESSA?

Marjo Romakkaniemi on tutkinut masennuksesta kuntoutumista narratiivisin menetelmin. Hänen aineistonsa tarinat olivat selviytymistarinoita. Osa niistä oli kuntoutumistarinoita, joissa ihmiset kokivat toipuneensa tai ainakin olevansa toipumassa. Masennus oli opettanut ihmisille uudenlaisen suhteen elämään. He olivat oppineet löytämään voimavaroja itsestään ja ympäristöstään ja kuuntelemaan itseään. Kuntoutumista voisi siis kuvata tässäkin oppimisprosessina. Toisissa tarinoissa masennuksesta ei oltu toivuttu, mutta sen kanssa oli opittu selviämään. (Romakkaniemi 2011, 246–247.)

Kuntoutuminen merkitsee muutoksia ihmisen arkielämässä. Romakkaniemen tutkimuksessa arjen muutostekijät saattoivat löytyä mielenterveyspalveluista, kotoa, työstä, läheisistä ihmissuhteista, vapaa-ajasta tai rentoutumisesta. Pienikin muutos arjessa saattoi olla kuntoutumisen kannalta käänntekevä. Muutokset vaihtelivat konkreettisista, esimerkiksi taloudellisen tilanteen kohenemisesta, muutoksiin ajattelutavoissa. Merkityksellisiä muutoksia saattoi tapahtua niin kehollisella, ajatusten kuin elämäntilanteenkin tasolla. Masennus on myös kehollinen kokemus, ja kuntoutumiseen johtaneet muutokset saattoivat liittyä lääkitykseen tai kivun vähenemiseen. Haastateltavat nostivat esiin liikunnan merkityksen kuntoutumisessa. Fyysinen väsymys oli vastapainoa henkiselle väsymykselle. He puhuivat myös toimijuuden pakosta, jolloin kuntoutuminen perustui sinnikkyyteen ja itsekuriin. Pakko syntyi sekä itsestä että ympäristön vaatimuksista. Tekeminen palautti kokemuksen hallinnasta ja pystyvyydestä. Kehollisuus liittyi myös vaikenemiseen, sillä puhumattomuus tuntui fyysisenä pahana olona, joka oli saatava purkaa. Käänntekevä kokemus kuntoutumisessa saattoi olla mahdollisuus puhua masennuksesta. (Romakkaniemi 2011, 226–228.)

Kuntoutumisen muutosprosessissa tavoitteet ovat tärkeässä asemassa. Tavoitteellisuus on keskeisesti hyvinvointiin vaikuttava tekijä. Toisinaan ihminen voi kokea muutoksen tarpeelliseksi, mutta ei tiedä, millainen muutoksen pitäisi olla. Tavoitteet voivat myös olla ristiriitaisia tai mahdottomia saavuttaa. Kuntoutumisen kannalta on keskeistä tavoitteiden selkiintyminen ja kokemus niiden saavutettavuudesta. (Romakkaniemi 2011, 239.)

Tajunnan tai ajatusten tasolla tärkeää kuntoutumisen kannalta on oman elämäntilanteen reflektointi. Oleellista on, minkä merkityksen elämäntilanteen eri tekijät saavat ihmisen tajunnassa. Jotta muutosta voisi tapahtua, ihmisen on kyettävä kuvittelemaan se mahdolliseksi. Masennuksen kaaostarinasta irtautuminen voi alkaa, kun tarinaa kykenee reflektoimaan. Lähtökohta on irtautuminen arjesta ja uusien kokemusten löytäminen. Toimijuuden kannalta avaintekijä ovat ihmisen tavoitettaan kohti ottamat askelet. Ihmisen tekemät oivallukset ovat hyvin tärkeitä kuntoutumisen kannalta. Ne saattavat liittyä mille tahansa elämänalueelle. Ne toivat tilanteeseen sellaista uutta, joka väritti muutakin olemista. Esimerkiksi oivallus omasta toimijuudesta kuntoutumisessa vei tilannetta eteenpäin. (Romakkaniemi 2011, 201, 229.)

Kuntoutumiseen johtavia muutoksia tapahtuu myös ihmisen situaatiota muuttelemalla. Ihmiset lähtevät liikkeelle ja saavat uusia kokemuksia uusissa ympäristöissä. Situationaalisuuteen liittyy myös kokemus mahdollisista tilanteista. Jotta toimijuuden tuntu saavutettaisiin, on ihmisellä oltava valinnan mahdollisuuksia. Näitä saavuttaakseen ihmisen on kokeiltava uutta, mihin tarvitaan myös sosiaalista tukea. Mahdolliset tilanteet voivat selkiytyä muilta ihmisiltä saadun tiedon ja heiltä kuultujen kokemusten kautta. (Romakkaniemi 2011, 229–230.)

Romakkaniemen haastateltavat puhuivat kuntoutumisen yhteydessä itsetietoisuuden lisääntymisestä ja terveestä itsekkyydestä. Sairaus muuttaa ihmistä ja saattaa näyttäytyä käänteenä entistä autenttisempaan elämään. Autenttisuus tarkoittaa ihmisen kykyä elää omien moraalikäsitystensä ja tunteidensa mukaista elämää. Jokaisella ihmisellä on oma olemisen tapansa, joka löytyy kuuntelemalla omaa ääntä ja olemalla rehellinen itselleen. Autenttisuus ei kuitenkaan tarkoita itsekeskeyttä, vaan se rakentuu ihmissuhteissa. Autenttisuus on itsen määrittämistä dialogisissa suhteissa. Ihminen löytää sen, millä merkityksellisellä tavalla hän eroaa muista. (Romakkaniemi 2011, 230.)

Irmeli Laitinen on tutkinut naisten masennusta feministisestä näkökulmasta väitöskirjassaan *Depression in/by/for Women. Agency, Feminism, and Self-Help in Groups* (2008). Hän tarkastelee kysymystä, voiko hoidon kohteena ollut nainen tulla aktiiviseksi toimijaksi omassa paranemisessaan. Tämä tutkimus toteutettiin feministisissä naisten terapiaryhmissä, joissa opeteltiin erilaisia itseapukeinoja ja pyrittiin tietoisuuden kasvattamiseen. Ryhmissä naiset voimaantuivat ja oppivat ymmärtämään itseään ja uskomaan omiin mahdollisuuksiinsa sosiaalisina yksilöinä. (Laitinen 2008, 7, 20.)

Laitisen mukaan masennuksella oli tutkimusryhmien naisten elämässä oma tehtävänsä. He olivat itse rakentaneet sen itsessään sortavassa tai alistavassa sosiaalisessa kontekstissa. Masennus toimi naisten elämässä jonkinlaisena lähtökohtana voimautumiselle ja toimijuuden löytämiselle. Masennus voi joillekin naisille olla ensimmäinen askel sosiaalisen alistamisen ja epäoikeudenmukaisuuden vastustamisessa. Silti masennus saattaa tietenkin olla myös vaarallista ja tuhoavaa. (Laitinen 2008, 36–38.)

3.2. MITEN MUSIIKIN ON AIEMMIN AJATELTU TOIMIVAN HYVINVOINNIN LÄHTEENÄ?

Tässä luvussa käsittelen yhtä *Ole muutos, jonka haluat nähdä* -kurssin toiminnallisista menetelmistä, eli musiikkia. Miten musiikki voisi auttaa kuntoutumisessa? Katherine Rebecca Hampshire ja Mathilde Matthijsse ovat tutkineet musiikin yhteyttä hyvinvointiin siitä näkökulmasta käsin, että kulttuuripääoma, esimerkiksi musiikin harrastus, vaikuttaa sosiaaliseen pääomaan ja siten hyvinvointiin. Tämä onkin sosiologiassa yleinen tapa tarkastella taiteen ja hyvinvoinnin yhteyttä. Hampshire ja Matthijsse tutkivat nuorille suunnattua kuoroprojektia nimeltä SingUp Koillis-Englannissa. Heidän mukaansa hallitukset ja viranomaiset ovat yhä kiinnostuneempia lisäämään yhteisöjen sosiaalista pääomaa, ja tämä on johtanut erilaisten yhteisöllisten taideprojektien luomiseen hyvinvoinnin lisäämiseksi. Joissakin tutkimuksissa onkin todettu taideprojektien vaikutus sosiaaliseen koheesioon, nuorten sosiaaliseen osallistumiseen ja sosiaaliseen pääomaan. Hampshiren ja Matthijssen mukaan monet tutkimukset ovat kuitenkin myös tuloksiltaan ristiriitaisia. Niitä prosesseja, joilla esimerkiksi musiikkiprojektiin osallistuminen lisää hyvinvointia, ei ole tarkasteltu riittävästi. Hampshire ja Matthijsse pyrkivät tutkimaan tunteiden ja sosiaalisten suhteiden

hyvinvointia, sillä niiden kautta taiteen yleensä katsotaan vaikuttavan hyvinvointiin. (Hampshire ja Matthijsse 2010, 708–710.)

Kuorokokemuksia luonnehti hauskan pito ja nautinto laulamista. Ystävät olivat usein vaikuttaneet siihen, että lapsi päätti osallistua kuoroon. Monet saivat uusia ystäviä projektin kautta. Nämä ystävät olivat erityisen tärkeitä niille, jotka olivat kamppailleet sosiaalisten suhteiden parissa muualla. Joillekin lapsille kuoro tarjosi uudenlaisia siteitä myös vanhempiin esimerkiksi kotona tapahtuvan harjoittelun kautta. Monet lapset ja vanhemmat toivat esiin kuoron positiivisen vaikutuksen itseluottamukseen. Ylpeyden ja saavutusten tunne oli tärkeä. Kaikki kokemukset kuoroista eivät kuitenkaan olleet positiivisia, ja huonot kokemukset olivat epätasaisemmin jakautuneet. Joillekin lapsille kuoro aiheutti riskin joutua suljetuksi ulos vanhoista ystävyys-suhteista, koska ystävät eivät arvostaneet kuoroa. Tämä riippui asuinpaikan sosioekonomisesta taustasta. (Hampshire & Matthijsse 2010, 711.)

Kaikki yksilöt ammentavat erilaisista kulttuurisista repertuaareista. Kuoroprojektissa aikuiset taiteilijat perustivat opetuksensa erilaisille musiikillisille ammattitaustoille, mutta kaikkia niitä voitaisiin kuvailla keskiluokan maun mukaisiksi. Tämä asettui monien lasten kulttuurisia viittauskohtia vastaan, sillä näiden käsitykset perustuivat suurelta osin median välittämille kuville kuuluisuudesta ja tähteydestä. Vaikka osallistumisen mahdollisuudet olisivatkin kaikille avoimet, vain tietyssä asemassa olevat ihmiset, joilla on tietty pystyvyyden tunne, tuntevat olonsa kotoisaksi osallistuessaan. Kulttuuristen repertuaarien erot eivät ole sosiaalisesti neutraaleja. Ne muodostavat kulttuuripääoman muotojen hierarkian. Tässä tapauksessa tietyt traditiot asetetaan etulyöntiasemaan olemaan hyvän maun merkkejä. Kulttuuripääoma on myös voimakkaasti sukupuolittunut. (Hampshire & Matthijsse 2010, 712.)

Kirjoittajat ehdottavat, että kulttuuriprojektit tulisi aloittaa osallistujille relevanteista kulttuurin muodoista ja edetä sitten uusiin kulttuurin muotoihin. Tällöin ihmisten omia kulttuurirepertuaareja ei uhattaisi. Kulttuurirepertuaarien haastaminen voi olla uhkaavaa. Uusien musiikkityylien käyttö esimerkiksi voi vaatia radikaaliakin oman itsen ja sosiaalisten suhteiden uudelleen arviointia. Yhteisölliset taideprojektit eivät ole nopea lääke syrjäytymiseen tai köyhyyteen. Niissä voi olla jopa riski sosiaalisen eriarvoisuuden lisääntymiseen, kun hyödyt kertyvät niille, joilla on jo ennestään paljon pääomia. (Hampshire ja Matthijsse 2010, 715.)

Sharon Jeannotte on tarkastellut kulttuuripääoman osuutta yhteisöjen hyvinvoinnissa ja kestävyudessa. Hän toteaa, että jaettu kulttuuri luo ihmisille kielen, jonka avulla he voivat tarkastella tavanomaisen puheen ulkopuolelle jääviä eksistentiaalisia kysymyksiä. Tämä eksistentiaalisten kysymysten kommunikointi tapahtuu luovuuden mystisen prosessin kautta. Luovuudella on roolinsa myös muualla kuin taloudellisilla tai puhtaasti esteettisillä elämänalueilla. Eksistentiaalisten kysymysten kommunikointi on tullut tärkeäksi osaksi erilaisia yhdessä elämisen tapoja. Luovuudesta ja kulttuurista keskustelu sosiaalisten asioiden yhteydessä on ollut vastareaktiota pitkälti taloudellisessa viitekehyksessä tapahtuvaan kulttuurikeskusteluun. Jeannotten mukaan UNESCO on todennut, etteivät taiteelliset tuotteet ole rinnastettavissa muihin tuotteisiin. Niistä keskusteleminen vain taloudellisessa viitekehyksessä supistaa luovuuden välineelliseen rooliin talouden kasvattamisessa. Monet uudet ajatussuunnat ovat alkaneet laajentaa käsitystä kulttuurin roolista yhteiskunnassa ja taloudessa. Näistä ajatussuunnista yksi on kulttuurisosiologia. (Jeannotte 2003, 36.)

Voidaan ajatella, että kulttuuripääomalla on vaikutusta sekä yksilötasolla että kollektiivisesti. Joissakin tutkimuksissa on havaittu, että erityisesti kulttuuriin yhdistyksiin kuulumisen edistää muita yhdistyksiä enemmän julkista sosiaalista pääomaa. On todettu, että yhteisön kehittämiseksi erittäin taloudellinen ja tehokas tapa on osallistavien kulttuuriaktiiviteettien järjestäminen. Joissakin tutkimusprojekteissa on haluttu selvittää, onko taiteilla merkitystä muutenkin kuin eliitin vallan välineenä yhteisöjen siteiden lujittamisessa ja hengen luomisessa. (Jeannotte 2003, 40–41.)

Musiikin sosiologi Tia DeNora on tutkinut musiikin merkityksiä ihmisten arkielämässä. Hän on kiinnostunut muun muassa musiikin osuudesta subjektiuden rakentamisessa ja kuvaa musiikin roolia identiteetin, tunteen ja muistin teknologiana. Monet DeNoran tutkittavista pitivät musiikkia muuttavana toimijana elämässään. (DeNora 2000, 47.)

Musiikki voi kuljettaa ihmisen yhdestä tilasta toiseen. Se on kulttuurinen kulkuneuvo, jolla voidaan tavallaan matkustaa. Länsimaissa tavallinen metafora musiikilliselle kokemukselle on kuljettaminen, jossa ihminen siirtyy yhdestä tunnetilasta toiseen. Siten musiikki on eräänlainen esteettinen teknologia ja sosiaalisen järjestämisen väline. Musiikilla on voima luoda tilanteita. Se voi toimia myös välittäjänä sosiaalisessa tilanteessa. Esimerkiksi musiikkiterapiassa musiikki saattaa toimia kulkuneuvona, joka vie asiakkaan lähempään toimintaan toisen ihmisen, kuten terapeutin, kanssa. Se mahdollistaa sosiaalisen toiminnan,

jossa voidaan kehittää itsetuntemusta ja läsnäoloa itselle ja muille. Esteettinen ympäristö ja esteettisen vuorovaikutuksen muodot, jotka voivat tuottaa mielihyvää ja turvallisuutta, mahdollistavat itsen havaitsemisen esteettisen välittäjän kautta. (DeNora 2000, 7–16.)

DeNora kiinnitti huomiota siihen, miten tietoisia vastaajat olivat siitä, mitä musiikkia he milloinkin tarvitsivat eri tilanteissa ja eri aikoina. Heillä oli paljon erilaisia käyttötapoja musiikille ja he olivat hyvin tietoisia siitä, miten käyttää musiikkia saavuttaakseen, parantaakseen ja muuttaakseen itsensä aspekteja. Tyypillinen puhetapa oli musiikin käyttäminen tarpeiden saavuttamiseksi. Se oli osa teknologiaa, jolla rakennettiin subjektiutta. Vastaajat olivat hyvin tietoisia myös siitä, mitä musiikkia he itsesäätelyn keinona välttivät. (DeNora 2000, 49–51.)

Yksi tärkeimmistä asioista, mitä musiikki teki, oli auttaa toimijoita muuttamaan mielialaansa tai energiatasoaan tilanteen edellyttämällä tavalla tai osana itsestä huolehtimista. Se on voimavara esteettisen toimijuuden rakentamisessa. Esteettisen toimijuuden osia ovat tunne, motivaatio, intohimo, käytös, toimintatyyli ja energia. Musiikki saattoi edustaa ihmiselle sitä olotilaa, missä hän olisi halunnut olla tunteen tasolla tai fyysisesti. (DeNora 2000, 53.)

Musiikkia käytettiin myös saamaan vastahakoinen henkilö ryhtymään välttämättömäksi katsottuun toimintaan. Musiikkia käytettiin, jotta päästäisiin tiettyyn mielialaan ja päästäisiin liikkeelle erityisesti lähdeettäessä juhlimaan tai valmistauduttaessa sosiaaliseen tapahtumaan. Musiikkia voitiin kuitenkin käyttää myös, jotta päästäisiin pois jostain epämiellyttävästä mielialasta. Erityisesti tässä yhteydessä musiikki tarjosi keinon siirtää ilmaisu todellisesta fyysisestä todellisuudesta kuviteltuun ja virtuaaliseen. Musiikki tarjosi virtuaalitodellisuuden, jossa itseä saattoi ilmaista. Viha oli vastaajille poikkeuksellinen tunne, ja myös musiikki, jota vihaisina käytettiin, oli vastaajien musiikkimaun marginaalista. Musiikkia ei vain käytetä ilmaisemaan jotain sisäistä tilaa. Musiikki on osa tämän tilan reflektiivistä konstruointia. Se on keino tunnistaa, miltä ihmisestä tuntuu. Näin ollen se on subjektiivisuuden rakennusmateriaalia. (DeNora 2000, 54–57.)

Musiikki on keino säädellä itseä esteettisenä toimijana, tuntevana, ajattelevana ja toimivana olentona arkielämässä. Tämä säätely vaatii paljon reflektointia. Sitä reflektointia tarvitaan myös musiikin käytössä identiteetin rakennusmateriaalina. Identiteettiä on alettu pitää sosiaalisen työn tuloksena, ja näin ollen puhutaan identiteettityöstä. Tämä työ saa itsen

vaikuttamaan pysyvältä muuttuvissa arkielämän hetkissä. Suuri osa identiteettityöstä koostuu itsen esittämisestä muille. Tärkeää on kuitenkin myös introspektiivinen itsen esittäminen itselle. Musiikki on identiteettityössä tärkeää muistelemisen välineenä. Musiikkia voidaan käyttää välineenä reflektiivisessä prosessissa, jossa muistetaan ja konstruoidaan sitä, keitä olemme. Siten se on myös tulevaisuuden identiteetin ja toiminnan rakennusväline. (DeNora 2000, 62–63.)

Musiikkia käytettiin usein elämän avainhenkilöiden muistelemisessa. Romanttisia ja intiimejä suhteita kuvattiin eniten suhteessa musiikkiin. Musiikki liittyi myös käänntekevien tapahtumien uudelleen elämiseen. Se auttaa uudelleen saamaan kiinni tunteen siitä kapasiteetista, jossa henkilö aikaisemmin toimi eli henkilön esteettisestä toimijuudesta. (DeNora 2000, 63–64.) Menneen kokemuksen kartoittamisen avulla ihminen päättelee kuka hän on ja missä hän on ollut sosiaalisesti. Musiikki muistutti vastaajia siitä, keitä he olivat olleet tiettyinä aikoina. Se auttoi heitä uudelleen muistamaan sen esteettisen toimijuuden, joka heillä kerran oli. Menneestä kertominen on osa itsen esittämistä muille ja itselle. Se on keino tuottaa itse yhtenäisenä eri ajoissa. Se taas on tapa projektoida itseä tulevaisuuteen ja saada vihjeitä siitä, miten edetä. Suuri osa musiikin vaikutuksista syntyy sen yhteiselosta muiden asioiden, kuten ihmisten, paikkojen ja tilanteiden kanssa. (DeNora 2000, 65–66.)

