

Nautinnon avulla navigoiden kohti kestävämpää tanssijan työtä

TERHI HARTIKAINEN

TIIVISTELMÄ

PÄIVÄYS:

TEKIJÄ Terhi Hartikainen		KOULUTUS- TAI MAISTERIOHJELMA Tanssijantaiteen maisteriohjelma	
KIRJALLISEN OSION / TUTKIELMAN NIMI Nautinnon avulla navigoiden kohti kestävämpää tanssijan työtä		KIRJALLISEN TYÖN SIVUMÄÄRÄ (SIS. LIITTEET) 42 s.	
TAITEELLISEN / TAITEELLIS-PEDAGOGISEN TYÖN NIMI <i>Core</i> , koreografia: Emmi Venna, ensi-ilta: 19.1.2021, Zodiak Stage. Täytä myös erillinen kuvailutietolomake (dvd-kansi). Taiteellinen osio on Teatterikorkeakoulun tuotantoa <input checked="" type="checkbox"/> Taiteellinen osio ei ole Teatterikorkeakoulun tuotantoa (tekijänoikeuksista on sovittu) <input type="checkbox"/> Taiteellisesta osiosta ei ole tallennetta <input type="checkbox"/>			
Kirjallisen osion/tutkielman saa julkaista avoimessa tietoverkossa. Lupa on ajallisesti rajoittamaton.	Kyllä <input checked="" type="checkbox"/> Ei <input type="checkbox"/>	Opinnäytteen tiivistelmän saa julkaista avoimessa tietoverkossa. Lupa on ajallisesti rajoittamaton.	Kyllä <input checked="" type="checkbox"/> Ei <input type="checkbox"/>
<p>Opinnäytetyöni kirjallisessa osiossa yhdistän kaksi teemaa, jotka ovat kulkeneet mukanani tanssijantaiteen maisteriohjelman ajan: tanssijan työn kestävyys sekä nautinnon teema. Lähestyn työtä kysymällä: Miten nautinto ja mielihyvä näyttäytyvät tanssijan työn kontekstissa ja minkälaisia käytänteitä nautinnon näkökulma työhön ehdottaa? Työn pääasiallisena inspiraation lähteenä on toiminut kirjailija adrienne maree brownin toimittama kirja <i>Pleasure Activism - Politics of Feeling Good</i> (2019), jonka siivittämänä valitsin näkökulmakseni tarkastella nautintoa yksilön näkökulmasta.</p> <p>Työn ensimmäisessä osiossa avaan aihevalintani taustoja, sekä omaa tanssihistoriaani nautinnon näkökulmasta. Toisen osion aloitan tarkastelemalla yksilön tietoisuuden rakentumista Timo Klemolan tietoisuuden tasojen sekä psykoanalyttisen teorian kautta. Hahmotan tanssijan kokemuksiani näiden teorioiden avulla ja havaitsen teorioissa myös samankaltaisuuksia. Jatkan kirjoittamalla mielihyvystä ja nautinnosta ja esittelen psykoanalyttisen teorian mielihyvä- ja todellisuusperiaatteet. Näiden avulla hahmotan nautinnon navigoivaa ja motivoivaa luonnetta, kontekstisidonnaisuutta sekä nautinnon ja häpeän suhdetta. Huomioin nautinnon subjektiivisuuden, konteksti- ja kulttuurisidonnaisuuden sekä sen, että nautinnolla (sellaisena, kuin sitä tässä lähestyn) ei ole tiettyä estetiikkaa. Tarkastelen haastavia kokemuksiani tanssin kontekstissa mm. häpeäfantasioiden kautta ja poimin näistä kokemuksistani yhdistäviä piirteitä: yleisön katse sekä kuvitteellinen ulkopuolinen katse. Toisen osion lopussa esittelen brownin nautintoaktiivisuuden ja tarkastelen brownin koostamaa toimintaehdotusten listaa. Valitsen listasta neljä kohtaa, jotka tulkitse en seuraavaan muotoon: <i>Itsen tunteminen, strategointi kohti nautintoa, häpeän vähentäminen</i> sekä <i>tilan tekeminen mielihyvälle ja nautinnolle</i>.</p> <p>Työn kolmannessa osiossa kerron taiteellisesta opinnäytetyöstäni <i>Coresta</i> (koreografia: Emmi Venna) tarkastellen <i>Core</i>:n teosprosessia yllä mainittujen toimintaehdotusten avulla. Aloitan tarkastelemalla teoksen luovaa prosessia itsen tuntemisen sekä häpeän vähentämisen näkökulmasta. Kerron, miten teokseen liittyvissä harjoituksissa tulin tietoiseksi tanssihistoriastani, kiinnostuksen kohteistani, mieltymyksistäni, nautinnollisista tansseista sekä näihin liittyvästä häpeästä. Tämän jälkeen pohdin kokemuksiani <i>Core</i>n esityksistä vertaillen tammikuun ja elokuun esityskausia keskenään. Tarkastelen kokemuksiani strategioiden ja nautinnolle tilan tekemisen näkökulmista. Huomaan kuinka elokuussa tanssijan työ oli mielekästä ja tarkastelen käytännön syitä sille. Havaitsen strategioita, jotka auttoivat minua tanssijana olemaan teoksessa läsnä nyt-hetkessä. Huomioin nautinnon kontekstisidonnaisuuden ja sen, kuinka elokuussa tanssijana en yrittänyt mahtua teoskonseptiin, vaan elin teoskonseptista ja konseptissa.</p> <p>Neljännessä osiossa kirjoitan työni johtopäätöksistä erotellen seitsemän aspektia edesauttamaan kestävämpää tanssijan työtä. Aspektit ovat: <i>Toiminnan rajaaminen; Nautinto, mielihyvä ja toimijuus; Dialogi ja kollegiaalisuus; Ruumiin tieto ja kielellisyys avoimessa vuorovaikutuksessa; Hidastaminen ja nyt-hetki; Hyväksyvä asenne itseään kohtaan</i> sekä <i>Ulkoisen katseen potentiaali</i>. Viidennessä osiossa pohdin tämän työn prosessia ja esitän, että nyt-hetkessä läsnäolo on kestävä ja mielekkään tanssijan työn ytimessä. Lopuksi kirjoitan asioista, joista nautin tanssin kontekstissa tämän prosessin päätyttyä.</p>			
ASIASANAT Nautinto, mielihyvä, häpeä, nykytanssi, tanssijan työn kestävyys, nyt-hetki, ulkoinen katse, nautintoaktiivismi			

SISÄLLYSLUETTELO

1. JOHDANTO	4
1.1. <i>Historiastani tanssin parissa nautinnon näkökulmasta</i>	6
<hr/>	
2. NAUTINNOSTA JA KÄRSIMYKSESTÄ TANSSIN KONTEKSTISSA	9
2.1. <i>Tietoisuuden hahmottamisesta tanssissa</i>	9
2.2. <i>Mielihyvä ja nautinto tanssin kontekstissa</i>	11
2.2.1. <i>Nautinnon kokemuksista tanssistudiossa ja tanssia katsoessa</i>	12
2.2.2. <i>Nautinto esiintyessä</i>	14
2.3. <i>Mielipaha, kärsimys ja häpeä tanssin kontekstissa</i>	16
2.4. <i>Nautintoaktivismi</i>	20
<hr/>	
3. TADAC 2021 – CORE	23
3.1. <i>Core – itsensä tuntemista sekä häpeän vähentämistä</i>	24
3.2. <i>Core – strategioiden kohti mielihyvää ja tilaa nautinnolle</i>	28
<hr/>	
4. JOHTOPÄÄTÖKSIÄ KESTÄVÄMMÄSTÄ TANSSIJAN TYÖSTÄ	32
5. LOPUKSI	38

Lähteet

1. JOHDANTO

Tässä opinnäytetyöni kirjallisessa osiossa halusin yhdistää kaksi teemaa, jotka ovat kulkeneet mukani tanssijantaiteen maisteriopintojeni ajan: tanssijan työn kestävyys yksilön näkökulmasta sekä nautinnon teema. Lähestyn nautintoa kompassina, jolla on navigoiva luonne. Tässä työssä kysyn: Miten nautinto ja mielihyvä näyttäytyvät tanssijan työn kontekstissa sekä minkälaisia toimintatapoja nautinnon näkökulma työhön ehdottaa? Työni pääasiallisena inspiraation lähteenä on toiminut kirjailija adrienne maree brownin (brown kirjoittaa nimensä pienellä) kirjoittama ja toimittama kirja *Pleasure Activism: Politics of Feeling Good (2019)*. Nautintoaktivismissa (oma suomennokseni) tie yhteiskunnalliseen muutokseen lähtee yksilöstä itsestään ja nautinnon kautta. Valitsin työni näkökulman brownin kirjan inspiroimana. Tämän opinnäytetyön taustalla ovat henkilökohtaisesti rankat taiteelliset prosessit, joissa ahdistuksen, pelon ja häpeän tunteet ovat olleet miltei ylitsepääsemättömiä. Tällöin työskentely on tuntunut kestävämmältä. Työn taustalla ovat myös kokemukset, jolloin uudet ja innostavat näkökulmat ovat tuoneet toivoa ja intoa.

Keskityn tarkastelemaan tanssijan työtä yksilön näkökulmasta. Tällä tarkoitan yksilön itseään koskevien asenteiden, ajattelun ja toimintatapojen tarkastelemista, eli asioita, joihin yksilöllä on teoriassa toimijuutta. Ajattelen, että yksilöön vaikuttavat esimerkiksi yhteiskunnassa vallitsevat lait, kulttuuri, yksilön yhteiskunnallinen asema, tanssin vapaan kentän rakenteet ja rahoitusjärjestelmä sekä työryhmässä työskennellessä muun muassa ryhmän jäsenten keskeinen vuorovaikutus. Kun puhun tanssijan työstä, puhun Suomen vapaalla kentällä työskentelevästä nykytanssijasta. Tässä tämän työnkuvaan kuuluu teosten harjoituksissa työskenteleminen sekä esiintyminen joko koreografin johdolla, kollektiivisesti työskennellen tai itseään koreografoimalla. Sisällytän tähän työhön myös esimerkiksi apurahahakemusten kirjoittamisen, ammattitaidon ylläpidon sekä yhteistyökuvioiden muodostumisen prosessit.

Ajattelen kestävyuden tanssijan työssä siten, että työtä on mielekästä tehdä. Eli työssä ei ainoastaan pärjää, vaan se myös tuottaa enemmän nautintoa kuin kärsimystä. Kärsivän taiteilijan hahmo on kai eräänlainen klisee, mutta kokemuksen syvällä rintaäänellä sanoen, minulle se ei toimi lainkaan. Liitänkin tämän opinnäytetyön myös laajempaan

yhteiskunnalliseen kehykseen. Omien kokemuksieni, sekä kollegoiden kanssa käytyjen keskusteluiden perusteella vapaalla kentällä toimivan tanssijan arki voi olla haastavaa monella tapaa. Törmi puhuu Helsingin Sanomien artikkelissa siitä, miten vapaan kentän rahoitussysteemi altistaa taiteilijoita stressille ja uupumisvaaralle (Sarasti 2021). Esittävien taiteiden alalla työskentelevän taiteilijan työn haasteita ja mielekkyyttä onkin tarkasteltu erilaisista näkökulmista: Törmi puhuu edellä mainitussa artikkelissa apuraharakenteesta. Laurilehto kirjoittaa maisteriopinnäytetyössään *How to stay together: Looking for sustainable practices in the frame of working groups in performing arts* (2019) kestävästä työskentelykulttuurista erityisesti työryhmissä. Rantanen taas kirjoittaa väitöskirjassaan *Takki väärinpäin ja sielu riekaleina: näyttelijöiden kokemuksia työstressistä ja uupumuksesta* (2006) näyttelijöiden työstressistä ja uupumuksesta haastateltujen yksilöiden kokemusten kautta. Rantasen tavoin, minäkin lähestyn aiheitani yksilön kokemusten kautta.

Tanssijan työn kestävyys -aiheen käsittelemisen näkökulmaksi minulle valikoitui nautinnon teema. Alussa näkökulmana toimi seksuaalisuus, mutta prosessin edetessä se vaihtui nautinnoksi. Tanssijana seksuaalisuuden ja nautinnon teemat tanssin kontekstissa ovat tuntuneet kiinnostavilta pidemmän aikaa. Tutustuin Lorden *Uses of the Erotic - Erotic as Power*—esseeseen (1978) ollessani tanssija-koreografi Ima Iduozen kurssilla Kuopiossa vuonna 2019. Essee ravisteli tajuntaani – ”voiko seksuaalisuus ja nautinto olla läsnä työssäni!?”. Essee ikään kuin teki näkyväksi seksuaalisuuden ja nautinnon diskurssin poissaolon omassa nykytanssin kontekstissani. Olin juuri valmistunut tanssinopettajaksi ja asuin tuolloin Kuopiossa. Myöhemmin vuonna 2019 aloitin opintoni Teatterikorkeakoulussa. Toin kyseisen Lorden esseen maisteriopintojeni ensimmäisenä vuotena professorimme pitämälle tunnille esitelläkseni sen ja siihen liittyvän liikkeellisen harjoitteen. Myöhemmin yhteensattuma olikin mielekäs, kun taiteellisessa opinnäytetyössäni *Coressa* olimme saman teeman äärellä. Opintojeni aloittamisen jälkeen löysin brownin kirjoittaman ja toimittaman kirjan *Pleasure Activism - Politics of Feeling Good* (2019). Brownin kirja sisältää edellä mainitun Lorden esseen. Kirjassa minulle näyttivät yhdistyvän teemat, joita tanssijana halusin tarkastella - muutokseen tähtäävä kestävä toiminta sekä nautinnon kautta siihen paneutuminen.

