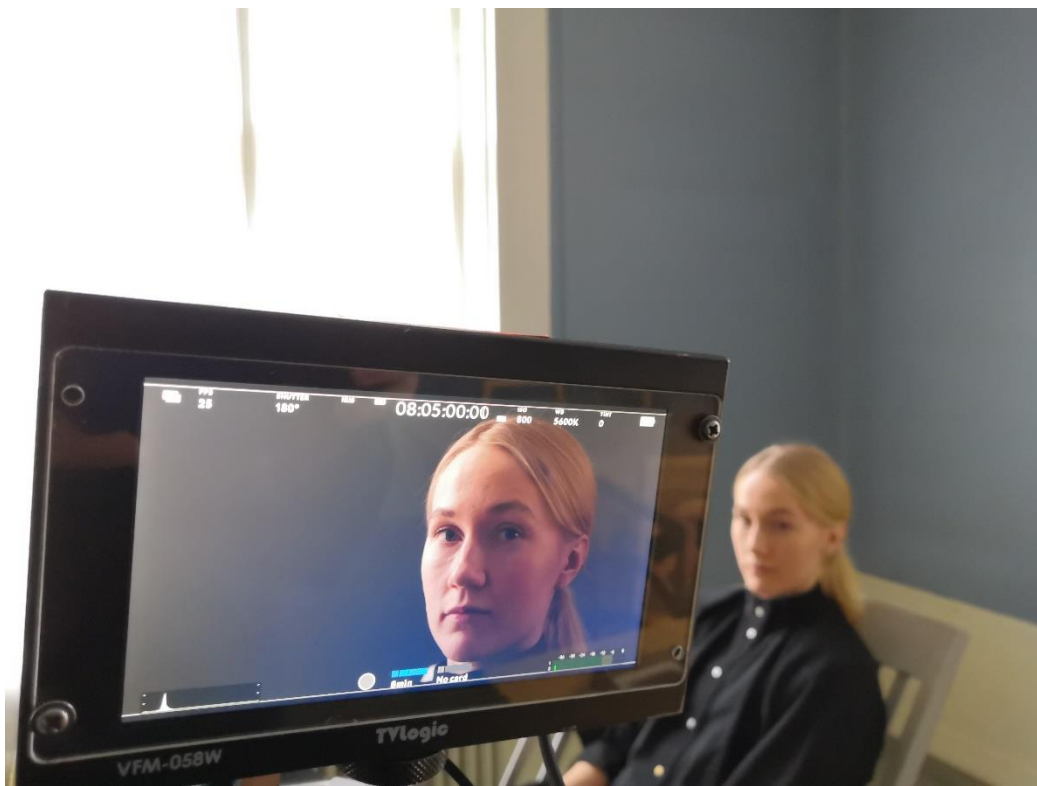


Herkistymistä kehollisuudelle

Kehomuisti-työskentely lyhytelokuvan lähtökohtana

HEINI TUORESMÄKI



TIIVISTELMÄ**PÄIVÄYS:**

TEKIJÄ Heini Tuoresmäki	KOULUTUS- TAI MAISTERIOHJELMA Tanssinopettajan maisteriohjelma		
KIRJALLISEN OSION / TUTKIELMAN NIMI Herkistymistä kehollisuudelle -Kehomuisti-työskentely lyhytelokuvan lähtökohtana	KIRJALLISEN TYÖN SIVUMÄÄRÄ (SIS. LIITTEET) 46 s.		
TAITEELLISEN / TAITEELLIS-PEDAGOGISEN TYÖN NIMI Taiteellisen työn nimi: Waste of Mind Ohjaaja: Heini Tuoresmäki, Esiintyjät: Giorgio Convertito, Minttu-Maaria Makkonen ja Anne Rönkkö, Kuvaaja: Pietari Peltola, Leikkaus: Markus Leppälä, Äänisuunnittelu: Timo Tikka Taiteellinen osio on Teatterikorkeakoulun tuotantoa <input checked="" 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>Opinnäytetyössäni perehdyn kehomuistiin. Keskityn kehon muistamiseen, kehoon kerääntyneisiin kokemuksiin; niiden aktivoimiseen ja herättelyyn. Ensimmäiseksi työssäni pyritään käsitteellistämään lukijalle ihmisen muistia ja ymmärtämään kehollista tietoa teorian myötä. Käsitteiden ja määritteiden pohjalta sekä Efva Liljan koreografiseen työskentelyyn perehdyttyäni loin harjoituksia, joiden ajattelen herättävän kehomuistia ja siirtävän keskittymisen kehollisuuden havainnointiin. Harjoitukset ja kiinnostus nähdä, miten kehomuistot kehollistuvat, johtivat opinnäytetyön taiteelliseen työskentelyyn, lyhytelokuvan valmistamiseen ”Waste of Mind”. Lyhytelokuva näyttää läheltä, miten muistot ja kokemukset näkyvät kehossa, ja miten ne pyrkivät ihmisestä ulos. Elokuvan kolme esiintyjää ilmentävät aihetta heidän kehollisuudestaan käsin. Lyhytelokuva paljastaa sen, että yksilö kantaa paljon itsessään; kokemuksia, huolia, jännitystä, väsymystä, toisten sanoja ja suhtautumista. Negatiiviset muistot nousivat helpommin kehosta esiin. Nimesin ne mielenjätteiksi. Mielenjätteet ovat niitä tunteita ja kokemuksia, jotka vuotavat kehostamme läpi. Kehomuistoja ei pääse pakoon, vaan ne vaikuttavat muun muassa siihen, miten vastaanotamme eri tilanteet elämässä ja miten toimimme sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Taiteellisen työni innoittajana toimi ohjaaja Jerzy Grotowskin ajatukset kehomuistista taiteellisessa prosessissa.</p> <p>Kehomuisti aiheena on abstrakti ja piiloutunut ja koen, että aihe vaatii kirjoittamista, keskustelua ja visuaalisia havaintoja, jotta se kirkastuisi ja konkretisoituisi. Opinnäytetyön kirjallisen työn lisäksi olen kirjoittanut teemasta lyhyitä tekstejä, jotka ovat konkretisoineet teemaa henkilökohtaisella tasolla. Olen sisällyttänyt niistä teitteitä kirjalliseen työhöni. Opinnäytetyön materiaali ja aineisto koostuu ajatuksistani ja päiväkirjamerkinnoistani koko maisteriohjelman aikana, teksteistäni, havainnoistani sekä esiintyjien kokemuksista taiteellisen työn prosessissa.</p> <p>Kehomuisti vaikuttaa siihen, miten seisomme, kannamme kehomme ja miten liikumme. Haluan korostaa pedagogisessa työssä herkistymistä kehollisuudelle; opiskelijoiden keholliselle tiedolle ja heidän henkilökohtaisille kehohistorioilleen. Pyrkimykseni on nostaa esiin kehollisen tiedon arvo, ja tulla tietoiseksi siitä, että me olemme koko ajan, toimiessamme vuorovaikutuksessa, tuottamassa toisillemme kehomuisto-kokemuksia. Lähtökohtaisesti toivon niiden kokemusten olevan työssäni positiivisia. Positiiviset kekokemukset määritin opinnäytetyöni pohjalta ihmisen tukipilareiksi, kehon ja mielen kannattajiksi, jotka mahdollistavat toimimisen muiden kanssa, itsensä hyväksymisen, innostumisen, uuden oppimisen ja negatiivisista kokemuksista ylipääsemisen.</p>			
ASIASANAT Tanssi, tanssipedagogiikka, keho, kehollisuus, muisti, kehollinen tieto, kehomuisti			

SISÄLLYSLUETTELO

1. JOHDANTO:	4
2. KEHOMUISTIA AVAAVAT KÄSITTEET	6
2.1. <i>Kehomuisti</i>	7
2.2. <i>Eksplisiittinen ja implisiittinen muisti</i>	8
2.2.1. <i>Proseduraalinen muisti</i>	9
2.2.2. <i>Situationaalinen muisti</i>	10
2.2.3. <i>Kehojenvälinen muisti</i>	12
2.2.4. <i>Kehollinen muisti</i>	13
2.2.5. <i>Kipumuisti</i>	14
2.2.6. <i>Traumaattinen muisti</i>	15
2.3. <i>Muistaminen</i>	17
2.4. <i>Kehon jakaminen eri tunnekohtiin</i>	18

3. TAITEELLINEN OSUUS	20
3.1. <i>Tausta taiteelliselle työlle</i>	20
3.2. <i>Waste of Mind</i>	22
3.3. <i>Lyhytelokuvan valikoituminen taiteelliseksi muodoksi</i>	24
3.4. <i>Työskentelytapa taiteellisessa prosessissa</i>	25
3.5. <i>Omien kehomuisti-kokemusten määrittäminen ja laskeminen</i>	27
3.6. <i>Kehomuistia herättelevät keholliset harjoitukset</i>	28
3.7. <i>Kuvaustilanne</i>	30

4. TAITEELLISEN TYÖSKENTELYN POHJALTA SYNTYNEET HAVAINNOT	33
4.1. <i>Toisten kehoille herkistyminen</i>	33
4.2. <i>Kehollisen muistamisen outous</i>	35
4.3. <i>Positiivisten kekokokemusten muistamisen vaikeus</i>	36
4.4. <i>Toiminta ja toisto ruokkivat kekokokemusten muistamista</i>	38

5. POHDINTA	41
-------------	----

Lähteet

1. JOHDANTO:

Sinun täytyy jatkaa etsimistä. Uudelleen muistella. Mieti lapsuutesi taloa. Tarkenna muistiasi, ja mieti, missä pöytä sijaitti, missä tuoli sijaitti. Silloin muistosi kehollistuvat. Muistaminen on jonkun löytämistä, minkä on kadottanut. (Grotowski 1933-1999 Lasterin mukaan 2016, 31.)

Minua kiinnostaa se, miten eri kokemukset ja muistot kerääntyvät meihin. Kehoon tallentuu ihmisen elämänmittainen matka. Se, miten ihmistä on kosketettu, ketä hänen ympärillään on ollut, missä ympäristössä hän on asunut, mitä hän on harrastanut tai opiskellut, minkälaisia kokemuksia hän on kokenut, vaikuttaa siihen, miten ihminen kohtaa elämässään uudet tilanteet ja tunteet. Kehomuisti vaikuttaa siihen, miten seisomme, kannamme kehomme ja miten liikumme. Kehollisuus on olemassa kaikkialla, missä toimii ihmisten kanssa. Tanssissa kehollisuus korostuu ja kosketetaan juuri sitä, mihin kaikki kokemukset ovat yhdistyneet. Se avaa mitä suurimman ja kiinnostavimman tutkimuskentän, ja samalla asettaa minut suureen vastuuseen työssäni suhteessa toisiin. Opettaessani ja ohjatessani olen koko ajan tekemisissä toisten ihmisten kehojen kanssa, vaikutan niihin ja vaikutun niistä. Tanssijan kehoa ei voi erotella erilliseksi instrumentiksi, vaan opastan tanssia ohjatessani kokonaisuutta, koko ihmistä.

Kiinnostukseni kehomuistiin on alkanut jo ennen Tanssinopettajan maisteriohjelman opintoja, ja vain syventynyt opiskelun aikana. Opinnäytetyö on osaksi myös matka itseeni, itseni kohtaamista, muistojen ja kokemusten palauttamista mieleen ja niiden läpikäymistä. Ajattelen, että omien asioiden käsitteleminen voi auttaa minua vapautumaan ja olemaan mukavasti itseni kanssa, joka näin ollen vaikuttaa myös esiintymiseen, esillä olemiseen ja vuorovaikutukseen toisten kanssa. Uskon, että sitä kautta voin olla herkempi pedagogi ja tiedostavampi taiteilija. Koen tämän myös pedagogiseksi vastuuksi, ja haluan sitä myötä tiedostaa oman keho- ja tanssihistoriani, jotta voin katkaista opetuksessani ehkä myös jotain haitallista tai tarpeetonta, mitä siirtäisin tiedostamatta oppilailleni. Toisen kehon kunnioittaminen, tasavertainen kohtelu ja pedagogisen vallankäytön teemat ovat asioita, joiden kanssa on vielä paljon tehtävää, jos katson ympärilleni ja kiinnitän huomioita uutisiin, joita vähän väliä

julkaistaan niin urheilun kuin taiteen opettamisen alalta. Alistava ja toisen kehoon kajoava vallankäyttö on kaukana pedagogisesta herkkyydestä. Väärin käytetty auktoriteetin asema, toisten epätasa-arvoinen kohtelu ja loukkaavat sanavalinnat vaikuttavat oppilaiden tai ohjattavien omaan kokemukseen itsestään ja heidän kekokokemuksiinsa. Oman pedagogisen herkkyyden myötä haluaisin välittää myös vastuunottoa oppilaille tai esiintyjille, jotta he huolehtisivat omista rajoistaan, kunnioittaisivat omia kehollisia kokemuksiaan ja arvostaisivat sitä myöten itseään.

Opinnäytetyön materiaali ja aineisto koostuu ajatuksistani ja päiväkirjamerkinnöistäni koko maisteriohjelman aikana, havainnoistani sekä esiintyjien kokemuksista taiteellisen työn prosessissa. Taiteellisen työskentelyn menetelmät pohjautuvat syksyn 2019 opetusharjoitteluuni. Opetusharjoittelu toimi harjoituksineen ja menetelmineen taustana opinnäytetyön taiteelliselle työlle, lyhytelokuvalle, jonka nimi on ”Waste of Mind”. Opinnäytetyön taiteellisessa osiossa jalostin menetelmiä ammattilaisesiintyjien kanssa. Työskentely rakentui kolmen esiintyjän henkilökohtaisille kehomuistoille. Niistä kokemuksista valmistimme kohtaukset ja kuvasimme ne.