Tunteen itsestä voi sijoittaa musiikkiin. DeNoran haastattelujen vastauksissa näkyi yhteys musiikin lempiosien ja identiteetin sekä sosiaalisen ihanteen välillä. Ihminen voi löytää itsensä tietyissä musiikillisissa rakenteissa, jotka tarjoavat representaation niistä asioista, joita hän arvostaa itsessään. Tällaiset lempiosat tarjoavat kuvia itsestä itselle. Tässä esteettisen reflektiivisyyden prosessissa syntyy identiteetin ontologista turvallisuutta. Tämä identiteettityö saavutetaan kun itse havaitaan samanlaisiksi kuin materiaali. Näin musiikki muutetaan tulkintaprosessin kautta joksikin sosiaaliseksi. Musiikki on peili, joka sallii ihmisen nähdä itsensä. Monet vastaajat tekivät identiteettityötä myös sen musiikin kautta, jonka kuuntelun he olivat lopettaneet. Ihmiset valitsevat sellaista musiikkia, joka tuottaa asuttavia omakuvia. (DeNora 2000, 68–73.)

4. KASVATUS JA KUNTOUTUMINEN

4.1. TOIMIJUUS

Kuten luvussa 3.1. todettiin, toimijuuden kokemus on tärkeä osa masennuksesta kuntoutumista. Mitä on toimijuus? Tuula Gordonin mukaan yhteiskuntatieteissä on aina mietitty yksilön ja yhteiskunnan suhdetta. On pohdittu, miten rakenteet, kulttuuri ja ideologiat määrittävät yksilön toimintaa. On myös kysytty, miten eriarvoisuuden kokemukset vaikuttavat toiminnan mahdollisuuksiin ja rajoituksiin. Gordon käyttää käsitettä toimijuuden tunto, johon kuuluu käsitys omasta mahdollisuudesta tehdä päätöksiä, päätöksenteon rajoituksista sekä huolta siitä, osaako henkilö päättää ja ovatko päätökset mahdollisia toteuttaa. Toimijuuden tunnun analysointi puheesta tai tekstistä auttaa ymmärtämään ihmisen taloudellista, sosiaalista ja kulttuurista situaatiota sekä oman elämän rakentamiseen liittyviä kokemuksia. (Gordon 2005, 114–115.)

Yleensä toimijuuden käsite merkitsee ihmisen kykyä tehdä päätöksiä ja toteuttaa niitä. Siihen liittyy vaikutus ja voima. Toimijuutta analysoitaessa on oltava varuillaan, sillä puhe kaikille avoimista valinnoista paikantaa valintoihin liittyvät ongelmat usein ihmisen puutteellisiin kykyihin. Tämä liittyy Gordonin mukaan myöhäismoderniin uusoikeistolaiseen itsen projektin korostamiseen, joka vallitsevassa puhetavassa esitetään irrallaan poliittisista ja kulttuurisista suhteista. Ihmiset voivat muokata itseään millaisiksi ikinä haluavat. Tällaisessa käsityksessä toimijuus on vapautettu rakenteista. Toimijuus on kuitenkin todellisuudessa monimutkaista, ja sitä analysoitaessa olisi otettava huomioon sen mahdollisuudet ja rajoitukset. Gordon käyttääkin mielestäni onnistuneesti käsitettä toimijuuden tunto tai tunne, joka merkitsee ihmisen omaa kokemusta siitä, että hän on subjekti, minä, joka toimii ja tekee päätöksiä. (Gordon 2005, 116–121.)

Voidaan ajatella, että toimijuuden kokemus liittyy vahvasti kriittiseen tiedostamiseen. Yhteiskunnallisen kasvatustieteen klassikon Paulo Freiren käsitys toiminnasta on, että reflektio eli pohdinta johtaa toimintaan. Toiminta ja reflektio ovat erottamattomia, ja niiden yhteisyyttä Freire kutsuu praksikseksi. Ihmiset ovat situationaalisia eli tilanteessa olevia olentoja. He ovat kiinnittyneet ajallis-paikallisiin olosuhteisiin, jotka jättävät heihin jälkensä ja joihin he jättävät omat jälkensä. Tilanteisuuden pohtiminen on olemassaolon tavan

pohtimista. Se on kriittistä ajattelua, jonka kautta ihmiset havaitsevat olevansa tilanteessa. Näin ihmiset nousevat ajattelullaan tukahduttavan elämäntilanteen yläpuolelle ja tulevat kyvykkäiksi vaikuttamaan todellisuuteensa, kun se paljastuu heille. (Freire 2005, 69, 120.)

Marjo Romakkaniemen mukaan toiminta yhdistää ihmisen omaan ympäristöönsä ja sen sosiaalisiin rakenteisiin. Toiminta on osallistavaa, sillä se kiinnittää ihmisen erilaisiin konteksteihin ja vuorovaikutussuhteisiin. Mielenterveyden ongelmista kuntoutumisessa on keskeistä, millaiseksi toiminta ja vuorovaikutussuhteet muodostuvat erilaisissa tilanteissa, eli mikä on ihmisen tajunnallisuuden ja situationaalisuuden välinen suhde. Toiminnallisuus liittyy vahvasti masennukseen ja siitä kuntoutumiseen. Sen väheneminen on merkki masennuksesta ja palautuminen taas kuntoutumisesta. Romakkaniemen haastateltavat antoivat muille masentuneille ohjeiksi useimmin ammattiavun hakemisen ja toisaalta itsen liikkeelle pakottamisen, minkä tahansa tekemisen, joka tuottaa mielihyvää. Harrastukset ja mielekäs tekeminen olivat hyvin tärkeitä kuntoutumisessa. Näin ollen masennuksen syy ja hoito kohtaavat paradoksaalisesti. Masennuksessa voimien ei koeta riittävän itsen pakottamiseen toimimaan, mutta toisaalta juuri sitä kautta masennuksesta kuntoudutaan. (Romakkaniemi 2011, 214–217.)

4.2. KASVATUS JA TOIMIJUUS

4.2.1. MITÄ ON KRIITTINEN TEORIA?

Luvussa 4.2. tarkastelen, miten kasvatussociologia on käsitellyt kasvatuksen mahdollisuuksia auttaa ihmistä omaehtoisen toimijuuden löytämisessä. Niiden tutkimiseksi on pureuduttava kriittisen teorian perinteestä ammentavaan kasvatussociologiaan. Kriittisen teorian lähteenä ovat marxilaiset ajatukset siitä, miten ihmiset saadaan hyväksymään epäoikeudenmukainen maailma, jossa pieni joukko käyttää enemmistöä hyväkseen. Stephen Brookfield on amerikkalainen kasvatussociologi, joka on soveltanut kriittistä teoriaa aikuiskasvatukseen. Aikuiskasvatuksessa kriittistä teoriaa käytetään pohtimaan, miten aikuiset oppisivat tiedostamaan ja haastamaan vallitsevat epäoikeudenmukaiset tilanteet. (Brookfield 2005, 2.) Brookfield on tarkastellut monien kriittisten teoreetikoiden ajatuksia. Hänen mukaansa

esimerkiksi Erich Fromm toteaa, että ihmisen persoonallisuus on sosiaalisesti ja poliittisesti muovautunut. Hän pitää mielenterveyden ongelmia ja sairauksia kapitalismin sisäisten ristiriitojen aikaansaamina. Hänestä yksilöllistä ja yhteiskunnallista muutosta ei voi erottaa toisistaan. Jotta persoona voisi eheytyä, täytyy hullut ja epäinhimilliset sosiaaliset käytännöt korvata uusilla. (Brookfield 2005, 14.)

Suorannan ja Moision mukaan Brookfieldin tuotannossa olennaista on reflektiivinen opettaminen ja maailmassa oleminen. Ihmisillä on mahdollisuus vaikuttaa maailmaan älyllään, kasvatuksen avulla sekä toistensa kanssa keskustelemalla ja julkisesti toimimalla. Reflektion ja keskustelun avulla yhteisö oppii tuntemaan itsensä ja kykenee toimimaan oikein rakenteellisesti merkittävässä kohdin. (Suoranta ja Moisio 2012, 387–388.)

Teoria on Stephen Brookfieldin mukaan tarkoitettu maailman ymmärtämiseen, tämän ymmärryksen kommunikointiin toisille ja tietoisien toiminnan harjoittamiseen. Teoria on siis hänelle hyvin käytännöllistä. Hänen mukaansa, mitä intentionalisempi jokin teko on, sitä todennäköisemmin se on teoreettinen. Teoria antaa ihmisen toiminnalle tarkoituksen. Teoria auttaa meitä silloin, kun olemme hämmennyksen vallassa. Se on merkityksen annon muoto. Teorian lukeminen auttaa meitä nimeämään tai uudelleen nimeämään kokemuksiamme, jolloin tunnemme maailman olevan avoimempi, antavan enemmän mahdollisuuksia vaikuttaa itseensä. Teoria auttaa meitä hahmottamaan, miten maailmaa voisi muuttaa. Kriittisessä teoriassa erityistä on normatiivisuus. Se tähtää vapaan ja oikeudenmukaisen yhteiskunnan luomiseen. Kriittinen teoria on Brookfieldin mukaan hyödyllistä aikuiskasvatuksessa, koska se antaa toivoa demokraattisesta muutoksesta. (Brookfield 2005, 4–8.)

Brookfieldin mukaan käsitettä kriittinen on käytetty hyvin monilla tavoilla. Sosiologiassa kriittinen teoria viittaa yleensä Frankfurtin koulukuntaan ja sen edustajiin, kuten Adornoon, Horkheimeriin ja Marcuseen. Kuitenkin myös esimerkiksi psykoanalyttinen teoria on käsitellyt kriittisyyttä omalla tavallaan. Frankfurtin koulukunnan mukaan kriittisyys tarkoittaa yksilöiden kykyä irrottautua itsestään selvistä oletuksista, joita jokapäiväiset diskursiiviset käytännöt ja valtasuhteet ylläpitävät, ja näin hallita tietoisemmin arkielämäänsä. Frankfurtin koulukunta puhuu ideologiakritiikistä, joka on aikuisuuden tärkeimpiä oppimistehtäviä. Kasvatuksessa ideologiakritiikki pyrkii auttamaan ihmisiä tiedostamaan, miten kapitalismi muokkaa sosiaalisia suhteita ja uskomuksia. (Brookfield 2005, 12–13.)

4.2.2. KRIITTINEN TEORIA AIKUISKASVATUKSESSA

Oppiminen on kriittisen teorian keskiössä. Se tutkii, miten ihmiset saadaan oppimaan, että tietyt tavat organisoida yhteiskunta ovat heidän oman etunsa mukaisia, vaikka totuus on täysin päinvastainen. Se tarkastelee myös, miten kapitalismin henki sekä tekninen ja byrokraattinen rationaalisuus leviää arkielämän sosiaalisiin suhteisiin tai kuten Habermas sanoi, miten systeemi valtaa elämismailman. Erityisen tärkeää aikuiskasvatuksen kannalta on tutkia, miten ihmiset oppivat tunnistamaan ja sitten vastustamaan ideologisia voimia, jotka sortavat heitä. Kriittisen aikuiskasvatuksen kysymyksiä ovat esimerkiksi: Miten ihmiset oppivat tulkitsemaan omien kokemustensa yhteyttä toisiin ja huomaamaan solidaarisuuden merkityksen? Miten ihmiset oppivat puolustamaan elämismailmaansa kapitalistista etiikkaa ja markkinavoimia vastaan? Miten ihmiset oppivat tunnistamaan ja hyväksymään sen vapauden, jota heillä on maailman muuttamiseksi? Miten ihmiset oppivat demokratiaa? (Brookfield 2005, 30–32.)

Theodor W. Adorno oli saksalainen sosiologi, joka on pohtinut kasvatusta kriittisen teorian hengessä. Hän eli ja kirjoitti sodan jälkeisessä Saksassa, ja hänen ajattelunsa innoitti Saksan demokratisointia. Hänen teoriaansa luettaessa onkin syytä muistaa, että se kumpuaa natsismin kokemuksista. Kuitenkin se on yhä ajankohtainen, ja sen on katsottu ennustaneen myöhempää länsimaista kehitystä hyvin tarkasti. (Matthies 2012, 185.) Adornon mukaan ihmiset tarvitsevat rohkeutta luottaa itseensä ilman toisen opastusta kehittyäkseen kypsiksi ihmisiksi. Kasvatuksen tulisi antaa ihmisille rohkeutta käyttää omaa järkeään. Kasvatuksen pitäisi ennen kaikkea antaa valmiuksia kritiikkiin ja vastustukseen sekä avata ihmisten silmiä sille, että heitä petetään. (Adorno ja Becker 1999, 21, 31.)

Käytän tutkielmani lähteenä Jürgen Matthiesin artikkelia Adornon kasvatussosiologiasta, sillä hänen alkuperäisteoksistaan on vain vähän käännöksiä saatavilla. Matthiesin mukaan Adornon kritiikki suuntautuu länsimaisiin ideologioihin, byrokraattisuuteen ja teknistymiseen. Hänen teorianensa kiinnittyy kasvatuksen ja koulutuksen maailmoihin sekä lisäksi taiteiden alalle. Uusi yhteiskunta tarvitsee Adornon mukaan syntyäkseen uudistuksia nimenomaan taiteiden ja kasvatuksen alueilla, jotka ovat hänelle sivistyksen projektin edistämisen keinoja. Adorno tukeutuu Kantin valistusfilosofiaan, jonka mukaan valistus pyrki ihmisen vapauttamiseen itse aiheutetun ”alaikäisyyden” tilasta. Adorno korostaa ihmisen kykyä

kasvaa täyteen ihmisyyteen, jossa hänelle annetaan itseisarvo eikä häntä kohdella välineenä. Hänen mukaansa tämä valistuksen projekti ei kuitenkaan ole toteutunut, vaan ihmistä on orjuutettu. Järjen käyttö ei olekaan saanut ihmisiä kohtelemaan toisiaan päämäärinä sinänsä, vaan se on alentanut ihmisen yhä enemmän poliittisten ja taloudellisten järjestelmien manipuloimaksi objektiksi. (Matthies 2012, 188–191.)

Valistuksen esiin nostama idea ihmisen oman järjen käytöstä on kuitenkin Adornolle keino vastustaa yhteiskunnallista järjettömyyttä ja holhousta. Se on edellytys reflektiolle, joka puolestaan mahdollistaa subjektin itsemääräytymistä ja rohkeutta kulkea valtavirtaa vastaan. Vain autonominen tahto mahdollistaa vastarinnan anonyymin massayhteiskunnan harjoittamalle ihmisen esineellistämiseksi. Adornon päämäärä on konformismin eli mukautumisen vastustaminen. Mukautuminen merkitsee enemmistön normien ja mielipiteiden hyväksymistä. Adornon mukaan markkinakapitalismi tuottaa mukautuvia persoonallisuuksia kulttuuriteollisuuden tukemana. Markkinaideologia sopeuttaa yksilöt itsekkäiksi oman edun tavoittelijoiksi ja kilpailijoiksi. Siksi kasvatuksen tehtävä olisi vielä 2000-luvullakin kannustaa vastarintaan eikä sopeuttaa. Siksi sen olisi kehitettävä kykyä reflektointiin ja kriittiseen tietoisuuteen, joiden avulla ihmiset voisivat luoda uusia, inhimillisiä elämäntapoja. (Matthies 2012, 191–192.)

Adornolle dialektisen subjektin käsite oli hyvin tärkeä. Subjekti merkitsee tässä yhteydessä tiedostamisen subjektia. Adorno tarkastelee yhteiskunnallista herruutta ja sen sisäistämistä. Dialektinen subjekti liittyy sisäistetyn yhteiskunnallisen pakon ja autonomisen minän suhteeseen. Subjekti kohtaa omasta sisäisyydestään nousevia pakotteita, mutta myös ulkoapäin tulevia. Minä eli tiedostava subjekti vastaa sekä sisäisiin että ulkoisiin vaateisiin ja reflektoi niitä. Aina subjekti ei kykene käsittelemään vaateiden ristiriitoja. Hänen on jossain määrin suostuttava elämäntodellisuuden ristiriitaisuuteen. Dialektisen subjektin käsite merkitsee, että ihmisen on kyettävä käsittelemään sitä ristiriitaa, että hän joutuu jossain määrin toimimaan konformistisesti eli mukautumaan, vaikka hänellä onkin kyky reflektoida ja tiedostaa kriittisesti. (Matthies 2012, 193.)

Adorno analysoi myös yhteiskunnallisen vallan sisäistämistä. Subjektista on tullut yhä koulutettavampi ja kasvatettavampi, mikä antaa myös mahdollisuuden täysivaltaiseen toimijuuteen ja emansipaatioon. Adorno luottaa yksittäisiin ihmisiin emansipaation lähteenä. Täysivaltaiset ihmiset liittoutuvat yhteen solidaarisuuden tunteen vuoksi ja tulevat

emansipoituneen toiminnan subjekteiksi. Täysivaltainen ihminen on sellainen, joka pystyy käyttämään omaa järkeään ilman ulkopuolista ohjausta. Kasvatuksen tulee myötävaikuttaa täysivaltaisuuden saavuttamiseen. Yhteiskunnan suhde kasvatukseen on avain yhteiskunnan muuttamiseen. Kasvatuksen tulisi Adornon mukaan tähdätä siihen, etteivät subjektit refleктоimatta juoksisi valtavirran mukana. Vallitsevia objektiivisia suhteita on vaikea muuttaa, joten on luotettava subjektien mahdollisuuksiin. Siksi subjektin olemus, yksilöllisyys ja ei-identtisyys ovat Adornolle hyvin tärkeitä. (Matthies 2012, 194.)

Adorno analysoi myös puolisivistyksen käsitettä. Se juontaa juurensa siihen, ettei pedagogiikka aina kykene refleктоimaan itseään ja lunastamaan antamaansa lupaus sivistyksestä. Todellinen sivistys merkitsee Adornolle kriittistä itsereflektiota, täysivaltaistumista ja ihmisen vapautumista erilaisista alistuksista. Puolisivistys sen sijaan sopeuttaa vallitseviin rakenteisiin, koska se ei auta ihmisiä refleктоimaan niitä. Adornon mukaan kasvatuksen tulisi auttaa subjekteja käyttämään kokemustietoaan pohtimiseen ja analyyttiseen ymmärtämiseen. Sen sijaan kuitenkin kasvatus usein jättää ihmisen selviytymään vallitsevista oloista puolisivistyksen harhakuvien kaavoilla. Tällöin ihminen toimii jatkuvasti väärin ja toistaa virheitään. Konformismin ollessa vallalla alkaa jäykkä ja stereotyyppinen ajattelu, jonka tavoitteena on sopeutuminen. (Matthies 2012, 194–195.)

Puolisivistyksen käsitteen avulla Adorno problematisoi kehitystä, jossa sivistys ymmärretään vain funktionaalisesti. Puolisivistys edellyttää mukautumista vallitseviin tuotanto- ja hallintoprosesseihin, joten se on pelkkä luokittelun väline globaalissa taloudellisessa kilpailussa. Myös ihmisten väliset suhteet pelkistyvät taloudellisiksi vaihtosuhteiksi. Perinteisissä yhteisöissä auktoriteetteihin samaistuttiin elävän suhteen luomisen kautta. Nykyisin kuitenkin samaistumiskohteita ovat esineellistetyt esikuvat, jotka lupaavat henkistä autonomiaa, mutta jotka todellisuudessa harhauttavat ihmisiä sopeutuvaan samaistumiseen. Tästä ovat Adornolla esimerkkinä median luomat idolit ja ihanteet. Näin syntyy esineellistettyä tietoisuutta, joka varmistaa kaiken jatkumisen ennallaan. Puolisivistynyt ihminen pyrkii säilyttämään itsensä sellaisena kuin on olematta kuitenkaan oma itsensä. (Matthies 2012, 195.)

Kasvatus ja koulutus voivat auttaa ihmistä kasvamaan autenttiseksi toimijaksi. Adornon mukaan ne ovat tarpeellisia, koska ihminen ei kykene täysin omaehtoisesti vastustamaan yhteiskunnan ja kulttuuriteollisuuden voimaa. Pedagogiikka voi suojella ihmistä täydelliseltä

sopeutumiselta. Kasvatus on siis Adornon mukaan subjektin autonomiaa tukeva konformismin vastakohta. (Matthies 2012, 197.)