Muutama tarkentava ajatus tästä työstä. Ajattelen nautinnon tässä kontekstissa melko laajasti – ajattelen siihen liittyvän myös iloa, tyytyväisyyttä, tasapainoisuutta ja toisille edellä mainittujen tuottamista. Nautinnollista ei ole välttämättä aina suora nautinto vaan myös pidemmän aikatahtäimen hyvä olo ja tyytyväisyys tai kärsimyksen vähentäminen. Vaikka tarkastelen, miten voisin nautinnon näkökulmasta tehdä työstäni kestävämpää, en tavoittele nautinnon kokemista jatkuvasti ja suurella intensiteetillä. Ajattelen pikemmin niin, että kärsimystä ja nautintoa on työssäni ja tulee olemaan, mutta (tavoiteltavasti) kestävässä suhteessa. Esimerkiksi esiintymistilanne on minulle yleensä outo yhdistelmä kutkuttavaa halua sekä vatsaa kouristavaa jännitystä ja apurahajärjestelmässä sukkuloiminen on vapauden ja taloudellisen niukkuuden jännitysnäytelmä. Silti kestävämmien kokemuksieni ja kuulemieni uupumistarinoiden valossa, työn nautinnon määrän kysyminen on kiinnostavaa ja tärkeää. Nautinnon luonteen pohdinnan lisäksi ajattelen, että mielihyvän tavoitteluun kuuluu eettisyyden pohtiminen. Brownin nautintoaktivistit opettelevat nautintoa tuottavien asioiden arvoista ja valtasuhteista (Brown 2019, 13). En ajattele, että nautinnon tavoittelemisen, joka sisältää toisen polkemisen on sosiaalisesti tai ekologisesti kestävä tai ylipäättään nautinnollista. Usein tilanteet eivät olekaan näin ilmiselviä, joten omien halujen ja nautinnon pohtiminen suhteessa ympäröivään elämään (kaikkeen maapallolla elävään) on neuvottelemista ja harjoittelemista. Ajattelen, että parhaimmillaan nautinnollisemman työskentelyn tulisi olla ekologisesti, sosiaalisesti ja taloudellisesti kestävä.

1.1. Historiastani tanssin parissa nautinnon näkökulmasta

Tässä kappaleessa valotan oman historiani kautta näkökulmaa, josta kirjoitan. Aloitan synnyin kaupungistani ja päätän tarinani Kuopioon, ennen maisteriopintojeni alkamista. Opinnäytteen aiheeseen liittyen, kirjoitan sen nautinnon näkökulmasta.

Aloitin tanssiharrastukseni Iisalmessa tanssillisella voimistelulla. Rakastin isoja hyppyjä, joita hypittiin liikuntasalin diagonaalista. Vaihtoaskel ja harppa, eli chassé ja grand jeté, oli mielestäni paras yhdistelmä. Kuopion Musiikkilukion tanssilinjalla 2008–

2011 tutustuin länsimaalaiseen käsitykseen taidetanssista ja kolmeen tanssilajiin - nykytanssiin, jazztanssiin ja balettiin. Nykytanssin opetuksen pohjalla oli release-tekniikka. Lukion jälkeen opiskelin vuoden Kälviän kansanopistossa, jossa tutustuin muun muassa somaattiseen liiketyöskentelyyn. Vuonna 2011 tanssilinjan opetus koostui vieraillevien opettajien viikoista. En muista opettajaa, enkä sitä, kutsuiko hän itse harjoitetta somaattiseksi. Muistan harjoitteen, missä seisoimme silmät kiinni ja kuvittelimme itsemme meren pohjaan. Ohjeistuksessa kehon tuntua kuvailtiin nestemäiseksi ja keveäksi. Jossain vaiheessa ympärillä oleva neste muuttui öljyksi, jolloin kehon tonus lisääntyi. Kokemus oli nautinnollinen koska en ollut aikaisemmin tuntenut kehoani sellaisessa tilassa. Olin kevyt, tunsin ja havainnoin hienovaraisia muutoksia kehossani. Hannaa mukaillen, Rouhiainen kirjoittaa, että *soma* on “...*elletty keho, tai ainakin proprioceptorien, siis sisäaistien, tuottamia liikeaistimuksia ja -tuntemuksia koskeva ulottuvuus.*” (Rouhiainen 2006, 13.) Tietynlainen tunteva ja havainnoiva kokemus on mielestäni tanssissa miellyttävimpiä elementtejä. Kehollinen kokemus on silloin niin kokonaisvaltainen, ettei havaintoon mahdu kyseenalaistamisia. Liitän tähän kokemukseen Klemolan kehoielen kuvaajan, jonka horisontin navat ovat egotietoisuus ja kehotietoisuus (Klemola 2013, 81). Kirjoitan Klemolasta myöhemmin lisää.

Aloitin tanssinopettajaopintoni vuonna 2012 Kuopiossa. Olin Stavangerissa, Norjassa opiskelijavaihdossa vuosina 2014–2015, kun kuulin ensimmäisiä kertoja nautinnosta puhuttavan tanssituntikontekstissa. Olin silloin ensimmäisellä GaGa-tanssitunnillani, missä opettaja puhui nautinnollisesta liikkeestä. Tunnilla puhuttiin myös vaivannäön (effort) ja nautinnon yhteydestä ja annettiin äänen tulla, jos se on liikkeessa tullakseen. Tunneilla liikkeellinen nautinto ei ollut ainoastaan vaivatonta ja kevyttä. Muistan ajatelleeni tunnilla, että nyt saan olla kaikkine puolineni tässä, eikä minun tarvitse pienentää tai hiljentää itseäni. Voin ilmeillä ja äännellä. Luulen uuden kokemani ulottuvuuden olevan nautinnon, halun tai seksuaalisuuden toivottaminen tervetulleeksi tanssiin. Palattuani Suomeen tutustuin Kontakti-improvisaatioon ja Axis Syllabukseen. Kontakti-improvisaatio (KI) oli nautinnollista pehmeudessaan, nyanssirikkaudessaan, ajallisuudessaan ja riehakkaassakin leikissään. Kosketus tuo havainnon piiriin uskomattoman paljon informaatiota. Nautin Axis Syllabus -tunneista, siellä kokemani leikin, onnistumisen kokemusten sekä toimijuuden takia. Ensimmäiset tuntini olen

tanssinut taiteilija-tanssinopettajien Ulla Päivikön, Frey Faustin ja Kira Kirschin johdolla. Tunneilla annettiin (näennäisen) yksinkertaiseen liikemateriaaliin tuhottomasti aikaa ja se oli ihanaa. Kierimisestä voi saada loputtoman määrän variaatioita muuntelemalla kehon tonusta ja liikkeen ”moottorin” paikkaa. Keho tuntuu vuoristoradalta. Melkein kaiken materiaalin voi varioida hypyiksi. Musiikki soi ja tanssijoiden virta liikkuu salin poikki. Liikemateriaali teki rajauksen ja minulle rajat toivat turvallisuuden ja toimijuuden tunteen. Rajatun materiaalin ja annetun ajan vuoksi tanssiessani syntyy palautteen ja säätelyn vuoropuhelu. Tämän vuoropuhelun myötä koin onnistumisen kokemuksia. Oikeastaan tämä sama koskee myös KI:ta – kosketuksen kautta saa välittömästi palautteen.

Avattuani tässä kappaleessa kokemuksiani tanssin mielekkyydestä suhteessa omaan tanssihistoriaani, jatkan seuraavaksi tarkastelemaan nautinnon ja mielihyvän ja toisaalta mielipahan ja kärsimyksen ilmiöitä tarkemmin suhteessa tanssijan työn kontekstiin.

2. NAUTINNOSTA JA KÄRSIMYKSESTÄ TANSSIN KONTEKSTISSA

Seuraavaksi avaan opinnäytteen keskeisiä käsitteitä. Aloitan kirjoittamalla Ykästä ja Kakesta, Klemolan määrittelemistä tietoisuuden tasoista, joita reflektoin myös psykoanalyttiseen teoriaan psyyken rakenteesta. Klemolan teoria tietoisuuden tasoista sopii mielestäni oivallisesti sanoittamaan kokemuksiani tanssijana. Psykoanalyttisen teorian kautta pystyn tarkastelemaan nautinnon navigoivaa luonnetta sekä sen kontekstisidonnaisuutta. Pohdin nautintoa ja mielihyvää näihin peilaten ja suhteessa tanssijan työhön. Käsittelen myös mielihapaa ja häpeää, jotka toimivat eräänlaisena vastakkaisena napana nautinnolle. Lopuksi kerron brownin nautintoaktivismista (Brown 2019), joka on tämän työn keskeinen inspiraation lähde, ja jonka kautta hahmotan käytännön askeleita kohti nautintoa.

2.1. Tietoisuuden hahmottamisesta tanssissa

Tässä kappaleessa esittelen Klemolan teorian tietoisuuden tasoista, sekä psykoanalyttisen teorian psyyken rakenteesta. Klemolan Mindfulness: Tietoisuuden harjoittamisen taito -teoksen takakannessa lukee, että kirjoittajan ajattelu ja kirjassa olevat harjoitteet perustuvat buddhalaiseen psykologiaan, jossa pyritään ymmärtämään inhimillistä kärsimystä (2013).

Klemola kirjoittaa Ykästä, Kakesta, Perasta ja Mä:stä. Ykä tarkoittaa yksilön kielellistä aspektia, joka on usein joko menneessä tai tulevassa. Toisaalta Ykän kielellisyys mahdollistaa sen, että kykenemme kysymään ”miksi” ja pystymme ratkaisemaan asioita. Ongelma Klemolan mukaan on, että me samastumme tähän Ykään – otamme sen kriittisetkin puheet totena. Kokemukseni mukaan Ykän asetuttua tietoisuuden keskiöön esimerkiksi esiintymisjännityksen hetkellä, se voi vahvistaa jännitystä ja vie minua kauemmas kehoni tunnusta. Kake on kehotietoisuus - eräänlaista mykkää tietoisuutta. Se on muun muassa kehon aistimus, jota luo proprioseptinen aistijärjestelmä. Kake on, miten koemme ja tunnemme kehomme nyt-hetkessä.

Kehotietoisuutta voidaan harjoittaa Klemolan mukaan hidastamalla ja herkistymällä aistimaan yhä hienovaraisempia muutoksia. Koen tanssijana tämän olevan tuttu harjoittamisen tapa. Liikkuessani Kaken ollessa keskiössä minusta tuntuu, ettei kyseenalaistamiselle ole edes tilaa. Kake merkitsee minulle nyt-hetkessä olemista ja siksi se on myös esiintyjän läsnäolosta puhuttaessa oiva käsite. Peralla tarkoitetaan tietoisuuden perustaa, eräänlaista sisäistä avaruutta – mielen sisältöjen avaruudellista taustaa. Mä on paikka ja näkökulma, mistä suuntaamme huomiomme ja tarkastelemme Ykää ja Kakea. Klemola esittelee myös käsitteen kehomieli. Kehomieli viittaa kokemuksemme kokonaisuuteen, johon sisältyy niin egoon sekä kehoon liittyviä kokemuksia. Kehomielen hän kuvaa kokemuksen horisonttina, missä egotietoisuus ja kehotietoisuus asustavat horisontin polaarisisinä aspekteina. Ei siis dualistisena mallina. (Klemola 2013, 42–54 & 81.)

Näen osittain yhtäläisyyksiä Klemolan tietoisuuden rakenteen ja psykoanalyysin kuvaamien psyyken kerrosten välillä. Freud erotteli psyyken kolme tasoa: id, ego (minä) ja superego (yliminä). Id on persoonamme biologinen (eloonjääminen, lisääntyminen) perusta sekä viettien, mm. seksuaalisten viettien, lähde. Id:in vietit motivoivat yksilöä toimimaan, jota kautta biologisille ja psyykkisille tarpeille saadaan tyydytystä. Superego on omatunto tai ideaaliminä, joka ohjaa toimintaamme osittain tiedostamattamme. Superego on myös moralistisen sensuurin lähde, sekä kriittinen katse. Ego, eli “minä”, toimii ulkoisten realiteettien (kulttuuri, lait) mukaan ja muun muassa pyrkii järjeistämään ja hallitsemaan viettejä. (Lapsley & Stey 2012, 1.) Sharpe & Faulkner (2008, 24) kuvaavat kuinka ego toimii id:in, superegon ja ulkoisen maailman olosuhteiden aallokossa.

Näyttäisi siltä, että tyytyväisyyden ja hyvän olon kokemuksiini tanssissa liittyisi Kaken läsnäolo. Kuvailin Kakea kokonaisvaltaiseksi ja nyt-hetkessä olemiseksi, jotka liitän vahvasti mielihyvän kokemukseen. Miten id näyttäytyisi tanssissa? Liittäisin Id:in ja sen motivoivan luonteen kohti nautintoa kokemuksiini tansseista, joissa ruumis ja tanssi ovat ikään kuin ”vyöryssä”. Tällöin ruumiista kumpuavat olemukset ja mielikuvat syöttävät vuorotellen toisiaan. Kuvailen tämänkaltaista tanssia myöhemmin mielihyvistä kertovassa kappaleessa. Entäs Ykä? Tanssiessa Ykän kriittinen monologi aiheuttaa ilmeisesti mielipahan ja turhautumisen tunteita, mutta muuten rallatteleva,

höpöttelevä tai pohtiva Ykä kuuluu miellyttäviin tanssin kokemuksiin. Näin ollen, kun tanssin, kokemukseni mukaan en tanssi pelkästään Kaken kanssa, vaan Ykä on läsnä. Tosin Ykän kielellisyydellä on väliä. Näen samankaltaisuuksia Ykän kriittisyyden ja yliminän ideaalien ja sensuurin kanssa. Ykän kritiikki tai yliminän ideaalit hiipivät tietoisuuden keskiöön usein siten, että en edes huomaa sitä. Klemolan Mä näyttäisi samankaltaiselta kuin ego, eli ”minä”. Ne toimivat näiden muiden tasojen ristiaallokossa.

