

Sisällys

Lukijalle	8
-----------------	---

OSA 1 TUNTEET JA TUNNETAIDOT

Tuntemuksia kehossa ja mielessä.....	14
Tunnereaktioiden perusteet.....	24
Tunnetaidot	40
Tunteiden ilmaisu	49
Omien tunteiden säätely	57
Toisten tunteisiin vaikuttaminen.....	69

OSA 2 VUOROVAIKUTUS JA KOHTAAMINEN

Ammattilaisen viestintä.....	84
Kuuntelemisen taito	93
Havainnointi	102
Yhteyden luominen	107

Kun sanoja ei ole - hiljaisuus ja luovuus osana vuorovaikutusta . .	113
Inhimillisuus ja myötätunto	126
Asenne ja myönteinen läsnäolo	132
Arvostus	142
Ammattilaisen vallankäyttö	153

OSA 3

TUNNEKOKEMUKSET ERI TYÖTILANTEISSA

Kun ihminen sairastuu äkillisesti.	162
Pitkäaikaissairaahan tukeminen	170
Lastensuojeluasiakkaan kohtaaminen.	181
Vanhuus ja muistamattomuus	202
Vammaisuus	213
Mielenterveys- ja päihdetyö	227
Lohduttaminen	238
Kosketus	247
Yksinäisyys	255
Jännittäminen ja pelko	264
Tunteiden ja kokemusten jakaminen	276

OSA 4

AMMATTILAISEN HYVINVOINTI JA JAKSAMINEN

Stressi ja tunnettaakka.....	288
Työssä jaksaminen.....	306
Mikä auttaa jaksamaan töissä?.....	315
Mikä töissä kuluttaa voimavaroja?.....	328
Kutsumus ja sitoutuminen.....	342
Loppusanat.....	360
Lähteet.....	362

Lukijalle

Matkani sosiaali- ja terveysalalla ei ole ollut perinteinen, vaan se eroaa monenkin urasta aika lailla. Olen saanut olla mukana hyvin monenlaisissa kohtaamisissa, ja ehkäpä juuri siksi ne ovat minua puhutelleet. Tarinassani ja kirjassanikin on paljon eri kerroksia, koska olen toiminut erilaisissa työrooleissa: sairaanhoitajana, asiantuntijana, esimiehenä ja opettajana.

Kun valitsin nuorena elämäni suuntaa, olin päättänyt tehdä työtä, jolla on merkitys. Nuorena koin merkityksellisemmäksi työn akuutilla puolella, sydänosastolla. Seuraavaksi minua alkoivat kiinnostaa hanketyö ja nuorten päihteiden käyttö. Niiden parissa toimittuani siirryin lääketutkimusmaailmaan, jossa ehdin olla kymmenen vuotta. Sitten jatkoin matkaani opettajaksi ja eri organisaatioiden asiantuntijaksi. Opettajuuteni aikana olen koko ajan halunnut olla kiinnittyneenä osittain myös sairaanhoitajan työhön, jotta opettamani tieto olisi ajankohtaista, laadukasta ja käytännönläheistä. Samalla voin kertoa opiskelijoille eri työpaikoista ja siitä, millaista työskentely eri tehtävissä on. Nyt viime vuosina olen tehnyt töitä vammaistyössä, mielenterveys- ja päihdetyössä sekä lastensuojelussa. On ollut erittäin merkityksellistä ja arvokasta olla mukana kaikissa näissä paikoissa. Kun näen, että työlläni on merkitys, tunnen siitä mielihyvää ja saan lisää motivaatiota.

Olen kirjoittanut kirjaa varsin haasteellisen jakson aikana, jolloin sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten merkitys on ollut korostuneen suuri. Silti ilman maailmanlaajuista koronapandemiaakin olisin varmasti kirjani avauksessa maininnut samoja teemoja: tehokkuus, pysyminen, virheettömyys ja venyminen – sekä kohtaaminen. Nämä ovat meille alalla toimiville tuttuja sanoja, jotka ohjaavat työtämme arjessa. Olen pitänyt kohtaamisia merkityksellisinä aina, mutta erityisesti pidän niitä suuressa arvossa nykyisin, koska emme ole päässeet pitkään aikaan lähelle toisiamme.