Mitä merkitsee Adornon käsite esineellistetty tietoisuus? Matthiesin mukaan se on ominaista porvarilliselle subjektille, ja siinä subjekti on mukautunut vallitseviin oloihin ja yrittää saada muutkin mukautumaan. Esineellistetyn tietoisuuden prototyyppi on autoritaarinen luonne. Se ei kykene autenttiseen ihmisyyteen, vaan hakee elämän merkitykset itseään ylemmältä auktoriteetilta. Adornon mukaan tällainen alistuminen on itse asiassa yritys paeta koettua voimattomuutta ja eristäytymistä. Autoritaariselta luonteelta puuttuu kyky rakastaa ja sitoutua toisiin ihmisiin, mikä johtuu porvarillisen yhteiskunnan toisiaan vastaan kilpailevista subjekteista. Autoritaarisesta luonteesta saattaa pahimmassa tapauksessa kehittyä fasistinen luonnetyyppi. Se torjuu itsereflektion, herkkyuden ja fantasian. (Matthies 2012, 200–201.)

Myöhäismoderni maailma myös teknistää ihmisiä. Adornon mukaan teknologian kehitys ei sinänsä ole paha asia, mutta irrationaalinen suhtautuminen teknologiaan on vaarallista. Myös koulutusjärjestelmässä tekniikasta on tullut edistyksen merkki, joka lumoo ihmiset. He alkavat pitää tekniikkaa itsetarkoituksena ja itsestään syntyvän voiman olemuksena. Tällainen irrationaalinen suhtautuminen tekniikkaan tuottaa tunnekylmyyttä. Myös koko kapitalistinen järjestelmä luo Adornon mukaan tunnekylmyyttä, joka ilmenee kauhun, välinpitämättömyyden ja passiivisen seuraamisen mielenkiinnon sekoituksena. Ihmisarvo mitätöityy ja sosiaalisuus alkaa merkitä yhtä kuin kilpailu. Kasvatuksen tulisi paljastaa nämä yhteiskunnan kylmyyteen johtavat seikat. (Matthies 2012, 202–203.)

Adornon mielestä kasvatuksen päämääränä tulisi olla inhimillisyys, joka perustuu siihen, että ihmiset ovat solidaarisia juuri erilaisuutensa vuoksi. Tätä varten on oltava tietoinen ihmiskunnan itsetuhoisuudesta. Kasvatuksen tulisi myös herkistää ihmisiä, jotta heistä tulisi solidaarisia ja empaattisia. Olisi opetettava ihmisiä kunnioittamaan toisten erilaisia näkemyksiä, eikä toisin ajattelevia saa työntää pois yhteiselämästä. Adornon kasvatussociologian ytimessä on ajatus kriittisestä tietoisuudesta. Hänen ajattelunsa toivo löytyy reflektiivisestä ja kriittisestä subjektista. (Matthies 2012, 203–204.)

Stephen Brookfield on määritellyt kriittisen ajattelun sellaiseksi ajattelutavaksi, joka pyrkii paljastamaan, kuinka ihmiset saadaan hyväksymään erilaisia epäoikeudenmukaisuuden muotoja. Kriittinen pedagogiikka on puolestaan sellaista, joka näkee yksityiset ongelmat

julkisina, rakenteellisina kysymyksinä. Se päättelee ja järkeilee abstraktisti ymmärtääkseen yhteiskunnallisia pelisääntöjä ja niiden sovelluksia. Lisäksi kriittinen pedagogiikka pyrkii vapauttamaan ihmiset kulttuurisista itsestäänselvyyksistä. Tämä vaatii ajoittaista etäännyttämistä arkielämästä. Kriittisen pedagogiikan tehtävänä on tuoda koulutusinstituutioihin aikaa ja tilaa kritiikille ja uuden luomiselle. Lisäksi tarvitaan ihmisten välistä dialogia. Opiskelijat on otettava vakavasti oppimistoimintansa subjekteina. (Suoranta ja Moisio 2012, 382–384.)

4.2.3. KRIITTISEN TEORIAN OPPIMISTEHTÄVÄT

Brookfieldin mukaan kriittinen teoria tavoittelee yhteiskuntaa, jossa jokainen olisi vapaa harjoittamaan luovuuttaan siten, ettei muiden luovuus myöskään kärsi. Sellaisessa yhteiskunnassa ihminen näkisi oman hyvinvointinsa erottamattomasti sidottuna muiden hyvinvointiin. Tällaisen yhteiskunnan luominen edellyttää monien oppimistehtävien täyttämistä. Kriittisen aikuiskasvatuksen oppimistehtäviä ovat Brookfieldin mukaan hallitsevan ideologian haastaminen, hegemonian vastustaminen, vallan tai voiman paljastaminen, vieraantumisen voittaminen, vapautuminen, järjen käyttö ja demokratian harjoittaminen. Nämä oppimistehtävät ovat sidoksissa toisiinsa. Brookfieldin mukaan emme voi esimerkiksi tavoitella vapautta haastamatta kapitalistisen hegemonian arvoja ja käytäntöjä. (Brookfield 2005, 39.)

Ensimmäinen oppimistehtävä on siis ideologian haastaminen. Ideologian käsitettä on käytetty monilla tavoilla. Sitä voidaan pitää eräänlaisena vääränä tai valheellisena tietoisuutena, joka estää ihmistä havaitsemasta todellista tilannettaan ja todellisia kiinnostuksenkohteitaan. Jotta ihmiset vapautuisivat sorrosta, heidän on alettava nähdä ideologisen illuusion taakse. Kasvatuksen tulisi auttaa ihmisiä vastustamaan ideologista manipulointia. Joidenkin teoreetikkojen mukaan ideologiat eivät kuitenkaan ole määritelmällisesti valheellisia. Ne sisältävät elementtejä, joita laajalti pidetään totena. Ideologia on tällöin laajasti hyväksytty arvojen, uskomusten, myyttien, oikeutusten ja selitysten kokoelma, joka näyttäytyy itsestään selvästi totena. Ideologiat ovat vaikeita havaita, koska ne vaikuttavat maalaisjärjeltä. Ideologiakritiikki auttaa ihmisiä oppimaan, kuinka katsoa jokapäiväisten itsestäänselvyyksien taakse. (Brookfield 2005, 40–42.)

Toisena oppimistehtävänä on hegemonian haastaminen. Poliittisen kontrollin pitäminen vaatii aikuiskasvatusta ja oppimista. Hegemoniset suhteet ovat kasvatuksellisia suhteita. Kun hegemonia toimii, valtion ei tarvitse harjoittaa väkivaltaista kontrollia. Ihmiset eivät vastusta epäoikeudenmukaisia rakenteita, koska ne ovat kuin ilmaa, jota he hengittävät. Media on erittäin tärkeä hegemonian toiminnalle. Se esittää normaalina maailman, jossa epäoikeudenmukaisuutta ei mainita, saati sitten kyseenalaisteta. Oppiessaan elämään median esittämällä tavalla, ihmisistä tulee omia vanginvartijoitaan. Ideologia auttaa sosiaalisen kontrollin pitämässä. Aikuisille tulisi opettaa vastustamista. Brookfieldin mukaan nykyisin ylikansalliset suuret yhtiöt ovat ottaneet valtion paikan historian määrittelijöinä. Ne ovat riippuvaisia siitä, että ihmiset oppivat uskomaan niiden tuotteiden olevan todella tarpeellisia onnelliselle ja täydelle elämälle. Hegemonia ei kuitenkaan vain ole passiivisesti, vaan sitä on koko ajan puolustettava ja muunneltava. Sitä myös vastustetaan, rajoitetaan ja muutetaan kaiken aikaa. Aikuiskasvatuksen tehtävänä on auttaa tässä vastustuksessa. (Brookfield 2005, 43–46.)

Kolmas oppimistehtävä on vallan tai voiman paljastaminen. Haluan tässä käyttää näitä molempia suomen sanoja englannin *power* -sanan vastineina korostaakseni, ettei kysymys ole ainoastaan sortavasta tai väärinkäytetystä vallasta. *Power* -sana kuuluu myös ilmaisuun *empowerment*, mikä yleensä käännetään voimauttamiseksi ja mitä pidetään positiivisena. Brookfieldin mukaan osa aikuiseksi kasvamisesta on oppia näkemään elämässä kiertävä voima ja ne tavat, joilla sitä käytetään ja väärinkäytetään. Brookfield määrittelee vallan tai voiman energiaksi, älyksi, resursseiksi ja mahdollisuuksiksi, joiden avulla voidaan vaikuttaa maailmaan. Sitä tarvitaan intentionaaliseen sosiaaliseen muutokseen. Yksilön voima tulisi nähdä yhteisön voimaan sisältyvänä, jolloin suuret sosiaaliset muutokset tulevat mahdollisiksi. Aikuiskasvatuksen tulisi auttaa ihmisiä tunnistamaan voiman virtaus yhteisöissään ja elämässään sekä oppimaan, miten he voivat uudelleensuunnata sitä niin, että se hyödyttäisi monia eikä vain pientä ryhmää. Kasvatuksen avulla aikuiset voivat oppia omasta voimastaan jakamalla muiden kanssa tietoaan, taitojaan, kokemuksiaan, onnistumisiaan ja virheitään. Brookfieldin mukaan kaikkialla aikuiskasvatusta käsittelevässä kirjallisuudessa korostetaan toimijuuden oppimista. Se on hänen mukaansa kykyä vaikuttaa maailmaan käyttämällä sekä yksilöllistä että kollektiivista voimaa. Joskus aikuiskasvatuksen piirissä valta tai voima nähdään myös kykynä ymmärtää ja toimia maailmassa tavalla, joka

syntyy autenttisesta kriittisestä reflektiosta. Kasvatuksen tulisi auttaa ihmisiä näkemään, milloin valtaa käytetään vastuullisesti ja miten he voivat puolustautua sen väärinkäytöltä. Se auttaa ihmisiä myös kehittämään voimakasta toimijuutta. (Brookfield 2005, 47–49.)

Neljäs oppimistehtävä on vieraantumisen voittaminen. Brookfield toteaa, että Marxin mukaan olemme vieraantuneita silloin, kun työmme ja elämäntapamme etäännyttää meitä siitä, keitä todella olemme. Silloin emme pysty toteuttamaan synnynnäistä luovuuttamme työpaikallamme ja työn jälkeen olemme liian uupuneita toteuttamaan sitä vapaa-ajallamme. Vieraantuminen on vastakkaista vapaudelle. Kriittiset teoreetikot, kuten Erich Fromm, ovat käsitelleet teoksissaan vapautta. Vapaus merkitsee valintojen tekoa, toimintaa ja sitoutumista, joista olemme vastuussa. Tämä voi olla hyvin epämukavaa ja vaikeaa. Brookfieldin mukaan Fromm on todennut, että ihmiset välttelevät vapautta liittymällä totalitaariseen diktatuuriin tai rupeamalla vapaaehtoisiksi automaateiksi teolliseen tuotantoon. Poliittiseen totalitarismiin kriittinen teoria lisää taloudellisen totalitarismin, mikä merkitsee kapitalismin taipumusta vallata kaikki ihmiselämän osa-alueet tekemällä tavaroiden ja palveluiden haalimisesta elämän tarkoituksen. Ylikansalliset yhtiöt tavoittelevat globaalia onnellisen elämän ja täyden ihmisyyden määrittelyn konsensusta. Frommin mielestä suurin syy vieraantumiseen on ihmisten haluttomuus ottaa vastuuta teoistaan. Automaattinen mukautuminen on nykyaikainen vieraantumisen muoto, jossa ihmiset haluavat toimia ja ajatella osana anonymia massaa. Kasvatuksen tulisi auttaa ihmisiä kehittämään vapaata toimijuutta, jossa he tuntisivat, että heillä on intohimoa ja kykyä muokata maailmaa. Aikuiskasvatuksen tulisi myös kysyä, miten ihmiset oppisivat vastustamaan vääristyneitä käsityksiä vapaudesta, jotka peittävät alleen taloudellisten ja poliittisten voimien harjoittaman kontrollin. (Brookfield 2005, 50–53.)

Viides oppimistehtävä on vapautumisen oppiminen. Brookfieldin mukaan kriittisen teorian ydintehtävä on luovuuden vapauttaminen kapitalismin vaatimuksista. Hänen mukaansa kriittisessä teoriassa on yleensä puhuttu kollektiivisesta vapautumisesta, mutta esimerkiksi Herbert Marcuse on korostanut myös yksilöllisen vapautumisen tärkeyttä. Hänelle sisäinen vallankumous, jossa ihminen oppii uutta herkkyyttä, esteettisyyttä ja mielikuvituksesta voimaa voi olla tärkeä edellytys ulkoiselle vallankumoukselle, jossa sosiaaliset, taloudelliset ja poliittiset rakenteet muuttuvat. Sisäinen vallankumous saattaa edellyttää ajoittaista vetäytymistä yksinäisyyteen. Eristäytyminen ja yksityisyys ovat tiloja, jotka Marcusen

mukaan mahdollistavat vallankumousta. Tämä ajatus on Brookfieldin mukaan jyrkkä vastakohta useimmille muille kriittisille teorioille. Aikuiskasvatuksessa tulisi ottaa huomioon mahdollisuus ajoittain vetäytyä muiden opiskelijoiden seurasta kehittämään sitä, mitä Marcuse kutsuu kapinalliseksi subjektiudeksi. (Brookfield 2005, 54–56.)

Kuudes oppimistehtävä on järjen käyttö. Brookfieldin mukaan järkeily merkitsee todisteiden arviointia, päätelmien tekoa, argumenttien arviointia, kausaalisuuden huomaamista ja päätöksentekoa tilanteissa, joissa oikea vaihtoehto ei ole heti selvillä. Kriittisen teorian mukaan näitä asioita olisi kyettävä tekemään tavalla, joka ei automaattisesti tue kapitalismin logiikkaa. Monet kriittiset teoretikot pitävät nykyistä järkeilykykyämme instrumentaalisenä, mikä merkitsee, että ajattelemme järkeä voitavan käyttää vain teknisiin kysymyksiin. Järjen käyttö ei sovi filosofisiin kysymyksiin, kuten siihen, mitä on hyvä elämä tai miten yhteiskunta voitaisiin organisoida reilulla tavalla. Kriittisen teorian mukaan järkeä tulisi kuitenkin voida käyttää kaikilla elämän osa-alueilla. Järkeilyn lopettamisen seurauksena kapitalismi on valloittanut ihmisten elämisaailmat. Huomaamme yhä useamman elämämme osa-alueista olevan talouden määrittelemiä. Aikuiskasvatuksessa olisi kysyttävä, miten ihmiset oppivat haastamaan kulutuskulttuurin määrittelyt siitä, mitä he tarvitsevat ja haluavat. (Brookfield 2005, 56–59.)

Seitsemäs oppimistehtävä on demokratian harjoittaminen. Se merkitsee Brookfieldin mukaan, että ihmiset oppivat kunnioittamaan erilaisuutta, elämään sovittamattomien konfliktien kanssa ja hyväksymään, että ratkaisut monimutkaisiin sosiaalisiin ongelmiin ovat aina väliaikaisia ja muuttuvia. Moninaisuutta olisi opittava kunnioittamaan ja tavoittelemaan demokratian ihannetta, vaikka se aina olisikin keskeneräinen. Aikuiskasvatus voidaan nähdä sosiaalisena liikkeenä, jossa ihmiset oppivat yhteistä päätöksentekoa ja yhteisöllistä elämistä. Demokratia rajoittaa vapauden harjoittamista. Aikuiskasvatuksessa olisi kysyttävä, miten ihmiset oppivat tutkimaan toiseutta, moninaisia identiteettejä, arvoja ja ilmaisutapoja, joita he kohtaavat demokraattisessa kommunikaatiossa. Kommunikaation oppiminen on keskeistä. Miten voitaisiin murtaa kulttuuriset kommunikaation rajoitukset, jotta voitaisiin hidastaa, hiljentyä ja todella kuunnella, mitä toiset sanovat? (Brookfield 2005, 61–65.)

4.3. MUSIIKKI JA TOIMIJUUS

Kriittisistä teoreetikoista muun muassa Adorno ja Marcuse ovat käsitelleet taidetta kriittisen tiedostamisen ja vapautumisen tukena. Adornon mukaan taide kritisoi yhteiskuntaa pelkällä olemassaolollaan, koska se ei alistu olemassaoleviin normeihin eikä pätevöitä itseään yhteiskunnallisesti hyödylliseksi. Taide on sidottu ihmisarvoisemman yhteiskunnan ihanteeseen, koska brutaalius ja karkeus ovat sen muodoista poissuljettuja. Adornon mukaan taiteessa johdonmukaisuus on välttämätöntä, ja juuri tämä liittyy sen moraaliin, ei niinkään moraaliset teesit, joita sen sisällöissä saattaa olla. (Adorno 2006, 433, 444.) Brookfield taas käsittelee teoksessaan Marcusen teoriaa, jonka mukaan esteettiset impulssit ovat tärkeitä, koska ne voivat houkutellessa esiin ihmisessä piilevän luovan voiman. Kun ihminen kokee voimakkaasti taideteoksen, esimerkiksi laulun, hän etäännyttää hetkeksi arkimaailmastaan. Tämä kokemus on hyvällä tavalla häiritsevä ja vallankumouksellinen. Se avaa ihmiselle ajatuksen, että hän voisi uudelleen järjestää elämänsä. Siten ihmisessä kehittyy Marcusen mukaan uudenlainen herkkyys, jota hän kutsuu kapinalliseksi subjektiudeksi. (Brookfield 2005, 54.)

Tia DeNora on saanut ajatteluunsa vaikutteita juuri Adornon musiikin sosiologiasta. DeNora puhuu ihmisen toiminnan esteettisestä tasosta, jonka ymmärtäminen olisi tärkeää myös musiikin hyvinvointivaikutusten tarkastelussa. Esteettisen toimijuuden osia ovat tunne, motivaatio, intohimo, käytös, toimintatyö ja energia. Musiikki on voimavara tämän esteettisen toimijuuden rakentamisessa. (DeNora 2000, 53.) Musiikilla on organisatorisia ominaisuuksia. Se tarjoaa perusteita arvioinnille, elävöittävän voiman tai energiavirran, tunteen, halun ja esteettisen herkkyyden, joiden sisällä ihminen kykenee toimimaan. Musiikki on mukana elämän muotoilussa. Musiikkia voidaan käyttää herättämään nukkuvia toimintaan. Toimijuus on eräänlaisen sulokkuuden omaamista. Se on kykyä sosiaaliseen toimintaan ja tuntemiseen. Tunne ja herkkyys ovat sosiaalisen olemisen esteettisiä tasoja. Ne ovat toiminnan elävöittäjiä. Ne antavat toiminnalle elämän kipinän ja tietynlaisen energian muodon. Esteettiseksi tekeminen merkitsee kyvyn antamista, kykyä käyttää aisteja ja olla hereillä. (DeNora 2000, 151–152.)

Usein ajatellaan, että musiikillinen kokemus on köyhtynyt moderneissa yhteiskunnissa. Tällainen oletus nousee taipumuksesta romantisoida eksoottisia ja kansan kulttuureja. Myös sosiologinen diskurssi on DeNoran mukaan vääristynyt niin, ettei se huomaa modernin

elämän esteettisiä tasoja. Järjestyneen käytöksen lähteiksi katsotaan yleensä sen sijaan säännöt, tieto, taidot ja rangaistukset. Tällainen sosiologinen diskurssi erottaa yksilön ja yhteiskunnan, subjektin ja objektin sekä kulttuurin ja toiminnan. Taianomaisuudesta tyhjeneminen on modernistisen sosiologisen diskurssin tuotos enemmänkin kuin todenmukainen kuvaus sosiaalisesta ja esteettisestä käytännöstä. Edistyneissä teollisissa yhteiskunnissa musiikki on läsnä kaikkialla. Meidän tulisi kysyä, miksi se on vallannut niin näkyvän sijan elämässämme. Sen rooli on kudottu sosiaaliseen elämään epämuodollisena laulamisena, popkonsertteina, autoradiona, taustamusiikkina, musiikkiharrastuksina, viheltelynä ja hyräilynä, levyjen ja mp3:sten soittamisena. Kaikissa näissä paikoissa musiikki tarjoaa tuntemisen, olemisen, liikkumisen ja ajattelemisen tapoja. Se elävöittää meitä ja pitää meitä hereillä. (DeNora 2000, 155–157.)