2.2. Mielihyvä ja nautinto tanssin kontekstissa

Mielihyvä määritellään Kielitoimiston sanakirjassa tarkoittamaan mieluisuuden, tyytyväisyyden ja ilon tunnetta (Kielitoimiston sanakirja 8.10.2021). Lääketieteellisessä julkaisusarjassa ilmestyneessä artikkelissa nautintoa käytetään kuvaamaan voimakasta mielihyvää (Tuulari & Karlsson 2017). Kyseisessä artikkelissa myös kirjoitetaan, että kaksi mielihyvään kuuluvaa komponenttia ovat haluaminen ja itse mielihyvän kokeminen. Tähän määritelmään voisi verrata viettien motivoivaa luonnetta suhteessa nautintoon. Tuulari & Karlsson (2017) kirjoittavat myös, että ihmiset saavat mielihyvää esimerkiksi ruoasta, liikunnasta, musiikista ja seksistä. Kokemukseni mukaan puhekielessä mielihyvää ja nautintoa käytetään lomittain. Itselleni sanaan ”nautinto” liittyy assosiaatioita pehmeystä, jatkuvuudesta sekä esimerkiksi seksuaalisesta nautinnosta ja on voimakkaampi ilmaisu, kuin mielihyvä. Tässä työssä tulen käyttämään mielihyvän ja nautinnon käsitteitä kontekstista riippuen. Se, mistä yksilö nautinnon ja mielihyvän tunteita saa, on mielestäni subjektiivista ja kontekstisidonnaista. Jollekin suolakurkku on herkku, toiselle ei. Kotona kiroileminen on nautinnollista, mutta lastentanssinopettajana tunnilla kiroilu ei niinkään. Minä tykkään käydä aamuisin balettitunneilla, joku ei. Nenän kaivaminen on kivaa kotona, muttei välttämättä työhaastattelussa.

Kirjoitin johdannossa tämän työn tarkoituksesta tarkastella nautintoa kompassina kestävämmän työskentelyn etsinnöissä. Tulkintani mukaan nautinnon tai mielihyvän navigoivaa luonnetta tunnistetaan myös psykoanalyttisessä teoriassa, jossa kuvataan viettien motivoivaa, elämää ylläpitävää ja tyydytystä hakevaa luonnetta (Lehtonen

2017). Viettejä tarkasteltaessa "... kysymys ei ole pelkästään mielihyvää tai mielipahan välttämisestä vaan siitä, että vietit tulevat tarpeellisiksi, jotta lapsen elämä ei pääse sammumaan." (Lehtonen 2017, 185.) Sharpe & Faulkner (2008) esittävät, että pieni vauva ei syntyessään vielä erota itseään ulkoisesta maailmasta ja on kokonaan viettien varassa. Vauva kokee mielihyvää, kun hän saa tarvitsemaansa ravintoa, läheisyyttä, kosketusta, unta yms. ja reagoi huutamalla, kun tämä tasapaino häiriintyy. Freud ajatteli, että minän (egon) muodostuminen tuo mukanaan todellisuusperiaatteen, eli ulkomaailman (vanhempien, yhteisön, kulttuurin jne.) tuomat rajat, jotka vaikuttavat osaltaan mielihyväperiaatteeseen ja sen impulsiivisiin vaatimuksiin. Tämä tarkoittaa myös useiden synnynnäisten viettien hillitsemistä tai niistä luopumista. (Sharpe & Faulkner 2008, 19 & 21.) Ajattelen, että mielihyvä- ja todellisuusperiaatteet auttavat hahmottamaan mielihyvän ja nautinnon motivoivaa ja navigoivaa luonnetta, jonka tulkitsen olevan keskeinen ajatus myös brownin nautintoaktivismissa. Tämän lisäksi todellisuusperiaatteen avulla on mielekästä pohtia nautinnon ja häpeän suhdetta ulkoiseen maailmaan ja kuvitteelliseen katseeseen.

2.2.1. Nautinnon kokemuksista tanssistudiossa ja tanssia katsoessa

Itsekseni studiossa tanssiessani tunnen usein nautintoa ja mielihyvää. Koen, että tanssiessani nautinnon kokemukseen liittyy niin kehon tuntu, että yksilön esteettiset käsitykset. Esteettisillä käsityksillä tarkoitan muun muassa niitä tilallisia, ajallisia, taitoa vaativia, pateettisia, kömpelöitä ja humoristisia valintoja, joita teen tanssiessani. Voisi kuvailla, että tanssi myös "tuntuu kauniilta". Esteettiset käsitykset liittyvät tulkintani mukaan siihen, miltä tanssi ja valinnat näyttävät ulkopuolelle. Usein itsekseni tanssinkin mielikuvitusihmisille. Tuntuu hankalalta erottaa kehon tunnun ja "kauneuden" nautinnollisuus toisistaan tässä kontekstissa - onko myös kehon tunnusta ilmenevä mielihyvä estetiikkaan ja kulttuuriin sidonnaista? Aikaisemmin mainitsin, että se, mistä yksilö nautintoa saa on subjektiivista, joten oman käsitykseni mukaan se on myös kulttuurisidonnaista. Nautinnon kokemukset eivät välttämättä liity niin sanottuihin "positiivisiin" assosiaatioihin.

Katsojana tanssitaiteen parissa pakahduttavan nautinnolliseen kokemukseen voi liittyä kivulias puoli. Muistan, kuinka 19-vuotiaana näin ensimmäistä kertaa Hofesh Shechter Companyn esiintymässä ja teoksen kahden tanssijan kohtausten. Tanssijat tanssivat niin taidokkaasti, että aloin itkeä. Tunsin heidän liikkeensä omassa kehossani ja heidän liikkeensä hienovaraisuus ”yllätti” kehoni kokemuksen. Aivan kuin aistini olisivat tuplaantuneet. Toinen kokemukseni kivuliaisesta nautinnosta katsomossa tapahtui Sonja Jokiniemen *Öh* -teoksessa. Teoksen puolivälin jälkeisen äänellisen kasvatuksen ja esiintyjien unisonon tapahtuessa, aloin itkeä. Kokemuksessa ja itkussa oli paljon nautinnollisuutta, johon liittyi surua ja kipua. Muistan myös aikoinaan erään tanssinopettajani vitsailleen, että ”tanssin omasta mielestäni niin hienosti, että ihan itketti”. Kiusallista myöntää, mutta olen tanssinut itsekseni studiossa tunteelliseen musiikkiin ja hieman tirauttanut. Kutsuisin sitä niin sanotusti ”fiilistelyksi”. ”Fiilistelyyn” kuuluu mielestäni sen privaatti luonne - sitä ei ole tarkoitettu julkiseksi.

Kerroin johdannossa omasta tanssihistoriastani nautinnon näkökulmasta. Olen kokenut erilaiset tanssi- ja liiketunnit nautinnolliseksi, mutta nautinnosta, mielihyvystä tai tyytyväisyydestä ei mielestäni usein tanssitunneilla puhuta. Loukas kirjoittaa opinnäytetyössään, että tanssin alan koulutuksien sisällöistä puuttuu seksuaalisuuden käsitteleminen, vaikka nykytanssin kontekstissa seksuaalisuuden teemoja esiintyy näyttämöllä (Loukas 2019, 16–17). Maisteriopintojen aikana osallistuin Nudity, sexuality and gender -kurssille, joka oli vapaavalintainen kurssi ja käsittääkseni ainoa kurssi (Teatterikorkeakoulun vapaavalintaisista kursseista), missä seksuaalisuutta esitystaiteessa käsiteltiin. Kurssi oli äärimmäisen mielenkiintoinen ja hyödyllinen. Hahmotin siellä muun muassa sitä, miten haluan seksuaalisuuden teemoja työssäni käsitellä tai miten kurssin teemat ovat jo yhteydessä tanssiini ja taiteellisiin intresseihini. Yhdistän edellä mainitun Loukkaan ajatukseen myös nautinnosta puhumisen. Mielikuvittelen, että opettaja huudahtaisi nykytanssitunnilla: ”joo, mene kohti mielihyvää, nautinnon kautta, etsi tyytyväisyyden ja ilon tunteita!”. Mainittakoon, että kyseisessä opettajan ohjeistuksessa haetaan yksilön nyt-hetkessä tapahtuvaa kokemuksellista nautintoa. Esimerkkiäni lähimpänä ovat aikaisemmin mainitsemani Gaga-tunnit, missä yksilöä rohkaistiin etsimään liikkeestään nautinnollisuutta ja missä nautinto oli myös kielellisesti läsnä. Kokemukseni mukaan esimerkiksi pehmeä, helppo, painava, sulava, rento, nopea, jatkuva, jännite ja voima ovat sanoja, mitä tanssitunneilla

käytetään kuvaamaan tanssia tai liikettä. Nämä ovat selkeitä ja hyviä laatua kuvaavia sanoja. Ehkä nautinto, mielihyvä ja tyytyväisyys ovat käsitteinä monitulkintaisempia ja intiimimpiä ja näin haastavampia. Nautintoa ja mielihyvää voisi tarkastella myös laajemmin, ei siis ainoastaan yksilön kokemana nautintona. Voisiko näiden teemojen kautta tarkastella esimerkiksi yleisemmin oppimista? Miten mielihyvä ja nautinto voisivat toimia asenteina oppimiseen? Maisteriopintojeni aikana usea viikko alkoi kysymyksellä: ”Mistä olet taiteellisesti kiinnostunut?” Ajattelen, että tämän kysymyksen tarkoitus on nimenomaan saada opiskelija orientoitumaan viikkoon omista intresseistään käsin. Usein kysymys aiheutti ahdistusta – ”*en minä tiedä, mistä minä olen kiinnostunut.*” Ajattelen, että reaktio tuli kokemuksesta, että kiinnostuksen kohteiden tulisi olla tietynlaisia. Mitä jos kysymys olisi kuulunut: ”mistä tykkäät taiteellisesti?” Tykkääminen ja kiinnostuneisuus eivät ole sama asia, mutta liippaavat toisiaan läheltä. Koreografi-tanssija Emmi Venna on käyttänyt kysymystä ”Mistä olet kiinnostunut tällä hetkellä?”, mikä minulle teki vastaamisesta matalakynnyksisempää.

2.2.2. Nautinto esiintyessä

Entä nautinto esityksen sisältönä ja näyttämöllä? Tanssijan näkökulmasta tulee mieleeni muutama tapa, miten olen liikkeellisesti työskennellyt nautintoaiheen parissa esiintymisen kontekstissa. Olen esimerkiksi tanssinut nautinnon kokemuksen kanssa, ikään kuin siitä käsin. Tällöin nautinnon kokemukset ja siitä nousevat assosiaatiot kehovieleessäni synnyttävät liikkeellisen jatkumon, missä vuorotellen mielikuvat ja kehon tunnut syöttävät toisiaan. Olen työskennellyt myös siten, että nautinnon kokemusta käsittelevästä harjoitteesta on poimittu toistettavaa liikemateriaalia. Tällä tavoin työskentelin taiteellisen opinnäytetyöni *Coren* harjoituksissa. Onko nautinnolla tanssitaiteessa tiettyä estetiikkaa? Kerroin johdannossa, miten toin Lorden *Uses of The Erotic: Erotic as Power*-esseen (1978) professorimme pitämälle tunnille esitelläkseni sen ja siihen liittyvän liikkeellisen harjoitteen. Harjoitteesta yksinkertaisesti tutkittiin nautinnollista liikettä. Tilanne oli melko jännitteinen ja muistan liikkuneeni ”kissamaisesti” - tehden pyöreitä liikeratoja sitkeällä liikelaadulla. Omalla tavallani lähdin liikkeelle siitä, mitä ajattelin nautinnollisen liikkeen olevan - representoin eräänlaista kuvaa nautinnosta. Huomauttaisin, että kirjoitin aikaisemmin, miten nautinto

sanaan minulla assosioituu ensimmäiseksi pehmeys, jatkuvuus ja seksuaalinen nautinto. Edellä olen maininnut, että nautinto on subjektiivista, joten sillä ei ole mielestäni myöskään tiettyä estetiikkaa tai muotoa. Esimerkiksi taiteellisen opinnäytetyöni harjoituksissa nautinnolliseksi liikkeeksi valikoitui nopea sparrausnyrkkeily, missä nautinnollista oli räjähtävä voima, nopeus ja toistettavuus. Nautinnollisuus ei ole välttämättä pehmeää ja jatkuvaa, eikä nautinnollinen työskentely tarkoita välttämättä helppoutta. Esimerkiksi Laurilehto kirjoittaa, miten työskenteleminen mahdollisesti ahdistustakin aiheuttavan, mutta merkityksellisen haasteen parissa voi tuottaa suurta tyydytystä (Laurilehto 2019, 56). Minä nautin esiintymisestä, vaikka siihen liittyy innon lisäksi myös jännitystä. Esiintyjänä koen, että työnkuvaani kuuluu jännityksen kanssa työskenteleminen. Minulla on kokemuksia esiintyessäni, missä joissain tilanteissa itseään muistuttaminen nautinnosta ”*saat nauttia tästä*” tai halusta ”*saat haluta esiintyä*” on tuonut esiintyjän laatuuni ”täyteläisyyttä” ja toimijuutta. Halu ja nautinto ovat toimineet kielellisinä muistutuksina, mutta ovat herättäneet tai avanneet ruumiissani hedelmällisiä oloiloja. ”Täyteläisyys” viittaa kokemukseen siitä, että liikun kokonaisesta minästä, missä saan olla eräänlaisen seksuaalisuuden kanssa läsnä. Toimijuuden kokemus liittyy haluamiseen. Olen kirjoittanut aikaisemmin viettien motivoivasta ja navigoivasta luonteesta ja yhdistän sen myös toimijuuden kokemiseen. Kun annan itselleni luvan haluta tanssia tai esiintyä, koen, että haluava ruumiini on aktiivinen toimija. Voi päättää tehdä tai jättää tekemättä valintoja teoksen asettaman kontekstin huomioon ottaen.