Kirjan on tarkoitus toimia tukipakettina meille sosiaali- ja terveysalalla toimiville ja alaa opiskeleville. Alkuperäinen sisällysluettelo painottui enemmänkin tunnetaitoihin, mutta kirjoittaessani huomasin, että myös kohtaamisen taidot ja vuorovaikutus kuuluvat olennaisesti aihepiiriin mukaan, koska muuten emme kuule tai näe asiakkaidemme tunteita ja niihin liittyviä tarpeita. Alalla tarvitaan heittäytymistä, uskallusta ja monipuolisia kohtaamisen taitoja, jotta pääsemme sukeltamaan syvemmälle asiakkaidemme sisimpään. Juuri se tekee työstämme mielenkiintoista ja vetää ainakin minua puoleensa niin että jaksan innostua työstäni päivä toisensa jälkeen. En ikinä kyllästy siihen tunteeseen, että olen voinut auttaa ja tukea toista ihmistä tai että minut koetaan luottamuksen arvoiseksi.

Kirjani jakautuu neljään osaan. Osassa 1 keskityn tunteiden määrittelyyn. Kuvaan osassa perusasioita tunteiden muodostumisesta ja kehitymisestä, miten tunteita ilmaistaan ja miten niitä voidaan säädellä. Lisäksi käyn läpi tunnetaitoja sekä keinoja, joilla voimme toisten tunteisiin vaikuttaa – vai voimmeko?

Osassa 2 käyn läpi vuorovaikutus- ja kohtaamistaitoja. Sosiaali- ja terveysalalla tärkeitä ovat ammattimainen viestintä ja kuuntelemisen taidot. Vuosien aikana olen huomannut, että alallamme havainnoinnilla on iso osa vuorovaikutuksessa, ja tähän paneudun myös kirjan tässä osassa. Vuorovaikutustaitojen avulla luomme yhteyden toisiin.

Käyn läpi alalla työskenteleville tärkeitä asioita, kuten asennetta, arvostusta, inhimillisyyttä, ammattilaisen vallankäyttöä, myönteistä läsnäoloa ja luovuutta osana vuorovaikutustilanteita.

Osassa 3 kuvaan tunnekokemuksia eri työtilanteissa. Tässä osassa korostuvat omat tunnekokemukseni erilaisista ympäristöistä ja vuorovaikutustilanteista. Käyn läpi äkillisesti sairastuneen, pitkäaikaissairaana, lastensuojeluasiakkaan, iäkkään asiakkaan, vammaisen asiakkaan sekä mielenterveys- ja päihdetyön asiakkaan kohtaamisia. Lisäksi käsittelen osan luvuissa asioita, jotka ovat tarpeen moninaisissa hoito- ja ohjaustilanteissa: lohduttamista, koskettamista, yksinäisyyden ymmärtämistä ja siinä tukemista, jännittämisen ja pelkojen käsittelemistä sekä tunteiden ja kokemusten jakamista.

Osa 4 keskittyy ammattilaisen hyvinvointiin ja jaksamiseen. Tässä osassa kuvaan stressiä, tunnetaakkaa sekä sitä, miten voimme jaksaa vaativassa ihmissuhdetyössä. Olen haastatellut alalla pitkään toimineita ja koonnut heidän vastauksistaan asioita, jotka auttavat jaksamaan töissä ja jotka kuluttavat voimavaroja työssä. Lopuksi käsittelen kutsumusta ja sitoutumista, jotka niin monella meistä ohjaavat alalle hakeutumista ja sillä pysymistä.