5. ETNOGRAFINEN TUTKIMUSMENETELMÄ

5.1. TUTKIMUKSEN SUUNNITTELU

Tutkielmani suunnitelmavaiheessa luin etnografian oppikirjoja pyrkien varautumaan kentällä vastaan tuleviin ongelmiin ja haasteisiin. Tämä perehtyminen aiheeseen oli varmasti hyödyllistä, mutta jälkikäteen on todettava, että etnografiaa ei opi kirjoista, vaan kantapään kautta ja tekemällä, yrityksen ja erehdyksen kautta. Vielä hiljattain kenttätyöni ollessa kesken minusta tuntui, että tässä lyhyessä tutkielmassa ehdinkin pelkkien erehdysten tasolle. Nyt kun olen saattanut kenttätyöni päätökseen, voin kuitenkin todeta myös oppineeni jotain. Martin Hammersleyn ja Paul Atkinsonin etnografian oppikirjan mukaan etnografia merkitsee alun perin kuvailevaa tutkimusta yhteisöstä tai kulttuurista. Etnografisen tutkimuksen tekijä osallistuu ihmisten elämään seuraten sen tapahtumia, kuunnellen mitä sanotaan ja esittäen kysymyksiä. Lisäksi etnografi tutkii toimintaan liittyviä kirjallisia dokumentteja ja materiaalisia esineitä ja ympäristöä. Etnografia tutkii ihmisten omia merkityksiä, mikä on tärkeää heidän toimintansa ymmärtämiseksi. (Hammersley ja Atkinson 2007, 1–8.)

Etnografisessa tutkimusprosessissa ollaan kenties muita tutkimustapoja enemmän ruumiillisesti ja emotionaalisesti läsnä tutkimuskohteessa. Tutkija kuuntelee tutkittavia henkilöitä pyrkien kunnioittamaan heidän tietämystään ja merkityksenantojaan. Etnografiassa joudutaan miettimään paljon eettisiä kysymyksiä, kuten miksi ja millä oikeudella tutkija soluttautuu tutkittavien elämään. (Lappalainen ym. 2007, 10–12.) Tämä kysymys ei omalla kohdallani tullut esiin vain tutkimusta suunnitellessani, vaan se oli mielessäni koko aineiston keruun ajan. Vaikka olinkin saanut nimenomaisen pyynnön tutkia juuri tätä kurssia ja kurssin alussa kertonut osallistujille tutkimuksesta ja saanut heidän suullisen suostumuksensa, oli minulla koko ajan epäilyksiä oikeudestani olla mukana kurssilla ja kirjoittaa ihmisten puheita muistiin. Toivon kuitenkin, että tutkielmani saattaa hyödyttää tämänkaltaista kurssitoimintaa jatkossa, kun ainakin jotkut ihmiset saavat siitä lisää tietoa.

5.2. AINEISTON KERUU

Etnografiseen tutkimukseen sisältyy aina läsnäoloa tutkimuksen kohteena olevassa yhteisössä. Tutkimus voidaan ymmärtää etnografiaksi myös, jos sen tarkoituksena on kuvata kansaa, yhteisöä tai kulttuuria. Se voi olla niin sanotusti tiheää kuvausta jostakin kulttuurista. (Lappalainen ym. 2007, 9.) Myös omassa tutkielmassani minun on tarkoitus kuvata yhteisöä, jossa tutkimukseni tein, sekä sitä kulttuuria, joka siihen muodostui. Tiheässä kuvauksessa pyritään analysoimaan merkitysverkostoja, jotka muodostavat tietyn ryhmän kulttuurin. Etnografia on näin ollen tapa käsitteellistää tutkittavaa ilmiötä. (Lappalainen ym. 2007, 9.)

Etnografinen aineiston keruu koostuu yleensä kenttämuistiinpanoista, jotka on kirjoitettu mahdollisimman konkreettisella, kuvailevalla tavalla, audio- ja videotallenteista sekä kirjallisten dokumenttien keruusta (Hammersley ja Atkinson 2007, 4). Oma aineistoni käsittää kenttämuistiinpanoni, kuusi nauhoitettua haastattelua sekä yhden nauhoitetun ryhmäkeskustelun. Se ei ole niin laaja kuin voisi toivoa. Muistiinpanoja olisi voinut kirjoittaa enemmän. Kirjallisia dokumentteja omassa aineistossani edustavat kurssilla tehdyt kirjalliset tehtävät, joista osan sain käyttööni, sekä kursseihin liittyvät esitteet ja internet-sivut. Olen myöskin lukenut kurssin pedagogiikalle keskeistä lähdekirjallisuutta.

Lappalaisen ym. mukaan kenttämuistiinpanojen kirjoittaminen on aineistontuotannon muoto. Aineiston syntyminen on sosiaalinen prosessi, jossa tutkija kirjoittaessaan merkityksellistää ilmiötä. (2007, 114.) Omat muistiinpanoni koostuivat yleensä pienestä tilanteen ja ympäristön, kenties tunnelman kuvauksesta ja lähtivät sitten mahdollisimman tarkasti kuvaamaan henkilöiden repliikkejä keskusteluissa. Väleissä saattoi olla joitakin sanoja omista ajatuksistani tai tunteistani. Muistiinpanoni ovat melko karkea kuva kentällä koetusta. Keskityin ryhmäläisten sanojen muistiin kirjaamiseen, ja muu kokemus on enemmänkin avainsanoilla ylös kirjoitettu. Suuri osa osallistuvan havainnoinnin tuottamasta tiedosta on siis pääni sisällä, ei ulos muistiinpanoiksi kirjoitettuna. Lappalainen ym. toteavat, että tapa kirjoittaa muistiinpanoja mahdollistaa joitakin analyysimenetelmiä ja rajaa toisia pois (2007, 125). Omat muistiinpanoni puheeseen keskittyessään mahdollistavat fenomenologisen kokemusten merkitysten analyysin, jota käytetään paljon haastatteluja analysoitaessa. Mielenkiintoista materiaalisuuteen ja ruumiillisuuteen keskittyvää analyysiä ei aineistostani kuitenkaan voi tehdä, sillä niihin liittyvät asiat olen kirjannut vain harvakseltaan.

Basile Zimmermann tutki etnografisesti dj:tä kiinalaisissa yökerhoissa. Hänen mukaansa on tärkeää ensinnäkin kentälle mennessä pitää mielessä, etteivät asiat tule olemaan sellaisia, kuin tutkija on etukäteen kuvitellut. Hänen itsensä oli kiinnitettävä huomiota yksinkertaisesti kaikkeen näkemäänsä. Hän käytti paljon aikaa kirjoittaen kenttämuistiinpanoja paitsi varsinaisesta tutkimuskohteestaan, myös säästä ja omista tunnelmistaan pitääkseen yllä yleiskuvaa informaatiovirrasta. Hän kirjoitti muistiinpanoja lähinnä kotonaan, sillä osoittautui erittäin kiusalliseksi kirjoittaa tutkittavien henkilöiden läsnä ollessa. Hän pyrki käyttämään havainnoinnista kertoessaan mahdollisimman yksinkertaista ja selkeää kieltä jakaakseen tilanteen lukijoille. Lisäksi hän suosii julkaisussa omakohtaisen kokemuksen kertomista teoreettisen tai metodologisen kielen sijasta. (Zimmermann 2007, 23–24.)

Itse olen kirjoittanut tutkittavien henkilöiden läsnä ollessa ryhmäkeskustelujen aikana. Lisäksi olen tehnyt hieman muistiinpanoja ryhmätapaamisten jälkeen sekä viimeisellä kerralla väliajoilla, jolloin ei ollut muuta tekemistä. Haastattelujen yhteydessä kysyin kurssilaisilta, oliko muistiinpanojen kirjoittaminen ja yleensä tutkimuksen tekeminen häirinnyt heitä. Sain kaikilta kieltävän vastauksen. Itseäni muistiinpanojen kirjoittaminen keskustelujen aikana häiritseksi, etten sen vuoksi kyennyt osallistumaan niin paljon kuin olisin halunnut. Se oli kuitenkin ainoa vaihtoehto tutkimuksen onnistumiseksi. Etnografi joutuu aina tasapainottelemaan kenttään osallistumisen ja tutkimuksen teon muiden vaatimusten välillä.

Etnografian yhtenä haasteena on, ettei tutkittavassa yhteisössä yleensä ole valmista paikkaa tutkijalle. Esimerkiksi Lappalainen ym. kertovat, että heidän paikkansa tutkittavissa kouluissa oli jossakin opettajien ja oppilaiden välimaastossa. Tutkijan läsnäololla on myös vaikutusta yhteisöön, halusi hän sitä tai ei. Hän on jollain tasolla ulkopuolinen tunkeutuja ja saattaa häiritä yhteisöä. (Lappalainen ym. 2007, 46, 61.) Minunkin oli aineistoa tuottaessani vaikea määritellä omaa paikkaani ryhmässä, vaikka olinkin siellä myös muissa töissä tanssia ohjaamassa. En halunnut viedä liikaa tilaa ryhmässä, vaikka minun usein olisi tehnyt mieli osallistua enemmän keskusteluihin. Esimerkiksi eräässä kohdassa kenttämuistiinpanojani olen kirjoittanut: *”Nyt tekisi mieli itse terapoida itseään täällä. Pitää pidätellä, etten avaa suutani.”* Tein samoja tehtäviä ja harjoituksia kuin muutkin ryhmäläiset ja koin voimakkaita tunteita. Minulla oli kuitenkin täysi työ muistiinpanojen kirjoittamisessa, joten en voinut yhtäaikaa keskittyä kertomaan ryhmälle omista kokemuksistani. Tämä aiheutti minulle ulkopuolisuuden tunteita. Olin tavallaan kurssilaisten ja ohjaajien välimaastossa, vaikka

toisaalta olin selkeästi enemmänkin ohjaajapuolella. Koska kuitenkin halusin tehdä osallistuvaa havainnointia, tein myös harjoituksia ja osallistuin sillä tavalla kurssilaisten prosessiin. Kysyin kurssin viimeisellä kerralla haastattelujen jälkeen jokaiselta, oliko hän kokenut tutkimuksen kohteena olon ja muistiinpanojen kirjoittamiseni häiritsevänä. Kukaan ei sanonut kokeneensa, vaan vastaukset olivat pikemminkin tutkimukselle myönteisiä.

Aloitin tutkielmani havainnoinnit 2.12.2012 ensimmäisellä kurssikerralla Helsingissä. Kentälle meno hermostutti, vaikka paikka olikin minulle entuudestaan tuttu. En tiennyt, miten muistiinpanojen kirjoittaminen onnistuisi ja miten vaivaannuttavalta se tuntuisi. Päädyinkin ensimmäisellä kerralla kirjoittamaan varsin vähän. Vähitellen totuin jatkuvaan kirjoittamiseen, joskin tunsin koko prosessin ajan huonoa omatuntoa siitä, etten kyennyt niitä kirjoittaessani avautumaan ryhmälle samalla tavalla kuin muut sen jäsenet. Muut paljastivat keskusteluissa paljon itsestään ja tilanteestaan omien puheenvuorojensa aikana, mutta kun oma vuoroni tuli, olin yleensä vielä täydessä kiireessä kirjoittamassa muistiin edellisen puhujan kommentteja. Tämä työ vaati kaiken keskittymiskykyni, niin etten yleensä saanut ajatuksiani kasaan kertoakseni mitään syvällistä itsestäni. Näin ollen tiedän paljon asioita kurssilaisten elämän vaikeuksista ja iloista, mutta he eivät tiedä kovinkaan paljon minusta.

Jälkikäteen katsoen minua kaduttaa, etten kirjoittanut muistiin enemmän tuntemuksiani ja tunnelmia. Muistiinpanoni koskevat ennen kaikkea ryhmässä käytyjä keskusteluja sekä tapahtumien kulkua. Näistäkin tosin kykenen vielä tavoittamaan ainakin vaikuttavimmat omista tuntemuksistani. Jos nyt aloittaisin uuden etnografisen tutkimuksen, kiinnittäisin enemmän huomiota tunteisiin ja tunnelmiin, sillä olen nyt käsittänyt, että ne ovat erittäin tärkeä tiedon saannin väline. Tämän tutkielman teossa yritin liikaa pysytellä tarkkailijan roolissa, mikä ei lopulta palvellut syvällisen tiedon saantia. Pysin liiaksi erottamaan tieteellisen tiedon keruun jokapäiväisestä tiedon saavuttamisen tavasta. Tällä hetkellä ajattelen, että etnografi saisi parhaiten tietoa kentästä osallistumalla siihen mahdollisimman täysipainoisesti samalla kaiken aikaa muistiinpanoja kirjoittaen ja reflektoiden. Tämä on erittäin haastavaa, enkä kenties voikaan vihoitella itselleni siitä, etten siihen ensimmäisellä kerralla pystynyt.

Tein haastatteluja kenttämuistiinpanojen lisäksi, jotta saisin kurssin loppuvaiheessa kuulla ryhmäläisten omia tulkintoja kurssin toiminnasta sekä saisin mahdollisuuden kysyä, mitä vaikutusta he kokivat toiminnalla olleen. Etnografiassa haastattelut voivat tuoda esiin

tutkittavien omia tulkintoja tapahtumista, joita tutkija muuten tulkitsee omalla tavallaan. Etnografinen haastattelu eroaa muista haastatteluista siinä, että se tapahtuu kenttätyön ohessa ja haastattelija ja haastateltava ovat jo oppineet ainakin jonkin verran tuntemaan toisiaan. Myös haastattelukysymykset muotoutuvat kenttätyön ohessa. Haastattelija jakaa haastateltavien kanssa kokemuksia kentältä ja tuntee jo samaa kulttuuria ja siinä käytettyjä ilmaisuja. On kuitenkin muistettava, että yhteinen kulttuuri voidaan kokea ja tulkita hyvin monin eri tavoin. (Lappalainen ym. 2007, 90–92, 99.)

Huomasin haastatteluja tehdessäni yllättyväni kurssilaisten erilaisista kokemuksista koskien samaa asiaa ja toisaalta joidenkin asioiden samanlainen kokeminen oli myös hämmästyttävää. Aineistossa sekä erot että yhtäläisyydet eri ihmisten välillä ovatkin molemmat hyvin tärkeitä. Haastatteluja tehdessä on otettava huomioon myös ympäristö. Valitsin tehdä haastattelut mieluiten haastateltavan omassa huoneessa, jossa hän nukkui kurssiviikonlopun aikana. Ajattelin, että tämä olisi haastateltavalle hänen oma paikkansa, jossa hän voisi puhua rentoutuneesti. Yksi haastateltava halusi kuitenkin haastattelun tapahtuvan ulkona pihalla. On huomattava, että vaikka haastatteluissa pyrittiisiin vastavuoroiseen kohtaamiseen ja kuuntelemiseen, tutkijan valta kysyä, tulkita ja kirjoittaa haastateltavan elämästä säilyy. Olisi pyrittävä tulkitsemaan haastattelun kontekstia. Avomielisen haastattelun sijasta olisi pyrittävä paikantuneeseen tietoon. (Lappalainen ym. 2007, 109.)

5.3. ETNOGRAFINEN TIETO JA KIRJOITTAMINEN

Etnografinen tieto muodostuu yhdessä tutkimukseen osallistuvien kanssa. Kirjoitettu kieli muodostaa tietoa, sillä kielellä ja käsitteillä jäsenämme kokemaamme maailmaa jostakin näkökulmasta. Tutkimuksessa tuotettava tieto rakentuu kohtaamisissa sosiaalisissa paikoissa, ajoissa ja käytännöissä. Sanoilla rakennamme todellisuuden mahdollisuuksia, joten toisella tavalla sanottu voi saada aikaan muutoksen todellisuudessa. (Lappalainen ym. 2007, 211.)

Gomart ja Hennion pohtivat tutkijan ja tutkittavien välistä suhdetta. Omassa havainnoinnissani totesin minun ja tutkittavien kummankin tutkivan samaa todellisuutta ja tekävän siitä teorioita. Gomart ja Hennion toteavat, että sosiologin tai filosofin roolin antaminen tutkittaville on poliittisesti hyväksyttävä päämäärä, mutta heillä ei kuitenkaan ole

samaa identiteettiä kuin tutkijalla, sillä tutkijan on käytettävä erityisiä tekniikoita saadakseen esimerkiksi haastateltavat toimimaan kommunikoivina ja kompetentteina todistajina. (Gomart ja Hennion 1999, 230.) Minulle tämä tarkoittaa tällä hetkellä ainakin sitä, että vaikka tutkimuksen kohde minulla ja kurssilaisilla on sama, minun on opeteltava kirjoittamaan asiasta havainnointimuistiinpanoja ja tieteellistä tekstiä, mitä taas heidän ei tarvitse osata. Gomart ja Hennion toteavat, että esimerkiksi heidän tutkimuksensa musiikin harrastaja ei ole neutraali opas tutkijalle, vaan hän tekee kokeita yhdessä tutkijan kanssa. Sekä me tutkijat että tutkittavat kokeilevat erilaisia mahdollisia vastauksia tutkimuskysymyksiin. Sekä sosiologit että musiikin harrastajat koettelevat esimerkiksi sitä, onko musiikin antama nautinto peräisin musiikin tekijästä, tilanteesta vai kuuntelun tekniikoista. Keinot, joilla vastauksia saadaan, ovat kuitenkin erilaisia. (Gomart ja Hennion 1999, 230.)

Virheistä huolimatta koen kuitenkin myös onnistuneeni kenttätyössä. Sain kentästä elävän kokemuksen ja opin paljon. Ymmärsin, että tieteellistä tutkimusta tehdessään tutkija kokoaa tietoa paitsi ulkoisesta todellisuudesta myös itsestään. Nämä kaksi tiedon muotoa, ulkoinen ja sisäinen, täydentävät toisiaan. Ilman toista toinen jää tyhjäksi ja käyttökelttomaksi. Tutkimukseni alussa ajattelin, että jos osallistuisin toden teolla kurssiin, keskittyisin liiaksi itseeni, enkä saisi enää tietoa muiden kokemuksista. Saattaa olla näinkin. Nyt kun kenttätyöni on saatettu päätökseen, olen kuitenkin enemmän sitä mieltä, että syvällisintä tietoa saa sitoutumalla toimintaan ja omia kokemuksia refleктоimalla ja jakamalla. Itse ja muut eivät ole niin erillisiä. Tieto muiden kokemuksista syvenee omien kokemusten kautta. Yhteistä, merkityksellistä ja käyttökelpoista tietoa saavutetaan sitoutumalla yhdessä toimintaan ja kokemuksia jakamalla.

Zimmermann valitsi tutkittavikseen dj:tä, joista hän tunsu voivan tulla hänen ystäviään. Hän arveli tutkimuksen alussa, että olisi etu, että tutkittavat olisivat hänen ystäviään eivätkä varoisi paljon puheitaan hänen seurassaan. Hänen tärkeimmästä tutkittavastaan tulikin hänelle läheinen ystävä, joka kertoi hänelle paljon vaikeuksistaan ja elämäntilanteistaan. Mutta saadessaan tietää, että hänen tutkimusartikkelinsa julkaistaan internetissä, Zimmermann ei halunnut liittää mukaan tätä samaansa henkilökohtaista tietoa. Tutkimusmetodinsa avulla hän keräsi paljon arvokasta tietoa, mutta myös sensuroi sitä paljon artikkelia kirjoittaessaan, sillä hän ei halunnut vahingoittaa ystäväänsä. (Zimmermann 2007, 27.)

Oman kenttätöni kuluessa olen saanut kurssilaisista henkilökohtaista tietoa. Tämä johtui kuitenkin kurssilla käytyjen ryhmäkeskustelujen luonteesta, eikä siitä, että olisin ystäväystynyt ryhmäläisten kanssa Zimmermannin kuvaamalla tavalla. Tutustuin toki tutkittavan kurssin osanottajiin, mutta varsinaisesta ystäväyydestä ei voi puhua juuri edellä kuvattujen osallistumisen ongelmien takia. Tässä tutkimusraportissa käytän kuitenkin lähinnä kurssien toimintaa ja kuntoutumista koskevaa tietoa, joka ei kenties ole kovinkaan arkaluontoista. Muu saamani tieto ei ole relevanttia tämän tutkielman kannalta. Tutkimukseni kohteena eivät niinkään olleet kurssin osanottajat, vaan itse kurssi. Näin ollen ystäväystyminen kurssilaisten kanssa ei ehkä olisi vaikuttanut tutkimukseeni, joskaan en myöskään katso, että siitä olisi ollut erityistä hyötyä tutkimukselle. Saattaa tietysti olla, että kurssia kohtaan olisi esitetty enemmän kritiikkiä esimerkiksi haastatteluissa, jos kurssilaiset olisivat olleet luottavaisemmissa väleissä kanssani.

Etnografia on myös tutkijan tarina tapahtumista (Lappalainen ym. 2007, 55). Kirjoittaminen on tutkimusmenetelmä. Se on ajattelemista ja analysointia, ja sen avulla voi keksiä asioita. Kielen avulla tuotetaan merkityksiä ja siten luodaan sosiaalista maailmaa. Kirjoittaminen voi tuottaa uutta tietoa. Etnografian aineisto muodostuu suurelta osin kirjoittamalla, haastattelemisen ja osallistumisen ohella. Kirjoittaminen on hänelle kirjoittamalla ajattelemista ja analysointia. (Lappalainen ym. 2007, 240–242.)