Opinnäytetyöhön liitän osia novelleistani kokoelmasta ”Palaan tähän kaikkeen”, joita kirjoitin ”Ryhmä taiteellisena toimijana”- kurssilla. Aiheena oli tuntematon, ja oivalsin aika nopeasti, että tuntematon löytyi lähempää kuin ajattelinkaan; itsestäni ja toisista ihmisistä. Novellien kirjoittaminen oli itselleni vierasta, ja siihen halusin tarttua. Kirjoitusprosessi aktivoi itsessäni kehollisia muistoja, ja vahvisti suunnan opinnäytetyön aiheeseeni. Ne toimivat kehollisina muistojen avaajina ja kokemusteni määrittäjinä. Kirjoittaminen riisuu kerroksia itsestäni ja pystyn avaamaan ajatteluni sekä kokemuksiani rohkeammin.

Keskityn opinnäytetyössäni eritoten kehon muistamiseen ja kehoon kerääntyneisiin kokemuksiin ja niiden aktivoimiseen. Omassa työssäni haluaisin olla tietoinen ihmisten erilaisista kehohistorioista. Haluan oppia näkemään kehollisuuden liikkeiden takaa, ja herkistyä sille. Altistan itseni havainnoimaan ihmisten kehoja ja kehitän sellaisia harjoituksia, jossa kunkin omaa kehohistoriaa kunnioitetaan ja omasta henkilökohtaisesta kehosta tullaan tietoiseksi, vaikka opetettaisiinkin samaa tehtävää tai materiaalia.

2. KEHOMUISTIA AVAAVAT KÄSITTEET

Opinnäytetyöni keskeinen käsite on kehomuisti. Se tarkoittaa minulle sitä, että kehoon tallentuu erilaisia tunteita ja kokemuksia, ja ne säilyvät siellä. Uskon, että vaikka aivot käynnistäisivät muistamista, muistojen tallennuspaikka on eri puolilla kehoa, ja koko keho reagoi niihin. Ensimmäiseksi haluan avata käsitteitä ja kirjallisuutta, jotka voivat auttaa lukijaa ymmärtämään paremmin työni lähtökohtia ja luonnetta.

Tärkeimpinä lähteinä kehomuistin ymmärtämiseen käytän lähteenä psykologi ja kliinikko Babette Rothschildin kirjaa (2000) *The Body Remembers - The Psychology of Trauma and Trauma Treatment*. Se avaa aivojen toimintaa ja kehollisuutta puhtaasti psykologian kautta, ja antaa työlleni tieteellistä lähdepohjaa. Psykiatri ja psykologi Thomas Fuchsin hahmottelua muistista hyödynnän Sabine C. Kochin, Thomas Fuchsin, Michaela Summan ja Cornelia Mullerin (2012) kirjoittamaa kirjaa *Body Memory, Metaphor and Movement*. Samasta kirjasta avaan psykologi ja tanssi-liiketerapeutti Päivi Pylvänäisen (2012) ajatuksia kehomuistista.

Taiteellisen työn inspiraationa hyödynnän Dominika Lasterin (2016) teosta *teatteriohjaaja Jerzy Grotowskin (1933-1999) työskentelystä Grotowski's Bridge Made of Memory - Embodied Memory, Witnessing and Transmission in the Grotowski Work*. Käytännön harjoitusten ja taiteellisen käytännön työn tukena on koreografi ja pedagogi Efva Liljan (2006) teos *New Choreographic Work for the Stage- Movement as the Memory of the Body*.

Kirjallisuuslähteiden lisäksi liitän 2.luvun kappaleisiin katkelmia novelleistani, jotka mielestäni kuvailevat käyttämiäni termejä kehomuistista ja ilmentävät minun ajatteluni suhdetta käsitteisiin.

Kehomuisti- käsitteeseen sekoittuvat monet eri alat, koska siinä puhutaan ihmisestä ja ihmisyydestä. Omassa työssäni siihen yhdistyvät kirjallisuus niin taiteen, psykologian kuin filosofian alalta. Efva Liljalle kehomuistin äärellä työskentely edustaa uutta suuntaa tanssin alalla. Se yhdistää eri tutkimusaloja ja pyrkii kehittämään ymmärrystämme siitä, minkä merkityksen liikeilmaisuus voi tarjota ihmiselle. Sen myötä

voi ymmärtää paremmin itseään ja toimintaansa vuorovaikutuksessa muiden kanssa. (Lilja 2006, 43.)

2.1. Kehomuisti

Kiinnostukseni lähtökohtana on puhtaasti keho, ja siitä käsin nousevat muistot ja assosiaatiot. Puolalainen ohjaaja Jerzy Grotowski määrittelee, että muistomme ovat aina fyysisiä reaktioita. Ihomme, eivätkä silmämme ole unohtaneet. Kuultu resonoi meissä uudelleen ja edelleen. (Laster 2016, 21-22.) Tulen havainnoimaan kyseistä ajattelua opinnäytetyössäni. Miten muistot kehollistuvat meissä, millaisina toimintoina ja millaisina liikkeinä? Miten herkistän esiintyjä tarkkailemaan niitä?

Eletty keho muistoinen toimii vaikuttimena ihmisen nykyhetkessä. Thomas Fuchs kertaa filosofi Merleau Pontyn (1908-1961) ajattelua, joka hylkäsi jaottelun sieluun ja ruumiiseen, ja korosti tietoista ruumiillisuutta. Hänen mukaansa maailma todellistuu juuri ruumiin kautta. (Fuchs 2012, 9-10.) Merleau Pontyn (1989) mukaan kehomme on ennen kaikkea synesteettinen kokonaisuus monine eri aistilaatuineen; kosketus- ja tuntoaisti eli iho, koko kehon liikkuvuus sekä näkö-, maku-, haju- ja kuuloaisti. Tämän aistisen havaitsemisen myötä ymmärrämme eroja eri asioiden välillä, ja kehon aistisuus välittää meille tietoa omasta kehostamme. (Ponty 1989 Jaana Parviaisen mukaan 1997,136.) Fuchs on jatkanut työssään Pontyn ajatuksia, ja uskoo, ettei tiedostamaton sijaitse psyyken syvyyksissä, vaan se on kehollisesti eletty ja koettu. Kehollisuuden myötä siihen voi päästä kiinni. (Tirkkonen 4/2019, Niin & Näin-verkkajulkaisu.) Tämä toimii jonkinlaisena lähtöajatuksena työssäni.

Päivi Pylvänäinen ajattelee, että kehomuistot ovat yhteydessä kehomiinään (*the body self*), joka prosessoi nykyhetkessä koetut tuntemukset. Kehominä on aktiivinen, reagoiva elementti yksilön kehonkuvassa, joka toimii vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Se on juuri aistinen ja kinesteettinen. Kokemusten myötä kehoon pakkautuu ihmisen ennakkoluuloja, ajatuksia ja arvoja. Ne aktivoituvat ihmisen tunteissa, ja näyttäytyvät kokemuksina ja kehollisuutena kehominässä, joka on koko ajan muutoksessa. Kehomuisti on varasto kaikelle edellä mainitulle. Kehomuisti on näin ollen ajan, paikan ja kinestesian hybridi. Siinä mahdollistuu nykyhetkessä tapahtuva kehollinen menneen muistelu ja toisaalta se mahdollistaa yksilön erottamaan nykyhetki

menneestä. Kehomuisti vaikuttaa siihen, miten nykyhetki koetaan suhteessa toisiin, luontoon ja koko vallitsevaan ympäristöön. (Pylvänäinen 2012, 290.)

Fuchs (2012,12) jaottelee kehomuistin proseduraaliseksi, situationaaliseksi, kehojenväliseksi, keholliseksi, kipumuistiksi ja traumaattiseksi muistoksi. Koen, että Fuchsin näkemys ajatella tunteet vuorovaikutuksellisiksi, kehollisiksi ja tilallisiksi tukevat opinnäytetyön kirjallisen ja taiteellisen osuuden sisältöä (Tirkkonen 4/2019, Niin & Näin-verkkójulkaisu). Fuchsin jaotteluun perehdyn enemmän seuraavissa kappaleissa 2.2.1-2.2.6.

On vielä tarkennettava, että käytän opinnäytetyössäni käsitettä keho ruumiin sijaan. Koen, että ruumis on sana kuolleelle keholle, kun taas keho on taas orgaaninen, elävä ja virtaava. Keho-sanassa yhdistyy mielestäni anatomisuus, liikkeellisyys ja kehon käsittäminen aktiivisena ja tiedostavana. Suomennan siksi kappaleissa 2.2.3. ja 2.2.4. englanninkieliset käsitteet *intercorpeal memory* ja *incorporeal memory* kehojenväliseksi ja keholliseksi muistiksi, vaikka alkuperäinen sana viittaisikin enemmän ruumiillisuuteen. Yritin maisteriopintojen aikana muuttaa mielikuvaani ruumis-sanasta, siinä kuitenkin onnistumatta. Uskallan ajattelullani vastustaa Edmund Husserlin (1859-1938) jakoa erottaa ruumis ja keho erillisiksi käsitteiksi. Husserl esitti, että keho tarkoittaa vain anatomista ja objektiivista, joita voidaan tarkastella luonnontieteellisesti tai fenomenologisesti ulkopuolelta (ruumiinfenomenologia). Hänen mukaansa ruumis taas edustaa elävää, ilmaisullista ja ihmistä sielullisena kokonaisuutena. (Sami Santasen luento 9.9.2019, tanssinopettajan koulutusohjelma.)

2.2. Eksplisiittinen ja implisiittinen muisti

Aloitan ensin karkealla jaottelulla, joka jakaa muistin kahteen eri osa-alueeseen, eksplisiittiseksi ja implisiittiseksi. Jaottelu on käytössä erityisesti kognitiivisessa psykologiassa (Fuchs 2012, 11).

Eksplisiittinen eli tietoinen muisti tarkoittaa sitä tietoa tai taitoa, joka voidaan kuvailla ja selittää (Fuchs 2012, 11). Sitä kutsutaankin välillä selittäväksi tai toteavaksi muistiksi. Babette Rothschild konkretisoi asian niin, että eksplisiittinen muisti on käytössä ihmisen toiminnoissa, jotka rakentuvat toinen toistensa perään; kakun

leipominen, matemaattisten tehtävien ratkaiseminen, tapahtumien sijoittaminen aikajanelle tai ihmisen kertoessa tarinaa. (Rothschild 2000, 28.) Omassa työssäni tietoista muistia hyödynnetään muun muassa moniosaisten harjoitusten ohjaamisessa ja esiintyessäni se on käytössä kohtauksesta kohtaukseen etenevän teoksen läpiviennissä. Rothschild (2000, 29) määrittää sen muistin kognitiiviseksi, verbaaliseksi osaksi, joka alkaa kehittyä ihmisen ollessa kolmen vuoden ikäinen. Sitä ennen lapsi on omaksunut jo laajan määrän asioita, joista suuri osa lukeutuu implisiittisen muistin alle.

Implisiittinen muisti eli (ainakin osittain) tiedostamaton muisti on vaikeasti selitettävää tai opetettavaa toiselle ihmiselle. Esimerkkinä voidaan käyttää pyörällä ajamista. Ihminen on oppinut ja osaa sen, mutta taidon opettamista voi olla vaikea siirtää toiselle ihmiselle. Se on taitoa, käyttäytymistä ja tietoa, jota käytämme nykyhetkenä, mutta sijaitsee niin sanotusti ihmisen eleyssä kehossa. (Fuchs 2012, 11.) Implisiittinen muisti aktivoituu ihmisen syntymästä lähtien, ja se on osaltaan aistillista ja nonverbaalista. Siihen muistin osaan sekoittuvat tunteet. (Rothschild 2000, 29.) Näin ollen, se on juuri kehon kautta tapahtuvaa muistamista. Koen, että implisiittisen muistin taidot ovat tanssissa niitä, joita voi olla hankala opettaa tai analysoida esiintyjässä. Niitä ovat tietyt laadulliset tai ilmaisulliset osa-alueet.

2.2.1. Proseduraalinen muisti

Hengittäminen tapahtuu ihmisessä luonnostaan, eikä meidän tarvitse kiinnittää siihen huomiota. Silti ajatellaan, että tietoisuus ja keskittyminen omaan hengittämiseen on tärkeää, koska se vaikuttaa koko kehon somaattiseen aistimiseen ja olotilaan. Tanssiessa kiinnitän huomiota hengittämiseen, ja se on jonkinlainen perusta liikkeen syntymiselle. Jos taas kehomuistista aktivoituu tietty muisto, jännitys tai pelko, se usein salpaa itselläni hengityksen. Siitä syystä tiedostan hengityksen merkityksen kehomuistia avaavissa harjoituksissa.

Richard Shusterman avaa kehomuistia tavalla, jonka ajattelen kuvaavan hyvin proseduraalista muistia: Olemme tietoisia kehostamme ja samalla emme. Korjailemme tyynä öisin, vaikka emme ole tavallaan tietoisia siitä. (Shusterman 2012, 197.) Seuraavaksi ote novellistani, jossa vuorottelevat tiedostamaton ja tiedostettu.