Kirjan jokaisessa luvussa on aiheeseen sopivia harjoituksia, ja osien lopussa on muistilista lukujen aiheista. Olen koonnut kunkin luvun loppuun myös tunnekokemuksia urani varrelta. Nämä esimerkkitilanteet ovat yhdistelmiä lukuisista eri kohtaamisista eivätkä kuvaa keitään tiettyjä henkilöitä. Ne ovat irrallisia otteita vuorovaikutustilanteista ja voivat näyttää eri lukijoista kovin erilaisilta kuin miltä ne omassa kokemusmaailmassani ovat tuntuneet. Näihin tunnekokemuksiin jokainen voi peilata omia kokemuksiaan, ja niitä voi hyödyntää vaikkapa työyhteisössä keskustelun pohjana.

Haluan kiittää tasapuolisesti kaikkia työtilanteissa kohtamiani ihmisiä sekä lähimmäisiäni. Olen saanut kokea paljon

tunnekokemuksia kohtaamisissa ja olen kasvanut minuksi osittain juuri näiden kohtaamisten avulla.

Olen iloinen, että olet löytänyt tiesi kirjani pariin. Toivottavasti saat tulevilta sivuilta ajatuksia ja oivalluksia niin tunteiden kuin ihmisten kohtaamiseen.

Lämmöllä

Mari



OSA 1

TUNTEET JA

TUNNETAIDOT

Tunteuksia kehossa ja mielessä

.....

Pitkän työvuoron jälkeen autolla kotiin ajaessani tunnen valtavaa väsymystä, riittämättömyyden tunteita työvuorossa hoidettavia kohtaan sekä pienoista ärtymystä johtoa kohtaan. Samaan aikaan tunnen myös iloa muutamasta erityisen onnistuneesta kohtaamisesta työpäivän aikana.

.....

Nuorena sairaanhoitajana jaksoi yövuoroja ja oli kiitollinen kaikista työtehtävistä, joita elämä eteen toi. Mikään ei tuntunut väsyttävän, ja sopeutuminen erilaisiin työyhteisöihin sujui varsin mutkattomasti. Ehkä se johtui siitä, että ala oli kutsuva ja kiinnostava ja kaikki kokemukset olivat uusia. Kenties syynä oli myös nuoruus – nuorena idealistina koki olevansa kaikkeen pystyvä.

Sosiaali- ja terveydenhoitoalan ammattilaisille on yhteistä kiinnostus asiakkaan ja ympäristön vuorovaikutukseen, mutta erona on se, että hoitajien toiminta perustuu lääketieteelliseen tietoon. Sosiaali- ja terveysalan uran valitsevat ovat usein tunneihmisiä. Heillä on

kykyä asettua toisen asemaan, ja he kokevat mielihyvää, kun huomaavat toiminnallaan saavansa jotain merkityksellistä aikaiseksi. Merkityksellinen työ sitouttaa työntekijät työhön tai työpaikkaan (Martela & Pessi 2018). Tärkeää on myös kokea saavansa arvostusta siitä, mitä tekee. Moni meistä sosiaali- ja terveysalan ammattilaisista on vastuuntuntoinen ja kantaa vastuuta myös vapaa-ajallaan. Monet myös joustavat paljon omien voimavarojensakin uhalla. Kaikki tämä herättää meissä tunteita, joiden tunnistamiseen ja käsittelyyn tarvitsemme tunnetaitoja.

Tunteiden kolme ulottuvuutta

Emotio eli tunne on lyhykestoinen, tietyssä tilanteessa heräävä mekanismi. *Mielialasta* puhuttaessa tarkoitetaan pitkäkestoista, positiivisesti tai negatiivisesti sävytynyttä tunteenomaista kokemusta, esimerkiksi masentuneisuutta. Niin emotiot kuin mielialakin ovat yhteydessä yksilöllisiin eroihin kehomme ja mielemme toiminnassa.