Etnografiaa kirjoitettaessa tutkijan tunteet saattavat jäädä piiloon, vaikka kentällä ololla voi olla heihin paljon vaikutusta (Lappalainen ym. 2007, 55). Kokemukseni kurssilla olosta on vaikuttanut arkielämäni, kuten se vaikutti tavallistenkin kurssilaisten arkeen. Se on muokannut ajattelutapojani ja uskomuksiani. Jälkeenpäin minua kaduttaa, etten kirjoittanut enemmänkin muistiinpanoja omista tunteistani ja kokemuksistani. Olen kuitenkin tutkielmastani jättänyt myös tarkoituksella pois omien tunteiden kuvausta, sillä se veisi tilaa muilta tutkittavilta. Olin kuitenkin kurssilla erilaisessa asemassa kuin he, joten omat kokemukseni eivät ole verrannollisia muiden kokemuksiin. Siksi katsoin parhaaksi karsia niiltä tilaa tutkielmassani. Lappalaisen ym. mukaan etnografian voi sananmukaisesti ymmärtää kulttuurista kirjoittamiseksi. Tutkijan on mietittävä, miten hän voisi olla tekstissään läsnä ilman, että hänen läsnäolonsa häiritsee. Hän ei voi asettua liian etäälle kohteestaan. Aktiivinen puhuja on kiinnostavampi kuin passiivinen piiloutuja. Kun kirjoittaja on näkyvillä, hän ottaa enemmän vastuuta tekstistään. Tutkija ei voi kuitenkaan korostaa itseään liikaa. Silti

oman äänen etsiminen tekstissä on tärkeä tavoite. Myös tutkittavilla on ääni, samoin kuin kirjoituksen yleisölläkin. Tutkittavat ovat lisäksi moniäänisiä. (Lappalainen ym. 2007, 227–231.)

6. FENOMENOLOGINEN ANALYYSI

6.1. ANALYYSIN PERIAATTEET

Timo Laineen mukaan fenomenologiseen ja hermeneuttiseen ihmiskäsitykseen liittyvät kokemus, merkitys ja yhteisöllisyys. Niiden tiedonkäsityksiin puolestaan liitetään kysymykset ymmärtämisestä ja tulkinnasta. Fenomenologia tutkii kokemuksia. Kokemus syntyy vuorovaikutuksessa todellisuuden kanssa, joten fenomenologiassa tutkitaan ihmisen suhdetta omaan elämäntodellisuuteensa. Ihmisen suhde maailmaan nähdään intentionaalisenä, mikä tarkoittaa, että kaikella on meille jokin merkitys. Todellisuus ei ole meille neutraalia, vaan näyttäytyy kiinnostuksiemme, intohimojemme ja uskomustemme valossa. Kokemus muotoutuu merkitysten mukaan. Siksi merkitykset ovat fenomenologisen analyysin varsinainen kohde. (Laine 2001, 26–27.)

Fenomenologiassa ajatellaan ihmisen olevan yhteisöllinen. Merkitykset lähtevät yhteisöstä ja ovat intersubjektiivisia. Silti jokaisen yksilön erilaisuudella on myös merkitystä. Fenomenologinen analyysi ei pyri aina etenemään erityisestä yleistyksiin, vaan myös ainutlaatuinen on kiinnostavaa tutkimuksen kannalta. Fenomenologinen tutkimus on usein yksittäiseen suuntautuvaa paikallistutkimusta. Se ei pyri löytämään universaaleja yleistyksiä, vaan ymmärtämään tietyn alueen ihmisten sen hetkistä merkity maailmaa. (Laine 2001, 28–29.) Hermeneutiikalla tarkoitetaan teoriaa ymmärtämisestä ja tulkinnasta. Se kohdistuu ihmisten väliseen kommunikaatioon. Ilmaisut kantavat merkityksiä, joita voidaan lähestyä vain ymmärtämällä ja tulkitsemalla. Jokin ilmaisu, vaikka kuntoutuminen, viittaa moninaisiin merkityksiin ja niiden välisiin yhteyksiin, merkitysverkostoihin, jotka ovat osittain intersubjektiivisia, osittain yksilöllisiä. (Laine 2001, 29–30.)

Tutkimukseen kuuluu kriittisyys ja reflektiivisyys. Kriittisyydellä Laine tarkoittaa ennen kaikkea itsekritiikkiä, jossa tutkija pyrkii kyseenalaistamaan omat tulkintansa. Reflektiivisyydellä pyritään olemaan tietoinen omista tutkimukseen liittyvistä lähtökohdista.

Tutkimus alkaa spontaanin ymmärryksen kyseenalaistamisella. Myös omat teoreettiset mallit on tiedostettava. Fenomenologiassa ei käytetä teoreettista viitekehystä siten, että se ennakolta ohjaisi tutkimusta. Se olisi esteenä toisen kokemuksen tiedostamiselle. Silti fenomenologinenkaan tutkimus ei voi alkaa tyhjästä, vaan siihen liittyy esimerkiksi tietty ihmiskäsitys ja tiedonkäsitys, joista edellä puhuttiin. Tutkimuskohdetta määrittävät ennalta myös arkikokemuksemme sekä aiemmat tutkimukset samasta aiheesta. Niihin pyritään saamaan etäisyyttä siksi aikaa, kun tutkija tulkitsee omaa aineistoaan. Niitä ei kuitenkaan mitätöidä, mutta ne pannaan hyllylle tiettyssä vaiheessa tutkimusta. Oman aineiston analysoinnin jälkeen keskustellaan tuloksista teorian ja aiempien tutkimusten kanssa. (Laine 2001, 32–34.)

Laine kuvaa analyysiä eräänlaisena vuoropuheluna, jota tutkija käy aineistonsa kanssa. Tutkijan tulisi käydä dialogia aineiston ja omien tulkintojensa välillä, jolloin hänen ymmärryksensä syvenee. Dialogissa tavoitellaan avointa asennetta aineistoa kohtaan. (Laine 2001, 34.)

Fenomenologinen analyysi etenee vaiheittain. Ensimmäinen vaihe on kuvaus siitä, mitä aineistossa on sanottu. Tässä vaiheessa katsotaan, mikä aineistossa on olennaista juuri tämän tutkimuksen kannalta ja mikä taas ei kuulu tämän tutkimuksen piiriin. Aineiston lukemiseen tulisi käyttää paljon aikaa, jotta saataisiin selville, mikä siinä on olennaista. Tutkija tuo kuvaukseen mukaan mahdollisimman vähän itseään. Kuvauksen kielen tulisi noudatella mahdollisimman tarkasti tutkittavien omaa kieltä. Se koostuu puheen epäsuorasta esittämisestä sekä suorista lainauksista. Kuvaus voi olla kertomuksen muotoinen. (Laine 2001, 37–38.)

Toisessa vaiheessa kuvaus jaotellaan merkityskokonaisuuksiksi. Kaikki ilmiöt, kuten omassa tutkielmassani kuntoutuminen, muodostuvat hyvin monista eri merkityksistä, jotka tulevat esiin aineistossa. Ilmiö hahmottuu selkeämmin, kun merkitysten kaaoksesta jäsenetään kokonaisilmiön osakokonaisuuksia. Merkityskokonaisuudet nähdään, kun aineistoon paneudutaan riittävästi. Samankaltaiset merkitykset muodostavat oman kokonaisuutensa. Analyysi pyrkii ilmiön olennaisten osien ja osien välisten suhteiden ymmärtämiseen. On tärkeää, ettei olennaisia merkityksiä pudoteta pois. Aineisto tulisi jäsentää merkityskokonaisuuksiksi mahdollisimman pitkälti aineiston omilla ehdoilla, mutta kuitenkin tutkimuskysymyksen kehyksissä. Tässä vaiheessa tutkija tulkitsee ensimmäisen osan kuvausta

omalla tutkijan kielellään. Analyysin tarkoitus ei ole kuitenkaan köyhdyttää aineistoa. On huomattava, että aineiston yksittäisiä osia voidaan tulkita vain koko aineiston kehityksessä, ei tutkijan omassa kehityksessä. (Laine 2001, 39–41.)

Kolmannessa vaiheessa merkityskokonaisuudet kootaan yhteen synteetiksi. Näin luodaan kokonaiskuva tutkittavasta ilmiöstä. Merkityskokonaisuudet eivät todellisuudessa ole irrallaan toisistaan, vaan niiden välillä on sidoksia. Niiden väliset suhteet on selvitettävä. Jotkin niistä voivat esimerkiksi olla toisia olennaisempia. Analyysi on onnistunut, jos se auttaa meitä näkemään ilmiön entistä selkeämmin ja monipuolisemmin. (Laine 2001, 41–42.)

6.2. AINEISTON KUVAUS

Tutkielmani aineisto koostuu kenttämuistiinpanoista, haastatteluista sekä muutamista kirjallisista dokumenteista, joita ovat kurssilaisten kirjoittamat musiikilliset omaelämäkerrat. Seuraavassa kuvaan aineistoani kronologisessa järjestyksessä tarinamaisessa muodossa, jotta lukija saa käsityksen tutkimani kurssin kokonaisuudesta.

Kurssilla oli seitsemän aktiivisesti miltei joka kerta mukana ollutta osanottajaa. Kaikki ilmoittautuneet eivät jatkaneet ensimmäisen kerran jälkeen. Kaikki kurssilaiset olivat naisia ja iältään noin 30–60 -vuotiaita. Kurssilla oli läsnä myös yksi mies, joten ihan pelkästään naisporukassa ei oltu. Useimmilla kurssikerroilla oli vielä vastaavan ohjaajan ja minun lisäksi läsnä ratsastuksen ohjaaja, jolle annan tässä pseudonyymillä Meri. Kurssin vastaavana ohjaajana toimi Ulla Linjama-Lehtinen. Itse ohjasin kurseilla pidettyjä tanssituokioita. Kurssi kesti puoli vuotta, joulukuusta 2012 kesäkuuhun 2013. Kurssin tapaamiset pidettiin Helsingissä Kansan sivistystyön liiton tiloissa lukuun ottamatta viimeistä kertaa, joka oli Joutsassa ohjaajan tilalla. Tapaamisia oli kerran kuukaudessa, minkä lisäksi osallistujat kävivät erikseen talleilla. Tapaamiskertojen välissä osallistujat tekivät kotitehtäviä. Tapaamiset olivat yksipäiväisiä lukuun ottamatta toista kertaa, joka oli kaksipäiväinen, sekä viimeistä kertaa, joka kesti kokonaisen viikonlopun.

Aloitin aineiston keruun tai tuottamisen havainnoimalla ensimmäisestä kurssikerrasta 2.12.2012. Tämä oli ensimmäinen kerta, kun kirjoitin kenttämuistiinpanoja. Työni oli varsin haparoivaa, enkä oikein tiennyt, mitä kaikkea minun pitäisi kirjata. Alusta asti muistiinpanoni

painottuivat keskustelujen kirjaamiseen mahdollisimman tarkasti. Ensimmäisellä kerralla tutustuimme toisiimme, kerroimme syistämme tulla juuri tälle kurssille sekä toiveistamme kurssin suhteen.

Toiveita oli monenlaisia. Niissä korostui sisäinen muutos, johon kuuluivat muun muassa voimautuminen, rohkeus muuttaa elämäänsä, uusi energia ja pelkojen voittaminen. Myös tukea ja apua muilta ihmisiltä toivottiin. Lisäksi oli ulkoisempia taitojen oppimiseen liittyviä toiveita, kuten ratsastuksen oppiminen, hevostoiminnan kehittäminen sekä laulamisen käyttäminen hyväksi omassa elämässä.

Toisella kurssikerralla tammikuussa ohjaaja kertoi meille kurssin pedagogisista tausta-ajatuksista, joita olivat ratkaisukeskeisyys, konstruktivistinen oppimiskäsitys, kokemuksellinen oppiminen sekä sosiaalipedagogiikka. Ratkaisukeskeisyudessa keskitytään myönteisiin asioihin, siihen mikä toimii sekä tulevaisuuteen. Se, mitä on odotettavissa, määrittelee ihmistä enemmän kuin menneisyys. Konstruktivistinen oppimiskäsitys puolestaan tarkoittaa, että rakennetaan sille, mitä ihminen jo osaa. Kokemuksellinen oppiminen on sellaista, jota toteutetaan jokapäiväisissä valinnoissa. Sosiaalipedagogiikassa tärkeimpiä asioita ovat yhteisöllisyys, dialogisuus, toiminnallisuus ja elämyksellisyys. Ohjaaja sanoi, että kurssin tarkoituksena oli opetella keinoja muutoksen tekemiseen, opetella olemaan mukana muutoksessa sekä ohjaamaan muutosta. Ryhmätilanteesta mukaan tuli myös vastuun opettelu. Tärkeimpinä periaatteina ryhmässä olivat kunnioitus, kuuntelu ja kannustus. Muutoksessa tärkeitä olivat omat tavoitteet, joita kurssilla opittiin asettamaan.

Kurssilaisten tavoitteet olivat hyvin moninaisia. Osa niistä liittyi ihmisen sisäiseen olotilaan, osa taas oli ulkoiseen maailmaan suuntautuvia. Tavoiteltiin muun muassa oman itsen hyväksymistä, vahvuuksien ja voimavarojen löytämistä itsestä, oman polun selkiytymistä, uskallusta ja läsnäoloa. Enemmän ulkoiseen maailmaan suuntautuvia tavoitteita olivat muun muassa unelmien toteuttaminen, uudenlaisen työn löytäminen, opiskeluun liittyvät tavoitteet, ratsastuksen oppiminen ja ruumiin terveyden parantaminen. Ohjaaja sanoi, että tavoitteet oli nostettava tärkeämmäksi kuin mikään muu ja olisi mietittävä, mitä voin tehdä tänään, jotta nämä tavoitteet olisivat toteutuneet kurssin lopussa.

Keskeisimmät kurssin musiikkiharjoituksista olivat itselle tärkeän kappaleen valitseminen ja sen soittaminen muulle ryhmälle sekä musiikillisen omaelämäkerran kirjoittaminen. Toisella

kurssikerralla teimme ensin mainitun harjoituksen. Kappaleen valinnut henkilö sai kertoa siitä jotain ja muut saivat vuorotellen kommentoida kappaletta. Tästä harjoituksesta nousivat esille musiikin monet merkitykset ihmisten elämässä. Kappaleiden koettiin kertovan jotain hyvin henkilökohtaista valitsijastaan, ja siksi niiden soittaminen oli jännittävää. Laulujen sanat saattoivat kuvata omaa tunnetta ja ajatuksia, jolloin niistä tuli yhteisesti jaettuja. Suositujen kappaleiden todettiin kiteyttävän jotain meidän kulttuuriselle aikakaudellemme keskeistä. Musiikillisissa omaelämäkerroissa, jotka kurssilaiset kirjoittivat kotitehtävänä, käsiteltiin omaa historiaa itselle tärkeiden kappaleiden kautta listaamalla 20 tärkeää kappaletta. Useimmat osallistujat kokivat voivansa musiikin kautta käydä läpi elämäänsä ja vaikeitakin asioita. Kaikki lempikappaleet liittyivät johonkin asiaan, aikakauteen tai ihmiseen.

Kolmannella kurssikerralla pohdimme omia arvojamme. Niiden avulla saatoimme ohjaajan mukaan tarkastella yksittäisiä tavoitteitamme laajempaa visiota. Teimme harjoituksen, jossa kirjattiin ylös, mitä haluaisimme maailmassa olevan enemmän ja mitä vähemmän. Omat tekemiset tulisi voida niveltää omiin arvoihin, jotta voisi olla omalta osaltaan tuomassa maailmaan sitä, mitä halusi siihen enemmän. Kotitehtäväksi tuli miettiä omia taitoja ja kykyjä, joita voisi käyttää näiden asioiden edistämiseen. Monet kokivat vaikeaksi miettiä itseään osana suurempaa kokonaisuutta, eikä omia kykyjä ollut helppo nähdä. Niitä kuitenkin löytyi.

Viidennellä kurssikerralla käsitelimme kuntoutumisen prosessia. Ohjaaja totesi, että kuntoutuminen eroaa hoidosta ja kuntoutuksesta. Hoidon vaihetta tarvitaan ensin silloin, kun sairastutaan. Silloin vastuu on muilla, ja tarvitaan esimerkiksi lääkäreitä ja lääkkeitä. Kuntouttaminen on sitä, mitä muut tekevät ihmisen voinnin parantamiseksi, mutta kuntoutuminen on sitä, mitä ihmisen on tehtävä itse. Se ei ole samaa kuin paraneminen tai oireettomuus, vaan sitä, että ihminen itse tietää tarvitsevansa esimerkiksi enemmän lääkitystä. Hän osaa hakea tukea. Se ei merkitse, että ihmisen olisi itse lohdutettava itseään, vaan että hän osaa mennä paikkaan, josta lohdutusta saa. Ihminen tietää itse tarpeensa. Kuntoutumiseen liittyy vastuu ja vapaus.

Kuudes eli viimeinen kurssikerta tapahtui siis Joutsassa ohjaajan maatilalla. Se sijaitsee metsässä ja siihen kuuluu hevostalli ja laidunmaita. Hevoset olivat siis läsnä ja niitä saattoi käydä tervehtimässä milloin halusi. Viimeisellä kerralla kävimme läpi tavoitteiden toteutumista sekä kunkin omassa hyvinvoinnissa tapahtuneita muutoksia. Tämän

ryhmäkeskustelun nauhoitin ja litteroin. Useimmat kurssilaiset kokivat tavoitteidensa toteutuneen osittain. He olivat kulkeneet niiden suunnassa. Osa tavoitteista oli myös muuttunut. Kaikki kokivat hyvinvointinsa parantuneen ainakin jonkin verran kurssin aikana.

Viimeisellä kurssikerralla haastattelin kurssilaisia kysyen heidän kokemuksistaan kurssin eri osa-alueista eli ryhmässä olosta, keskusteluista, ratsastuksesta, musiikista ja tanssista. Sain haastatella kuutta kurssilaista. Minulla oli haastattelurunko, jonka kävin läpi jokaisessa haastattelussa, mutta kysymykset eivät olleet kaikille täsmälleen samoja, vaan vaihtelivat hieman haastattelun kulun mukaan. Nauhoitin ja litteroin haastattelut. Yleisesti ottaen kokemukset kurssista olivat kaikilla hyvin myönteisiä. Lähes kaikki olivat kokeneet ensimmäisen kurssikerran hyvin jännittävänä, mutta ryhmään asettuminen oli sitten kuitenkin käynyt helposti. Sitä oli edesauttanut muun muassa muiden osallistujien tarinoiden kuuleminen sekä ohjaus, jossa jokaiselle annettiin oma tila puhua. Kokemusten ja ajatusten jakaminen ryhmässä oli koettu antoisana ja oivalluksia herättävänä. Ratsastuskokemuksissa korostuivat voimakas läsnäolo ja keskittyminen sekä uuden oppiminen ja itsensä ylittäminen. Myös musiikkiharjoituksissa oli koettu itsen ylittämistä ja uskallusta. Tanssi koettiin tärkeäksi muun muassa siksi, että siinä mielessä pyörivät ajatukset katosivat hetkeksi. Osallistujat pitivät tärkeänä, ettei tapaamisissa vain istuttu, vaan myös liikuttiin.

6.3. MERKITYSKOKONAISUUDET

Analyysin toisessa vaiheessa erittelin niitä merkityskokonaisuuksia, joista kuntoutuminen tässä aineistossa koostui. Tässä luvussa käsittelen siis sitä, mitä kaikkia merkityksiä kuntoutuminen sai tämän kurssin osallistujien ja ohjaajan puheessa sekä kurssin tapahtumissa ja toiminnassa. Kuten Timo Laine toteaa, tutkija joutuu nimeämään ja valitsemaan merkityskokonaisuudet intuitiivisesti, sillä saman aineiston voisi jakaa moniin erilaisiin osiin. Merkityskokonaisuudet etsitään myös tutkimuskysymyksen ehdoilla. (Laine 2001, 39.) Toinen tämän aineiston käsittelijä olisi varmasti jakanut sen hieman toisin, sillä aineistosta itsestään ei noin vain nouse mitään.