Minkälaiset olosuhteet mahdollistavat mielihyvän tai nautinnon kokemisen?

Voisi ajatella, että nautinnon kokemuksia voi käyttää turvallisuuden mittarina. Jotta voin nauttia esiintymisestä ja erilaisissa työryhmissä työskentelystä, minulla täytyy olla turvallinen olo. Usein yksin tanssistudiossa on turvallista, mutta kun olosuhde on näyttämö tai työryhmä, tilanne monimutkaistuu. Turvallisuuden tunteeseen vaikuttavat monet asiat. Niin yksilön nyt-hetken oloila, ympäristössä vallitsevat olosuhteet, yhteiskunnassa tapahtuvat asiat ja kulttuuri. Itse kuulun moneen Suomalaisessa yhteiskunnassa vallitsevaan normiin (esim. valkoisuus ja cis-sukupuolisuus) ja ajattelen, että esimerkiksi yksilön tausta ja kokemukset vaikuttavat siihen, milloin hän kokee olonsa turvalliseksi. *Turvallisemman tilan periaatteet* ovat käytäntö, jota käytetään muun muassa erilaisissa tapahtumapaikoissa, tapahtumissa ja instituutioissa ja joilla

pyritään tekemään tiloista turvallisempi kaikille. Periaatteisiin kuuluu, että turvallisemmassa tilassa ei esimerkiksi syrjitä tai oleteta, yritetään tiedostaa oletuksemme ja kunnioitetaan muita (Kulttuuria kaikille 2.12.2021). Olen kuullut myös käytettävän *rohkeamman tilan periaatteita*. Ymmärrykseni mukaan rohkeammassa tilassa muun muassa tunnustetaan se, että turvallisuus ei ole yhtä kuin mukavuus – uuden oppiminen voi sisältää epämukavuuden tunteita, joita voidaan rohkeasti tuntea. Kokemukseni mukaan turvallisuuden kokemusta esimerkiksi tanssitunneilla ja teosprosesseissa edesauttaa muun muassa toimintatapojen ja kommunikaation läpinäkyvyys.

2.3. Mielipaha, kärsimys ja häpeä tanssin kontekstissa

Tässä kappaleessa tarkastelen mielipahaa, jota voisi tarkastella mielihyvän poissaolona, ja häpeää tanssin kontekstissa. Kokemuksieni mukaan häpeä on tunne, joka estää mielihyvän tunteet, joten siksi nautintoa tarkastellessa myös häpeän käsitteleminen on välttämätöntä.

Lääketieteellisessä viitekehyksessä mielipahaa voidaan ajatella joko mielihyvän poissaolona tai mielihyvän vastakohtana. Mielipahaan liitetään usein surun, ahdistuksen ja pelon tunteita. (Tuulari & Karlsson 2017.) Itse tykkään käyttää sanaa kärsimys – se tuntuu sopivalta sanaparilta nautinnolle. Samalla kun koen nautinnon olevan intensiivinen ilmaisu, kärsimys on myös intensiivinen. Minulla kärsimys assosioituu kärsivään taiteilijaan tai ristillä roikkuvaan Jeesukseen. Eli kärsimyskäsitteen kuvasto on sangen dramaattista. Kärsivä ja kurttuotsainen taiteilija on jonkinlainen klisee ja monille tuttu hahmo, joko lähipiiristä tai peilistä. Olen kokenut tanssin kontekstissa urani aikana kärsimystä pelon, häpeän ja ahdistuksen muodoissa. Olen jännittänyt esiintymistä niin, että sisäinen kriittinen monologi jättää ruumiin ja nyt-hetken tietoisuuden reunamille. Olen ollut niin ahdistunut esiintyessäni, että olen purskahtanut itkuun esityksen loputtua ja yleisön taputtaessa. Olen päätenyt myös sooloprosessin aikana sabotoimaan omaa työtäni. Toisaalta pelon, häpeän ja ahdistuksen kokemuksista

voi käyttää materiaalina taiteeseensa, kunhan kokemuksiin löytyy tarpeeksi etäisyyttä sekä kykyä tunnistaa ja nimetä niitä.

Tanssijan työn olosuhde on intiimi. Tanssitaiteilijana työskentelen kehoni kanssa ja sen kautta. Vaikka kontekstit vaihtelevat muun muassa työn ja vapaa-ajan välillä, kehoni on ja pysyy samana. Kun näytän keskeneräisen materiaalin kollegalleni, asetan itseni alttiiksi kriittiselle katseelle, vaikka tiedän, että tarkastelemme teosta emmekä minua. Sama koskee esiintymistä yleisölle. Verraten siihen, että näytän tekelettäni videolta, työskentelisin maalauksen, lavastuksen tai käsikirjoituksen parissa, tanssijana ja esiintyjänä ruumiini on se materiaali. Joskus on hankalaa erottaa ”minua” teoksesta ja teoista, mutta harjoittelu kannattaa. Kannustavan ja kriittisen palautteen vastaanottaminen ja tarkasteleminen on taito, jonka voi oppia. Olen kuullut myös sanottavan, että palautetta pitäisi ajatella lahjana ja sitähän se minunkin mielestäni on. Uusia silmiä ja tulkintoja. Palautteen antoon on esimerkiksi Amsterdamissa kehitetty DAS Theatre Feedback Method. Olen ollut Sonja Jokiniemen pitämällä kurssilla Kuopiossa, missä metodiin tutustuttiin. Metodiin kuuluu muun muassa: taiteilija itse asettaa kysymyksen suhteessa demonstraatioon sekä erilaisia keskustelun ja palautteen annon tapoja ja rakenteita. Metodien tarkoituksena on voimaannuttaa taiteilijaa ja tehdä palautteen antamisesta ja saamisesta mukavaa. Mielestäni tämä on hieno esimerkki siitä, miten sensitiivisestäkkin palautteen annosta on rakennettu tapahtuma, missä itse palaute voi näyttäytyä selkeältä ja innostavalta. (Amsterdam University of the Arts - Academy of Theatre and Dance 26.11.2021.)

Niin kuin olen aiemmin kirjoittanut, mielipahaa ja kärsimykseen voi liittyä esimerkiksi häpeän tunteita. Häpeän tunne on ainakin minulle tuttu esittävien taiteiden kontekstissa. Reenkola (2018) kirjoittaa Halu ja häpeä -artikkelissaan häpeän ulottuvuuksista. Reenkolan mukaan häpeää voi olla sekä rakentavaa, että tuhoavaa. Rakentavana se on edellytys kulttuurin ja sivistyksen muodostumiselle. Rakentava häpeä suojaa minuutta ja intiimejä kokemuksia sekä saa yksilön ottamaan toisen huomioon ja esimerkiksi huolehtimaan maapallon tulevaisuudesta. Tuhoava häpeä lamaannuttaa, estää yksilöä toimimasta ja tuottaa syvää kärsimystä. Reenkolan mukaan häpeä voi olla joko sisäistä tai ulkoista. Sisäinen häpeä syntyy, kun yksilön tuntemukset ovat ristiriidassa yksilön ihanteisiin. (Reenkola 2018, 26.) Huomioisin tässä kohtaa mielihyvä- ja

todellisuusperiaatteen välisen hankauksen – yksilön kokemus mielihyvystä voi muuttaa muotoaan sen kohdatessa ulkoisen maailman realiteetit. Ihanteet ovat tärkeässä roolissa häpeän synnyssä, joten mielestäni omia ihanteitaan on syytä tarkastella. Kysynkin: Minkälaisia ovat Suomalaiseen nykytanssiin liittyvät ihanteet? Reenkola (2018, 27) kirjoittaa myös, että sisäinen häpeä voi syntyä ennakoitua tulevaa nöyryytystä. Ulkoinen häpeä syntyy reaktiona toisen tekoihin, joita voivat olla esimerkiksi julkinen häpäisy tai fyysisen koskemattomuuden loukkaaminen. Tässä kappaleessa aikaisemmin kuvaamani kokemukset oman työn sabotoimisesta liittyvät mielestäni Reenkolan kuvaamaan tuhoavaan häpeään. Myös omat esiintymiseen liittyvät epäonnistumisen kokemukseni kielivät siitä, että on olemassa joku mittari tai ideaali siitä, miltä onnistuneen esiintymisen pitäisi tuntua. Esitän, että tässäkin tilanteessa Ykällä ja superegolla voisi olla tekemistä tiedostamattomien ideaalien kanssa. Olen aikaisemmin kuvannut Kakea tilana, mihin ei mahdu epäilyksiä tai kritiikkiä. Jos esiintyessä ehdin miettiä, miten esiintyminen ei mene hyvin, kriittinen monologi saattaa olla enemmän havainnon keskiössä.

Artikkelissaan Reenkola kirjoittaa myös häpeäfantasioista. Itse luen ne kuvitelmiiksi siitä, mitä ulkopuolinen katse minusta ajattelee. Häpeäfantasioihin kuuluu vahvasti katse ja katsotuksi tuleminen, mikä on myös mielestäni esitystaiteen ytimessä esiintyjän ja yleisön vuorovaikutuksessa. Häpeäfantasian katse voi olla ankara ja se sijoitetaan usein yleisöön tai katsojaan. (Reenkola 2018, 32.) Omat häpeän kokemukseni ovat liittyneet vahvasti katseeseen ja nähdyksi tulemiseen avuttomana ja epäonnistujana esiintyessäni. Erään sooloesiintymisen jälkeen kuvailin pelon kumpuavan siitä, että tulen nähdyksi hädässäni ja että yleisö joutuu kannattelemaan minua ja tunteitani. Rantanen kirjoittaa väitöskirjassaan (2006) näyttelijöiden työstä, mutta soveltaa sitä myös yleisesti muihinkin esiintyjiin. Rantanen tuo esiin Aaronin ajatuksen siitä, että näyttelijä ei niinkään pelkää epäonnistumisen mahdollisuutta, vaan sitä, että yleisö saattaa nähdä näyttelijässä sellaisia tunteita, joita hän ei haluaisi itsestään paljastaa - esimerkiksi esiintymispelkoa (Rantanen 2006, 264). Kokemukseni mukaan esiintymispelosta puhutaan harvoin, tai sitten kukaan ei tunne tai kutsu siitä nimenomaan peloksi. Oma esiintymispelko tai -jännitys hävettää. Näkisin Aaronin ajattelussa yhtäläisyyksiä Reenkolan häpeäfantasioihin, super-egoon ja Ykän kriittiseen ääneen.

Reenkola kirjoittaa häpeämättömyyden olevan tarpeellinen taiteilijoille ja sanoo taiteilijoiden olevan *ammattikehtaa* - taiteilijat saattavat nostaa työssään esille kohahduttavia näkökulmia ja ajatuksia (Reenkola 2018, 34). Kerrassaan ihana käsite. Itsestäni tuntuu, että edellä mainituista asioista käsin työskenteleminen on rikas ja hedelmällinen lähtökohta – myös kokemusasiantuntijuutta löytyy kaikkine tunteineen, jolloin hävettäviä asioita on päässään pyöritellyt. Ajattelen myös, että on tärkeää saada hävettäviin kokemuksiin riittävää etäisyyttä, jotta niitä voi käyttää taiteen materiaalina. Miten häpeää voi käyttää materiaalina tai käsitellä tanssissa? Olen maisteriopintojeni aikana mennyt taiteellisen työni kontekstissa myös kohti hävettäviä tai pelottavia asioita onnistuen löytämään tunteen takaa uutta taiteellisesti kiinnostavaa maastoa. Mieleeni on jäänyt kokemus dramaturgi-ohjaaja Anna Mari Karvosen ja koreografi-tanssija Anna Mustosen pitämältä viikon mittaiselta kurssilta. Tehtävänä oli tehdä soolodemo, jonka pohjana toimi score. He olivat myös ohjeistaneet meidät keksimään taiteellisen kysymyksen, jonka kautta orientoiduin työskentelyyn. Jokainen esiintyi 1–2 kertaa viikon aikana ja demon jälkeen muut antoivat palautetta. Taiteellinen kysymykseni liittyi katseeseen sekä esiintyjän ja yleisön väliseen vuorovaikutukseen esityksen perustana. Kysymyksenä se oli minulle hieman epäselvä, mutta aloitin silti työskentelemään sen parissa. Ensimmäisen demoni jälkeen minusta tuntui, että minulta puuttui esiintyessäni valtaa. Koin olevani alisteisessa asemassa yleisöön – kuin minun tulisi miellyttää heitä, enkä saisi kääntää katsettani pois. Strategiani seuraavaan demoon oli käyttää röyhkeästi aikaa ja tilaa itsekseen niin paljon kuin huvittaa – eli mennä niin sanotusti suoraan kohti ”ongelmaa”. Otin liikkeelliseksi tehtäväksi ”ryvettymisen”, mikä oli eräänlaista marttyyrimäistä, humorististakin, kovaäänistä itsesääliä. Örisin, heittäydyin ja konttasin tilassa ja leikin äänen ja liikkeen volyyymilla, enkä tarjoillut katsettani yleisölle. Oli uusi kokemus olla näyttämöllä ja huomata, kuinka esiintyjän sisäinen kokemus ei välttämättä korreloi yleisön kokemuksen kanssa. *Tarvitseeko minun viihdyttää ja hymyillä vai riittääkö intensiivinen ja musikaalinen konttaus? Mikä riittää ja mikä kantaa?* Kokemukseni mukaan, nämä ovat itseään koreografioivalle tanssijalle toistuvia kysymyksiä. Kokemus oli myös ensimmäinen, missä huomasin kuinka suuri vaikutus katseella ja kuvitteellisella katseella on tanssijaan.