Discovalot muuttuvat keltaisen oranssiksi ja naisen vihreä paljettipaita säihkyi valoissa. Naisella on mustat, tiukat farkut ja siniset saappaat. Hänen ympärillään leijuu karkkimainen parfyymi. ”El chicon” rytmi liikuttaa ensin olkapäitä, sitten lanteita ja päätä. Rytmi imeytyy verenkiertoon ja nainen unohtaa itsensä. Hän unohtaa miehet valkoisissa housuissa ja lakerikengissä, joilla on seuranaan yli 30 vuotta nuoremmat naiset. Nainen on yhtä kuin ympärillä olevat valot ja basson sykkivä tempo. Lattialle hajonneet tuopin sirpaleet ja tahmainen juoma synnyttää välillä epätasapainon hetkiä, ja yllättäviä muutoksia jalkojen liikkeissä, mutta toisaalta se aiheuttaa tanssimiseen ihanaa vaaraa. Biisin loputtua nainen on totaalisen puhki, hän nojaa käsillään reisiinsä ja huohottaa. Hänen selkärankaansa pitkin valuu hiki, suu tuntuu kuivalta ja sydän tuntuu tulevan ulos rinnasta. Hänen hiuksensa ovat liimautuneet otsaan ja tarttuneet tekoriipsiin. (ote novellista Sabrina 2019.)

Proseduraalinen muisti on aktiivinen ihmisen oppiessa ja tuottaessa tanssiliikefraaseja, käsitellessään vaativia työkaluja tai toimiessa tiettyjen arkiaskareiden parissa. Fuchs toteaa, että kun ihminen on oppinut tietyn taidon, hän voi ikään kuin unohtaa ’suoritustavan’ sitä tehdessään. Taito kehollistuu ja ihminen tuottaa sen itsestään. Ihminen on ikään kuin unohtanut, miten hän on tullut sellaiseksi, kuin hän on (Fuchs 2012, 12-13.) Suorittaessaan tiettyä tekniikkaa tanssija voi eläytyä liikkeeseen ja ilmaisuun, ilman, että hän aktiivisesti miettii kannatusta tai jalkojen aukikiertoa liikkeitä tuottaessaan. Olen itse huomannut, että proseduraalisen muistin toiminnot auttavat minua keskittymään tehdessäni samalla jotain muuta. Esimerkiksi puhuessani kuulokkeilla puhelimesta, tajuan puhelun jälkeen tiskanneeni, kastleeni kukat tai ripustaneeni pyykit. Tiedostamatta osaamani taidot ovat auttaneet minua keskittymään itse puhelinkeskusteluun.

2.2.2. Situationaalinen muisti

Aika on pysähtynyt tähän taloon. Heinä on kasvanut pihaan 30 vuotta, ja voitte arvata, että se on ehtinyt kasvaa korkeaksi. Pihalla lojuu autoja kaikilta eri vuosikymmeniltä. Keskellä omenatarhaa uinuu 60-luvun, kermanvaalea Volvo Duet ja kurjistunutta kuusiaitaa ympäröi muut Volvot, Duetin ajoista eteenpäin. Pihaa koristaa hopeanharmaa katumaasturi, joka näyttää irvokkaan huolitellulta kaiken roinan keskellä. Puutarha on kasvanut aikoja sitten umpeen, samoin ajotie pihaan. Talon

vaaleat seinät ovat alkaneet vihertää, ja home hiipii hiljaa ylöspäin kohti kattoa. Seinä on maalattu juuri siihen mittaani, mihin asti olen sen muistoissani maalannut. Talon vihreän peltikaton värin on korvannut oranssit ruosteensäiskät, jotka syövyttävät kattoa lisää jokaisena sade- ja aurinkopäivänä. (ote novellistani 'Muistipeli 2019.)

Ote novellistani edustaa minulle esimerkkiä situationaalisesta muistista. Vierailin viime syksynä lapsuudenkodissani. Kotipihaan ajaessamme tiesin tarkasti, mistä polku johti ennen talosta leikkimökille ja miltä kotimme sisällä tuoksui. Kaikki palautui kirkkaasti mieleeni, vaikka olimme muuttaneet sieltä pois jo ollessani kuusivuotias. Aika ikään kuin seisahtui mielessäni. Aika oli pysähtynyt pihalla myös konkreettisesti tasolla. Kaikki näytti siltä, kuin kukaan ei olisi huolehtinut talosta lähtömme jälkeen. Tilan ränsistyminen tuntui rajulta, vaikka asia ei itselleni enää millään tasolla kuulunutkaan. Kokemus osui omaan kehooni, jollain henkilökohtaisella tasolla.

Situationaalinen muisti ei rajoitu vain kehoon itseensä, vaan laajentuu suhteessa yksilön ympäristöön (Fuchs 2012, 13). Tietty tila ja elinympäristö muuttuu ihmiselle tutuksi, ja se voi säilyä tuttuna läpi elämän, vaikka siellä ei viettäisikään kuin osan elämästään. Käytännön elämässä situationaalinen muisti näyttäytyy Fuchsin (2012, 13) mukaan seuraavanlaisina taitoina: Ihminen oppii, miten oma kotiovi suljetaan, jotta se menee kiinni ja oppii nostamaan jalkaansa tarpeeksi kylpyhuoneen kynnyksellä, ettei loukkaa varvastaan.

Astun taloon sisään ja huoneiden järjestys on tismalleen sama kuin ajatuksissani. Kun katson taakseni, lattiaan jää jalanjälkeni, jotka sulavat hentoon lumipeitteeseen. Yritän sulkea jokaisen oven perässäni, mutta ilmavirta tempaisee ne auki. (ote novellistani 'Muistipeli 2019.)

Situationaaliseen muistiin yhdistyy kehollinen, aistinvarainen ja tunnelmallinen havaintokyky. Ihminen oppii toimimaan tietyissä tilanteissa, ja sitä kutsutaan kokemukseksi. Kokemukset syntyvät, kun eletty keho toimii vuorovaikutuksessa erilaisissa tilanteissa. Kokemukset syntyvät nimenomaan käytännön toiminnan kautta, ei teoreettisen tiedon myötä. (Fuchs 2012, 14.) Situationaalinen muisti näyttäytyi

taiteellisen prosessin harjoituksen sisällössä, johon palaan kappaleessa 5.4. *Ihmisen sisäsyntyinen tarve kokemusten kerryttämiseen.*

Situationaalisen muistin yhteydessä puhutaan myös 'kuudennesta aistista', intuitiosta tai tuntemuksesta, jonka jotkut henkilöt aistivat erilaisissa, joskus vaikeaselkoisissa tilanteissa. Esimerkiksi kokeneet merikapteenit aistivat, milloin myrsky on nousemassa. (Fuchs 2012, 14.)

Mies palaa muutaman yön päästä kotiin, ja häntä jännittää kotiinpaluu, sillä ei voi tietää yhtään, mitä on vastassa. Viimeisellä pitkällä suoralla ovat kurjet kerääntyneet suon laidalle, ja niiden huutonsa vihloo korvia. Mies aistii jotain tuntematonta ja hänen kätensä tärisevät hieman puristaessaan auton rattia. (ote novellistani Karhun tuoksu 2019.)

Itse olen alkanut tunnistaa, milloin minun tulee ottaa rauhallisemmin tai työskennellä tarkkaavaisemmin tanssitunnilla tai kohdata tilanteet koripalloharjoituksissa. Olen oppinut sen kokemuksesta. Olen todennut, että loukkaantuminen tapahtuu usein niinä hetkinä, jolloin on väsynyt tai hermostunut. Silloin liikkuu huolimattomasti, eikä hahmota omia kehon rajojaan. Nykyään aistin sen, milloin mahdollinen loukkaantuminen saattaisi olla tapahtumassa, ja osaan keskeyttää harjoituksen, levähtää hetken tai suorittaa lyhyitä hengitysharjoituksia.

2.2.3. Kehojenvälinen muisti

Kehojenvälinen muisti korostuu tanssissa. Tanssijat ovat useimmiten myös harjaantuneita siinä; he kunnioittavat toisten kehoja, aistivat toivotun etäisyyden ja osaavat 'olla' kehonsa kanssa.

Kehojenvälinen muisti tarkoittaa sitä taitoa, jota käytämme ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa. Se on tiedostamatonta toimintaa ihmiselle. (Fusch 2012, 15.) Rothschild korostaa varhaisen lapsuuden ja vauvaiän kokemusten vaikutusta kehojenväliseen muistiin, jolloin aivot ovat herkässä kehitysvaiheessa. Aivojen organisoituminen varhaisessa vuorovaikutuksessa vaikuttaa siihen, miten ne kehittyvät ja uudelleenorganisoiduvat jatkossa. Sillä, miten vauvaa on kohdeltu, miten häntä on

silitetty, puhuteltu, on vaikutusta siihen, miten kyseinen muistin osa-alue kehittyy. (Rothschild 2000, 17.) Tällä on vaikutusta koko olemukseen myöhemmässä vaiheessa; osaammeko kunnioittaa toisen ihmisen kehon rajoja, antaa etäisyyttä, säädellä äänenvoimakkuutta puhuessa tai miten seisomme eri tilanteissa. Asenteemme, tyypilliset reaktiomme ja koko minuutemme rakentuvat pitkälti kehojenvälisen muistin kokemuksiin. (Fuchs 2012, 15.) Haluan kuitenkin uskoa, että ihminen voi muuttaa ja opetella uudenlaista vuorovaikutuksellista käyttäytymistä, eikä tarvitse jäädä lapsuutensa kehomuistin vangiksi. Sitä varten olisi hienoa, jos ihminen voisi palata ja paikantaa tarkasti tietyt ajanjaksot tai tapahtumat kehomuistoille, jotta muuttuminen tai käyttäytymisen tiedostaminen olisi helpompaa. Seuraavaksi ote novellistani, jossa pohdin kyseistä asiaa.

Menin pitämään luentoa Luonnontieteelliseen tiedekuntaan. Aiheena oli kuivuuden määrittäminen kuusipuiden vuosirenkaista, jonka tutkimiseen olen antanut paljon viime aikoina. Ajan visualisoiminen puunrungon vuosirenkaina kuvaa täydellisesti aikaa syklisenä, kerrostumana. Vuosirenkaissa näkyvät elämän huippuvuodet ja ahdingot. Ne ovat kuin kerroksia, alustoja, joihin on tallentunut kaikki tärkeä informaatio puun ja elävän olennon elämästä. Kunpa ihmisen elämäkin voitaisiin kuoria renkaiksi ja havainnoida, milloin tietty muisto ja kokemus on tapahtunut ihmiselle. Milloin on saanut hyvää ravintoa, nukkunut hyvin ja kokenut tyytyväisyyttä? Ja milloin taas ihminen ei ole kyennyt pitämään itsestään huolta ja sen vuoden rengas on musta ja mätänevä kerros ihmisessä. (ote novellistani Pullapoika 2019.)

2.2.4. Kehollinen muisti

Olemus opitaan ja omaksutaan vuorovaikutuksessa ja tietyssä kulttuuriympäristössä. Tiettyjä ryhmiä opettaessa tai ohjatessa on selkeästi nähtävissä tietynlaisia kehollisia malleja ja käyttäytymistä, joita ryhmän jäsenet ovat omaksuneet.

Persoonallisuus ei rakennu vain vauvaiässä, vaan lapsi alkaa kahden vuoden iässä imitoida ja omaksua ympäristöstä erilaisia käyttäytymisen malleja ja rooleja, joka jatkuvat läpi elämän. Samalla omaksutaan erilaisia tunteita, kuten häpeä, ylpeys ja nolostuminen. (Fushc 2012, 16.) Tanssin uskon paljonkin muokkaavan kehollista olemusta. Tanssissa oleillaan koko ajan kehon äärellä, työskennellään ryhmässä;

luodaan muodostelmia ja sommitelmia ryhmänä, kuunnellaan ja aistitaan sekä matkitaan toisia, jaetaan yhteinen tila ja aika.

Kehoomme on koodattu koko sosiaalinen normisto, somaattiset normit, kuten kehoikäyttäytyminen ja tavat. Normit, kuten naisille asetetut säännöt kulkea miehen takana, istua suljetuin jaloin, eikä levitellä haaraväliään, syödä sievästi, puhua pehmeästi, ovat kaikki meidän kehossamme. Sitä kaikkea on todella vaikea haastaa. Sen lisäksi koko eettinen elämä on koodattu kehoon. (Shusterman 2012, 32.) Puhutaan sosiaalisesta kehosta, joka sisältää vallitsevan yhteisön käyttäytymissäännöt, tavat ja tottumukset ja moraalin (Parviainen 1997, 139). Tiedostan itse melko selkeästi, miten minun tulisi seisoa ihmisten edessä, milloin kosketan liikaa jotain toista ja milloin halaan jotain ihmistä liian kauan, merkitsevästi. Oma käyttäytyminen muuttuu myös riippuen kontekstista ja siitä, missä roolissa toimin kyseisessä tilanteessa.

Äänet merkkäävät aikaa, ajan kulumista, taukoa äänten tai liikkeen välillä. Missä tahdissa voi seurassa syödä illallisen tai juoda teen, jotta se olisi kohteliasta? Kuinka usein voi odotellessaan jonkin alkamista, vaihtaa painoa jalalta toiselle, kuinka usein vilkuilla vierustoveria? Kuinka pitkä katseen säilyttäminen tietyssä kohteessa voidaan laskea tuijottamiseksi? (ote Novellistani Origamit 2019.)

2.2.5. Kipumuisti

Sanotaan, että kipu on suurin opettaja. Se auttaa ihmistä suojautumaan ja välttämään tilanteita ja asioita, jotka aiheuttavat kipua. Kivun kokeminen on ja on ollut tärkeä kyky ihmisen selviytymisen kannalta.