6.3.1. UNELMAT

Kurssin opetusmenetelmissä unelmointi ja toiveet näyttäytyvät tärkeänä osana kuntoutumista. Ensimmäisellä kurssikerralla teimme harjoituksen, jossa kirjoitimme ylös niitä toiveita, joita meillä oli kurssin suhteen. Sitten otimme parit ja kerroimme vuorotellen toisillemme toiveistamme. Käytimme tekniikkaa, jossa toinen ei saa kommentoida toisen puhuessa. Kummallakin oli sama aika puhua. Lopuksi purimme harjoitusta yhdessä ryhmänä. Toinen unelmiin liittyvä harjoitus kurssilla oli aarekartan teko. Siinä leikataan lehdistä erilaisia kuvia ja tekstejä, jotka kuvastavat omia toiveita ja unelmia, ja ne liimataan pahville kollaasiksi. Aarekartan teko koettiin kivana ja intuitiivisena, ja niistä tuli sellaisia kuin tuli. Kurssin osanottajien puheesta voi päätellä, että uskallus unelmoida liittyy siihen, kun alkaa voida paremmin. Liian huonossa kunnossa ollessa ei esimerkiksi aarekarttaa pystyisi välttämättä tekemään:

Aurora sanoi alkaneensa jo ennen tätä päivää valmistautua aarekartan tekoon. Tammikuussa hän ei olisi vielä pystynyt siihen. Hänestä sitä oli tuntunut järkevältä ja kivalta tehdä. Jotain oli korvien välissä liikkunut.

6.3.2. POHDINTA

Kurssin pedagogiikan avulla pyrittiin pysähtymään ja pohtimaan omaa elämää, jotta kyettäisiin ohjaamaan elämän muutosta ja toimimaan. Reflektointia tapahtui koko kurssin ajan, kun keskustelimme ryhmässä kunkin senhetkisestä tilanteesta ja voinnista. Erityisenä refletoinnin harjoituksena oli elämäntilanteen kartoitus, jossa kukin antoi pisteitä eri elämän osa-alueille sen mukaan, miten tyytyväinen oli niihin. Myös tästä harjoituksesta keskusteltiin pareittain. Joissakin haastatteluissa nousi esiin pohdinnan merkittävyys:

Marja: Tota, sit on ollu tosi mielenkiintosa ne, tehä niitä itsensä arviointii, että mitä, missä niinku menee että. Vähän niinku oppinu pysähtymään, miettimään sitä omaa, omaa niinku elämäänsä ja mitä sitä itse vois haluta ja mikä ois itelle hyväks.

Katariinalle elämäntilanteen reflektointi antoi merkittäviä oivalluksia, jotka antoivat omalle elämäntilanteelle uusia merkityksiä. Näin kokemus omasta elämästä muuttui.

(...) no ainakin pareittain keskusteltiin kuitenkin niistä ni se oli kyllä tosi hyvä keskustelu ja mulle tuli, mä puhuin ton Aamun kans ja se oli niinku tosi jännä, mul tuli

sellanen mystinen ahaa-elämys siitä et mä olin, mä olin ensin, laitoin niille mun elämän osa-alueille, no kirjotan ne, sit mä laitan niille numeroita, ja sit niin tota mulle tuli aina joku numero päähän ja sit mä aattelin, ei ei, ei se mee näin et ei, aloin järkeillä, ja aina ku mä järkeilin, mä laitoin eri numeron, sit lopulta, mä olin silleen, mä katoin sitä listaa ja olin tosi pettynyt itseeni et tähän on ihan paskaa et niinku et must tuntuu et mä valehtelen itelleni, ja mä tein siihen viereen toisen listan, mihin mä laitoin ensimmäisen numeron, mikä mun mieleen tulee silleen ihan intuitiivisesti. Ne listat oli ihan täysin eri näköset, sen minkä mä tein intuitiivisesti ni ne numerot oli paljon parempia. Ja sit mä niinku rupesin oikeesti kelaan siin et nyt, et mikä tää juttu on (...) ja sit mä niinku rupesin tajuun sitä et niinku et voiks se olla jotain sellast et mä en niinku anna itseni voida hyvin tai alan järkeileen, et eihän nyt asiat voi olla näin hyvin, kun mä suhteutan ne ties mihin, varmaan johonki täydellisiin kuvitelmiin. Et niinku et jos mä oon tyytyväinen mun elämäni ja jotenki asioihin ja ne tuntuu olevan hyvin ni minkä takii mä en vois vaan olla sitä mieltä, miks mun täytyy alkaa kelaan niit kaikkia paskoja puolia ja sellasii. Se oli tosi avaavaa silleen oikeesti niinku, sitä jäi miettiin pitkäks aikaa et wou.

6.3.3. TAVOITTEELLISUUS

Kurssin pedagogiikassa tavoitteiden asettamista pidettiin erittäin tärkeänä kuntoutumisen osa-alueena. Kukin kirjoitti itselleen tavoitteet, jotka haluaisi saavuttaa kurssin loppuun mennessä. Myös ohjaaja kirjasi ne ylös. Tavoitteiden toteutumista seurattiin kurssin keskivaiheilla sekä viimeisellä kerralla. Ohjaajan mukaan ”*tavoitteet ovat jokaisella omassa mielessä. Jos ei ole omia tavoitteita, saattaa tulla vetäneeksi muiden kärryjä eikä elä omaa elämäänsä.*” Kun jokainen oli kertonut ryhmälle omat tavoitteensa, ohjaaja sanoi: ”*Nämä asiat olisi nostettava tärkeämmäksi kuin mikään muu. Olisi mietittävä, mitä voin tehdä tänään, että nämä tavoitteet olisivat toteutuneet kurssin lopussa.*”

Tavoitteista puhuttaessa korostuu se, että niiden on tultava ihmisen sisältä. Ne asettuvat yhteiskunnan normeja, rooleja ja odotuksia vastaan. Ne ovat ikään kuin eräs keino elää autenttista elämää, joka ei tuijota vain yhteiskunnassa vallitseviin rooliodotuksiin. Yhdessä haastattelussa tuli esiin, ettei tavoitteellisuutta koettu vain hyvänä asiana:

Riitta: (...) ihmisel on tämmösii niinku, ku meil on tämmönen, mua vähän häiritsee tää tämmönen tavallaan, et kauheet tavoitteet pitää aina olla tiätsä, et tämä on tavoite ja tässä ja missä menet nyt ja jotenki niin, no ei mulla tässä nyt et ku mä pyrkisin oleen tässä ja nyt ja läsnä ja näin ja nauttiin tästä. Et sepä siinä onkin monta kertaa et sit tulee niit et nyt on tää tavoite ja tää ja miten oot ja mi... Jotenki vähän niinku häiritsee. Ku mä aattelen mäki oon semmonen kyllä et mä ennakoin kaikkee ja mietin ja kaikki asiat tulis,

et kovat tavoitteet eikä nauti, sit menee jo siihen että, etpäs sä nautikaan tästä nyt ku ni mites tää nytte tää tavoite ja miten mä nyt oon ja öö, analysoin niinku liikaa.

Tässä puheenvuorossa tavoitteellisuus nähdään vastakkaisena läsnäololle, joka myös näyttäytyy aineistossani tärkeänä asiana kuntoutumisen kannalta. Tavoitteellisuus erottuu kuitenkin aineistossani liiallisesta suunnittelusta ja on toimintaa tukevaa:

Katariina: (...) mä en oo siis täysin selvillä mitä mä haluan tehdä mutta, mutta mä ainaki tiedän monia asioita mitä mä haluaisin tehdä enemmän, koska mä oon nyt miettiny niitä (...) mun ei ehkä tarvitse nähdä mun elämääni ööö kirkkaassa valossa selvänä mun edessä vaan niinku mun... Mä voin suhtautuu siihen vähän rennommin et ei mun tarvi aina tietää kaikkee etukäteen niin kauheen tarkasti koska välillä mä tuppaan keskittymään niin paljon siihen suunnitteluun et se toiminta jää vähemmälle.

6.3.4. TOIMINTA

Kurssin ohjaaja nosti esille, että kun on asettanut omia tavoitteita, on seuraavaksi mietittävä, mitä voi tehdä tänään saavuttaakseen tavoitteensa. Tämä oli joillekin osallistujille hyvin merkittävää:

Aurora: Ku mä oon jotenki hirveesti välttäny kaikkee et niinku et sellanen olo et ei se kuitenkaan onnistu, et ei mun kannata ees yrittää, mut nyt on tosiaan tässä jotenki huomannu et mä voin joka päivä todellaki tehdä jotain sen eteen et mä, saavutan jotain, et elämä muuttuu parempaan suuntaan. Ja et kannattaa toimii, jotain, tehdä jotain eikä vaan odotella sitä muutosta.

Kuntoutuminen on asia, jonka eteen ihminen itse toimii:

Aurora: Mut ite, just se et voi ite tehdä jotain sen eteen eikä vaan odottaa niinku että no koska mä nyt paranen.

Kun ihmisellä on psyykkisesti huono olo, hänen toimijuutensa on heikkoa:

Katariina: ”Nyt viimestään on tajunnu sen et tos jossain vaihees mä oon tosi pahasti niinku pullahtanu sellaseen uhrimenteliteettitilaan, et okei, mä oon hullu, mä oon ihan paska ihminen, mä en pärjää mitään, mä en pysty mihinkään, pysty meneen töihin, kouluun, must ei tuu mitään, kaikki vihaa mua ja mä vihaan itteeni. Mä en pysty tekeen tälle yksinkertaisesti mitään ja sit jotenki niinku sit se on ajanu siihen et niinku et must on oikeesti tuntunu siltä et kukaan ei voi auttaa mua ja mä en ikinä nouse täst suosta ja... Et niinku millään mitä mä teen ei oo silleen merkitystä vaik et mä tekisin mitä niin se ei auta.”

Ihmiselle voi sattua traumaattisia tapahtumia, jolloin tavoitteet romuttuvat ja toimijuuden tunne katoaa:

Marja sanoi, ettei tiennyt, mitä voisi tehdä. Ulla kysyi, oliko hän pohtinut asiaa. Marja sanoi löytäneensäkin jo jotain, mitä voisi tehdä, mutta se oli romuttunut kaikella tavoin. ”...ni en mä nyt oikeen pysty sitte.”

Tällä kurssilla käytettiin siis muutoksen tukena toiminnallisia menetelmiä, kuten ratsastusta, musiikkiharjoituksia ja tanssia. Näihin liittyen osallistujat nostivat usein esiin toimintaan keskittymisen ja läsnäolon hyvää tekevän vaikutuksen. Sekä ratsastus että tanssi koettiin toimintana, jossa saattoi unohtaa päässä normaalisti liikkuvat ajatukset:

Katariina: ”Jos saa niinku sellasii kokemuksi et hetkeen ei tarvi murehtii mitään vaan voi vaan keskittyä siihen todellaki tähän hetkeen koska se [tekeminen] on vaikeeta, niin sitten, kyl se tekee niinku pidemmän päälle hyvää ja mitä enemmän niinku sellasii on ni kyl mä kattosin et se on hyvä asia silleen et pitää olla sellasii asioita mihin voi vaan keskittyä niin paljo ettei pysty ajatteleen mitään muuta. Et siit tulee ihan sellasia niin uudistavia fiiliksiä että tuntuu ihan silleen pölkylä päähän lyödyltä.”

Riitta: (...) ”nyt täällä kun on ollu tota musiikkii ni mä oon kuunnellu just niitä lauluja ihan toisella tapaa, niitä laulun sanoja, sit niitä sun tanssihommiakin, ni siinäki mä oon päässy semmoseen tilaan, eilen. Joo. Ni jotenki, ööö, on saanu heittäytyä siihen, tavallaan sen vietäväks sen... musiikin. Sanojen, tanssin, ni se on ollu sellanen... miellyttävä.”

Marja: ”Et tota mul on niinku toi, et silloin ku on menny sinne talleille, ni on niinku sen, siel ois menny joku kaks tuntii [epäselvää] laittamisen kanssa ni tota, on pystyny oleen vaan siinä hetkessä et tota on niinku ajatellu mitään mist on niinku tullu tai mitä on ollu mielessä tai on ollu jotenki paha olo tai jotain. Mut sit on niinku, et se keskittyminen on tullu niinku ihan, se tulee vaan niinku heti. [Naurahtaa] Et siin hevoses on vissiin joku juttu mikä muhun vaikuttaa tosi. Et niinku, mä oon kyl niinku tosi innoissani tästä löydöstä, koska tuntuu ettei oo, mistää muusta ei oo saanu semmosta, et ois pystyny olemaan just siinä hetkessä, niinku läsnä.”

6.3.5. PERSOONA YHTEISÖSSÄ

Sekä mielenterveyden ongelmat että kuntoutuminen saivat omanlaisiansa merkityksiä juuri tällä kurssilla muodostuneessa ryhmässä. Merkityksiä ei luotu vain yksilön mielessä, vaan ne syntyivät sosiaalisesti. Kuntoutuminen näyttää liittyvän juuri ihmisen suhteeseen yhteisönsä ja maailmaan sekä samalla itseensä. Se merkitsee muutoksia suhteissa.

Oman itsen etsintä on haasteellista yhteiskunnan erilaisten roolien ja odotusten vuoksi:

Mitä minun sisältäni tulee? Ulla sanoi, ettei hän esimerkiksi voi katsoa, millainen 60-vuotiaan pitäisi olla, koska se ei tee eläväksi oman elämän subjektiksi. Maailma on täynnä rooleja ja odotuksia, mutta jos niitä noudattaa, ei luo omaa elämäänsä, vaan täyttää roolia.

Jaakosta oli parempi, jos ei vertaile itseään kauheasti muihin eikä yritä asettaa itseään normeihin. Tai asettaa sen verran kuin viitsii. Muiden elämä tuntui olevan jossain kaukana. ”Jossain on laatikko, jossa ovat kaikki normit ja odotukset, joita jokaisen pitää täyttää niin paljon kuin kerkiää.”

Omana itsenä oleminen oli tärkeää kurssilla muodostuneessa ryhmässä. Oma itseä haluttiin paljastaa muille, vaikka se tuntui pelottavalta. Pedagogisesti tätä tuki harjoitus, jossa jokainen valitsi jonkin itselleen tärkeän kappaleen ryhmälle soitettavaksi. Tästä harjoituksesta heräsi puhetta, jonka mukaan itsensä voi esitellä muulle ryhmälle valitsemansa musiikkikappaleen avulla. Kurssilaisten puheesta voi havaita, että heidän mielestään itsen voi paljastaa muille valitsemallaan kappaleella muutamassa minuutissa, mikä esimerkiksi puheen keinoin ei olisi mahdollista. Aamu oli valinnut hyvin tunnetun ja paljon radiossa soivan Kaija Koon kappaleen *Vapaa*. Hän kertoi näin: ”*Sydän alkaa hakata, se on niin syvälle menevä. Koen omaksi sen laulun.*” (...) ”*Räväytin tosi henkilökohtaisen laulun tähän. Nyt te tiedätte kaiken.*”

Kurssilla muodostunutta ryhmää voisi pitää omana pienenä yhteisönään. Kurssilla olivat sääntöinä kunnioitus, kuuntelu ja kannustus. Toisia ei saanut neuvoa, koska ihminen neuvoo aina omista arvoistaan käsin, mikä voi olla toiselle loukkaavaa. Muita ei saanut keskeyttää, koska jollakin ihmisellä kestää kauemmin saada sanottavansa ulos. Pyrittiin olemaan vaikuttamatta toisen sanomisiin, jotta jokaisella olisi mahdollisuus löytää omia ajatuksia. Kannustus merkitsi ohjaajan mukaan sitä, että kun joku kertoo, mitä haluaisi tehdä, ei sanota, ettei siitä mitään tule. Ohjaajamme noudatti kurssilla sosiaalipedagogiikkaa, jossa tärkeää on muun muassa yhteisöllisyys ja dialogisuus. Sen avulla pyrittiin mahdollistamaan jokaisen osallistuminen omalla panoksellaan siihen oppimisprosessiin, joka kuntoutuminen on.

Aineistostani voi havaita, että monen kurssilaisen suhdetta laajempaan yhteiskuntaan sävytti vastakkainasettelut ja ristiriidat. Kurssilla puhuttiin paljon oman elämän elämisestä ja sen tekemisestä, mitä itse haluaa. Teimme esimerkiksi harjoituksen, jossa tarkoituksena oli tiedostaa omia arvoja. Luettelimme, mitä haluaisimme maailmassa nähdä enemmän, mitä vähemmän. Ohjaajamme sanoi, että meitä yritetään ohjata bruttokansantuotteen edistämiseen,

mutta mitä me itse haluamme edistää? Omat tekemiset eivät saisi olla ristiriidassa omien arvojen kanssa. Tämä ei ollut helppoa. Esimerkiksi Aurora sanoi, että yleinen mielipide on vastakkainen kuin hänen arvonsa. Maailma oli hänen arvojaan vastaan. Hän tunsi olevansa kuin pieni lastu laineilla, menevänsä vain niiden mukana ja toivovansa ettei huku. Hän tunsi suurta voimattomuutta, vaikka omat arvot olivat selkeät. Kurssilaiset eivät kuitenkaan nähneet tilannetta toivottomana. Esimerkiksi Vieno-Marian mukaan koko elämässä saattoi toteuttaa arvojaan, ja Riitta taas katsoi toteuttavansa omista arvoistaan esimerkiksi tasa-arvoa työssään lasten parissa.

Mielenterveyden ongelmiin liittyy paljon yksinäisyyden kokemuksia. Esimerkiksi Marja totesi, että vaikka hänen vointinsa oli huono, oli vaikea myöntää, ettei vain jaksaa. Hän tunsi olevansa yksin ja hylätty, koska oli niin vähän ihmisiä, joille voi olla oma itsensä. Yhteisölliseen ryhmään osallistuminen voi olla hyvin kuntouttavaa:

Katariina: Ainaki tos ryhmäs olemisest on tullu ihan sellanen olo et mä oon ihan niinku saman arvonen ihminen ku kaikki muutkin ja mul on niinku oikeus sanoo mielipiteeni ja mun mielipide ei oo yhtään sen parempi tai huonompi kuin kenenkään muun et niinku, et silleen et mul on niinku oikeus olla olemassa ja se tekee tosi hyvää jolleki itsetunnolle ja silleen et.

Katariina tuo tässä esiin, että ryhmässä olossa on merkittävää se, että saa olla näkyvillä ja kuuluvilla, olla olemassa. Tämä ei ollut helppoa aina tässäkään ryhmässä, kuten esimerkiksi Vieno-Maria totesi:

(...) alus oli tosi vaikeeta, tuolla niinku tuoda omia ajatuksia. Pikku hiljaa se on menny. Oli vähän, oli vähän niitä aika pitkiä taukoja aina välillä siinä. Välillä tuntu siltä että pitäs taas niinku alottaa tavallaan vähän niinku uudestaan, et oli jo ehtiny unohtaa sen et ensimmäisellä kerralla mitä oli niinku kokenu ja mihin asti oli menny tässä ryhmän sisäessä dynamiikassa ja semmosessa.” (...) ”Välil oli vaan vaikee, vaikee niinku... ajatella tai et mul vois niinku olla mitään arvokasta sanottavaa tai, välillä tuntu siltä.

Viimeisestä lauseesta voidaan lukea, että aktiivinen osallisuus oppimistilanteissa ei aina ole helppoa. On vaikea nähdä, mitä arvokasta annettavaa itsellä olisi muille. Kurssin pedagogiikan mukaan tieto kuitenkin muodostuu yhdessä jakamalla. Ohjaajamme totesi, että sosiaalipedagogiikassa ei ole guruja, vaan jokaisella ihmisellä on arvokasta elämäkokemusta.

Aineistostani käy ilmi, että osallistujat kokivat saavansa arvokasta tietoa ja oivalluksia jakamalla kokemuksia muiden kanssa keskustellen.

Aurora: (...) ”eikä kaikesta tarvi olla samaa mieltä et just silleen, et ai noinki voi ajatella, ja sit ku kaikki kertoo omia juttujaan ni... niin jotenki et ne ajatukset ei mee vaan niitä samoja vanhoja ratoja mitä ite, ni on tullu paljo uutta tietooki kaikista mahdollisuuksista ja just niinku kuntoutumisesta ja vaikka mistä että totani, mitä muut on kertonu omii kokemuksia” (...) ”Oikeestaan jokaseen ihmiseen liittyy jotain mukavaa et mitä on oppinu niinku jonkun kautta.”