Olen edellisessä kappaleessa kuvaillut erilaisia tanssiin liittyviä nautinnon kokemuksia. Tässä kappaleessa kuvailemieni mielipahan ja häpeän kokemusten myötä piirtyy selkeästi esiin eräänlainen raja yksilön ja yksilön ulkopuolisen välille. Tulkitsen, että tähän rajaan liittyy muutamia teemoja: sisäinen ja ulkoinen, yleisön katse sekä itsen ulkopuolinen kuvitteellinen katse. Havaitsen samankaltaisuuksia kokemuksieni sekä häpeäfantasioiden, yliminän sekä Ykän avulla kuvattujen prosessien välillä. Myös mielihyvä- ja todellisuusperiaatteiden välinen friktio on havaittavissa.

2.4. Nautintoaktivismi

Tarkasteltuani nautintoa, mielihyvää ja häpeää ilmiöinä ja suhteessa tanssijan työhön, esittelen seuraavaksi brownin nautintoaktivismin, joka on toiminut tämän työn inspiraation lähteenä. Brownin (2019) toimittama *Pleasure Activism: Politics of Feeling Good* sisältää hänen sekä muiden kirjoittajien esseitä, haastatteluja, runoja sekä nautintoaktivismiin liittyviä työkaluja. Brownin mukaan nautintoaktivismi on työtä, jonka tarkoituksena on ottaa haltuun kokonainen, iloinen, nauttiva itsemme rajoitteiden, sorron tai ylivallan vaikutusten alaisuudesta (Brown 2019, 13). Tulkitsen nautintoaktivismin sellaisen aktivismin muodoksi, missä yhteiskunnallinen muutos alkaa yksilöstä. Vaikka lähtökohta on yksilö, tavoitteena on kaikkien hyvinvointi. Brownille nautinto on onnellisen tyytyväisyyden tai nautinnon tunne sekä seksuaalisen nautinnon tai tyytyväisyyden tunteen antaminen toiselle (Brown 2019, 17). Koen tärkeäksi myös sanoittaa, että brownin nautintoaktivismissa priorisoidaan kaikista sorretuimmassa asemassa olevien nautinto, sekä opetellaan nautintoa tuottavien asioiden valtarakenteita ja vaikutusta muihin (Brown 2019, 13).

Minulle tanssijana näyttäytyy kiinnostavalta, että brown lähtee selkeästi liikkeelle yksilön omasta ruumiista kirjoittaessaan nautintoaktivismista. Hän ehdottaa heti kirjan alussa sivun alaviitteessä lukijaa saamaan orgasmin ennen kirjan lukemista (Brown 2019, 3). Tulkitsen, että brownin ajattelussa ruumis on ensisijaisesti paikka, jonka kautta nautintoa koetaan ja lähdetään lisäämään sekä levittämään myös ympärille. Se käy myös järkeen – kehoni on aina mukanani olin sitten kotona, studiossa tai näyttämöllä. Tulkitsen hänen ”yes is the way” -lauseensa kuvaamaan nautinnon

navigoivaa luonnetta - kun tunnen nautintoa, olen oikeilla jäljillä (Brown 2019, 14).
Kuten aiemmin mainitsin, myös vieteillä on motivoiva ja navigoiva luonne.

Brownin nautintoaktivismiin liittyy konkreettisia käytännön ehdotuksia ja toimintatapoja. Minkälaisia toimintatapoja nautintoaktivismi ehdottaa ja miten ne näyttävät tanssijan työssä? Brown kirjoittaa kirjassaan ”intentioista”, joita hänellä on kirjan lukijaa kohtaan. Näitä ”intentioita” voi luonnehtia listaksi käytännön ehdotuksia tai ohjeita. Brown toivoo, että lukija:

1. Tunnistaa, että nautinto on vapauden mitta
2. Huomio asioita, joista olet kiinnostunut sekä asioita, jotka tuntuvat hyvälle
3. Oppii keinoja, joiden avulla lisätä mielihyvän kokemuksia
4. Vähentää häpeää tai niukkuusajattelua nautinnon ympäriltä
5. Luo enemmän tilaa ilolle ja eläväisyydelle
6. Tunnistaa strategioita, joiden avulla navigoida nautintoa suhteessa muihin
7. Alkaa ymmärtää, että vapautuminen on mahdollista, kun orientoidumme kollektiivisesti nautinnon ympärille
8. Huomaa, että hän on nautintoaktivisti.

(Brown 2019, 3–4.)

Brownin lista näyttää alkavan ajatuksesta, jonka mukaan nautinto on kytköksissä vapauteen. Tanssijan näkökulmasta tulkitseen kohdan esimerkiksi häpeän ja pelon tunteista vapautumiseksi näyttämöllä tai teosten harjoituksissa. Lista tuntuu myös alkavan yksilöstä ja sen jälkeen leviävän suhteisiin muihin. Tulkitseen listan kohdan kaksi itsen tuntemiseksi. Ajattelen, että itsen tunteminen on merkittävä osa kestävästä tanssijan työtä. Itsen tuntemiseen liittyy muun muassa mieltymyksien, arvojen, rajojen, kiinnostuksen kohteiden ja tapojen tunnistamista. Liitän listan kolmannen kohdan edelliseen kohtaan. Kun itseään tuntee ja tietää minne ehkä haluaa mennä, voi opetella keinoja, joiden avulla päästä haluamaansa. Tulkitseen kohdan erilaisina strategioina, joiden avulla tehdä työstä kestävämpää. Esimerkki-strategia: menen ruokatunnilla Teatterikorkeakoulun viidenteen kerrokseen syömään, koska vähempi ärsykkeiden määrä edesauttaa loppupäivän jaksamista. Ajattelen myös, että strategiat toimivat suhteessa todellisuusperiaatteeseen ja mielihyväperiaatteeseen. Ajattelen listan

neljännen kohdan, häpeän vähentämisen nautinnon ympäriltä, olevan tämän kirjallisen työn keskiössä. En tiedä miten häpeän vähentäminen kollektiivisesti näyttäytyisi tanssin vapaalla kentällä, mutta yksilönä teen sitä tässä kirjallisessa opinnäytetyössä. Ehkä sen vähentämiseen auttavat keskustelut ja kokemusten jakaminen. Brownin mainitsema niukkuusajattelu on mielestäni yleinen asenne ja tunnistan sitä esimerkiksi omassa perheessäni. Laurilehto kirjoittaa, että niukkuusajattelu on yksi perinteisen kestävyysliikkeen ongelmista, jonka jälkeen hän esittää, että nautinnollisuuden ja ilon pitäisi kuulua kestävä toiminnan keskiöön (Laurilehto 2019, 27–28). Tulkitsen, että brown ja minä olemme Laurilehdon kanssa samoilla linjoilla. *(Kestävä) ylellisyys ja nautinto tanssijan työhön!* Ajattelen kylläkin, että niukkuusajattelu luikertelee taloudellisella tasolla vapaalla kentällä toimivan tanssijan arkeen. Brownin lista loppuu ajatukseen, missä kollektiivinen orientoituminen nautinnon ympärille on kaikkien vapautumisen ehto. Tanssin kontekstissa tulkitsisin tämän kohdan esimerkiksi kentällä toimivien taiteilijoiden väliseksi solidaarisuudeksi. Kentän olosuhde on rahoitusjärjestelmän luoma kilpailuasetelma, joten henkilökohtaisesti haluan olla mukana luomassa ilmapiiriä, missä toisia tsemptaan ja autetaan. Esimerkin voima on huima ja tulkitsen brownin ajattelevan saman suuntaisesti. Toiseksi liittäisin tähän myös esimerkiksi sen, ettei kukaan työskentelisi TES:in mukaisia minimipalkkoja halvemmalla. Kokisin myös esimerkiksi perustulon edesauttavan tanssitaiteilijoiden kollektiivista orientoitumista nautinnon ympärille.

Aion keskittyä seuraavaksi listan kohtiin 2–5. Muokkasin kohtia siten, miten itse tulkitsen ne. Tämän jälkeen tarkastelen kohtia suhteessa taiteellisen lopputyöni *Coren* prosessiin. Listan kohdat ovat seuraavat:

1. Itsensä tunteminen
2. Strategiointi kohti mielihyvää
3. Häpeän vähentäminen
4. Tilan luominen mielihyvälle ja nautinnolle

3. TADAC 2021 – *CORE*

Tässä kappaleessa tarkastelen *Core*- teoksen harjoituskauden harjoitteita sekä tammi- ja elokuun esityksiä brownin listan avulla. Tarkastelen harjoitusviikkojen harjoitteita, tehtäviä ja keskusteluja brownin listan kohtien yksi ja kolme näkökulmasta. Tammi- ja elokuun esityksien kokemuksia pohdin listan kohtien kaksi ja neljä kautta. Seuraavaksi kerron tarkemmin taiteellisesta lopputyöstäni *Coresta* sekä TADaC:ista.



Teos: Core. Koreografi: Emmi Venna. Kuvassa vasemmalta: Elisa Lejeune, Terhi Hartikainen, Verna Nordlund, Maria Mäkelä, Iris Laakso, Veera Snellman ja Suvi Kelloniemi. Kuva: Katri Naukkarinen

Core oli TADaC:in (Theatre Academy Dance Collective) vuoden 2021 teos ja sen ensi-ilta oli Zodiakissa, Helsingissä 19.1.2021. Koreografina toimi Emmi Venna, koreografisena keskustelukumppanina Mira Kautto, äänisuunnittelijana Ville Kabrell, pukusuunnittelijana Hanne Jurmu ja valo- ja tilasuunnittelijana Erno Aaltonen. Tanssijoina teoksessa toimivat minun lisäksi Elisa Lejeune, Verna Nordlund, Maria Mäkelä, Iris Laakso, Veera Snellman ja Suvi Kelloniemi. Harjoituskausi kesti noin 8 viikkoa. Koronan vuoksi esitimme teosta tammikuussa 3 kertaa ainoastaan tarkastajille. Elokuussa esitimme teosta suuremmalle kutsuvierasyyleisölle toiset 3 kertaa. Teoksen oli

tarkoitus lähteä kiertueelle Suomeen ja Viroon, mutta koronan vuoksi ne peruttiin. Näin kirjoitetaan TADaC:ista ja Coresta Taideyliopiston sivuilla:

TADaC on ollut olemassa vuodesta 2007 alkaen, aiemmin nimellä Theatre Academy Dance Company. Se on perinteisesti sisältänyt näyttämöteoksen valmistamisen yhteistyössä ammattilaiskoreografien ja – suunnittelijoiden kanssa. Teos on esityskautensa jälkeen kiertänyt myös muualla kotimaassa ja kansainvälisesti. Vuoden 2021 TADaCin yksi lähtökohta oli, että opiskelijat pääsevät itse vaikuttamaan opinnäytteensä sisältöön ja tavoitteisiin. TADaC voi tulevaisuudessa saada myös muita muotoja ja sisällyttää itseensä esim. kokoelman eri teoksia, riippuen opiskelijoiden taiteellisista tarpeista.

TADaC projektin tavoitteena on mahdollistaa syvä taiteellinen prosessi tarjoten riittävästi aikaa teoksen valmistamiseen. Teosta seuraavan kiertueen tavoite on tarjota mahdollisuus kokea teoksen esittämisen pidempi elinkaari, ja kerätä kokemuksia teoksen esittämisestä erilaisissa tiloissa ja kulttuurisissa ympäristöissä. Kiertueeseen sisältyy myös mahdollisuus pienimuotoisten paikallisten yleisöyötapahtumien tekemiseen. TADaC on siihen osallistuvien tanssijoiden maisterin taiteellinen opinnäytetyö. (Taideyliopisto 23.11.2021.)

3.1. Core – itsensä tuntemista sekä häpeän vähentämistä

Tätä työtä kirjoittaessani yllätykseni huomasin, kuinka koreografi Emmi Vennan ehdottamat harjoitteet, tehtävät ja keskustelut liittyvät hätkähdyttävästi listaan kohtaan yksi: itsensä tunteminen. Vastan prosessin jälkeen huomasin, että harjoitusten aikana tarkastelin ja toin näkyville historiaani, mieltymyksiäni, kiinnostuksen kohteitani, halujani ja nautinnon kokemuksiani tanssin kontekstissa. Toisin sanoen mietin, mistä tykkään, mistä olen kiinnostunut, mistä tulen ja minne haluan mennä tanssijana. Verrattuna siihen, että olisin pohtinut tanssijuuttani itsekseen esimerkiksi päiväkirjaan, jakamalla kokemuksiani muille, tulin myös nähdyiksi näiden ominaisuuksien kanssa. Se tuntui merkittävältä. Mielestäni Coren yksi keskeinen sisällöllinen lähtökohta oli tanssijoiden erityislaatuisuudet ja subjektiiviset kokemukset. Liitän tulkintani tähän aikaisemmin siteeraamani tekstin kohtaan Coresta: ”Vuoden 2021 TADaCin yksi

lähtökohta oli, että opiskelijat pääsevät itse vaikuttamaan opinnäytteensä sisältöön ja tavoitteisiin.” (Taideyliopisto 23.11.2021.)

Ensimmäisien työpajamaisten viikkojen aikana kävimme useita keskusteluja erinäisistä aiheista sekä työskentelimme subjektiivisen tanssinkokemuksen ja avatar-hahmojen parissa. Koreografin esittelemien harjoitteiden ja tehtävien lisäksi suunnittelijatiimin jäsenet esittelivät itsensä ja ”omaan tonttiinsa” liittyvän tehtävän. Tehtäviä ja keskusteluja, joita kävimme läpi, olivat esimerkiksi: kerro tanssi- ja liikehistoriastasi, mielenkiinnon kohteistasi, hahmoista, joita olet esittänyt tai haluat olla enemmän, esityksestä, jossa olet ollut, vaatteistasi tai biisistä, joka tuntuu kehossa. Tunsin lapsenomaista intoa - melkein hävetti, kun itsestä kertominen oli niin ihanaa. Minusta tuntui, että Venna rohkaisi tanssijoita kertomaan jokaiselle oikeasti kiinnostavista asioista. Esimerkiksi: kerron tanssiteoksen harjoituksissa Kingdom Hearts ja Final Fantasy -konsolipeleistä ja se oli validi kiinnostuksen kohde tanssitaiteen kontekstissa. Huomasin omaavani tiedostamattoman ajatuksen, missä esimerkiksi konsolopelit eivät olleet valideja kiinnostuksen kohteita tanssin kontekstissa. Ajattelenkin Vennan horjuttavan minulle niitä ”seiniä”, mitä oman tanssitaiteen kuplan ja sen kuplan ulkopuolen välillä on.