Fusch määrittelee, että kipu aiheuttaa merkittävän kehomuisti- kokemuksen ja jättää ihmiseen jäljen. Jälki on kuin arpi, jota ei tietoisesti välttämättä myöhemmin aktiivisesti muista, mutta se saattaa aktivoitua tietyissä tilanteissa, esimerkiksi assosiaatioiden kautta. (Fusch 2012, 17.)

Poika oli harvinainen lahjakkuus urheilussa. Hän oli ainoa kotikylällään, joka osasi juosta. ”Muut osasivat hädin tuskin kävellä auttavasti”, vitsailtiin kylällä. Poika taittoi korkeushypyn, juoksun, jääkiekon ja jalkapallon. Hänestä povattiin menestyjää, joka

tekisi kyläpahasesta kuuluisan, ja jonka näköispatsaalle voisi alkaa heti säästää rahaa. On helpottavaa, kun joku yhteisöstä tekee kaiken työn. Muut voivat keskittyä tällöin jaaritteluun, elämänsä valuttamiseen omien sormien välistä tai autolla ajamiseen. Mutta niinhän siinä kävi, niin kuin jo ensimmäisen lauseen kohdalla ounastelitte. Poikanen rikkoi sydämensä. Hän harjoitteli juoksukilpailuja varten alkukevästä, sai flunssan, ja sen jälkiseurauksena erittäin vakavan sydänlihastulehduksen. Se tiesi puolen vuoden taukoa harjoittelusta, jolloin urheilu vaihtui ristisanatehtäviin ja pullapitkoihin. Sydäimestä ei enää milloinkaan tullut niin vireää ja hyvin sykkivää, kuin se oli aikaisemmin ollut. Sydänlihastulehdus jätti myös pienen katkeruuden pojan mieleen, ja huippu-urheiluhaaveet saatettiin unohtaa. Ehdottoman karvasta se oli erityisesti muiden mielestä. Kun hyeenat eivät saa enää saalistaan mitään irti, raato voidaan unohtaa. Kyläläiset unohtivat ja pettyivät poikaan, ja ryhtyivät etsimään uutta kohdetta. (ote novellista Kultajyvä 2019.)

Kipu yhdistyy minulla lapsuuden ja nuoruuden tanssin harrastamiseen. Ainakin klassisen baletin opinnoissa veriset varpaat kovakärkisten tossujen käytön jälkeen olivat jotain, mihin oli tähdätty. Opettaja tuli painamaan kehon painollaan minut spagaattiasentoon, jonka jälkeen olen siihen aina kyennyt. Vielä tanssin kandidaattiopintojen vaiheessa opettaja löi jalkapöytään ja käsille, jos jalka ei nousut tarpeeksi korkealle tai käsi ei pysynyt kannatettuna. Itse koen, että fyysinen kipu ei ollut se, mikä kyseisissä tilanteissa satutti eniten, vaan kivun tuottamisesta ja vallankäytöstä seurannut nöyryytyksen ja nolouden tunne.

2.2.6. Traumaattinen muisti

Kaikista unohtumattomin kehomuisti-kokemus on trauma. Ajattelen että, koska traumaattisen tapahtuman aiheuttamat reaktiot ovat niin hämmentäviä ja tuntemattomia, se heilauttaa ja sekoittaa ihmistä siinä määrin, ettei ihminen osaa hallita sitä. Sen takia trauma jättää kehoon niin ison jäljen.

Traumaan johtavat tilanteet ovat usein väkivalta, kidutus, raiskaus, vakava onnettomuus tai kuolemanuhka. Traumaa voi olla vaikea käsitellä, koska se vetäytyy ajan kuluessa tietoisesta mielestä. Se jättää vaikeat jäljet elettyyn kehoon, jolloin oma keho saattaa alkaa tuntua vieraalta. Trauma voi aktivoitua hallitsemattomana pelkona tai

paniikkikohtauksina. Se muuttaa usein myös ihmisen kehojenvälistä muistikokemusta ja sitä kautta käyttäytymistä. Ihmisestä voi tulla arka ja pelokas ihmisiä kohtaan. (Fusch 2012, 18.)

Viimeiset päivät talossa ovat piinaavia, eikä kello siirry eteenpäin. Tarkasti en muista, ovatko ne muutamia viimeisiä päiviä vai kestäkö kyseinen ajanjakso kuukausia, vai kestäkö se vuoden. Muut lapset ovat koulussa, ja minulla on aikaa seurata, kuinka aurinko siirtyy ikkunasta toiseen. Työhuoneeseen osuessa se on pahin. Valo on niin häikäisevä paistaessaan ikkunasta suoraan huoneeseen, että se tekee ihmisistä tunnistamattomia siluetteja. Tutut ihmiset muuttuvat varjoiksi. Tummia varjoja, jotka nyyhkyttävät ja kiroilevat. Muuten on aivan hiljaista. (ote novellistani Muistipeli 2019.)

Ihmiset reagoivat traumaattisiin tapahtumiin yleensä kolmella eri tavalla. Jotkut ihmiset muistavat tapahtuneen täysin yksityiskohtaisesti ja järjestelmällisesti, aivan kuin toistaisivat nauhoitettua videota. Toiset ihmiset eivät kykene kuvaamaan tapahtumaa laisinkaan ja saattavat kärsiä vahvasta emootiosta tai kehollisesta tuntemuksesta. Heidän saattaa olla silti vaikea yhdistää tuntemus tapahtuneeseen. He voivat myös menettää tuntemuksensa täysin omaan kehoonsa ja kokea olevansa kuolleessa kehossa. Kolmanneksi voi käydä niin, ettei ihminen välttämättä muista tai hahmota mitään tapahtuneesta, mutta saattaa liittää siihen hyvin erikoisia fyysisiä tuntemuksia tai kokea tunteita, jotka eivät järkeisty millään lailla kyseiseen tilanteeseen. (Rothschild 2000, 15.)

Menettäessäni läheisen ihmisen traagisesti viime keväänä, traumaattinen muisti aktivoitui minussa shokin jälkeen. Aloin yhtäkkiä muistaa tai muistaa uudelleen asioita. Muistot eivät varsinaisesti liittyneet menehtyneeseen henkilöön mitenkään, vaan aloin muistaa tarkemmin omaa menneisyyttäni. Koin, että perhedynamiikka ei ollutkaan se kuin olin aikaisemmin ajatellut. Kun muistaminen käynnistyi, minulle tuli karkeasti sanottuna tunne, että minua on ikään kuin huijattu koko ajan. Muistaminen tapahtui erityisesti juuri kehollisella tasolla. Tajusin tällöin, että kehollinen muisto tai kehollistunut muisto voi olla täysin eri asia, kuin narratiivinen tai draamallinen muisto jostakin tapahtuneesta. Olin ikään kuin rakentanut muistoni kerrotun varaan, joka shokin hetkellä mureni ja tilalle nousi jokin kehollinen muisto, joka oli todempi ja

aidompi kuin aiemmin omaksuttu narratiivi. Liljan mielestä ihminen hahmottaa uudelleen kaikki muistot. Ihminen haluaa määrittää itse, millaisena muiston haluaa muistaa. Siksi on olennaista kiinnittää huomiota kehon tuntemuksiin. Mikä saa meidät muistamaan? Fyysiset impulssit, tuoksut, äänet, tekstit tai ohimenevät ajatukset. (Lilja 2006, 68.) Ne voivat palauttaa muistamisen keholliseen aistimukseen, jossa muistot ovat sellaisenaan kuin ovat. Colette Conroy harmittelee sitä, että länsimaisessa kulttuurissa ihmiselle tulee tapahtua jokin trauma, hirvittävä tragedia yksityiselämässä; kuolemantapaus, mentaalinen tila romahtaa, vakavan operaation läpikäyminen, oman kuolemansa kohtaaminen ja siitä selviytyminen, jotta keholliseen tiedon tai ajattelun arvo huomioidaan. Itämaisissa kulttuureissa mielen ja kehon yhdistäminen ajatellaan yhdeksi lähtökohtaisesti, ja kokonaisvaltainen ajattelu näkyy koulutuksessa, kasvatuksessa ja kehollisissa praktiikoissa. (Conroy 2010, 18.) Itse ajattelen, että kehon ja mielen yhteys tunnustetaan jo länsimaissakin, mutta siihen ei vielä kukaan panosteta tarpeeksi, jotta se voisi olla arkinen asia kouluopetuksessa tai työelämässä.

2.3. Muistaminen

Ajattelen, että muistaminen on olennainen osa tanssin opettamista. Tiedyt tanssitekniikat perustuvat muistamiseen, liikesarjojen opetteluun ja kokonaisen tanssitekniikan omaksumiseen kehollisesti. Nuorempana harjoittelin tanssia niin, että nähdessäni tanssiesityksen, menin kotiin ja kokeilin kaikkia liikkeitä, mitä esityksestä muistin ja yritin sisäistää ne omaan kehooni. Liikkeen sisäistäminen ei tarkoita minulle samanlaista liikkeen opettelua kuin esimerkiksi uintitekniikan harjoittelu tai koripallon heittämistä koriin. Tanssiliikkeissä ajattelen myös sen synnyttämää tuntemusta, koska mielestäni se vaikuttaa kunkin liikkeen laatuun. Siihen vaikuttaa, mistä koen liikkeen lähtevän, miten liikkeeseen suhtaudun, ja mikä suhde minulla siihen syntyy. Tietyissä tanssitekniikoissa pyritään luomaan harjoitteita, joiden avulla oppilaat muistavat pitkiä tanssifraaseja ja opetetaan liikkeitä liikkeen perään. Kun liikefraasin osaa ulkoa, ajatellaan, että sen jälkeen tanssiminen vasta alkaa ja materiaali kehollistuu. Suurelta osin koen, että tanssinopetus perustuu edelleen vahvaan traditioon, jossa siirretään kehosta toiselle tekniikkaa, tunteita ja arvoja. Opinnäytetyön taiteellisessa prosessissa työskentelin myös tietyn tradition ja opittujen muistojen pohjalta. Niiden perusteella päädyin tiettyihin harjoituksiin, joiden kanssa työskentelimme esiintyjien kanssa.

Olen pohtinut muistamista myös suhteessa koko ihmisyyteen ja yksilön kokemukseen omasta olemassaolostaan. Jos fyysinen keho kuolee, jatkaako ihminen olemassaoloaan? Siirtyykö yksilön olemassaolo ja muisto toisiin ihmisiin ja heidän käyttäytymiseensä? Jos pohtii kehomuistia kehojenvälisen muistin pohjalta (kappale 2.2.3. *Kehojenvälinen muisti*, 10) niin, yksilön olemassaolo jatkuu ihmisten muistoissa, teoissa, jäljissä ja toisten ajatuksissa. Elämä perustuu jatkuvuuteen, ja kuoleman hetkellä lohduttaa tieto siitä, että muistot säilyvät. Ihmisellä on halu jättää merkkejä ja jälkiä elämään, ja siirtää osia omasta kehomuististaan toisille. Ne auttavat elämän jatkuvuuden ylläpitämisessä ja itsensä merkityksellistämässä. Ihmisen persoona säilyy ja jatkuu hänen kehomuistossaan. Näin voidaan ajatella myös ihmisen kokiessa muistinmenetyksen tai sairastuttuaan muistisairauteen.

Kehomuisto kannattelee ja ylläpitää ihmisen koko elämänhistoriaa, ja se on yhtä kuin koko olemassaolomme maailmassa. Se ei tarkoita pelkästään elämän vastaanottamista tai meidän käyttäytymistämme, vaan se rakentaa koko elämäkertamme. Ihmisen sairastuttua esimerkiksi dementiaan, yksilö menettää muistoja ja tarinoita elämästään, mutta säilyttää silti kehollisen muistinsa. Ihmisen historia säilyy silloinkin hänen lähimmäistensä katseissa, erilaisina tuoksuina ja tuntoaistin tasolla, vaikka hän ei kykenisikään ilmaisemaan suhdettaan lähipiiriin tai muistamaan tapahtumia elämästään. (Fush 2012, 20-21.)

2.4. Kehon jakaminen eri tunnekohtiin

Miten keho oirehtii esimerkiksi stressiin, missä väsymys näkyy ja mihin jännitys pakkautuu? Muistan, että tanssin kandidaattiopintojen, nykytanssin palautteenannossa minulta kysyttiin, mikä suhde minulla on selkääni ja niskaani, ja tunnistanko, että sinne saattaa kehossani pakkautua jännityksen tunteita, jotka jäykistävät selkäni kuin kilpikonnan kilveksi. Kysymys oli merkittävä itselleni, koska tajusin, että kehostani voi lukea asioita ja toiset voivat nähdä itseeni. Sen lisäksi olin hieman järkyttynyt siitä, etten kokenut mitään yhteyttä ja tuntemusta selkääni. Sen myötä olen ollut enemmän kiinnostunut ihmisen psykosomaattisuudesta.

Taiteellisessa työssä pidän mielessä suomalaisen aivotutkimuksen, joka julkaistiin vuonna 2014. Tutkimuksessa havaittiin, että eri tunteita tunnetaan ja koetaan eri puolilla

kehoa, ja ne saatiin paikannettua. Tutkittaville esitettiin voimakkaita tunteita herättäviä elokuvia, kuvia, kasvon ilmeitä ja tarinoita. Sen jälkeen he värityivät tietokoneella kuvia kehon kohdista, jotka muuttuivat heissä tunnekokemuksen seurauksena. Tutkimuksessa oli mukana kuusi perustunnetta, ilo, suru, pelko, viha, hämmennys ja inho.