Kurssilla tehtyjen harjoitusten kautta huomattiin, että emme ole yksin kokemuksiemme kanssa, vaan jaamme monia asioita. Tämä tuli esiin myös musiikin kautta. Kurssin ohjaaja sanoi, että laulut ovat koko kansan yhteisiä ja kollektiivisia. Ne kuvaavat kokemuksiamme ja kertovat, ettemme ole yksin maailmassa tunteidemme kanssa. Kuunneltujen laulujen kautta kurssilaiset vetivät usein mielenkiintoisella tavalla yhteyksiä ”henkilökohtaisesta” ”yhteiskuntaan” ja ”länsimaiseen elämänmenoon”. Siksi haluaisin käyttää ilmausta, että musiikki voi kantaa sosiaalista, kantaa mahdollisuutta luoda yhteyksiä monien ihmisten välille. Esimerkiksi Chisun *Yksinäisen keijun tarina* –kappaleen valinnut Marja sanoi: ”Tää on henkilökohtainen. Mua jännittää tää kauheesti. Vähän niin kun... Mun elämä on tällasta, oon yksin.” Tämän jälkeen Meri kommentoi kappaletta näin: ”Meni kylmät väreet koko biisin ajan. ’Näin kauan meni ennen kuin ymmärrettiin, että ois hyvä olla yhdessä.’ Se on ajankohtainen yhteiskunnallisesti.” Näin ryhmässä saadaan luotua yhteys yhden ihmisen henkilökohtaisesta yksinäisyyden kokemuksesta monen muun jakamaan kokemukseen.

6.3.6. ITSESTÄ HUOLEN PITÄMINEN

Ohjaajamme mukaan kuntoutuminen on sitä, mitä ihminen itse tekee oman hyvinvointinsa eteen. Hän korosti kuitenkin, ettei kyse ole itseriittoisuudesta vaan siitä, että tietää itse, mitä tarvitsee ja osaa hakeutua paikkoihin, joissa sitä voi saada. Ihminen esimerkiksi tietää itse, milloin tarvitsee ammattiapua ja osaa hakea sitä. Tähän asiaan liittyen teimme harjoituksen, jossa hiljennyimme hetkeksi miettimään, mitä haluaisimme omaan elämäämme lisää voidaksemme paremmin. Sitten otimme parin, jolle kerroimme mieleen tulleet asiat, ja pari kirjoitti ne ylös. Tästä paperista tuli jokaiselle oma lääkeresepti.

Itsestä huolen pitämistä mitattiin kurssin alussa leikkimielisellä mittauksella, jossa jokainen sanoi prosenttiluvun, joka kuvaa sitä, kuinka hyvin pitää itsestä huolta sillä hetkellä. Tämän luvun muutosta kysyttiin kurssin lopussa. Kaikki kokivat prosentin nousseen. Itsestä huolen

pitämiseen kuului monenlaisia asioita. Katariinan mukaan siihen kuului syöminen, nukkuminen ja sellaisten asioiden tekeminen, joista piti. Myös se on itsestä huolehtimista, että kun tulee ”kuoppa”, antaa itsensä levätä. Itsensä kuunteleminen oli myös tärkeää:

Katariina: Se on myös sellasta ittestä huolen pitämistä jos kuuntelee itteensä. Sitä on tosi vaikeeta harrastaa mut et niinku kiva jos sitä joskus muistaa. Toisaalt mä oon niinku joskus joogatunneilla jättäny tekemättä jotain asioita mitkä ei oo mun mielestä mulle sopivia ni mä en tee niitä, mä yritän pitää itsestäni huolta ja olla sitte vastuussa itsestäni että mä en mee vaan sen mukaan mitä muut sanoo, (...)

Yksi osallistuja ei ensin kokenut itsestä huolehtimisensa parantuneen, mutta ohjaajamme merkityksellistettyä sitä eri tavalla, hänkin totesi muutosta tapahtuneen:

Marja: Ku en mä oikeen pidä nykyään huolta itsestäni että... Syön miten sattuu ja... paljo ei tuu liikuttuu ja... paitsi mitä nyt koiran kanssa, mut tota...

Ulla: Mä ehkä nään sen vähän eri tavalla taikka sen et mikä on itsestä huolen pitämistä. Sekin on itsestä huolen pitämistä että hakee itselleen sitä apua mitä tarvii, se että sä oot tullu tänne jo on itsestä huolen pitämistä.

Jaakko taas totesi, että itsestä huolehtimisen asteikkoon liittyi myös miinuspuoli:

Siis se on siinä mielessä vähän... ööö... niinkun hassu, ehkä, siinä mielessä että sittehän tavallaan on myöski se miinuspuoli siinä, että ihminen voi toimia myöskin itsetuhoisesti, jollonka se niinku tavallaan se et jos sä oot, jos sä pääset siihen nollaan ni se saattaa olla jo suuri saavutus.

Musiikki oli kurssilaisille myös itsehoidon väline. Sekä omasta havainnointiaineistostani että DeNoran tutkimushaastatteluidista voi lukea, että ihmiset ajattelevat musiikin tekevän heille asioita. Musiikki lohduttaa, muistuttaa jostain, viestittää jotain ja niin edelleen. Musiikkia voitiin käyttää oman tunnetilan parantamiseen:

Katariina: On jotain, on aina sellast niinku mielialamusaa mikä sopii mielialaan tai sit niinku jotain sellasii biisejä tai musiikkeja mil tietää et, niist tulee ainaki hyvä fiilis aina ja niit voi sit kuunnella jos on niinku kökömpi olo ni sit se ei ainakaan mee niinku ehkä kökömpään suuntaan tai jotain vastaavaa et kyl mä tosi paljon niinku tosi paljo, ihan älyttömästi kuuntelen kaikkee musaa ja yritän niinku sillä parantaa omia olojani ja selvitä kaikesta.

Toisaalta musiikin kautta voitiin tuntea asioita, joita muuten ei ikään kuin pystyisi tuntemaan, ja näin olo parani:

Aurora: (...) sitä tuntee sen musiikin kautta monii sellasii asioita mitä ei muuten tuu tunteneeks ja sit se helpottaa et ne jotenki käy läpi ne olotilat.

Musiikki saattoi myös kuljettaa kuuntelijan toisenlaiseen olotilaan:

Sinisiipi: Mä tykkään sellasesta inkkarimusiikista ja se on semmosii et silloin kun mä käytän, teen semmosta niinku, ehkä se on jonkinnäköstä meditaatiota ja semmosta, mä pystyn vaan hiljentyyn ja oleen ni mä kuuntelen, saatan kuunnella sitä semmosta rummustust, mulle jos joku rummuttas vaikka vaan pelkkää semmosta niinku tommosta ni mä pääsen, mä lähden varmaan jonnekin muuhun maailmaan sit vähänsen, et sellasta.

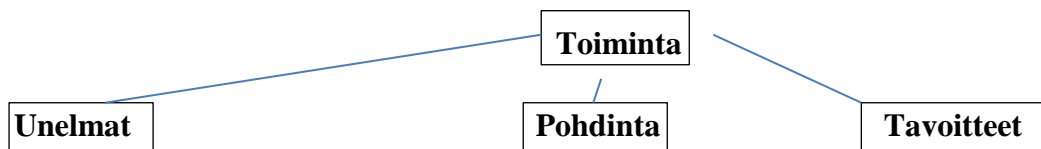
6.4. SYNTEESI

Oma aineistoni kertoo hyvin samansuuntaista tarinaa kuin Marjo Romakkaniemen kuntoutumiskertomukset. Seuraavassa kuviossa esitän kuntoutumisen sellaisina merkityskokonaisuuksina, joiksi se tässä aineistossa muotoutui.

Kuvio 1: Kuntoutumisen merkitykset

Persoonaa yhteisössään:

-ryhmässä olo –arvot -oikeus olla olemassa omana itsenään -kokemusten ja tiedon jakaminen



Itsestä huolen pitäminen:

-perustarpeista huolehtiminen –sellaisen tekeminen, mistä pitää –itsen kuuntelu

Aineiston perusteella voisi sanoa, että unelmat, pohdinta, tavoitteet ja toiminta muodostavat kehän. Toiminta voi johtaa jälleen uusiin unelmiin, kuten esimerkiksi Sinisiiven kohdalla, joka oli alkanut kurssin hevostoiminnan myötä unelmoida fysioterapiatyön tekemisestä hevosille. Tämä toimijuuden kehä liikkuu ryhmään kuulumisen ja toisaalta itsestä huolehtimisen kehyksissä, jotka mahdollistavat sen. Olisi tutkittava lisää toimijuuden kehän

rikkovia ja sitä häiritseviä tekijöitä. Tämän aineiston puitteissa se ei kuitenkaan ole riittävän laajasti mahdollista.

Aineistoni perusteella voisin todeta, että *Ole muutos, jonka haluat nähdä* -kurssi auttoi osallistujia heidän kuntoutumisprosessissaan. Tämä käsitys perustuu osallistujien haastatteluissa ja ryhmäkeskusteluissa kertomiin subjektiivisiin kokemuksiin. Kuntoutumista voidaan kuvata oppimisprosessina, ja aikuiskasvatuksen menetelmät ovat tälle prosessille relevantteja. Prosessiin sisältyi samalla oman tiedon ja kokemuksen jakaminen muiden kanssa, koska kurssilla toteutettiin sosiaalipedagogiikkaa. Mitä kaikkea osallistujat kokivat oppineensa? Kysyin tätä haastatteluissa:

Aurora: On siinä tavallaan oppinu jotain, ehkä elämää tai niinku, no, just elämää. Vähän silleen että enemmän aattelee et mitä tarvitsee ja mitä on hyvä tehdä.

Vieno-Maria: (...) ehkä se ratsastusjuttu on kuitenkin ollu parasta.(...) silleen että selvis ja pysty sit nauttimaan, varsinki tänään oli se mahtava. Jotenki. Se tuntu siltä ku nauro ja hymyili ja... Tommonen niinku ilo kumpuaa kuitenkin täältä jostain.

Sinisiipi: No ehkä nyt voimakkaimmin on tullu se semmonen että, pitää suojata itseä kyllä (...) semmonen varovaisuus nyt on sitte varmaan kans et täytyy kyllä niinku suojata ja löytää ne rajat et et mun ja nimenomaan ne voimavarat että mä en pysty niinku ihan kaikkeen.

Riitta: Varmaan sitä oman vuoron... Ja toisten kuuntelemista. Kyl mun mielest ku siihen tähän on aika lailla keskitytään. On siihen niinku et annetaan toiselle se puheenvuoro eikä kommentoida. Ja ehkä vähän semmost rauhallisuuttaki.

Marja: No on aika paljo sitte tämmösii, miten mä sanosin, jotain elämänviisautta tai semmosta (...)Vähän niinku oppinu pysähtymään, miettimään sitä omaa, omaa niinku elämäänsä ja mitä sitä itse vois haluta ja mikä ois itelle hyväks.

Näissä vastauksissa tulee monipuolisesti esille kuntoutumisen eri merkityksiä. Aurora lähestyy kysymystä kokonaisvaltaisesti sanoessaan oppineensa kurssilla elämää. Siihen kuuluu omien tarpeiden kuuntelu. Vieno-Maria taas tuo esille toiminnan tuottaman nautinnon. Sinisiiven vastauksesta voisi lukea toimijuuden ehdollisuudesta. Kaikkeen ei pysty. Tämänkin toteaminen on osa kuntoutumista ja itsehoitoa. Itseä täytyy suojata. Riitan vastaus taas kertoo ryhmässä olemisesta ja yhteisöllisyydestä. Hän oli oppinut odottamaan omaa vuoroaan ja kuuntelemaan muita. Marja puolestaan puhuu reflektiosta.

Kysyin muutamassa haastattelussa myös, miten osallistujien hyvinvointi oli muuttunut kurssin aikana:

Katariina: Kyl se vaan tuntuu olevan kovassa noususuhdanteessa, on ollu tässä jo ihan, aina välil tulee tollasia jänniä kuoppia tietysti mut kyl se vaan must tuntuu kasvaneen et niinku pidän maailmasta varmasti paljo enemmän ku puol vuotta sitte. Tosin sillon oli paljo hämäämpääki et se oli... (Naurua) Mut kyl nää on varmaan vaikuttanu ja voi vaikuttaa niinku pidemmäl tähtämelläki koska on tullu pohdittuu sellasii asioita mitkä sit ei vaan jää tähän hetkeen vaan sit ne myös niinku heijastuu tulevaisuuteen. Et mä veikkaan ettei tää ihan viel tähän lopu.

Aurora: Ja se ku on joutunu pohtimaan noit ku on annettu noit tehtäviä, ni kyl ne on jotenki auttanu silleen hahmottamaan eri asioita. Et niinku et jos noita ois kyselty niinku... nyt noita, tai tommosii tavoitteita niinku sillon just tammikuussa ni ois ollu ihan niinku et ei en mä pysty mitään totani tai muuta et nyt itse asias yllättäen siel oli paljo sellast mikä on niinku just muuttunu positiivisempaan suuntaan.

Sinisiipi: No on se silleen muuttunu et ainaki yks unelma on niinku toteutunu et se on semmonen et on oikeesti niinku päässy niitten hevosten pariin mut sit toisaalta on se vähän selkiyttäny sitä ajatusta että tota... En mä ihan mihin tahansa halua mennä, niinku mennä töihin tai hakeutua.

Kahdessa ensimmäisessä vastauksessa nousee jälleen esiin reflektoinnin merkitys. Sillä on elämää muuttavaa vaikutusta. Muutos kokemuksessa saattoi olla merkitysten muutosta. Arkielämän situaatio ei välttämättä muuttunut, mutta se sai uusia merkityksiä pohdinnan kautta. Esimerkiksi Katariina kertoi aiemmin alkaneensa nähdä elämänsä positiivisemmassa valossa. Tässä vastauksessa hän taas kertoo pitävänsä maailmasta enemmän kuin kurssin alkaessa. Aurora taas tuo esiin, että pohdinta on auttanut tavoitteiden asettamisessa ja siten toimijuuden löytymisessä, asiat ovat muuttuneet positiivisempaan suuntaan. Myös Sinisiipi yhdistää hyvinvoinnin muutoksen tietoisuudessa tapahtuneeseen muutokseen. Hän on pystynyt kurssilla toimimaan unelmansa mukaan eli olemaan hevosten parissa. Tämän vastauksen mukaan toiminta on lisännyt hänen tietoisuuttaan siitä, ettei hän halua tehdä ihan mitä tahansa työtä.

Millä tavoin käytetyistä opetusmenetelmistä musiikki oli mukana tässä kuntoutumisen prosessissa? Kysyin haastatteluissa, olivatko tehdyt musiikkiharjoitukset vaikuttaneet jollain tavoin osallistujien hyvinvointiin. Musiikin avulla saattoi käsitellä elämän vaikeita kokemuksia ja vapautua niistä, mikä oli voimauttava kokemus:

Katariina: No joo mä kyl luulen et ne autto silleen jonkun, jonkun sellasen nyppylän yli minkä yli piti päästä ja jonka yli ei ollu viel päässy.(...) ja mä oon sit jättäny monenlaisii musiikkei pois mun elämästäni ja kuuntelematta ja ruennu jopa inhoamaan niitä sen takia, koska ööö ne, niistä tulee mieleen ikäviä asioita ja nyt jotenki must tuntu et mä pääsin siit yli niinku, mä jotenki vapauduin niistä. Et niinku mun ei tarvi enää inhota niitä eikä mun tarvi oikeestaan enää vältellä koska mulla ei samalla tavalla tuu enää niin

paha fiilis et siis se olis jotenki tosi tärkeätä et vapautuis kaikist tollasist asioista mitä tarvii vältellä, koska sit aina ku tarvii vältellä jotain sen pelossa et se sattuu ni se vie jollain tavoin sitä henkist energiaa pois, pois et niinku... Mut et tota mä en ollu vaan ikinä pystyny tehä tota, en mä niinku oo ajatellu sitä et se on enemmän ollu sellast tiedostamatonta mut et nyt se tuli tosi räikeesti näkyviin. Ja se oli mun mielest ihan mahtavaa,(...)

Musiikin avulla saattoi myös reflektoida omaa elämäänsä:

Aurora: (...) kyl se laitto pohtimaan niinku ihan eri tavalla ku piti valita niitä elämäkertakappaleita... ni... rupes miettimään niinku jotenki sitä elämää et kyl se et seki oli jotenki tosi jännä tehtävä, aika vaikee mutta.

Musiikki auttoi ihmisten keskinäisessä dialogissa ja kokemusten jakamisessa:

Riitta: (...) ja sitte mä tykkäsin siitä kun muut oli tehny ja sit niit kommentoitiin, sai kommentoida, itse kommentoitiin ja muilt oli kiva kuulla heidän niinku niitä mielipiteitä ja mikä syy-yhteys siin oli niinku. Must oli ihanaa just niitä ku he kerto ja miten erilaista sielt tuli musiikkia ja sit siihen syventy enemmän taas siihen.

Marja lauloi itse kaksi laulua viimeisellä kurssikerralla muulle ryhmälle. Kysyin, millainen olo siitä jäi: *”Siis se oli tosi itsensä ylittämiskokemus. Joo. Se oli, mä heti tartuin siihen sillon kun Ulla sano et semmonen mahdollisuus olis, et nyt ois tilaisuus, et täs ryhmäs varmaan uskaltais.”*

Musiikki liittyi siis reflektioon muun muassa siinä mielessä, että sen avulla saattoi käydä läpi menneisyyttään ja ehkä nähdä sen uudessa valossa. Sen avulla saattoi myös tiedostaa asioita. Musiikki kuului myös itsehoitoon, koska sen avulla saattoi Auran mukaan käydä läpi erilaisia tunnetiloja. Riitan vastauksessa taas korostuu ryhmän osuus, sillä hänelle oli merkityksellistä musiikin jakaminen muiden kanssa ja siitä keskusteleminen. Tämä antoi mahdollisuuden esiin nouseviin asioihin syventymiseen. Sekä Marjalla että Katariinalla musiikkiin liittyi itsensä ylittämistä. Marjan mukaan tämä ryhmä mahdollisti siihen liittyvän uskaltamisen.

7. KESKUSTELUA

Tässä luvussa tuon aineistoni vuoropuheluun teorian kanssa ja osallistun keskusteluun vapaan sivistystyön oppilaitoksessa toteutetun kasvatuksen mahdollisista voimauttavista ja transformatiivisista vaikutuksista. Bee ja Martin toteavat artikkelissaan, että mielenterveystyöhön tulisi sisältyä eksplisiittisemmin opinnollisia elementtejä, koska tällaisella työllä voisi olla ensinnäkin yksilöitä voimauttavia ja toiseksi laajemman yhteiskunnan asenteita muuttavia vaikutuksia (Bee ja Martin 1997). Tutkielmani perusteella voin yhtyä heihin ja todeta, että opinnolliselle mielenterveyskuntoutukselle on tarve ja paikka yhteiskunnassamme, ja että vapaan sivistystyön kenttä sopii erittäin hyvin tällaiseen koulutustoimintaan. On kuitenkin huomioitava, ettei tämän tapaustutkimuksen perusteella voida tehdä yleistettäviä päätelmiä. Lisäksi haastatellessani kurssilaisia sain tietoa miltei yksinomaan positiivisista kurssikokemuksista, mikä on yleisemminkin huomattu ongelmaksi erilaisia koulutuksia tutkittaessa. Oma roolini toisaalta kurssin tanssituokioiden ohjaajana, toisaalta osallistuvana tutkijana saattoi myös vaikuttaa saamiini haastatteluvastauksiin. Kurssin mahdolliset pitkäaikaiset vaikutukset osallistujien elämään eivät myöskään käy ilmi aineistostani. Jatkotutkimuksena tälle tutkielmalle tarvittaisiinkin sellaista koulutuksen arviointitutkimusta, joka kykenisi tarkastelemaan koulutuksen laajempia vaikutuksia kuntoutujien elämään.

Aineistossani kuntoutuminen näyttäytyi samantyyppisessä valossa kuin Marjo Romakkaniemen tutkimuksessa. Kuten Romakkaniemellä, kuntoutuminen merkitsi muutoksia arkielämässä. Pienetkin muutokset saattoivat olla merkittäviä. (Romakkaniemi 2011, 226–228.) Jonkinlaista transformatiivisuutta liittyy siis jo koko kuntoutumisen käsitteeseen. Se on oman arjen muuttamista itse määriteltyn suuntaan. Muutoksessa tärkeitä olivat omat unelmat ja arvoihin perustuva visio, jotka muovautuivat konkreettisiksi tavoitteiksi. Tavoitteissa korostui se, että niiden on oltava omia, itse määriteltäviä. Kuten Romakkaniemi toteaa, ihmiset saattavat tiedostaa tarvitsevansa muutosta, mutta he eivät tiedä tarkemmin, millainen muutoksen tulisi olla ja miten siihen päästäisiin (Romakkaniemi 2011, 239). Tässä näen *Ole muutos, jonka haluat nähdä* -kurssin auttaneen. Kasvatus voi auttaa ihmistä selkiyttämään omia tavoitteitaan ja sitten tukea heitä niiden toteuttamisessa. Kurssin ansiosta ihminen saattoi

tiedostaa, että hän voi jo tänään ottaa pienen askelen tavoitettaan kohti. Näin oma toimijuus vahvistui kurssin avulla.