Kokemillamme tunteilla on fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen ulottuvuus (ks. kuvio 1). *Fyysiset* tunnereaktiot ovat esimerkiksi sydämen sykkeen nopeutumista, hikoilemista, tärinää ja punastumista. Tunteet tuntuvat eri puolilla kehoa, ja eri ihmiset kokevat ne eri tavoin. Fyysiset muutokset kehossa valmistavat ihmistä toimimaan, esimerkiksi vaaran uhatessa taistelemaan tai pakenemaan. Ikävän muiston ajattelu tuntuu mielessä ikävänä tunteena, ja se voidaan myös havaita kehon reaktioina. Fyysisiä tunnereaktioita voi tunnistaa ja pyrkiä hallitsemaan vaikka rauhallisella hengityksellä. Ihmisen toiminnan biologinen taso ei kuitenkaan selitä psyykkisen toiminnan sisältöä. Esimerkiksi unen näkeminen voidaan havaita monin

fysiologisin mittarein, mutta unen sisältöä ja merkitystä ei voida selittää biologisia reaktioita mittaavilla laitteilla.

Tunteiden *psykkiseen* ulottuvuuteen kuuluvat tulkinnat ja arviot mielensisäisistä havainnoista sekä suhtautuminen ulkopuolisesta maailmasta havaittuihin asioihin. Psykkiseen toimintaan kuuluvat tiedonkäsittelyn toiminnot (kognitiiviset toiminnot), tunteet (emootiot) ja toiminnan vaikuttimet (motiivit). Kognitiivisia toimintoja ovat ajattelu, oppiminen, luovuus, ongelmanratkaisu, muisti ja kyky käyttää kieltä. Nämä mielen osatekijät — kognitiivinen, emotionaalinen ja motivationaalinen — vaikuttavat erottamattomasti toisiinsa. Sen vuoksi ihminen esimerkiksi käsittelee eri tavoin tietoa, jos se liittyy henkilöön, josta hän pitää tai josta ei pidä.

Ihminen on *sosiaalinen* olento, jonka toiminta liittyy muiden ihmisten toimintaan. Suuri osa psyykkistä toimintaamme on sosiaalista vuorovaikutusta ja sen säätelyä. Ihmisellä on synnynnäinen valmius vuorovaikutukseen. Sosiaalinen vuorovaikutus ohjailee monin tavoin ihmisen kehitystä. Muun muassa kognitiiviset taidot ja tunnetaidot kehittyvät sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Kulttuuri ja tavat ovat ihmisyhteisön sosiaalisen toiminnan tulosta. Kulttuuri vaikuttaa ihmisen kognitiiviseen ja emotionaaliseen kehitykseen.



Kuvio 1. Tunteiden kolme ulottuvuutta

Tunteet osoittavat, mikä on tärkeää

Asiakastyössä joutuu ottamaan vastaan paljon erilaisia asiakkaiden ja työkavereiden tunteita. Päivän tilanteet usein herättävät itsessä monenlaisia tunteita, ja niitä saattaa jäädä pohtimaan myös työpäivän jälkeen. Tunteet kertovatkin meille yleensä, mistä innostumme ja minkä asian koemme vastenmieliseksi, surulliseksi tai lannistavaksi. Tunteet myös osoittavat, mikä on meille tärkeää ja mikä vähemmän tärkeää.

Tunteet eivät kuitenkaan ole erehtymättömiä vaan usein epätarkkoja, jäsentymättömiä ja nopeita. Ne voivat johtaa virhetulkintoihin