(Nummenmaa, Glerean, Hari & Hietanen 2014, 646.) Tutkijoiden mielestä oli kiinnostavaa havaita, että kehon tuntemukset tuottavat tietoisia tunnekokemuksia.

Esimerkiksi ahdistukseen liittyy puristava tunne rinnassa. Jännitys tuntui ylävartalossa ja vatsassa, pelko sydämessä ja suru sekä masennus laskivat koko kehon vireystilaa.

(Nummenmaa et al. 2014, 648.) Jotkut havainnoista ovat aika ilmeisiä, ja jotkut niistä ovat olleet olemassa ihmisen puhekielessä jo ennen tutkimuksen julkaisua.

Jännityksestä voidaan sanoa, että on 'perhosiä vatsassa' tai hämmennyksestä 'leimahti naama punaiseksi'. Tutkimus voisi kuitenkin auttaa ihmisiä sen kokemisessa, että tunteet ovat tietyillä lailla universaaleja, ja esimerkiksi ahdistuksen tunnetta kokevat suurin osa ihmisistä joskus. Tietoisuus siitä voi antaa ihmisille vertaistuellista voimaa tai estää ihmistä joutumasta paniikkiin, jos alkaa tuntea kehossa outoja tuntemuksia.

Ahdistuksen tunne itselleni on ainakin epämääräinen ja pelottava tunne, koska siihen sekoittuu eri tunteita, kuten pelkoa, vihaa, väsymyksen tunnetta tai uupumista.

Epämääräistä tunnetta on vaikea käsitellä.

Keho on kompleksinen objekti ja abstrakti asia hahmottaa. Onko esimerkiksi keho jo persoona tai voiko jalan mieltää minuksi? (Conroy 2010, 9.) Mitä eri kehonosat tarkoittavat kullekin ihmiselle? Tunteiden havaitsemista omassa kehossaan ja niistä syntyvien reaktioiden tiedostaminen voi auttaa ihmistä ymmärtämään omaa kehoaan ja hahmottamaan sen kokonaisvaltaisuutta. Itselläni myös kivun kokemus tiettyssä kehonosassa korostaa sitä ajatusta, että olen minä kaikkine kehonosineen. Taiteellisen työskentelyn aikana huomasin, että esiintyjät ryhtyivät mielellään työskentelemään kehomuistin parissa keskittymällä juuri tiettyyn kehonosaan.

3. TAITEELLINEN OSUUS

Opinnäytetyöni on taiteellispedagoginen, joka sisältää tällöin myös taiteellisen osion kirjallisen työn lisäksi. Taiteellisen osion muoto on lyhytelokuva nimeltään ”Waste of Mind”.

3.1. Tausta taiteelliselle työlle

Tanssinopettajan maisteriohjelman toisen harjoittelujakson suoritin valmistamalla koreografian Sibeliusslukion abiturienteille ja kakkosvuosikurssilaisille. Esitykset järjestettiin joulukuussa 2019 Teatterikorkeakoulussa, studiossa 2. Esityksiä oli yhteensä neljä. Esitys keskittyi yhteen kehonosaan kerrallaan. Lähtöajatuksena oli, että kehonosista, pienistä yksityiskohdista rakentuu ihminen, tanssija, ja useasta kehonosasta sekä tanssijasta muotoutuu esitys.

Yksi liike kerrallaan, yksi raaja kerrallaan. Etsi kohtia ympäristöstä, aisti ympäristön liikettä ja rytmiä. Katso sitä ja muita ihmisiä esityksenä. Löydä kiinnostavia ja valokuvauksellisia hetkiä. Sommitelmia, symmetriaa, kaupunkiympäristöä ja arkkitehtuuria. (päiväkirjamerkintä Sibeliusslukion esitystä varten 16.7.2019.)

Teemana oli pohtia ja päättää mieluisin tai itselleen tärkein kehonosa ja sen suhde tiettyyn paikkaan, tilaan tai arkkitehtoniseen ympäristöön. Esitystä valmistimme kirjoittamalla, seuraamalla ja tutustumalla annettuun materiaaliin oman kehon kautta. Lähdimme rakentamaan esitystä seuraavista kysymyksistä:

1. Mikä on itselleen mieluisin kehonosa?
2. Mikä on itselleen vierain kehonosa?
3. Onko joku kehonosa sellainen, jonka kanssa on ollut ongelmia, kipua, loukkaantuminen yms?
4. Mille kehonosalle haluaisit kirjoittaa kirjeen?

Oppilaiden kirjoittamat kirjeet olivat liikuttavia. Niiden yhteinen piirre oli se, että keho koetaan arvokkaaksi, mutta harvoin omaa kehoa tai kehonosiaan pysähtyy kunnioittamaan tai hellimään, eikä kehostaan huolehdi tarpeeksi. Vaikka kehonosat

erotettiin hetkeksi itsestään kirjeen kohteeksi, kehon kokonaisvaltaisuuden ymmärtäminen heijastui kirjeistä. Kirjeiden henkilökohtaisuuden vuoksi en voi julkaista niitä opinnäytetyössäni.

Kirjeen kirjoittamisen jälkeen ryhdyimme kehollisiin ja tilallisiin harjoituksiin:

1. Etsi oma paikka, nurkkaus tai tila koulusta, joka puhuttelee itseäsi.
2. Oleile valitsemassa paikassa hetki.
3. Palauta kirje mieleesi ja tutkiskele oman kehosi sen hetkistä tilaa hetki. Miten kirje ja valitsemasi paikka resonoi kehossasi?
4. Muodosta tässä tilanteessa yhden liikkeen tanssi, jota toistat useampia kertoja.

Katsoimme soolot niille valituissa paikoissa. Kuvasin ne ja seuraaviin harjoituksiin rakensin niiden pohjalta esityksen löyhän rakenteen. Kohtaukset oli nimetty kunkin soolotanssijan mukaan, vaikka soolojen ympärille rakentuikin muita tapahtumia. Se auttoi meitä puhumaan kohtausten kaaresta ja tanssijoita ymmärtämään, mitä kohtausta kulloinkin harjoitellaan.



SUOSIKKIKOHTIA

KE 11.12. klo 15 & 18
TO 12.12 klo 13.30 & 15

Teatterikorkeakoulu,
Haapaniemenkatu 6

Suosikkikohtia-juliste Sibeliuslukiolaisten esitykseen. Juliste: Heini Tuoresmäki

Koin, että kyseinen työskentelytapa oli erittäin hedelmällinen. Lukiolaisten kanssa meillä oli todella vähän aikaa valmistaa koko illan teos, mutta tehtävänanto auttoi siihen, että kohtauksilla oli alusta alkaen erittäin vahva intensiteetti. Tanssijat omaksuivat kohtausten tunnelman jotenkin alusta alkaen, ja uskoin henkilökohtaisuuden vaikuttavan siihen. Tanssijat saivat esityksen lähtökohdista alkaen luoda oman merkityssuhteen teokselle.

Sibeliuslukiolaisten kanssa loimme koreografian oppilaiden omalle materiaalille ja minun valmistamalleni, annetulle materiaalille. Oli kiinnostava havainnoida tekemisen eroa niiden välille. Keskityimme paljon siihen ajatukseen, että annettu materiaali voisi myös muotoutua omalle keholle sopivaksi tanssiksi, jossa kaikkien persoonallisuus saisi näkyä, ja jota kaikki tekisivät omasta tanssi- ja kehohistoriasta käsin.

3.2. Waste of Mind

Opetusharjoittelun menetelmien ja ideoiden pohjalta syntyi ajatus opinnäytetyön taiteelliseen osaan. Valmistin lyhytelokuvan ”Waste of Mind”, jossa kolme ammattilaisesiintyjää keskittyy yhteen liikkeeseen, kehonosaan, tunnekohtaan tai kiinnostavaan kysymykseen omassa kehossaan, ja niiden kohtausten varaan rakentuu elokuvan dramaturgia. Kirjoitin esiintyjien kanssa yhteistyössä heidän omien kehojen luonnostelman, joka taltioitiin kameralle soolokohtauksena.

Elokuvan työryhmään kuuluivat kolme esiintyjää: Giorgio Convertito, Minttu-Maaria Makkonen ja Anne Rönkkö. Elokuvaajana toimi Pietari Peltola, leikkaajana Markus Leppälä ja äänisuunnittelijana Timo Tikka.

Elokuva kuvattiin Kulosaaren kartanossa, jotta jokaiselle esiintyjälle voitiin valita oma huone. Kulosaaren kartanon huoneet ovat erivärisiä, joka näkyy kohtauksissa miellyttävänä visuaalisuutena.

Yhteen niistä huoneista kajastaa helmikuun matala, mutta terävä valo, joka paljastaa tilassa leijailevat pölyhiukkaset (päiväkirjamerkintä maisteriopintojen alalta 1.1.2020).

Halusin kuvata kohtaukset jossain muulla kuin tanssistudiossa ja valita esteettisistä syistä jonkun kauniin ja herkän ympäristön. Koen, että tanssielokuvia on kuvattu aika usein, ja jo kyllästymiseen asti, karuissa, betonisissa teollisuushalleissa.

Luonnostelmiin sekoittuvat henkilökuvaukset Georges Perecin (1978) kirjasta ”Elämäkäyttöohje”. Kirja rakentuu yksittäisille tarinoille pariisilaisen kerrostalon asukkaista. Kirjan 99 lukua koostavat romaanin ihmisistä, heidän pakkomielteistään ja elämästä. Fiktiivisten hahmojen tarinat loivat selkärankaa esiintyjien omille tarinoille ja auttoivat minua suunnittelemaan elokuvan tunnelmaa (”Elämäkäyttöohje” 1978, takakansiteksti.) Seuraavaksi katkelmia, jotka inspiroivat minua suunnitellessani lyhytelokuvaa:

Joskus Valènesta tuntui, että aika oli pysähtynyt, jännittynyt ja jähmettynyt selittämättömäksi odotukseksi. Jo pelkkä ajatus taulusta, jota hän suunnitteli ja jonka avautuvat, puhkeavat kukat vainosivat häntä herkeämättä, täyttivät hänen unensa ja vääristivät hänen muistonsa...niinpä hänet täytti joskus sietämätön surun tunne (Perec 1978, 155.)

Kerrostalon asukkaat elävät vain muutaman senttimetrin päästä toisistaan, pelkän väliseinän erottamina, kerroksesta toiseen toistuvissa samoissa tiloissa, tekevät samat liikkeet samaan aikaan, avaavat vesihanat, vetävät WC:n, sytyttävät valon, kattavat pöydän, kymmenet elämät toistuvat kerroksesta toiseen, kerrostalosta toiseen, kadulta toiselle. (Perec 1978, 21.)

Nuori, tuskin kahdeksantoistavuotias tyttö kävelee kohti kylpyhuonetta. Hän on alasti. Oikeassa kädessä hänellä on raaka kananmuna, jolla hän aikoo pestä hiuksensa. (Perec 1978, 35.)

Talo yhdistetään usein ihmisen kehoon, ja niin ajattelin tässäkin yhteydessä. Tietystä kohtaa taloa vastaanotetaan vieraita ja jokaiselle huoneelle on nimetty eri tarkoitus. Kehossammekin on kohtia eri tarkoituksia varten, ja vain osan kehostamme näytämme julkisesti toisille. Talo ja asunto edustavat ihmiselle usein henkilökohtaista, intiimiä ja

pyhää paikkaa, johon on mahdollisuus piiloutua, eikä sitä tee mieli näyttää tai paljastaa kuin luotetuimmille ja läheisimmille ihmisille. Samalla lailla suhtaudumme omaan kehoomme, jota haluamme myös varjella ulkopuolisilta.

Ihmiset linnoittautuvat yksityisiin tiloihinsa -sitä voi nimittää- ja heistä olisi mukava, jos mikään tai kukaan ei lähtisi sieltä, mutta silloin kun joku lähtee, koira talutushihnassa, lapsi ostamaan leipää, tulijat ja menijät, kaikki mikä liikkuu, kaikki mitä tulee, kaikki kulkevat rappukäytävän kautta. Kirjeet, tiedonannot, muuttomiesten sisään ja ulos kantamat huonekalut, sairastapauksessa kutsuttu lääkäri, pitkältä matkalta palaava matkaaja. Siksi porraskäytävä jää anonyymiksi, kylmäksi, melkein vihamieliseksi. (Perec 1978, 21.)

Jollain lailla toivoin saavuttavani lyhytelokuvan esiintyjissä olemista, joka vastaisi sitä tilaa, kun ihminen on kotona vain itsensä kanssa. Kotona, jossa ihmisen ei tarvitse välittää toisten katseista ja läsnäolosta, vaan hän voisi olla luonnollisena, paljaana ja kaikinensa kehonsa kanssa.

3.3. Lyhytelokuvan valikoituminen taiteelliseksi muodoksi

Valitsin lyhytelokuvan taiteellisen työn muodoksi siksi, että mielestäni kuvat ja kuvallisuus paljastaa ihmisestä paljon, ja sitä voi linssin läpi havainnoida tarkemmin. Kameralla pääsee lähemmäs ihmistä, hänen yksityiskohtiinsa. Taiteessa voimme koko ajan siirtää kehon rajoja. Conroy (2010,15) kysyy kirjassaan: Mikä kaikki sisältyy kehoon, mihin me kiinnitämme huomion? Mielestäni ihminen on keskittyessään kauneimmillaan, tässä tapauksessa tietyn kehonosan tai muiston tanssittamiseen, ja sen halusin tuoda teoksessani esiin. Kun ihminen on kohdistanut tekemisensä tarkasti johonkin, se vangitsee myös katsojan seuraamaan sitä.