Romakkaniemen tavoin totean tutkielmani myötä, että kuntoutumisessa voi olla hyvin merkityksellistä se, että on paikka, jossa masennuksesta tai muista mielenterveyden ongelmista voi puhua avoimesti (Romakkaniemi 2011, 226–228). Kasvatus voi luoda kohtaamisen paikkoja, joissa ihmiset voivat tasavertaisina jakaa kokemuksiaan. Ohjaajan rooli nähtiin aineistossani melko keskeisenä tässä kohtaamisen luomisessa. Sosiaalipedagogiikka, jossa periaatteina olivat tällä kurssilla kunnioitus, kuuntelu ja kannustus, mahdollisti ujompienkin ihmisten osallistumisen kommunikaatioon ja kokemusten jakamiseen. Paljon keskustelua herätti menetelmä, jossa jokaisella oli oma aika puhua niin, etteivät toiset saaneet kommentoida. Se tuntui oudolta, mutta opetti toisaalta kuuntelemaan muita yrittämättä vaikuttaa näiden puheeseen ja ajatusten muodostamiseen. Matthiesin mukaan Adorno toteaa, että ihminen tarvitsee rohkeutta käyttää omaa järkeään ilman ulkoista ohjausta. Tähän kurssin pedagogiikka antoi mielestäni mahdollisuuden. Adornon mukaan ihmisen käyttäessä omaa järkeään, hän kykenee kriittiseen reflektioon, mikä antaa rohkeutta myös kulkea valtavirtaa vastaan mukautumisen sijasta. Ihmisen autonominen tahto kehittyy. (Matthies 2012.)

Sekä omassani että Romakkaniemen aineistossa arjesta irtautuminen ja uudet kokemukset olivat merkityksellisiä kuntoutumisen kannalta (Romakkaniemi 2011, 229–230). Sosiaalipedagogiikka, joka sisältää myös toiminnallisia menetelmiä, voi auttaa muuttamaan hetkeksi omaa situaatiota kokeilemalla jotain sellaista, jota ei ehkä yksin tai muunlaisessa ryhmässä ole uskaltanut. Tämä antaa konkreettista tuntumaa ennen koettelemattomista mahdollisuuksista ja rikkoo rajoja. Tätä kurssilaiset kuvailivat itsensä ylittämiskokemuksiksi. Kaikille heille ensimmäinen kerta hevosen selässä oli ollut hyvin merkittävä hetki koko kurssilla. Voisiko rajojen ylittäminen jossain asiassa avata tietoisuutta siitä, että omat mahdollisuudet toimia maailmassa ovat suuremmat kuin aiemmin on kuvitellut? Vapauttava kasvatus antaa Freiren mukaan ihmiselle potentiaalista tietoisuutta, jonka kautta hän näkee rajatilanteiden takana olevat koettelemattomat mahdollisuudet (Freire 2005, 125). Kurssin osanottajat havaitsivat elämässään mahdollisuuksia, joita he eivät ennen olleet tiedostaneet:

Aurora: (...) mut nyt ne tuntuu oikeesti sillain että ku aikasemmin oli että joka puolella oli vaan ovia jotka oli lukossa, nyt ne ovet on siel edelleen mut ne lukot on sentään auki, et mä tiedän et mä voin mennä niinku avaamaan sen oven ja kattomaan et mitä siel on.

Laitisen mukaan on tärkeää, että ihminen muuttuu hoidon kohteesta aktiiviseksi toimijaksi omassa paranemisessaan (Laitinen 2008). Katson, että vapaan sivistystyön kentälle sijoittuvalla opinnollisella kuntoutuksella on erityisen otolliset mahdollisuudet tällaisen toimijuuden tukemisessa. On tärkeää, että mielenterveystyötä tehdään myös koulutuksen kontekstissa, koska opiskelijoina ihmiset ovat vastuullisemmassa ja vapaammassa sosiaalisessa roolissa kuin potilaina ollessaan. Erityisesti sosiaalipedagogiikan käyttö kannustaa jokaisen opiskelijan aktiivisuuteen ja vastuuseen opiskelutilanteissa. Kaikilla on elämäkokemusta, jota he saavat jakaa. Jokaisella on viisautta ja tietoa. Ohjaaja ei ole kaikkietävä guru, vaan jakamisen mahdollistaja.

Voiko kriittisen teorian ajatuksia soveltaa tutkielmani kohteena olevaan opinnollisen kuntoutuksen kurssiin? Brookfieldin ensimmäinen kriittisen teorian oppimistehtävä on vallitsevan ideologian haastaminen. Toisena on hegemonian haastaminen. Hän toteaa, että ihmiset voivat oppia vaikuttamaan maailmaan kasvatuksen avulla ja toistensa kanssa keskustelemalla. (Brookfield 2005.) Vapaan sivistystyön koulutukset voivat tarjota tiloja ihmisten välisille keskusteluille. Brookfieldin mukaan on myös tärkeää, että yksityiset ongelmat nähdään rakenteellisina kysymyksinä (Suoranta ja Moisio 2012, 382–384). Mielestäni jo keskustelu muiden samanlaisia asioita kokeneiden kanssa auttaa näkemään henkilökohtaiset ongelmat laajemmassa yhteiskunnallisessa yhteydessä. Tämä tuli kurssilla esiin esimerkiksi suosituista lauluista keskusteltaessa. Oma yksityinen tunne voitiin sijoittaa musiikkikappaleeseen ja jakaa muille, mikä saattoi huomamaan, että omat ongelmat ovatkin julkisia ja yleisiä. Tästä on mahdollisuus lähteä laajempaankin vallitsevan ideologian kyseenalaistamiseen ja hegemonian haastamiseen, vaikka aivan tällaista keskustelua ei tällä kurssilla syntynyt. Idut siihen olivat kuitenkin olemassa. Oman elämäntilanteen reflektointi oli kuitenkin tärkeää kuntoutumisessa. Paulo Freiren mukaan reflektion avulla ihminen nousee tukahduttavan elämäntilanteen yläpuolelle ja tulee kyvykkääksi vaikuttamaan siihen (Freire 2005, 69, 120). *Ole muutos, jonka haluat nähdä* -kurssi tuki reflektointia ja antoi siihen aikaa.

Kriittisen teorian ensimmäisten oppimistehtävien kannalta pidän merkittävänä myös sitä, että kurssilaiset kertoivat oppineensa tunnistamaan omia tarpeitaan ja halujaan pohdinnan avulla. Brookfieldin mukaan ylikansalliset yhtiöt ovat vallanneet elämismme siten, että ne määrittelevät, mitä hyvään elämään tarvitaan. Niiden tuottamia erilaisia tavaroita ja palveluita

pidetään täyden ihmisyyden ehtoina (Brookfield 2005, 43–46). Kurssilla kuntoutuminen määriteltiin omien tarpeiden tuntemiseksi. Kun ihminen alkaa tunnistaa itse omia tarpeitaan, mitä hän voisi haluta ja mikä olisi itselle hyväksi, kuten Marja asian ilmaisi, ei systeemin elämismaailman valloitus käy enää yhtä helposti.

Brookfieldin kolmas oppimistehtävä on vallan tai voiman paljastaminen. Sen mukaan ihmiset voivat kasvatuksen avulla oppia omasta voimastaan jakaessaan tietojaan ja taitojaan muiden kanssa. (Brookfield 2005, 47–49.) Tähän sosiaalipedagogiikka antoi mahdollisuuden. Kurssilaiset mainitsivat löytäneensä itsestään uusia voimavaroja. Kriittisen teorian mukaan olisi tärkeää myös oppia suuntaamaan tunnistamaansa voimaa siten, ettei se tukisi vallitsevaa kapitalistista systeemiä. Eräs kurssilainen kertoi omien voimavarojensa käytöstä. Hän ei halunnut jatkaa sellaisessa työsuhteessa, jollaisesta hän aiemmin oli uupunut. Yleensä sopeuttavan aikuiskasvatuksen ajatellaan tukevan jaksamista työssä. Tässä Sinisiipi sanookin jaksavansa enemmän, mutta hän kertoo myös kuuntelevansa itseään ja olevansa mukautumatta sellaiseen työhön, jossa on riski uupua uudelleen:

Sinisiipi: Mä jaksan paljon enemmän, mut silti on se tietty voimavaroja ja se uupumuksen se pelko siel taustalla että, et sitä kyl kuuntelee ihan hirveen niinku... miten sen sanois? Kaikil mahollisilla ylimääräsillä korvilla. Et, ettei sitte haukkaa liian isoo palaa.

Tässä ryhmässä oli kriittisen teorian kannalta merkittävää mielestäni myös se, ettei vahvuuteen pakotettu, vaan myös heikkouden kokemuksia ja itkuja kuunneltiin ja niiden annettiin olla. Ohjaaja totesi, että masennuksen, pimeyden, vihan ja pettymyksen tunteet saivat olla olemassa. Hänen sanojensa mukaan, ”kun ajetaan tiejyrällä yli, on tervettä reagoida”. Esimerkiksi Katariina sanoi, että osa itsestä huolehtimista on, että antaa itsensä levätä. Tämä on tärkeää, jotta ei sorruttaisi Mäkisen kuvaamaan voimauttamiskeskusteluun, joka ei hyväksy heikkouden kokemuksia (Mäkinen 2013). Yhteiskunnassa, jossa ihmiset helposti pyrkivät tulemaan arvokkaiksi vain kapitalistisen tuotannon vaatimalla tavalla, epäoikeudenmukaisuuteen reagoiminen näyttäytyy helposti heikkoutena. Voimautuminen sekoittuu ihmisen markkina-arvon kehittämiseen.

Brookfieldin kuvaamista kriittisen teorian oppimistehtävistä tällä kurssilla näkyi mielestäni erityisen selvästi neljäs tehtävä, vieraantumisen voittaminen. Kurssilla pyrittiin omannäköisen luovan elämän elämiseen ja itsen toteuttamiseen myös työssä. Pyrittiin löytämään sellaisia asioita, joita ihminen todella kokisi arvokkaiksi tehdä ja jotka olisivat omien arvojen

mukaisia. Etsittiin mielekästä tekemistä, josta ihminen voisi nauttia ja jolla hän voisi olla mukana edistämässä omalta osaltaan paremman maailman saavuttamista. Kurssin ohjaaja totesi, että meitä ohjataan bruttokansantuotteen edistämiseen, mutta hän kysyi, mitä me itse haluamme edistää. Kurssi tarjosi paikan reflektoida sitä, mitä ihminen todella haluaisi tehdä, ja tämä toimii vastavoimana automaattiselle massan mukana kulkemiselle, josta kriittiset teoreetikot kirjoittavat. Esimerkiksi Katariina totesi oppineensa kuuntelemaan itseään, eikä menemään vain sen mukaan, mitä muut sanovat. Myös omien tavoitteiden asettaminen ja niiden suunnassa toimiminen ovat vieraantumisen vastavoimia.

Brookfieldin oppimistehtävistä vielä viimeinen, demokratian harjoittaminen, tuli esiin tällä kurssilla. Opeteltiin kunnioittamaan muita ja muiden erilaisia näkemyksiä. Kaikesta ei tarvinnut olla samaa mieltä, kuten Aurora sanoi. Silti jokaiselta saattoi oppia jotain.

Entä miten musiikki toimi kurssilla muutoksen tukena? Aiemmissä tutkimuksissa on havaittu, että musiikki voi vaikuttaa osallistumiseen ja sosiaaliseen pääomaan. Aineistostani kävi ilmi, että musiikki toimi omien kokemusten jakamisen apuvälineenä ja edesauttoi näin kommunikointia ryhmässä. Se auttoi myös yhdistämään henkilökohtaisia kokemuksia laajempaan yhteiskunnalliseen kontekstiin. Jeannoten tutkimuksessa todettiin, että kulttuuri antaa ihmisille mahdollisuuden eksistentiaalisten kysymysten kommunikointiin, jotka muuten jäisivät keskustelun ulkopuolelle (Jeannotte 2003, 36). Tässäkin ryhmässä musiikin kuuntelu vei moniin syvällisiin keskusteluihin, joita muuten tuskin olisi käyty. Hampshiren ja Matthijssen tutkimuksessa taas todettiin, että musiikin hyvinvointivaikutusten esiin saamiseksi olisi tärkeää, että osallistujat saisivat ammentaa omista kulttuurisista repertuaareistaan ilman, että ohjaaja toisi liikaa vaikutteita ylhäältä päin (Hampshire & Matthijse 2010, 712). Tämä toteutui erittäin hyvin tällä kurssilla, jossa jokainen sai esitellä itselleen tärkeää musiikkia. Omassa aineistossani tuli myös esiin monia samoja asioita kuin DeNoran tutkimuksessa. Musiikki saattoi kuljettaa ihmisen yhdestä olotilasta toiseen. Kurssin osallistujat vaikuttivat olevan hyvin tietoisia siitä, millaista musiikkia he milloinkin tarvitsisivat päästäkseen haluamaansa tunne- tai energiatilaan. Musiikin avulla rakennettiin subjektiivutta, esiteltiin itsestä muille sellaisia puolia, joita ei puheen keinoin ehkä olisi kyetty paljastamaan, ja sitä käytettiin itsehoidon keinona.

Ole muutos, jonka haluat nähdä -kurssilla ohjaaja totesi eksplisiittisesti, että kurssi pyrkii sopeuttamisen sijasta vapauttamiseen. Kriittisen teorian mukaan kasvatuksen tehtävänä

tulisikin olla mukautumisen vastustaminen. Kuten kurssin nimikin kertoo, pyrkimys oli oppia muuttamaan omaa arkea ja ohjaamaan elämän muutosta. Jyri Mannisen ja Annika Turusen mukaan vapaan sivistystyön opinnot ovat harvoin onnistuneet transformatiivisessa tehtävässä (Manninen 2010, Turunen 2013). Kasvatuksen tulisi kuitenkin suojella ihmistä täydelliseltä mukautumiselta, vaikka esimerkiksi Adornon mukaan ihmisen on opittava myös käsittelemään sitä ristiriitaa, että hän kriittisestä reflektiokyvystään huolimatta joutuu jossain määrin sopeutumaan (Matthies 2012, 193). Aineistoni perusteella voin todeta, että kurssin osanottajien kokemuksia voisi luonnehtia yksilöllisesti voimauttaviksi. Voiko tämä yksilön voimautuminen alkaa jossain vaiheessa näkyä yhteiskunnallisena muutoksena? Tähän ei aineistoni anna vastausta. Uskon kuitenkin, että ihmisen sisäinen vallankumous on tärkeä ehto ulkoiselle vallankumoukselle, kuten Brookfield toteaa Marcusen arvioineen (Brookfield 2005, 54–56). Matthiesin mukaan myös Adorno luotti yksittäisiin reflektiokykyisiin subjekteihin yhteiskunnallisen emansipaation lähteinä (Matthies 2012). Kun ihmiset kasvatuksen avulla löytävät täysivaltaisen, autenttisen toimijuuden, he jättävät kilpailuun perustuvat sosiaaliset suhteet taakseen ja alkavat tuntea aitoa solidaarisuutta. Tämä saa heidät liittymään yhteen ja muuttamaan maailmaa.

Lähteet

- Adorno, Theodor W. (2006): *Esteettinen teoria*. Vastapaino, Tampere.
- Adorno, Theodor W. & Becker, Hellmut (1999): "Education for Maturity and Responsibility". *History of the Human Sciences*. 12:3, s. 21–34.
- Bee, Elisabeth & Martin, Ian S. (1997): "The Educational Dimensions of Mental Health Work." *Adults Learning*. 8:5. (Sivunumerot eivät ole saatavilla.)
- Brookfield, Stephen (2005): *The Power of Critical Theory for Adult Learning and Teaching*. Open University Press, Berkshire.
- DeNora, Tia (2000): *Music in Everyday Life*. Cambridge University Press, Cambridge.
- Freire, Paulo (2005): *Sorrettujen pedagogiikka*. Vastapaino, Tampere.
- Gomart, Emilie & Antoine, Hennion (1999): "A Sociology of Attachment: Music Amateurs, Drug Users". *Actor Network Theory and After*. Volume: 46, Issue: S, Blackwell Publishers, s. 220-247
- Gordon, Tuula (2005): "Toimijuuden käsitteen dilemmoja". Teoksessa Meurman-Solin, Anneli & Pyysiäinen, Ilkka (toim.): *Ihmistieteet tänään*. Gaudeamus, Helsinki, s.114–130.
- Hammersley, Martyn & Atkinson, Paul (2007): *Ethnography. Principles in Practice, Third Edition*. Routledge, London.
- Hampshire, Katherine Rebecca & Matthijsse, Mathilde (2010): "Can arts projects improve young people's well-being? A social capital approach". *Social Science & Medicine* 71/2010, s. 708–716.
- Harju, Aaro (2013): "Kasvamisen ja oppimisen kautta sivistymiseen". Teoksessa Harju, Aaro & Rantala, Jaakko (toim.): *Sivistymisen idea. Vapaan sivistystyön eetosta etsimässä*. Sivistysliitto Kansalaisfoorumi, Satakunta, s. 12–83.
- Hämäläinen, Juha (2001): *Johdatus sosiaalipedagogiikkaan*. Kuopion yliopisto.
- Jeannotte, M. Sharon (2003): "Singing alone? The contribution of cultural capital to social cohesion and sustainable communities". *The International Journal of Cultural Policy* 9:1, s. 35–49.
- Laine, Timo (2001): "Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma". Teoksessa Aaltola, Juhani ja Valli, Raine (toim.): *Ikkunoita tutkimusmetodeihin II*. PS-kustannus, Jyväskylä, s. 28–45.
- Laitinen, Irmeli (2008): *Depression in/by/for Women. Agency, Feminism, and Self-Help in Groups*. Yliopistopaino, Helsinki.

Lappalainen, Sirpa, Hynninen, Pirkko, Kankkunen, Tarja, Lahelma, Elina ja Tolonen, Tarja (toim.) (2007): *Etnografia metodologiana. Lähtökohtana koulutuksen tutkimus*. Vastapaino, Tampere.

Matthies Jürgen (2012): "Theodor W. Adorno. Kriittinen teoria ja kasvatustäysi-ikäisyyteen". Teoksessa Aittola, Tapio (toim.): *Kasvatustieteiden tutkimus*. Gaudeamus, Helsinki, s. 185–206.

Mäkinen, Katariina (2013): "Yksilöllinen potentiaali ja sukupuoli työelämävalmennuksessa". *Sosiologia* 2/2013, s. 152–168.

Romakkaniemi, Marjo (2011): *Masennus. Tutkimus kuntoutumisen kertomusten rakentumisesta*. Lapin yliopisto.

Suoranta, Juha & Moisio, Olli-Pekka (2012): "Stephen Brookfield. Kasvatustieteiden ja kriittisen teorian voima". Teoksessa Aittola, Tapio (toim.): *Kasvatustieteiden tutkimus*. Gaudeamus, Helsinki, 364–390.

Turunen, Annika (2013): "Sivistystyö sopeuttamisen ja voimaannuttamisen ristipaineessa". *Aikuiskasvatus*. 3/2013, s. 164–176.

Vilkkumaa, Ilpo (2006): "Pysytään pinnalla–Eväitä opinnolliseen kuntoutukseen". Aloitusseminaari, Tampere. Luettavissa osoitteessa http://www.kansanopistot.fi/yhdistys/opiku/ilpo_vilkkumaa.pdf

Zimmermann, Basile (2007): "Tracing the Action of Technical Objects in an Ethnography: Vinyls in Beijing". *Qualitative Sociology Review* III:3, s. 22–45.

Liite 1: Haastattelun teemarunko

1. Miten päädyit tälle kurssille?
2. Kokemukset kurssin ryhmästä
3. Kokemukset ryhmäkeskusteluista
4. Kokemukset ratsastuksesta
5. Kokemukset musiikkiharjoituksista
6. Kokemukset tanssituokioista
7. Mitä erityisesti opit tällä kurssilla?
8. Muuttuiko hyvinvointisi jotenkin kurssin aikana?
9. Onko sinulla jokin erityisen merkittävä hetki, jonka haluaisit nostaa esille tältä kurssilta?