Ensimmäisellä harjoitusviikolla Venna pyysi meitä kertomaan oman tanssillisen ja liikkeellisen historiamme. Jokainen kertoi vuorollaan historiansa ja oli mielenkiintoista kuulla kurssitoverieni tarinoita. *Niin paljon tarinoita ja elettyä elämää yhdessä iltapäivässä!* Tehtävän aikana pysähdyin refleктоimaan itseäni taiteilijana ja tanssijana ensimmäistä kertaa vuosiin. Oman tanssihistoriansa tiedostaminen ja myös hyväksyminen kuuluu mielestäni brownin listan kohtaan yksi: itsensä tunteminen. Ajattelen itseäni ja kehoani Parviaisen käyttämän käsitteen, kehon topografia, tyyllisesti. Kehon topografia on eräänlainen maasto, jota opitut taidot, opit, tavat ja tottumukset muokkaavat ja josta erilaiset tuntemuksen nousevat esiin (Parviainen 2006, 87). Tällöin ajattelen, että nyt-hetkessä ja kehoni kokemuksessa on kerrostumia historiastani. Koen, että historian näkyville nostaminen saattaa kirkastaa nyt-hetken kokemusta. Itselleni esimerkiksi oman liikkeellisen ja tanssillisen historian esille nostaminen oli merkittävässä asemassa esteettisten, taiteellisten ja liikkeellisten mieltymyksieni selkeytymisessä. Keskustelusta nousi esiin omalla kohdallani esimerkiksi tanssillinen

voimistelu, baletti, jazztanssi, nykytanssi ja erilaiset somaattiset harjoitteet. *Coren* prosessin aikana tarkastelin näitä kehossani olevia kerroksia ensimmäistä kertaa aikuisiällä ja oli nautinnollista nostaa ne kerrokset näkyviin. Ne tuntuivat voimavaralta. Olen ennemminkin yrittänyt peittää tanssillisen voimistelun jälkiä, kuin hyväksyä ne osaksi kehoani ja liikettäni. Ajattelen tämänkin liittyvän niihin osaksi tiedostamattomiin kuvitelmiin siitä, mitä nykytanssi on.

Historiakeskustelujen lisäksi teimme ensimmäisillä viikoilla Vennan johdolla harjoitteita oman tanssin kokemuksen äärellä, missä etsimme “omia tanssejamme” ja metsästimme subjektiivista tanssin kokemusta. Osa keskusteluissa jakamistani asioista vaikutti materiaaliin, mitä harjoituksissa tuotin. Esimerkiksi liikkeitä ja liikelaatuja tanssillisen voimistelun ajalta ja jazz-tanssitunneilta alkoi ilmaantua tanssiini. Laadut ja liikkeet tuntuivat nautinnollisilta ja tutuilta sekä samaan aikaan oudoilta, koska ne ilmaantuivat kontekstiin, missä ne eivät olleen aikaisemmin olleet. Eli nykytanssiteoksen harjoituksiin. Historioiden sekä subjektiivisten tanssinkokemusten lisäksi työskentelimme avatar-hahmojen parissa. Venna esitteli meille harjoitteen ja kirjoitustehtävän, missä kirjattiin ylös erilaisia hahmoja, mitä kukin on elämässään esittänyt. Tehtävässä kuului listata:

Hahmoja, joihin samaistun:

Hahmoja, joita haluaisin olla enemmän:

”Varjopuoli” minussa:

Hahmoja, joita olen esittänyt:

(Hartikainen 2020.)

Kerätyistä hahmoista valittiin muutama, joita työstiin liikkeellisesti. Näitä ruumiillistumia kutsuttiin avatar-hahmoiksi, jotka olisivat teoksen aikana käytettävissä kuvitteellisessa ”avatar-pilvessä”. Tässä tilanteessa harjoite toimi myös halujen ja unelmoinnin leikkipaikkana. Varsinkin ”hahmot, joita haluan olla enemmän”, tarjosi mahdollisuuden työskennellä sellaisten olemuksien parissa, mitä en välttämättä arjessani halua tai voi olla. Näihin hahmoihin ilmaantui myös Pina Bausch, josta kirjoitan lisää seuraavassa kappaleessa.

Coren viimeistä kohtausta varten Venna toi harjoituksiin harjoitteen, jonka keskiössä oli nautinnollisen liikkeen kokemus. Harjoitteessa tarkoituksena oli tutkia nautinnollista liikettä, joka on toistettavissa, tarpeeksi haastava ja kompleksinen. Harjoitteesta poimittua liikemateriaalia tulitaisiin käyttämään viimeisessä ”Matinea” -kohtauksessa. Harjoitusten aikana liikkeikseni valikoituivat esimerkiksi ”kukka” (ylävartalon heiluria voiman lähteenä käyttävä hypähdys, joka päättyy yhdelle jalalle), attitude-piruetti rintarangan kohotuksella, kurkottamisia ja sulkemisia, polvennostohyppy sekä nopea ja räjähtävä sparrausnyrkkeily. Harjoitteen parissa työskentely oli yllättävää sillä se toi näkyviin sen, kuinka häpesin osaa mieltymyksistäni ja nautintoa tuottavista tansseista. Ajallisesti tanssi- ja liikehistoria keskustelut sekä avatar-hahmot olivat tapahtuneet viikkoja aikaisemmin ja uskon niiden vaikuttaneen myös tähän harjoitteeseen. Nautinnollista liikettä tutkiessani löysin kehoni kerroksista tanssillista voimistelua, balettia ja Pina Bauschista inspiroitunutta liikelaatua. Samaan aikaan, kun nautin, häpesin pateettisesta ja dramaattista liikettä, haastavia liikkeitä ja kasvojeni ilmeikkyyttä. Kun nautin, häpesin sitä, että halusin olla esillä ja sitä, että olin liian paljon ja liian riehaantuva ja liian vanhanaikainen.

Saattaa olla niin, että häpeän mun voimistelu-tonusta tai sellasta dynaamista tanssijaa. Ihan kuin jos mä olisin se niin en voisi olla mitään muuta, Mä annan sen dynaamisen tanssijan tulla ja sen kautta kirkastuu muutkin asiat. (Hartikainen 2020.)

Olin tullut aikaisemmin myös tietoisiksi sisäistetyistä kielloista liittyen tanssimiseen ammatillisessa kontekstissa. Uskon, että tähänkin kokemukseen liittyy häpeää, joka taas liittyy tulkintani mukaan todellisuusperiaatteeseen ja ideaaleihin - eli siihen, onko haluni hyväksyttävä ja sopiva muiden silmissä. Lokakuussa 2020 kirjoitin erään harjoitteen jälkeen kieltolistasta, miten en saisi liikkua:

... tietyt tavat liikkua olivat kiellettyjä. Näitä oli esimerkiksi: sisään päin kääntynyt katse, ”helium ukko” tonus, tietty melkein luinen sulava tonus, itsen ihosta, karvoista, kehosta kiinnostuminen, itselleen näkökentän miellyttäväksi rajaaminen. (Hartikainen 2020.)

Brownin listan kolmannessa kohdassa häpeää vähennetään nautinnon kokemuksen ympäriltä. *Coren* harjoituksissa häpeää vähensi se, että me olimme kaikki samojen kysymyksien äärellä ja tulimme kaikki nähdyiksi. Omien kokemuksieni mukaan häpeään harjoituksissa liittyi muun muassa itsensä vertaileminen muihin tai kuvitteelliseen ideaaliin. Tässä hetkessä minua naurattaa se, että kuvitteellinen ankara katse tuomitsi minut tanssillisesta voimistelusta ja Pina Bauschista. Ajattelen, että häpeään liittyy myös pelko siitä, että omat halut ja nautinnot eivät ole hyväksytyjä toisten silmissä. Luin syyskuussa 2021 Teatteri ja tanssi -lehteä, missä eräs taiteilija kirjoitti siitä, että usein häpeää sitä, mistä oikeasti tykkää ja mistä on kiinnostunut. Tämä ajatus tuntuu äärimmäisen nurinkuriselta, mutta hyvinkin tutulta. Ajattelen tämän taas kerran liittyvän todellisuusperiaatteeseen ja siihen, miten kontekstin muuttuessa nautinnolliset asiat eivät välttämättä tunnu enää sellaisilta.

3.2. *Core – strategioiden kohti mielihyvää ja tilaa nautinnolle*

Olen edellä tarkastellut *Coren* harjoituksissa käytettyjä harjoitteita ja sitä, miten niiden kautta tutustuin itseeni tanssijana sekä tulin tietoiseksi ideaaleista ja häpeästä. Seuraavaksi kirjoitan *Coren* esityksistä. Teoksen tanssimisen paikkaa määrittävänä elementtinä toimi tasasivuisen neliön muotoinen, käsinmaalattu tanssimatto, josta vastasivat Marja Zilcher yhdessä Erno Aaltosen kanssa. Tilassa, tanssimaton yläpuolella, oli myös kupera kangas, johon heijastettiin liikkuvaa kuvaa ja valoa. Lopullisessa esityksessä tanssijoiden liikkeen pohjana toimi kirjallinen score. Tässä score, jota teoksessa tanssin:

1. ALOITUS

- Aloitus kaikilta reunoilta, kaikki ei sisään samaan aikaan
- Sisääntuloja ja poistumisia / Tanssin syttymisiä ja pudottamisia
- Tanssi itselle & subjektiivisen tanssin kokemuksen metsästys
- Tanssi musiikkiin kirjaimellisesti
- Tanssi voi sekä liikkua tilassa että tapahtua paikallaan
- Oma kysymys/navigointi/tarkennus

- Tanssi, missä keskityn osaan/osiin ruumiistani ja tanssin sen kanssa suhteessa tilaan
- Tilan ja ajan raivaaminen ruumiiseen uppoutuakseni

2. REITIT

- Liikutaan tilassa selkeitä reittejä: pitkittäin, poikittain, diagonaaleja ja ympyrän kehää
- Liikkeelliset tehtävät:
 - Rytmisiä ja suuntia vaihtelevaa kävelyä
 - Askeliin perustuva tanssi / Jalkojen viisaus
 - Oma tanssi reiteillä
 - Pitkän askeleen tanssi
- Tilan tasapainossa pitäminen, klimppien ja kallistumisen välttäminen

3. LIITTYMISET

- Reitit säilyvät pohjana
- Liitytään toisen/toisten reitille ja/tai liiketeemaan
- Tunnistettavat kaikille yhteiset materiaalit ja spontaanisti syntyvät liiketeemat
- Soolot, jotka voi poiketa reiteiltä (työkaluna sumien välttämiseen)
- Omat tanssit & musiikkiin tukeutuminen säilyy

4.

- Toisen kinesfäärissä oleminen, maiseman tekeminen toiselle & yhteisen leikin syntyminen
- Kohtaamisista jäävien kaikkujen tunnustelu
- Kokonaiskaari - yksi tanssi muuntuu ja jatkuu & moottori
- Selkärepun pudottaminen pikkuhiljaa & musiikkiin tukeutuminen

5. MATINEA

- Vain sivusuunnat käytössä
- Leikitään että kaikki on ennalta koreografioitua - fiktiivinen dance company
- Leikitään että on sivuverhot / takaverhot
- Omat materiaalit (toistettavuus, nautinnollisuus, haastavuus/kompleksisuus)
- Rytmien skaala ja tilallisuus

○ Koreografian logiikka vs. impron logiikka

Kohtauksien 1–4 äänellisenä elementtinä toimi elektroninen ääniteos. Kohtauksen 5 äänimaiseman tuotimme me, tanssijat. Pukusuunnittelu koostui Jurmun jokaiselle suunnitelluista erilaisista asukokonaisuuksista. Seuraavaksi tarkastelen tammi- ja elokuun esityksien kokemuksia. Kokemukseni tammikuulta oli haastavat, mutta elokuun esityksissä pystyin jopa nautiskelemaan. Mitä käytännössä silloin tein?

Koin tammikuun esitysten jälkeen epäonnistumisen tunteita. Tanssijana esiintymisen kokemus oli kiireinen ja kireä. ”Nautinnollinen liike” ei tuntunut niin nautinnollista eikä oma tanssi tuntunutkaan niin omalta. Vaikutuini vahvasti äänimaisemasta ja sen temposta, ja minun oli haastavaa tanssia rauhallisempia tansseja. Minusta tuntui myös siltä, että minulla ei ollut tarvittavia työkaluja itseohjautumiseen esiintyessäni.

Tarvittavilla työkaluilla tarkoitan niitä liikkeellisiä tehtäviä tai ankkureita, joiden kautta tanssija havainnoi ruumista ja liikettä suhteessa ympäröivään tilaan ja aikaan. Vaikka Venna oli ohjeistanut jokaista valitsemaan taiteellisen kysymyksen tai tehtävän itselleen, jonka kautta orientoitua muuten varsin vapaaseen scoreen, minusta tuntui, että olin tietyllä tapaa kokematon. Matinea, eli scoren kohta viisi, oli henkilökohtaisesti teoksen haastavin kohta. Pohdin, olinko jäänyt eräänlaiseen välitilaan, missä olin prosessin alun harjoitteiden kautta syntyneen liikemateriaalin sekä teoskontekstin (score, tanssimatto, tanssijat ja ääniteos) välissä olematta kummassakaan? Pohdin tätä kokemusta suhteessa kontekstisidonnaisuuteen – kun siirrän harjoituskontekstissa tuottamaani materiaalia teoskonseptiin, ajattelin, että kokemukseni materiaalista - ja materiaali itsessään - voi kokea muutoksen.