Liikkuva kuva sopii taas mielestäni tanssin ja liikkuvan kehon ilmentämiseen hyvin, paremmin kuin pysähtynyt valokuva. Halusin lisätä myös tietyn paikan vaikutuksen kehomuistiin ja tunnelmaisuun, ja kamera mahdollistaa liikkumisen eri tiloihin, johon näyttämötaide ei kykene. Näyttämötaide tai kuvaaminen ovat mahdollisuuksia, joiden

avulla keho voidaan määritellä uudelleen, ja kehon sekä tilan merkityksiä voidaan havainnoida (Conroy 2010, 13). Tyhjä ja hiljainen kartano, jossa ei ollut ketään muita ihmisiä kuin työryhmämme, viritti keskittymisen ja läsnäolon tuntua.

Elokuvan tallentava muoto tuntui myös kiehtovalta keinolta vangita tietty hetki ja muisto. Ajattelin, että se voisi olla keino päästä käsiksi abstraktiin kehomuistiin. Esiintyjillä on myös mahdollisuus jälkepäin nähdä oma kokemuksensa, ja kokea sen kautta uudestaan menneisyys ja sen hetkinen kehollinen tila. Grotowski korostaa muistamisen tärkeyttä taiteellisessa työskentelyssä, sillä sen myötä voi tunnistaa jotain itsestään ja oppia omasta olemuksestaan. Muistot aktivoituvat, jos niihin alkaa kiinnittää huomiota. Tällöin voi löytää oman potentiaalinsa, yllättää ja ylittää itsensä. (Laster 2016, 49.) Toivon, että esiintyjät saavat työstä myös jotain itselleen, joka voi auttaa heitä esiintymisessä jatkossa tai ruokkia heidän innostustaan suhteessa kehollisuuteen.

3.4. Työskentelytapa taiteellisessa prosessissa

Ryhdyin työskentelemään elokuvan esiintyjien kanssa niin, että haastattelin heitä yksi kerrallaan.

Luonnostelmat kohtauksille perustuivat kysymyksiin, joista keskustelimme esiintyjien kanssa.

1. Mitä kehomuisti-käsite heissä herättää?
2. Resonoiko siinä jokin suhteessa omaan kehoon?
3. Kokeeko, että kehossa on jotain/joku kohta/tunne/reaktio, johon haluaisi varovaisesti syventyä?

Halusin, että ensimmäinen jälki tai tuntemus, joka kehomuistista herää, tulisi olemaan pohja kohtauksille. Niihin tartuimme. Kuten Grotowski toteaa, kehomuisti-työskentely pyrkii uudelleen löytämään ja keskittymään välittömiin intentioihin sekä kehon sisältä syntyviin impulsseihin, jotka luovat nykyhetken kehollisen position (Laster 2016, 49). Käytän siis samaa menetelmää, kuin taiteellisessa produktiossa opetusharjoitteluni aikana.

Haastattelujen pohjalta teetin esiintyjille lisäkysymyksiä, jonka jälkeen valitsin teemat harjoituksiin. Luonnoksen pohjalta siirryimme tanssistudioon, ja halusin pitää ensimmäiset harjoitukset vain yhdelle esiintyjälle kerrallaan, jotta hän saattoi halutessaan kertoa enemmän ja ehdin keskittyä jokaiseen yksilöön täysin. Yksityisharjoitusten jälkeen pidimme yhteisharjoitukset, jossa jatkoimme kehollisia harjoituksia ja loimme tarkempia liikkeellisiä sisältöjä kohtauksille. Harjoituspäiviä oli vain muutama, ja jos aikataulut olisivat olleet joustavampia työryhmällä, olisin halunnut pitää useampia harjoituksia.

Esiintyjät olivat mukana puvustossa, ja he saivat valita itselleen mieleisimmät kuvausvaatteet. Koin sen tärkeäksi, etten päättänyt niitä heille. Puvustovierailun jälkeen harjoitimme vielä roolityöskentelyä, ja kehitimme esiintyjille löyhät hahmot ja hahmoille elämäntarinan. Ajattelin, että fiktiiviset hahmot ja niiden tarinat voivat antaa suojaa esiintyjille kuvaustilanteessa, jos tilanne tuntuisi muuten liian henkilökohtaiselta.

Jaan työskentelyni viiteen osaan taiteellisessa työskentelyssä. Ensimmäiseksi vastasin elokuvan suunnittelusta ja käsikirjoituksesta, toiseksi toimin ohjaajana ja koreografin harjoitusvaiheessa, joka jatkui kolmantena toimenkuvana kuvaustilanteessa. Harjoitusvaiheen ja kuvausvaiheen koen täysin erilaisiksi toimenkuviksi. Kuvauspäivien ohjausvastuun koin vaativimmaksi, mutta toisaalta inspiroivimmaksi osuudeksi. Se oli intensiivistä ja vaati keskittymistä, varsinkaan kun minulla ei ole elokuva-alan koulutusta, eikä meillä ollut tarkkaa kuvaussuunnitelmaa. Esiintyjä ohjattaessa neuvottelin samanaikaisesti kuvaajan kanssa kuvakoosta ja rajauksista sekä ideoin lisää kohtauksia. Samalla pyrin huomioimaan, että jokaisesta kohtauksesta kuvataan useampi suunta, jotta leikkaajalla olisi tarpeeksi materiaalia editointivaiheessa ja kuvamateriaali olisi relevanttia kerronnan kannalta. Näiden lisäksi vastasin jälkitöistä leikkaajan ja äänisuunnittelijan kanssa. Äänisuunnittelija aloitti työskentelyn sitten, kun leikkaaja sai kuvallisen version ja rungon valmiiksi. Viidenneksi vastasin yksin koko lyhytelokuvan tuotannollisesta osuudesta; järjestin kuvauspaikan ja neuvottelin sille ja kuvauskalustolle hinnan, järjestin kuljetukset, eväät kuvauspaikalle ja huolehdin koko työryhmän aikataulusta.

Kuvausten jälkeen tapasin vielä esiintyjä, ja kysyin heiltä tarkentavia kysymyksiä liittyen projektiin, joita avaan luvussa 5. *Taiteellisen työskentelyn pohjalta syntyneet havainnot*. Reflektio oli ehdoton oman työskentelyni arvioinnin suhteen ja todensi minulle sen, olinko onnistunut kehomuisti-työskentelyn ja sille herkistymisen kanssa sekä kuulin, millainen kokemus se on ollut esiintyjille.

3.5. Omien kehomuisti-kokemusten määrittäminen ja laskeminen

Avaan seuraavaksi harjoituksia, joissa pyrkimykseni oli saada esiintyjät keskittymään tiettyyn kehonosaan kerrallaan, tutustumaan omiin tunteisiinsa kehossa ja kaivelemaan omaa kehomuistiaan.

Mitä tarkoittaa pelko tai hiljaisuus kehossa? Eikö silloin ole saavuttanut mitään kontaktia tunteisiinsa? Elämän jälkikaikuja haluan kehossa havainnoida.

(päiväkirjamerkintä 17.8.2019.)

Pohtiessani kehomuistia lyhytelokuvan mahdollisia kohtaussisältöjä varten, ryhdyin laskemaan itselleni sattuneita kehomuisti- kokemuksia. Yritin hahmottaa, mitkä ovat ne asiat, jotka kykenen muistamaan ja laskemaan. Yritin arvailla, monta askelta olen elämäni aikana kävellyt, monta kahvia olen juonut, monta kertaa olen juossut Töölönlahden ympäri. Mietin, onko minua lyöty tai olenko minä lyönyt. Olenko joskus jättänyt kunnioittamatta kehoni rajoja? Kysyin itseltäni, milloin olen toiminut itseäni vastaan ja milloin pelännyt eniten.

Teetin kyseisen harjoituksen esiintyjille. He puhuivat kuiskaten omia kehomuistokokemuksiaan niin kauan kuin muistivat ja keksivät niitä, jonka jälkeen he asettuivat makuulle hetkeksi, ja oleilivat äskeisen harjoituksen parissa.

Harjoituksen tekeminen aiheutti tietynlaisia kehollisia tuntemuksia itsessäni ja esiintyjissä; kiusaantumista, naurua ja nolostumista, ehkä jonkinlaista hyväksyntää ja itsensä yllättämistä. Esiintyjät eivät halunneet avata muille näitä laskelmiaan ja muistelmiaan. Vaikka omien kehomuisti-kokemusten määrittäminen ja laskeminen oli hetkittäin kiusallista, koin sen tarpeelliseksi harjoitukseksi. Halusin kaivaa kokemuksia

ja muistoja esiin, koska ne kaikki elävät kehossamme. Ymmärsimme sen, että ihmisellä on sisäsyntyinen tarve kerryttää ja hankkia kokemuksia. Se halu on edellytys oppimiselle, mutta luo myös sisältöä elämään. Ainakin itseäni on, varsinkin nuorempana, ohjannut elämässä tarve hankkia niin paljon erilaisia kokemuksia kuin mahdollista, jotta voin kokea oman elämäni rikkaana ja antoisana. Se liittyy itsensä altistamiseen omille epämukavuusalueille, matkustamiseen, pärjäämiseen yksin erilaisissa tilanteissa, sosiaalisiin tilanteisiin, vaihteleviin työtehtäviin ja erilaisten taitojen opetteluun tai elämysten hamstraamiseen. Nuorempana kokeilunhaluisuus saattoi ylittää joskus oman kehon rajat ja itsensä arvostamisen.

3.6. Kehomuistia herättelevät keholliset harjoitukset

Seuraavaksi avaan kehomuistia herätteleviä, kehollisia harjoituksia, joista osa on minun kehittämiäni ja osa lainattuja Liljalta (2006, 66). Kyseisiä harjoituksia teimme esiintyjien kanssa valmistaessa lyhytelokuvaa. Esiintyjät saivat kommentoida, jos jokin harjoitus tuntui epäselvältä tai epäkiinnostavalta.

1. Aloita kävelystä ympäri tilaa. Millainen on tämän päivän kävely? (Lilja 2006,66).
2. Mitä havaitset kehossasi kävellessä; kiristääkö johonkin, kulkeeko hengitys vapaasti? Miten koet kehosi suhteessa ympäröivään tilaan?

Pyri kiinnittämään huomiota myös kävelytempoon ja siihen, mihin kiinnittää katseensa tai häiritseekö toisten läsnäolo.

3. Valitse kävellessäsi jokin henkilökohtainen muisto. Tartu ensimmäiseen, joka tulee mieleen. (Lilja 2006,66.) / Oma lisäykseni: Muisto voi olla myös edellisyönä tai joskus aiemmin nähty uni.
4. Mitä muisto sinussa herättää? Synnyttääkö se eri värejä ja tuntemuksia kehossasi?

Pyysin tarkkailemaan, vaikuttaako muisto kävelytempoon tai olemiseen tilassa tai suhteessa toisiin. Muiston ääreen saattoi myös pysähtyä ja sulkea silmät, jos se auttoi keskittymiseen.

5. Jos muiston kykenee paikantamaan johonkin kehonosaan, keskity siihen kohtaan kehossasi.
6. Tuleeko muistosta jokin salaisuus mieleen tai onko muisto sinulle salaisuus, jonka haluat pitää itsellään vai voitko jakaa sen myöhemmin?

Tämä kysymys syntyi hetkessä, kun huomasin, että esiintyjillä oli halu säilyttää salaisuuksia itsellään. Koin, että salaisuuden ylläpitäminen voi mahdollistaa syventymisen tehtävään. Salaisuudesta tuli yllättävä, mutta läsnä oleva teema harjoituksiin ja myöhemmin kuvaustilanteeseen.

Tämän jälkeen jatkoimme kontakti- ja kosketustyöskentelyllä. Yksi esiintyjistä jatkoi oleilua muistonsa kanssa, ja toiset koskettivat häntä rauhallisesti, joka johti myöhemmin koko kehon kontaktiin heidän välillään.

1. Mikä toisen kosketuksessa tuntui hyvältä? Tuntuiko joku ahdistavalta tai epämiellyttävältä?

Kun esiintyjät olivat löytäneet jonkun kohdan kehostaan, perehdyimme siihen ja etsimme sille kehonosalle tai liikkeelle erilaisia muotoja ja liikkeenlaatuja. Teimme sitä hitaasti, kävellessä, juostessa, hengästyessä, silmät kiinni tai toisten katsottavana.

Näytin myös lyhyesti erilaisia referenssikuvia; maalauksia, postikortteja ja valokuvia, jos ne herättäisivät esiintyjissä muistoja tai tuntemuksia. Kuvien kanssa työskenteleminen tuntui innostavalta, ja niiden hyödyntämistä haluaisin käyttää jatkossa kehomuisti-työskentelyssä.

Pidin harjoitukset intensiivisinä, mutta lyhyinä. Koen, että lyhyiden harjoitusten aikana keskitytään täydellisesti tekemiseen, ja niiden jälkeen asiat voivat jäädä hautumaan, ja ohjaaja voi jalostaa ajatuksiaan pidemmälle. Pidempien harjoitusten aikana koen aina, että keskittyminen loppuu, vähintäänkin itselläni, ja tekemisen intensiteetti katoaa. Jos olisimme valmistaneet yhtenäistä näyttämöteosta, harjoitustapaamisten olisi pitänyt olla pidempiä, mutta yksittäisten kohtausten kohdalla en kokenut niin.