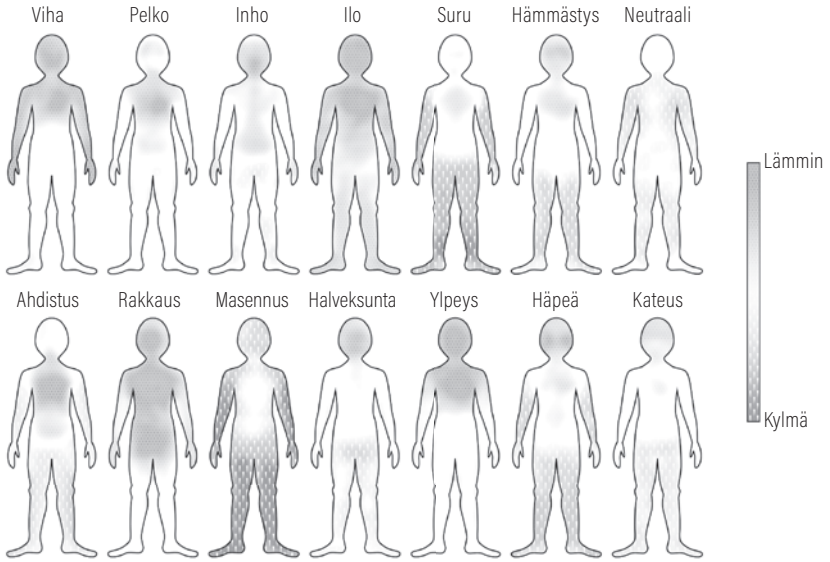
ja ohjata harhaan. Joskus on myös vaikea tiedostaa, miksi tuntee juuri tietyllä tavalla. Asia voi selvitä vasta myöhemmin. Toisinaan taas tunnistaa heti, miksi ei viihdy jossain paikassa tai miksi kokee tilanteessa suurta myötätuntoa tai pelkoa.

Tunteiden vaikutukset kehossa

Olet varmasti huomannut, että tunteet tuntuvat kehossa ja tietty tunne paikantuu aina tiettyyn kohtaan. Jos pyytäisin sinua miettimään, missä osassa kehoa tunnet asioita, mainitsisit luultavasti sydämen, keuhkot, selkärangan, vatsan, hartiat, kädet, jalat, pään ja lihaksen. Aistien avulla tunnet kehosi fysiologisia muutoksia: jännittävässä tilanteessa sydämen lyöntitiheys kasvaa, verenpaine nousee ja saatat hikoilla, punastua tai vapista. Monesti tunteet näkyvät myös ulospäin eleissä, ilmeissä, asennossa ja käyttäytymisessä.

Lauri Nummenmaa työryhmineen (2013) on tutkinut, missä kohtaa kehoa ihmiset keskimäärin tuntevat erilaisia tunteita. Yhdessä tutkimuksista 701 osallistujaa väritti tunteita piirrettyihin kehon kuviin, ja siitä syntyi tunnekartta (kuvio 2). Tutkittaville esitettiin voimakkaita tunteita herättäviä elokuvia, kasvojen ilmeitä ja tarinoita. Tämän jälkeen osallistujat värittivät tietokoneella kuvia kehon kohdista, jotka muuttuivat tunteen seurauksena. Tutkimukseen valikoitui kuusi perustunnetta: viha, pelko, inho, suru, ilo ja hämmästyminen. Tutkimustulos osoitti, että kehon ja mielen väliset yhteydet ovat yllättävän samanlaisia ihmisistä riippumatta.

Tuntemuksia kehossa ja mielessä



Kuvio 2. Tunteiden vaikutukset kehossa (mukaillen Nummenmaa 2014)

Tutkimuksessa havaittiin, että kaikki yleisimmät tunteet aiheuttavat voimakkaita tuntemuksia kehossa ja että eri tunteet aiheuttavat keskenään erilaisia kehollisia tuntemuksia. Tunteisiin liittyvät keholliset tuntemukset olivat myös samanlaisia eri kulttuureissa, esimerkiksi Suomessa ja Taiwanissa. Tämä osoittaa, että tunteet ovat biologisesti määräytyneitä, lajinkehityksessä syntyneitä selviytymismekanismeja. Sen vuoksi toisen ihmisen ilmeestä ja olemuksesta voi nähdä, miltä hänestä tuntuu, vaikka tunteen syytä ei tietäisikään. Ilme on sanaton viesti tunteesta. Tutuin ja selkein näistä ilmeistä on hymy. Perustunteita kuvaavat kasvojenilmeet ovat hyvin yleismaailmallisia, ja ne tunnistetaan kulttuurista riippumatta.