Toisella esityskaudella elokuussa olin saanut etäisyyttä teokseen ja koulun ”neljästä viiteen” -arkeen. Pidimme muutamat lämmittävät harjoitukset ennen esityksiä, missä koreografian johdolla kirkastimme teosta tanssijan työn näkökulmasta. Verratessa tammikuun ja elokuun esityksiä, elokuun esitysten kokemukset esiintyjänä olivat mielekkäämmät ja koin, että minulla oli enemmän toimijuutta. Eli brownin listan kohta neljä oli läsnä – tilan tekeminen mielihyvälle. Olin esiintyessäni enemmän nyt-hetkessä ja avoinna muihin tanssijoihin ja tilaan. Koin esiintymisen nautinnollisemmaksi ja pystyin suhtautumaan esiintymiseeni itsevarmemmin ja leikittelevämmin. Minulle

leikittelevyys ja huumori esiintyessäni liittyy myös toimijuuden kokemukseen. Tuntui myös, että ”nojasin taaksepäin” enemmän, eli suhtauduin teokseen ja ”onnistumiseen” rennommin. Minulla ei ollut painetta tuottaa liikettä, vaan liike ilmeni kuin itsestään. Teoksen hankalin kohtaaminen tuntui hallittavalta ja ”käsiteltävältä”. Olin luovuttanut siinä, että yrittäisin olla ”hyvä tanssija” ja keskityin siihen, että ”*tällainen mä oon - ottakaa tai jättäkää*”. Brownin listaa jatkaen: minkälaiset strategiat edesauttoivat mielihyvän kokemisessa?

Olen aikaisemmin kirjoittanut teoksen äänisuunnittelusta, jonka myötä minun oli haastavaa tanssia rauhallisempia tansseja. Otin jo lämmittävissä harjoituksissa strategiakseni tietoisesti ottaa tilaa ja aikaa musiikista. Tanssiessani tämä tarkoitti konkreettisesti liikkeen pienoista hidastamista sekä kehon tonuksen kasvattamista. Ajattelen tämän lisännen Kaken havainnointia ja nyt-hetkessä olemista. ”Rallattelin” myös liikkeen ja tanssin musikaalisuutta itsekseni. Tämä on työkalu, joka tuntuu itselleni hedelmälliseltä. Esiintyessäni myös avasin fokustani ja näin muut tanssijat, tanssimaton, tilalliset muutokset, katossa roikkuvan kankaan ja yleisön. Tästä ”yhdessä tanssimisen” aspektista olimme myös puhuneet Vennan kanssa lämmittävissä harjoituksissa. Kokemukseni mukaan minulla oli yksinkertaisesti mukavampi olla näyttämöllä, kun koen olevani suhteessa ympäröivään olosuhteeseen. Liitän tämän huomion aikaisemmin mainitsemaani kontekstisidonnaisuuteen – olin läsnä ja auki teoskontekstille – score, matto, ääniteos, muut tanssijat. En enää yrittänyt mahtua teoskontekstiin vaan elin teoskontekstissa ja -kontekstista. Ennen Matinea -kohtausta seisomme tanssimaton laidoilla ja hiljaisuudessa ensimmäiset tanssijat aloittavat kohtauksen. Huomasin hyväksyvän asenteen itseäni kohtaan auttavan minua olemaan nyt-hetkessä kohtauksessa. Ajattelin, että ”*minä olen tällainen ja tässä vaiheessa elämäni ja sen on riitettävä*”.

4. JOHTOPÄÄTÖKSIÄ KESTÄVÄMMÄSTÄ TANSSIJAN TYÖSTÄ

Seuraavaksi listaan johtopäätöksiä suhteessa tämän työn johdannossa esittämiini kysymyksiin – minkälaisia toimintatapoja nautinnon äärelle orientoituminen tanssijan työn kontekstissa ehdottaa? Ehdottamani seitsemän aspektia edesauttamaan kestävämpää tanssijan työtä ovat: *Toiminnan rajaaminen, Nautinto, mielihyvä ja toimijuus, Dialogi ja kollegiaalisuus, Ruumiin tieto ja kielellisyys avaavassa vuorovaikutuksessa, Hidastaminen ja nyt-hetki, Hyväksyvä asenne itseään kohtaan ja Ulkoisen katseen potentiaali*. Listaamani ajatukset eivät tietenkään kata kaikkea mahdollista, mutta asiat, joista kirjoitan ovat olleet tavalla tai toisella merkittäviä minulle tämän prosessin aikana. Tätä osiota voi muutenkin lukea self-help tyyllisenä osiona. Koen tärkeäksi myös huomauttaa, että tuleviin johtopäätöksiin liittyy toiminnan eettinen tarkastelu ja toisien mielihyvän huomioiminen.

TOIMINNAN RAJAAMINEN

Tämä johtopäätös kumpuaa viettien sekä nautinnon motivoivasta ja navigoivasta luonteesta. Motivaatio sekä navigointi ovat luonteeltaan myös rajaavia. Tässä ajassa, missä melkein kaikki on mahdollista ja loputon määrä tietoa on saatavilla, koen päätyväni tämän kaiken keskellä kaikkeen, eli en mihinkään. Joskus tuntuu, että tietokoneen ruutu on musta aukko, jonka syövereihin eksyy etsiessään lähdekirjallisuutta, näyttämö tuntuu ahdistavalta liian avoimien tehtävien kanssa ja tanssistudio kaiken, eli ei minkään paikka, missä seinät hönkivät vaateita siitä, minkälaista tanssिताidetta pitäisi tehdä. Johtopäätökseni vastaa tähän tunteeseen toiminnan rajaamisella. Oman toiminnan (niin studiossa, näyttämöllä kuin ammattikentällä navigoidessa) rajaaminen suhteessa kulloiseen kontekstiin on mielestäni kestävä tanssijan työn ytimessä. Ajattelen, että rajaamalla jotakin ulkopuolelle, pystyn syventymään ja tarkentamaan asioihin, joita rajaan sisäpuolelle. Kuvailin aikaisemmin kokemustani Mustosen ja Karvosen kurssilta, missä työskentelin varsin avoimien liiketehtävien kautta. Kuvailin myös kokemustani *Coren* tammikuun esityksissä, missä olin esiintyjänä scoren avoimen tulkinnan vapaudessani hukassa.

Työskennellessä ja esiintyessä liikkeellisten tehtävien rajaaminen tarpeeksi tiiviiksi on minulle tanssijana ja esiintyjänä mielekästä ja kestävä. Ajattelen, että tanssitaiteilija voin rajata työtäni eri tavoilla: taiteellisilla kysymyksillä, esineillä, musiikilla, muilla tanssijoilla, tehtävillä, leikeillä tai praktiikoilla. Tämän esille kirjoittaminen osoittaa asian ”ilmiselvyyden”, mutta itseäni tällainen ”juurta jaksaen” avaaminen auttaa ymmärtämään omaa työskentelyäni. Rajaamiseen kuuluu myös henkilökohtaisemmat rajat ja niiden pitäminen – brown sanoo: ”Sano kyllä ainoastaan silloin, kun tarkoitat sitä.” (Brown 2019, 433). Mainittakoon, että tämä sekä seuraava ”Nautinto, mielihyvä ja toimijuus” -kappale liittyvät paljonkin toisiinsa – toimintansa rajaaminen itselleen miellyttäväksi liittyy toimijuuteen.

🌀 NAUTINTO, MIELIHYVÄ JA TOIMIJUUS

Ajattelen, että mielekkään ja kestävä tanssijan työn ytimessä on oivallus toimijuudesta – yksilöllä on mahdollisuus tehdä, muuttaa tai olla tekemättä jotakin. On varsin silmiä avaavaa huomata, että tanssijana voin vaikuttaa työni nautinnollisuuteen ja kestävyuteen. Kuvailin aikaisemmin, miten käyttämäni kielelliset muistutukset haluamisesta ja nauttimisesta esiintyessäni lisäsivät kokonaisvaltaisuuden ja toimijuuden kokemusta näyttämöllä. Olen myös kirjoittanut, kuinka *Coren* esityksissä tietyt strategiat ”rallattelusta” hidastamiseen lisäsivät tanssijan työn mielekkyyttä. Mielestäni strategiat liittyvät myös toimijuuteen – pystyn itse vaikuttamaan toimintaani ja siihen miltä se tuntuu. Brown kuvaa kirjassaan (2019), miten nautintoaktivismi on oman itsensä ottamista haltuun. Tämä ”haltuun ottaminen” on mielestäni toimijuuden ytimessä. Toimijuuden määrä esimerkiksi taiteellisissa valinnoissa vaihtelee työnkuvien kanssa – esiintyjänä sitoudun prosessiin ja voin sen asettamissa rajoissa päättää toiminnastani. Omien teoksien kohdalla toimijuus on tietenkin laajempi – voin päättää, että leikki ja savolainen huumori ovat teoksen prosessin lähtökohtia. Minulla on mahdollisuus myös järjestää ulkoiset olosuhteet parhaiksi mahdollisiksi työskentelyni kannalta. Esimerkiksi: uuden projektin harjoitukset alkavat ja tuon harjoituksiin taateleita ja viinirypäleitä. Ehkä kuuntelemme hyvää musiikkia, keskustelemme ja vietämme aikaa ilman paineita tuottaa. Ajattelen siis, että olosuhteiden muodostamisella voin vaikuttaa ja olla mukana luomassa rentoa ja ”rikasta” ilmapiiriä, missä työskennellä (vaikkakin siihen vaikuttavat monet muutkin asiat). Olen esimerkiksi tätä

työtä kirjoittaessani pukeut ylleni värikkäitä vaatteita, korvakoruja, käyttänyt huulipunaa ja syyttänyt punaisen ”kirjoittamiskynttilän”.

Haluan liittää tähän kappaleen loppuun suoran lainauksen Lorden esseestä. Kerroin johdannossa, miten essee ravisteli minua ja tässä esseessä minulle näyttäytyy kauniisti toimijuus suhteessa työn nautinnollisuuteen:

It (the erotic) is an internal sense of satisfaction to which, once we have experienced it, we know we can aspire. For having experienced the fullness of this depth of feeling and recognizing its power, in honor and self-respect we can require no less of ourselves. It is never easy to demand the most from ourselves, from our lives, from our work. To encourage excellence is to go beyond the encouraged mediocrity of our society. (Lorde 1978, 28-29.)

☸ DIALOGI JA KOLLEGIAALISUUS

Kokemukseni mukaan useat oivallukset tapahtuvat, kun puhuu ajatuksiaan ääneen. Vielä hedelmällisempää on, kun niistä puhuu toiselle ja käy aiheesta toisen kanssa dialogia. Joskus oman taiteilijuuden paikantaminen ja tarpeiden sanottaminen suhteessa alaan on hankalaa. Myös teosprosesseissa dialogi ja kommunikaation läpinäkyvyys edesauttavat kestävästä työskentelystä. Seuraava kohta on suora ehdotus: keskustele kollegan kanssa! Pyydä jotakuta kollegaa katsomaan keskeneräistä työtä, menkää katsomaan esitystä, keskustelkaa aiheista, jotka kiinnostavat ja lukekaa toistenne hakemuksia. Ajattelen, että luotettavaa kollegaa voi pyytää jopa epäviralliseen työpöytäsessioon. Sen voi tehdä myös ”vaihtari” -periaatteella. Kollegiaalisuus ja keskustelukulttuurin ylläpitäminen taiteesta ja rakenteista luovat mielestäni ilmapiiriä, missä kontaktin ottamisen kynnyksen madaltuu. Keskustelu kannattaa ja avun pyytäminen on *ookoo*.

☸ RUUMIIN TIETO JA KIELELLISYYS AVAAVASSA VUOROVAIKUTUKSESSA

Kokemukseni mukaan länsimaalaiseen kulttuuriin liittyy mielen ja ruumiin dualistinen erottelu sekä siitä kumpuava kielellisyys. Joskus tuntuu, että tapani työskennellä on marinoitu tässä järkeistävässä, rationaalisessa ja dualistisessa tavassa. Törmään tähän tanssin ja ruumiin parissa työskennellessäni, jolloin se näyttäytyy erilaisina blokkeina. Blokkia voisi kuvailla niin, että kielellinen harjoite ja järkeistävä mieli vaikeuttavat intuitiivisen, ihanan mähmäisen ja hiljaisen tiedon havainnointia. Tanssin ja ruumiin parissa työskennellessä harjoitteiden ja tehtävien kielellisyydellä on väliä. Tätä työtä kirjoittaessani olen huomannut tekstin toteavan sävyn paikoittain vieraaksi. Tällöin tekstin sävyn vaihtaminen kysyväksi ja pohtivaksi sai aikaan sen, että suurempi osa minua pääsi ajatteluun mukaan. Liikkuessani ja tanssiessani harjoitteen kysyvä ja pohtiva kielellisyys mahdollistavat poeettisuuden ja mähmäisyyden. Silloin kielellisyys toimii avaavassa vuorovaikutuksessa ruumiin ihanan tiedon potentiaaliin ja tanssijan työ on mielekkäämpää.