Rothschild luettelee esimerkkiharjoituksia, joiden avulla voi havainnoida omaa somaattista tilaa suhteessa tunteisiinsa. Otin näistä vaikutteita kuvausten harjoituksiin. Halusin vertailukohtana nostaa esiin harjoitukset psykologiasta tanssitaiteen rinnalle. Havaitsin, että niiden sisällöt ja jopa lähestymistavat olivat yhteiset.

1. Keskity hengittämiseen. Missä hengitys tuntuu ja kuinka syvään hengität?
2. Havainnoi kehosi lämpötilaa. Voiko kehon lämmön aistia kaikkialla?
3. Kuulostelee, miten sydän lyö.
4. Tarkista hartioidesi asento. Ovatko ne jännittyneet vai rennot?
5. Miltä vatsassasi tuntuu? Onko se rento, jännittynyt, kurniva?
6. Tarkastele, onko sinulla tarve muuttaa kehon asentoa tai liikutella jotain raajaa.
7. Seuraavaksi voi edetä tunneharjoituksiin ja aloittaa miettimällä, milloin viimeksi oli esimerkiksi vihainen, kenelle ja mitä tapahtui?
8. Muistaessasi tunteen voi kuulostella edellisiä tehtävävaiheita kyseisen tunteen kanssa. Löytääkö keho tunteen kanssa eri asennon tai toiminnon? (Rothschild 2000, 60.)

3.7. Kuvaustilanne

Lyhytelokuvan kuvaajan kanssa olemme valmistaneet yhden tanssilyhytelokuvan aiemmin. Uskalsin jättää hänen kanssaan kuvaussuunnitelmat avoimeksi ja luottaa, että voin tehdä päätöksiä myös hetkessä. Edellinen lyhytelokuva ”Ohdakepelto” (2017) käsitteli hieman samoja teemoja, oman kehon suojelua ja toisaalta itsensä vapauttamista turhasta.

Luotin kuvauspäivinä hetkessä syntyviin impulsseihin ja ideoihin. Pienen työryhmän kanssa oli mahdollisuus improvisoida ja tehdä spontaaneja päätöksiä. Joskin jälkeenpäin on sanottava, että unohdin hetkessä tiettyjä kuvakulmia, jotka olisivat helpottaneet kerronnan rakentamista leikkausvaiheessa.

Kohtauksille muodostui piirre, jossa esiintyjää tarkkailtiin ja kuvattiin ikään kuin salaa tai niin, että esiintyjälle annettiin rauha tehdä omaa juttuaan. Kyseinen valinta syntyi sattumalta tai alitajunnasta harjoitusten pohjalta, mutta tuntui oikealta. Esiintyjien

tekeminen oli niin intiimiä, läsnäolevaa ja herkkää, minkä uskon osaksi luoneen elokuvan 'väistävän', huomaamattoman katseen.



Minttu lyhytelokuvan kuvauksissa. Kuva: Anne Rönkkö

Kuvauspäivinä meillä oli neljä tuntia aikaa kuvata kerrallaan eli yhteensä kuvasimme kahdeksan tuntia. Lyhyt aika johtui kartanon vuokrahinnasta, ja minulla ei olisi ollut budjettia suurempaan tuntimäärään. Saimme silti vuokrahinnasta jo erittäin kattavan alennuksen. Aikataulu oli tiivis ja kuvauspäivän tauko kesti enimmillään 10 minuuttia, jotta saimme kaiken tarvittavan materiaalin kuvattua.

Onneksi esiintyjät kuitenkin reflektoivat, että vaikka harjoitusaikataulu oli kiireinen ja tiivis, kuvauksissa ei kuitenkaan kokenut kiireen tuntua.

Ei ollut myöskään paineinen olo, vaikka kameran läsnäolon tiedostikin. Kamera, eikä tuntematon kuvaaja häirinnyt, sillä itselleni välittyi luottavainen olo siitä, että kuvaaja tiesi, mitä oli tekemässä. Sai keskittyä omaan tekemiseen. (esiintyjän reflektio kuvaustilanteesta 10.3.2020.)

Keskityimme aina yhteen esiintyjään kerrallaan, ja odotellessa omaa vuoroa esiintyjillä oli aikaa lämmitellä tai oleilla omassa huoneessa, kuvauspaikassaan.

Lyhytelokuvan kohtaukset olivat intiimejä ja ne rakentuivat yksinkertaiselle ajatukselle.

4. TAITEELLISEN TYÖSKENTELYN POHJALTA SYNTYNEET HAVAINNOT

Lyhytelokuvan tärkeimmäksi piirteeksi nousi sen kuvaaminen, että kehomuistoja ei pääse pakoon, vaan ne vuotavat ihmisestä läpi. Tunnelma oli harjoituksissa ja kuvauksissa hetkittäin surullinen, vääristynyt, väkivaltainen, neuroottinen ja pelokas. Syntyi kuitenkin kokemus siitä, että vaikka omasta kehosta nouseekin erilaisia, joskus pelottaviakin tuntemuksia, ne voi ottaa hyväksyen vastaan. Ei ole muuta kuin oma, yksi keho.

Esiintyjät ovat antaneet luvan heidän reflektioidensa käyttöön opinnäytetyössäni, jotka keräsin yhteishaastattelussa 10. maaliskuuta 2020. Nauhoitin haastattelun. En merkitse litteroitujen lainausten perään, kuka esiintyjistä on sanonut minkäkin lauseen, joten ne eivät henkilöidy kehenkään tarkasti. Useat kokemukset ja tuntemukset jaoimme myös työryhmänä yhdessä, joten muutamat reflektioista voisivat kaikki ottaa omakseen.

Esiintyjien tekemisestäkin välittyi hetkittäin tunne, johon kykenin samaistumaan. Heidän kehollisuudestaan paljastui jotain tuttua; ikään kuin tunnistin heidän muistoistaan tai tunteistaan jonkun omakseni. Mainitsin tästä jo kappaleessa 2.5. *Kehon jakaminen eri tunnekohtiin*. Tietyt tunteet ovat jollain lailla universaaleja, ja voimme samaistua toisten kokemuksiin. Lilja kertoo huomion senioreiden kanssa tehdystä kehomuisto-projektistaan. Syntyi euforisia tunteita onnistumisesta, kun työryhmäläiset löysivät toisten tekemisestä jotain sellaista, minkä voi kokea tutuksi tai omaksi kokemuksekseen. Siitäkin huolimatta, että jokainen ihminen rakentaa itse omat muistonsa. (Lilja 2006, 78.)

4.1. Toisten kehoille herkistyminen

Toisten kehoille ja toisille ihmisille herkistyminen nousi tärkeimmäksi pyrkimykseksi opinnäytetyössäni. Kyseinen tavoite ohjaa myös laajemmin niihin kysymyksiin, jotka koen pedagogiikassa tärkeimmiksi; kyky herkistyä, olla läsnä ja kokea empaattisuutta. Haluan pyrkiä ajattelemaan laajemmin ihmisyydestä ja ymmärtää, että kaikki ihmiset toimivat tilanteissa eri lähtökohdista käsin.

Huomasin työskentelyssä tiettyjä rajoitteita, jotka toisaalta varmasti auttoivat laajan aiheen rajaamista, mutta jotka saivat itseni pohtimaan, teinkö tarpeeksi ja menimmekö tarpeeksi syvälle. Jotta herkistyisin huomaamaan esiintyjien kehokokemukset ja olisin lempeä, halusin ottaa huomioon erityisen tarkasti työryhmän hyvinvoinnin ja esiintyjien kohtelun ja oman, ohjaajan vallan suhteessa heidän kehoihinsa. Vaikka olisin halunnut kuvata ulkona, minun tuli ottaa huomioon sääolosuhteet, jotka olivat työskentelylle liian epämukavat. Esiintyjillä olisi ollut liian kylmä liikkua ulkona sisävaatteissa. Sen lisäksi, halusin kuvaustilanteessa nähdä usein, kuinka kauan esiintyjät jaksoivat tehdä tiettyä liikettä; syntyikö pidemmässä ajassa tai toistossa jotakin uutta tai syvempää. Minun tuli kuitenkin tiedostaa, että tietyt liikkeet synnyttivät esiintyjässä voimakasta lihasjännitystä, aiheuttivat lievää kipua tehdessä ja synnyttivät myös vahvoja emootioita, jonka esiintyjä koki kokonaisvaltaisesti raskaaksi.

Jotta voimme kokea maailmaa, meidän tulee katsoa sitä tietystä näkökulmasta, päättää merkitys oikealle ja vasemmalle, eteen- ja taaksepäin-ajatukselle, horisontaaliselle ja vertikaaliselle tasolle, sisään ja ulos. Keho on tämän kaiken kokemuksen keskellä, se on kohtauspiste näille kaikille kuluille. Ja samaan aikaan sille on rajoituksia, kuten, että silmät ovat tiettyssä kohdassa ja kädet kääntyvät tiettyihin suuntiin. (Shusterman 2012, 33.)

En voinut pelkän visuaalisen kiinnostavuuden tai oman taiteellisen kunnianhimoni vuoksia vaatia esiintyjää toistamaan tiettyä kohtausta enempää, kuin sen tekeminen tuntui hänessä hyvältä. Samaan aikaan pohdin, vaadinko esiintyjiltä tai itseltäni tarpeeksi, vai syntyykö jotain keskinkertaista ja mitäänsanomaton taidetta, jos mitään ei aseteta alttiiksi?

Pyrkiessäni opinnäytetyön aiheen myötä aistimaan, havainnoimaan ja jollain lailla herättelemään esiintyjässä kehollista muistia, olen tekemisissä vastuun kanssa. Taiteessa ja taiteen opettamisessa korostuu tietty läpinäkyvyyden, paljastumisen ja itsensä ylittämisen ihailu. Kannustetaan tutustumaan itseensä, astumaan pois mukavuusalueelta, ylittämään omia rajojaan ja olemaan auki uudelle. Tässä kaikessa on riskinsä, josta minun tulee olla pedagogina tietoinen. Minun tulee huolehtia siitä, että opiskelija tai

työryhmän jäsen tunnistaa omat rajansa, ei tee sellaista, mikä ei tunnu hyvältä ja etenee sen verran, mikä tuntuu itselleen turvalliselta. Kehomuistiin uppoutumisessa on mahdollisuus, että esiintyjällä nousee pintaan traumoja tai jotakin tunnistamatonta, mitä ei kykene hallitsemaan. Minun tulee pedagogina tunnistaa ammattitaitoni rajat. Minkälaisia harjoituksia voin teettää ja mihin asti voi tehtävissä syventyä? Minulla ei ole ammattitaitoa kohdata asioita tai auttaa siinä vaiheessa, jos kehosta alkaa purkautua syvempiä traumoja tai jotakin hallitsematonta. Toisaalta, en voi ikinä varmaksi tietää, mikä on jollekin liikaa, ja missä muiden rajat menevät. Tämän takia koen, että taiteellisen työskentelyn vaiheessa käytetty 'salaisuuden säilyttäminen' toimi jonkinlaisena turvasanana ja rajana esiintyjille. Sen myötä heillä oli oikeus kertoa ja jättää kertomatta, mitä halusivat. Salaisuus loi myös tietynlaisen tuntemattoman läsnäolon prosessiin. Kehomuistiin liittyvä hallitsemattomuus, outous ja tietty pelottavuus nousi keskeiseksi teemaksi taiteellisessa prosessissa.

4.2. Kehollisen muistamisen outous

Kehollisessa muistamisessa on jotain outoa ja pelottavaa, koska kehosta saattaa nousta tuntemuksia, joita ei voi liittää itseensä tai joista ei saa ihan kiinni. Ihminen saattaa alkaa muistaa asioita, joita ei ole aikaisemmin tiennyt tapahtuneen tai saada hallusinaatioita, *flash back* eli jälkimuistikokemuksia. Ne rikkovat sitä näkemystä, jonka on itsestään rakentanut. Kehomuisti-kokemuksissa voi olla jotain *uncannya*. Uncanniness (suomennettuna oudoksunta) on tunne, että jokin tilanteessa häiritsee tai ei ole oikein, vaikka näennäisesti kaikki on niin kuin pitää.

Olemme subjekteja, joilla on tietynlainen autonomia ja oma perspektiivi maailmaan. Meillä on kyky elää sosiaalisessa yhteiskunnassa ja kyky samaistua toisten subjektiiviseen maailmaan. Jos tässä tapahtuu jokin häiriö, meidät valtaa outo tunne, jota kutsutaan *uncannyksi*. (Conroy 2010, 26.)

Muistamista ei voi hallita, eikä ihminen voi kontrolloida sitä, mitä muistista nousee ja mitä kehoon on tallentunut. Siihen ei ole suodatinta. Yksi tanssielokuvan esiintyjistä määrittä kehollisen muistin aktivoitumista niin, että

keho alkaa reagoida ja käyttäytyä tietyllä tavalla, ennen kuin mieli tajuaa tapahtuneen. Keholliset reaktiot ovat pelottavia, sillä niitä ei kykene hallitsemaan, kun ne nousevat pintaan. Ne ovat niin syvällä, ettei niitä voi valjastaa tai rajoittaa.

Muuttuu ikään kuin itselleen vieraaksi.

He toisetko, minun kehossani tekee itseni, olotilani levottomaksi? Vai johtuuko levottomuus fysiologisen, elävän kehon jatkuvasta virrasta kehossani?
(päiväkirjamerkintä 10.9.2019.)