Tunneprosessin vaiheet

Mistä kaikki nämä tuntemukset oikein ilmestyvät? Kehomme tuntemusten taustalla on monivaiheinen tapahtumaketju. Eveliina Salonen (2017) kuvaa tunneprosessia seuraavasti.

1. **Havaitseminen:** Tunne alkaa siitä, kun havaitsemme jotakin.
2. **Havainnon tulkinta:** Teemme tiedostamatta nopean tulkinnan tapahtumasta ja annamme sille selityksen.
3. **Tunnereaktio:** Reaktiot käynnistyvät selityksemme perusteella ja vaikuttavat tiedostamatta. Ne ilmenevät moninaisina kehon ja mielen muutoksina sekä voivat vaikuttaa myös käyttäytymisen muuttumiseen.
4. **Tunnekokemus:** Tunteen tietoinen kokeminen tarkoittaa, että huomaamme esimerkiksi olevamme iloinen tai surullinen. Suurin osa tunnekokemuksista jää kuitenkin kokematta tunnereaktion tasolle. Kokemus siitä, mikä tunteen aiheutti, saattaa olla tietoinen, tai ihminen voi kokea tunteita ymmärtämättä lainkaan, mistä ne kumpuavat.
5. **Tunteiden ilmaisu:** Tunteita ilmaistaan sanallisesti, äänin, elein, ilmein tai erilaisin kehon kielen keinoin.

Seuraavissa luvuissa esittelen yksityiskohtaisemmin prosessin eri vaiheita.

Harjoitus: Tiedosta tunteesi

(Mukaillen Oivamieli)

Varaa itsellesi muutama minuutti rauhallista aikaa ja tee seuraava harjoitus, joka antaa sinulle havaintoja itsestäsi ja tuntemuksistasi. Harjoittelun avulla voit kehittyä keskittymisessä ja huomion suuntaamisessa tähän hetkeen. Tämä tiedostamisharjoitus auttaa havainnoimaan tuntemuksia ilman, että pyrit vaikuttamaan niihin.

Istu lattialla tai tuolilla ryhdikkäästi. Havainnoi hengityksesi kulkua sisään ja ulos, sisään ja ulos.

Laajenna keskittymisesi muihin kehon tuntemuksiin. Aisti, mitä tuntemuksia sinulla on kehossasi. Miltä kehosi tänään tuntuu? Mikä sinua puhuttelee juuri tänään? Voit käydä tunnustellen kehonosa kerrallaan läpi tuntemuksiasi tai olla paikallaan ja kuunnella kehoasi hiljaa. Saatat tuntea esimerkiksi jännitystä, pistelyä, kuumuutta, kylmyyttä tai väsymystä.

Tyydy vain havainnoimaan tuntemuksiasi. Keskity kokemaan tuntemukset sellaisina kuin ne ovat yrittämättä vaikuttaa niihin. Jos huomaat, että ajatuksesi ovat vaeltamassa muualle, keskity jälleen hengitykseesi. Jatka näin muutaman minuutin ajan.

Kun keskityt rauhallisesti juuri siihen kohtaan kehossa, jossa tunne edes vähdyksenä tuntuu, jotain selkeää yleensä nousee mieleen. Usein tunteet tuntuvat sydämen kohdalla, vatsan tai pallean alueella, rintakehässä tai niska-hartiaseudulla, mutta myös muualla kehossa. Yhdistä tunteiden tiedostamista pieniin käyttäytymisen muutoksiin. Tämä voi ajan mittaan johtaa suuriin muutoksiin. Kun tulet tietoisemmaksi omista tuntemuksistasi, millaisiin muutoksiin voisit elämässäsi pyrkiä? Kirjaa ajatuksiasi ja tuntemuksiasi muistiin esimerkiksi päiväkirjaan tai kalenteriin.