☸ HIDASTAMINEN JA NYT-HETKI

Tätä kohtaa voi tulkita laajemminkin, mutta tässä paneudun ruumiilliseen ja liikkeelliseen työskentelyyn ja esiintymiseen. Kaikki aikaisemmin mainitsemani kokemukset esiintymisjännityksestä, Ykän kriittisestä äänestä tai tiedostamattomista ideoista aiheuttavat tanssiessa ja esiintyessä kiireyttä ja kireyttä. Silloin tuntu ja aistimus kehosta on katkonaista, eikä tanssijan ammatti tunnu miellyttävältä. Klemola kirjoittaa, että keho on aina läsnä nyt-hetkessä ja, että kehotietoisuutta voi harjoittaa hidastamalla tai pysähtymällä (2013, 50). Olen juuri kirjoittanut, kuinka nyt-hetkessä oleminen teki taiteellisen lopputyöni esityksistä nautinnollisempaa ja esimerkiksi esiintyessä kevyt hidastaminen auttoi kehon aistimisessa ja havainnoimisessa. Tässä siis ehdotan, että yksi reitti nyt-hetkessä olemiseen ja ruumiin rikkaaseen aistimiseen ovat hidastaminen ja pysähtyminen.

☸ HYVÄKSYVÄ ASENNE ITSEÄN KOHTAAN

Olen aikaisemmin kirjoittanut siitä, miten tiedostamattomat ideaalit, kriittinen Ykä tai supergo saattavat vaatia tanssijaa olemaan jotakin muuta tai parempi kuin on. Tätäkin työtä kirjoittaessani heräsin muutaman kerran siihen, että vaadin itseltäni

”tohtoritasoista” työtä. Entä jos kirjoittaisin työni sillä ammattisanastolla ja kielellä mitä minulla on? Entä jos teoksen harjoituksissa minussa olisi jo kaikki tarvittava, loppu olisi etsimistä ja sommittelua? Entä jos esiintyessäni minä ja prosessin aikana tehty työ riittää? Entä jos minä riitän? Mainittakoon, etten hyväksyvällä asenteella tarkoita muuntumatonta tilaa tai esimerkiksi väkivaltaisen käytöksen hyväksymistä - pidän tärkeänä toiminnan eettisyyttä ottaa huomioon toiminnan eettisyys ja sisältämät arvot. Kirjoitin aikaisemmin, miten hyväksyvä asenne auttoi minua tanssijana haastavassa kohtauksessa olemaan enemmän nyt-hetkessä. Mielestäni itseään kohtaan hyväksyvän asenteen yksi ominaisuus on, että lopputuloksesta luovutaan. Tämä kohta liittyy myös vahvasti ”hidastaminen ja nyt-hetki” kappaleeseen. Työni aiheen siivittämänä jään miettimään mitä olisi rakastava asenne itseään kohtaan tanssijan työssä? Hyväksyvistä asenteesta minulla tulee myös mieleen rehellisyys itseä kohtaan. Mielestäni rehellisyys itseään kohtaan on tavoiteltavaa, mutta myös haastavaa. Mahdollista nimittäin on, että joissain tilanteissa oman itsen esille tuominen on jännittävää esimerkiksi tiedostamattomien ideaalien takia. Liitän siten tähän myös rohkeuden – pidän rohkeasti Pina Bauschin estetiikasta, enkä pelkää olevani vanhanaikainen.

🌀 ULKOISEN KATSEEN POTENTIAALI

Koen tanssijana ja esiintyjänä, että yleisön katse on esitystaiteen ytimessä. Olen kuvannut kokemuksiani esiintymisestä, missä kuvitteellinen ulkoinen katse on ollut ankara. Voiko tätä selkeästi havaittavissa olevaa olosuhdetta hyödyntää taiteellisessa työskentelyssä? Mielestäni ulkoisen kuvitteellisen katseen potentiaalin tarkasteleminen on äärimmäisen kiinnostavaa ja inspiroivaa. Tämä on yksi suuri oivallus, minkä olen tämän työn puitteissa löytänyt. Kokemukseni mukaan kuvitteellisen ulkoisen katseen sävyllä voi tanssijana leikkiä ja ruumiillisesti vaikuttua. Kirjoitin aikaisemmin, miten kokemukseen tanssin mielekkyydestä liittyy aspekti siitä, miten se näyttäytyy ulkoapäin. Ja siksi ajattelen myös, että ulkoista katsetta voi käyttää työkaluna materiaalin rajaamisessa ja tarkentamisessa. Katsetta ovat hyödyntäneet muutkin. Olen harjoittanut Deborah Hayn praktiikkaa Vera Nevanlinnan pitämällä aamutunneilla. Kokemukseni mukaan Hayn praktiikassa katse ja muun muassa lausahdus ”invite to be seen” toimivat tanssijan työkaluina. Minulle ”invite to be seen” lausahduksessa korostuu tanssijan toimijuus – *minä* päätän kutsua sinut katsomaan minua. En tiedä

kylläkään tarkastellaanko praktiikassa ulkoisen katseen laadun potentiaalia. Muuten olen kokenut Hayn praktiikan hedelmälliseksi nimenomaan siksi, että siinä hyödynnetään esitystaiteen ytimessä olevaa olosuhdetta. Kokemuksieni mukaan tanssin koulutuksessa katsottavana oleminen voisi olla enemmän keskiössä. Väitän, että jos katsottavana oleminen olisi tiiviisti osana tanssituntikäytänteitä, katse voisi mahdollisesti rakentua sisään tanssiin ja harjoittamiseen. Myös Aho kirjoittaa opinnäytetyössään siitä, miten katseen sisällyttäminen tanssinopiskeluun, voisi purkaa esiintymiseen liittyviä paineita (Aho 2020, 36).

5. LOPUKSI

Tämä kirjallinen opinnäytetyö on ollut erittäin mielenkiintoinen, opettava ja paikoittain haastava prosessi. On mielestäni mielenkiintoista, miten prosessin alussa valitsin näkökulmakseni nautinnon, mutta pian huomasin, että sen lisäksi minun täytyisi käsitellä myös kärsimystä tanssin kontekstissa. Psykoanalyttisen teorian ja Klemolan tietoisuuden rakenteiden avulla kykenin tarkastelemaan haastavia esiintymiskokemuksiani ja hahmottamaan kokemuksista tiettyjä piirteitä. Lopulta päädyin nyt-hetken, nautinnon kontekstisidonnaisuuden sekä kuvitteellisen ulkoisen katseen äärelle. Kuvitteellisen ulkoisen katseen potentiaalin löytyminen oli minulle inspiroiva ja innostava yllätys.

On myös mielenkiintoista, miten tanssissa nautinnollisuus ja mielekkyys ovat kontekstisidonnaista. Kuten kuvailin, miten Coren elokuun esityksissä avauduttuani teoskontekstille – tilalle ja muille tanssijoille – koin tanssijan työn mielekkääksi. Ulkoisten olosuhteiden muuttuessa (esiintyjän paikkaus, esiintyjämäärän muutos, materiaalinsynnyttelystä teoskonseptiin siirtyminen, kiertue) esiintyjä joutuu neuvottelemaan ja havainnoimaan kokemustaan suhteessa olosuhteeseen uudelleen. Kirjoitin juuri yleisön katseesta, joka on myös kokemukseni mukaan yleensä uusi konteksti – voisiko katsottavana oleminen kuulua enemmän myös teosten prosesseihin?

Näyttää myös siltä, että nyt-hetkessä läsnäoleminen on avain nautinnolliseen tanssijan työhön. Olen työssäni kuvaillut nyt-hetkessä läsnäolemista ja kehon kokonaisvaltaista tuntua kokemukseksi, mihin ei mahdu kyseenalaistamista. Ruumis on aina nyt-hetkessä läsnä. Seuraavaksi voisin aloittaa erilaisten työkalujen keräämisen, joiden avulla myös pysyä havainnoissani nyt-hetkessä. Yksi hyvä työkalu, josta olen jo kirjoittanut, on hidastaminen ja pysähtyminen. Uskon myös, että ulkoisen katseen sävyn, nykytanssiin liittyvien tiedostamattomien ideaalien ja Ykän tiedostaminen sekä näkyväksi sanottaminen edesauttavat nyt-hetkessä olemista ja (browninkin peräänkuuluttamaa) häpeän purkamista nautinnon ympäriltä.

Päätän tämän opinnäytetyön kirjallisen osion pohtien vielä kerran nautinnollisuutta tanssijana. Kirjoitin johdannossa tanssihistoriastani nautinnon näkökulmasta. Miten nautinnollisuus voisi näyttäytyä tanssijan työssä tämän työn jälkeen? Ajattelen, että tanssijan työn nautinnollisuus liittyy minulla tällä hetkellä ainakin:

- ☼ Nyt-hetken uudelleen löytymiseen.
- ☼ Uuteen taiteelliseen intressiin (ulkoisen katseen potentiaali).
- ☼ Ymmärrykseen toimijuudesta.
- ☼ Ymmärrykseen siitä, että voin käsitellä esim. savolaisuuttani tanssissani.
- ☼ Ymmärrykseen, että voin kontekstin salliessa ”ronskimmin” rajata taiteellista työskentelyäni.
- ☼ Inspiroiviin keskusteluihin inspiroivien kollegojen kanssa.
- ☼ Kokemukseen, että kykenen sanottamaan tanssin ja esiintymisen tapahtumaa tarkemmin.
- ☼ Kokemukseen siitä, että omasta työstään voi olla innostunut.

LÄHDELUETTELO

Painetut lähteet:

Brown, adrienne maree, toim. 2019. *Pleasure Activism: The Politics of Feeling Good*. Chico, Edinburgh: AK Press.

Klemola, Timo. 2013. *Mindfulness: Tietoisuuden harjoittamisen taito*. Jyväskylä: Docendo Oy.

Lehtonen, Johannes. 2017. ”Syntymän vaikutus lapsen psyykkiseen kehitykseen: Huomioita vietin heräämisestä ja objektimaailman hahmottumisesta.” Teoksessa *Antologia: Suomen Psykoanalyttisen Yhdistyksen 50-vuotisjuhlakirja*, toim. Leena Klockars & Aira Laine, 182–197. Helsinki: ntamo.

Lorde, Audre. 1978. “Uses of the Erotic: Erotic as Power.” Teoksessa *Pleasure Activism: The Politics of Feeling Good*, toim. adrienne maree brown, 27-35. Chico, Edinburgh: AK Press.

Parviainen, Jaana. 2006. *Meduusan liike: Mobiiliajan tiedonmuodostuksen filosofiaa*. Helsinki: Gaudeamus.

Rantanen, Maaria. 2006. *Takki väärinpäin ja sielu riekaleina: Näyttelijöiden kokemuksia työstressistä ja -uupumuksesta*. Helsinki: Teatterikorkeakoulu.

E-kirjalähteet:

Sharpe, Matthew & Faulkner, Joanne. 2008. *Understanding Psychoanalysis*. New York: Routledge.

Internetlähteet:

Amsterdam University of the Arts - Academy of Theatre and Dance. "Feedback Method." Haettu 26.11.2021. <https://www.atd.ahk.nl/en/opleidingen-theater/das-theatre/study-programme/feedback-method/>

Kulttuuria kaikille. "Turvallisemman tilan periaatteet." Haettu 2.12.2021. http://www.kulttuuriakaikille.fi/tietoa_meista_turvallisemman_tilan_periaatteet

Lapsley, Daniel K. & Stey, Paul C.. 2012. "Id, Ego, and Superego." Teoksessa *Encyclopedia of Human Behavior*, toim. V.S. Ramachandran, 393–399. Toinen laitos. Academic Press. Haettu 2.12.2021. https://maplab.nd.edu/assets/224926/id_ego_superego_encyclopedia_of_human_behavior.pdf

Reenkola, Elina. 2018. "Halu ja häpeä." *Psykoterapia-lehti* 37(1): 24–36. Haettu 2.12.2021. https://psykoterapia-lehti.fi/tekstit/reenkola_1_18.pdf

Rouhiainen, Leena. 2006. "Mitä somatiikka on?: Huomioita somaattisen liikkeen historiasta ja luonteesta." Teoksessa *Liikkeitä näyttämöllä*, toimi. Pia Houni, Johanna Laakkonen, Heta Reitala & Leena Rouhiainen, 10–34. Verkkojulkaisu. Näyttämö & tutkimus. Helsinki: Yliopistopaino Kustannus. Haettu 2.12.2021. http://teats.fi/wp-content/uploads/2016/01/teats_kirja2006.pdf

Sarasti, Kristiina. 2021. "Stressi toimeentulosta pitää taiteilijoissa yllä "kroonista ahdistusta ja epäonnistumisen tunnetta" – Taiteen rahoitusjärjestelmä saa monet uupumaan ja vaihtamaan alaa." *Helsingin Sanomat*. Artikkel. 18.4.2021. Haettu 2.12.2021. <https://www.hs.fi/kulttuuri/art-2000007926771.html>

Taideyliopisto. "TADaC 2021: Core." Haettu 23.11.2021. <https://www.uniarts.fi/tapahtumat/tadac-2021-core/>

Tuulari, Jetro J. & Karlsson, Hasse. 2017. "Mielihyvä, mielipaha ja ihmisen aivot." *Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim*. Artikkel. Haettu 8.10.2021. <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2017/23/duo14049>

Opinnäytetyöt:

Aho, Taru. 2020. ”Näkyväksi tulemisesta: Esiintyjän näkökulmia katseeseen ja katseessa olemiseen teoksessa *Voyeur*.” Teatterikorkeakoulu, Helsinki. Haettu 5.12.2021.

https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/323551/Aho_Taru_2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Laurilehto, Riikka. 2019. “How to stay together: Looking for sustainable practices in the frame of working groups in performing arts.” Teatterikorkeakoulu, Helsinki. Haettu 2.12.2021.

https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/308144/TT%20Laurilehto_Riikka_2019%20%28with%20Finnish%20abstract%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Loukas, Janna. 2019. ””Tervetuloa alalle”: Suostumuksen pohdintaa osana tanssijan toimijuutta.” Teatterikorkeakoulu, Helsinki. Haettu 2.12.2012.

https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/303310/TT%20Loukas_Janna_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Julkaisemattomat lähteet:

Hartikainen, Terhi. 2020. “*Coren* työpäiväkirja.”