Harjoitus: Käsitekartta tunteista

Laadi seuraavan tunnesanalistan avulla käsitekartta (engl. *mind map*) työhön liittyvistä tunteistasi. Millaisia tunteita kohtaat työssäsi? Mitä tunteita eri työtilanteet sinussa herättävät? Millä keinoin pyrit käsittelemään näitä tunteita?

ahdistunut alakuloinen arvoton autuas eloisa empivä energinen epäluuloinen epätoivoinen epäuskoinen epävarma haikea haltioitunut halveksiva hapan harmistunut harras hermostunut hilpeä huolestunut hyväksyvä hyväntuulinen hämmentynyt ilahtunut iloinen iloton inhoava innostunut juhlallinen järkyttynyt katuva kauhistunut kiitollinen kireä kiukkuinen kärsimätön leikkisä levoton lohduton loukkaantunut luottavainen masentunut murheellinen mustasukkainen myötätuntoinen neuvoton nolo nyrpeä nöyrä odottavainen omistautunut onnellinen onneton peloton pelästynyt pettynyt pirteä pitkästynyt pystyvä päättämätön päättäväinen raivostunut rakastava raskasmielinen rauhallinen riehakas rohkea sekaisin surullinen suuttunut synkkä toiveikas totinen tuohtunut turhautunut tylsistynyt tyrmistynyt tyytymätön tyytyväinen uhmakas uppoutunut vakaa varma vihainen yksinäinen yllättynyt ylpeä ystävällinen äkäinen ärtynyt

Käsitekartan tekeminen auttaa yksittäistä työntekijää jäsentämään tunteitaan. Kuitenkin paras vaihtoehto on, jos käsitekartoista voidaan keskustella työyhteisössä toisten kanssa. Tämä vaatii sopivasti aikaa ja riittävän turvallisen ryhmän.

Tunnekokemuksia

Olen pienestä pitäen kuunnellut kehoani. Tunteille ei aina löydy sanoja, vaan keho tunnistaa tunteet paremmin tai tunne aktivoituu jostain tuoksusta tai tilanteesta uudelleen. Taideterapiaopintojeni ansiosta olen oppinut työstimään ja käsittelemään tunteita. Jos työpäiväni on kiireinen tai olen kokenut voimakkaan tunnereaktion, aloitan hengittelemällä rauhallisesti sisään ja ulos. Kuuntelen hiljaisuutta tai hakeudun tilaan, jossa ei ole muita. Sosiaalisena ihmisenä tämä voi olla ajoittain haastavaa, ja sosiaalisessa työssä se ei myöskään aina ole mahdollista.



Minulla on ollut usean vuoden ajan työmatka, joka kestää puolesta tunnista tuntiin, joskus jopa ylikin. Olen nauttinut tuosta ajasta joko täysin hiljaisuudessa tai musiikkia kuunnellen. Välillä autossa on soinut raskaampi musiikki, välillä kevyempi, ja joskus nautin kaoottisen päivän jälkeen vain hiljaisuudesta ja keskityn rauhoittumaan.



Olen aina käsitellyt tunteitani luovasti – vain käsittelytapa on vaihtunut. Jossain vaiheessa käsitelin ikäviä asioita ja tunteita valokuvaamalla ja maalaamalla. Usein kirjoitan asioita, sanoja, lauseita tai runoja. Musiikki on kulkenut mukani aina. Taideterapiaopintojeni aikana löysin liikkeen ja oivalsin, miten voin kehollisuudella ja liikkeellä purkaa tunnetilaani. Edelleen muistelen meditatiivisen tanssin ja luovan tanssin tunteja, jotka koin hyvin vapauttaviksi.