Outous syntyi esiintyjien mukaan myös siitä, että kehomuisto-käsitteenä on kovin abstrakti ja laaja. Se synnytti työryhmässä tunteen, että pitäisi viettää enemmän aikaa kysymysten äärellä. Samalla teeman abstraktius kiehtoo, ja tahtoisi tietää lisää. Outous on ehkä myös tanssin ja taiteen kauneus, hienous. Jokin asia sykehdyttää, mutta se säilyy mysteerinä, koska sitä ei voi analysoida tai selittää auki. Lilja (2006,68) määrittää sen mielihyväksi, joka syntyy, kun emme tiedä tai osaa nimetä tapahtuvaa, mutta tunnistamme sen kehollisesti.

En myöskään tiedä, mitä kertoisin. Ei muistoja voi sijoittaa, eikä niitä voi paikantaa täysin tiettyyn aikaan, koska ne ovat monen asian yhteensekoittuma, abstrakti asia. Niitä ei voi selittää. (esiintyjän reflektio omista kehomuistoista 10.3.2020.)

4.3. Positiivisten kekokokemusten muistamisen vaikeus

Lyhytelokuvaa varten tehtyjen haastattelujen pohjalta havaitsin, että ihmisten on helpompi muistaa negatiivisia kekokokemuksia kuin positiivisia kokemuksia. Tuntuu, että negatiiviset kekokokemukset jättävät suuremman jäljen. Esiintyjät kykenivät kysyessäni mainitsemaan positiivisia kekokokemuksia, joita on:

onnentunne, jonka havaitsee värähtelynä kehossa. Se on kuin vaaleanpunainen syli, joka värähtelee (esiintyjän kuvaus positiivisesta kekokokemuksesta).

Unissa positiiviset kekokokemukset olivat vapautumisen hetkiä, jolloin

oli vapaa kehon rajoitteista; osasi lentää tai saattoi sukeltaa veden alla ja hengittää siellä (esiintyjän kuvaus positiivisesta kehomuistosta).

Kuvausten jälkeen tajusin, ettemme kuvanneet yhtään onnellista, hersyvää tai ilakoivaa kekokokemus-kohtausta. Niitä ei syntynyt. Kohtauksissa nousi esiin ihmisen uupumus, ahdistuksen tunne rintakehässä, jännittynyt ja jumiutunut niska tai luopuminen jostakin.

Esiteltyäni lyhytelokuvan aiheen kuvaajalle, hän kysyi, miksi kutsutaan positiivista kekokokemusta – tai muistoa, jos negatiivinen kokemus nimetään traumaksi? Opinnäytetyön pohjalta koen, ettei sille löydy yhtä sanaa. Minusta tuntuu, että positiivista kokemusta voi olla vaikea hahmottaa kehossa, se saattaa olla kokonaisvaltainen tila, joka tuntuu koko kehossa. Se ei ole välttämättä ryöpsähdys tai niin äkillisesti koettu kuin vaikka kipu, vaan se voi olla vallitseva hyvän olon tai varmuuden tunne. Ehkä onnistumisen tai ihastumisen tunne ovat voimakkaimpia positiivisia aistimuksia kehossa.

Totesimme esiintyjien kanssa käydyssä loppureflektiossa, että negatiiviset kekokemukset korostuvat myös siksi, että niitä on tottunut kuuntelemaan, ja toisaalta niitä pyrkii elämäkokemuksensa myötä yhä enemmän myös välttämään. Siihen on varmasti auttanut positiiviset kekokemukset, jotka ovat luoneet

elämäni rakennuspalikat, joiden avulla pysyn pystyssä ja kykenen esimerkiksi esiintymään ja olemaan ihmisten edessä. Kaikki lyönnit latistaa kehoni matalaksi, mutta kaikki ilo ja vapautuminen mahdollistaa sen, että uskaltaa olla esillä ja toimia ihmisten kanssa. Siksi pyrkimykseni on nykyään, että myös esiintyminen olisi iloista toimintaa, ja pyrin luomaan sille olosuhteet sellaiseksi. Esiintyminen parhaimmillaan voi olla vahvistava kekokokemus itselleen, jolloin se vahvistaa samalla omaa olemista.
(esiintyjän huomio positiivisesta kekokokemuksesta 10.3.2020.)

Jaoin yhdessä sen kokemuksen, että mitä vanhemmaksi tulee, sitä enemmän haluaa kokea vahvistavia, positiivisia kekokokemuksia. Itsestä huolehtiminen ja oma

jaksaminen on noussut tärkeäksi ja positiiviseksi kokemukseksi. Luonnossa oleminen, saunominen, nukkuminen, ystävien seura ja toisaalta yksinolo rentouttavat.

Liikkeessä rentoutuu. Bussimatkoilla silloin, kun on tekemättä mitään, rentoutuu. Rentoutumiseen liittyy se, että pitää saada jokin kehollisesti vahva tuntemus, jotta rentoutuminen on mahdollista. (esiintyjän huomio positiivisesta kekokokemuksesta 10.3.2020.)

4.4. Toiminta ja toisto ruokkivat kekokokemusten muistamista

Yksi esiintyjistä koki, että kohtaukset kuvauksissa, jotka olivat ulkokohtaisesti ohjattuja, mutta sisälsivät konkreettista toimintaa, auttoivat löytämään itselleen kehollisia merkityksiä.

Ettei esittänyt kokemusta, vaan ensin suoritti toimintoa, ja sitä kautta syntyi kokemus. Erityisesti kokemuksen saavuttamiseen auttoi jollain lailla abstrakti tai outo tekeminen tai se, että tekeminen ohjattiin todella teknisesti. Pakkoliike tai toisto auttoi, ja ulkoa tullut tekeminen. Jos omaa kokemusta alkaa uudelleen esittää, sitä alkaa helposti kyseenalaistamaan. Kameran edessä tuntui vaikealta palauttaa jotain omaa kokemusta mieleen ja kehoon. (esiintyjän reflektio kehomuisti-työskentelystä. 10.3.2020.)

Niin kuin *johdannon* ensimmäisestä lainauksesta (sivu 4) tulee ilmi, kehollinen toisto tai konkreettinen kehollinen matka voi auttaa ihmistä muistamaan omia muistojaan. Grotowski puhuu impulsseista, jotka edeltävät kehon liikettä. Siihen keholliseen muotoon ja fyysiseen toimintoon, jonka valitsemme, vaikuttaa sisäinen ja emotionaalinen, mennyt elämä (Laster 2016, 23.) Ymmärsin, että kehomuisti-työskentelyn kannalta tärkeää on yksinkertainen tekeminen. Ehkä se liittyy *proseduraaliseen muistiin*, josta puhuin luvussa 2.2.1. Tiedostamaton tekeminen voi aktivoida ihmisessä erilaisia tunteita ja ajatuksia, joihin voi pelkällä ajattelulla olla vaikea päästä käsiksi. Tarvitaan kehollista toimintaa, jotta muistot alkavat aktivoitua.

Rothschild mainitsee kehollisista toiminnoista muutamia esimerkkejä, joihin liittyy myös tilallisuus. Joskus ihmiselle käy niin, että kävelee olohuoneesta keittiöön, mutta ei

enää muista, minkä takia asteli keittiöön. Muistamisen palauttamiseksi auttaa usein se, että palaa olohuoneeseen ja toistaa äsken suoritetun reitin. Joillekin trauman kokeneille henkilöille taas tietty asento tietyissä kontekstissa saattaa laukaista kehollisen muiston, kuten ahtaassa paikassa oleminen. (Rothschild 2000, 55.)

Toisto kuorii ihmisestä ja tekemisestä kerroksia, joka saattaa paljastaa ihmiselle jotain uutta itsestään.

Niitä kohtauksia, joita kuvasimme useamman kerran, ehti päästä syvemmälle keholliseen kokemukseen. Muut olivat enemmän visuaalisia ja esteettisiä valintoja. (esiintyjän kokemus toistosta 10.3.2020.)

Toinen esiintyjistä pohti sitä, olisiko hänellä pitänyt olla mielessään selkeämpi kehomuisti-kokemus, kun esiintyi, jotta olisi suorittanut mahdollisimman hyvän esiintyjän työn. Kuvausten jälkeen hän kuitenkin totesi, että

tavallaan olisi ollut ihan sama, mitä olisimme kuvanneet. Silti se olisi kuvannut kehomuistia. Koko ajan, me kannetaan sitä kaikkea. (esiintyjän pohdinta omasta tekemisestään 10.3.2020.)

Grotowski käyttää työskentelyssään sanaa assosiaatio korvaamassa sanoja muisto tai muistaminen. Hän on sitä mieltä, että assosiaatiot eivät synny pelkästään mielessä, vaan koko kehossa. Niitä ei saa analysoida järkeistäen, sillä ne ovat meidän fyysisiä reaktioita. (Laster 2016, 24.) Assosiaatio-sanana käyttö harjoituksissa olisi saattanut vapauttaa esiintyjä, jotta he eivät olisi huolineet siitä, pitääkö heidän tehdessään ajatella jotain tiettyä muistoa. Assosiaatiossa esiintyjä voi liikkua vapaasti miellelyhtymien ja mielikuvien välillä.

Conroy (2010, 15) kysyy kirjassaan, että onko keho taiteessa raakamateriaalia vai työkalu? Esiintyjien kehot ja ajatukset olivat aihioita ja kehyksiä taiteelliseen työhöni, ja lähtökohtaisesti riitti se, että esiintyjät asettuivat näyttille. Halusin nostaa arvokkaat kehot ja tuntevat sielut pääasiaan. Esiintyjien olemuksista nousi esiin hienoja nyansseja. Heidän kehonsa, hidas liike tai normaalista poikkeava oleminen saivat minut

arvailemaan, mitä esiintyjä mielti tai pohtiko hän jotain tiettyä muistoa tehdessään. Katsomisen ja esiintymisen suhteesta tuli mystistä. Oli tekemisissä salaisuuden kanssa. Salaisuudesta tuli leikki, koska en kuvauksissakaan tiennyt, käykö esiintyjät tehdessään jotain muistoa läpi. Se kuvaa mielestäni hyvin kehomuistia. Enhän minä ihmisiä kohdatessakaan tiedä, mistä positiosta käsin, minkä kokemusten muokkaamina he tulevat vuorovaikutustilanteeseen. Heistä vuotaa jotain, heidän asenteensa paljastaa jotain, mutta ikinä en voi saada täysin selvyttä ihmisten salaisuuksista ja kehomuistoista.

5. POHDINTA

Haluaisin olla ihmisenä, taiteilijana ja pedagogina mahdollisimman vapautunut, tiedostava ja hyvinvoiva. Ihmiseen kertyy silti asioita, tunteita, tapahtumia ja huolia, jotka kasaantuvat kehoon, luovat jännitystiloja ja kahlitsevat ihmistä. Ne olivat päällimmäisiä löydöksiä kehoistamme, kun valmistimme työryhmän kanssa lyhytelokuvaa ja työskentelimme kehomuistin kanssa. Jotta pääsisin löydöksiin paremmin käsiksi, loin niille käsitteen ja nimesin ne mielenjätteiksi (*Waste of Mind*).

Mielenjätteet -käsitteessä merkittävää on se, että vaikka käytän sanaa mieli, en tee erontekoa kehon ja mielen välille, vaan ne ovat ikään kuin yhtä ja samaa. Pohdin pitkään, voisiko määritelmä olla kehojätteet, mutta siitä syntyy mielikuva enemmän kehon fysiologisista nesteistä ja eritteistä. Mielenjätteet ovat niitä, jotka vuotavat kehostamme läpi, ja näyttäytyvät kehomuistina.

Tarkoituksena opinnäytetyössä oli korostaa kehollisen tiedon arvoa, ja tuoda kehollisen tietoisuuden ja sen tarpeet kaikinensa esille. Mielenjätteet-sanassa on jotain epämiellyttävää ja kiusallista, mutta minusta se tuntemus toimii hyvänä herättäjänä. Mitä yksilö haluaa kantaa itsessään; mitä hän sallii itselleen ja tiedostaa itsessään? Conroy korostaa kehon arvoa näin: Keho ei ole vanginnut mieltä, eikä keho ole turmeltunut tai rappeutunut, vaikka se tarvitsee ravintoa, kaipaa lämpöä ja sillä on seksuaalisia tarpeita. Keho ei ole kirjekuori jollekin salaperäiselle tai pyhälle mielelle, jota suojataan muilta ihmisiltä ja ympäristöltä. (Conroy 2010, 19.)

Mielenjätteet lukitsevat ihmistä. Jännitys, epävarmuus, traumat, kaltoinkohtelu, teeskentely, väsymys ja suru näkyvät kehossa. Tanssiessani havaitsen mielenjätteet selkeästi. Huomaan, jos liike ei virtaa tai ole vapaa. Tanssi toimii myös keinona päästä mielenjätteisiin kiinni. Jos ei tanssi, en koe itseäni elinvoimaiseksi tai havaitse kehoni rajoja, enkä tunnista lihaksiani tai kehonosia. Silloin olen vain kävelevä paketti. Halusin päästä tähän ajatukseen lempeästi kiinni ohjatessani toisia.

Ajattelen, että kehomuisti-työskentelyn myötä kykenen kunnioittamaan vielä enemmän jokaisen henkilökohtaista kehoa ja sen tarpeita. Toiveena olisi, että ohjauksessani

jokainen kykenisi itse määrittämään omat rajansa ja tunnistamaan, mitä turvallisuus kenellekin tarkoittaa. Uskon, että turvallinen tila taiteen tekemiselle ja oppimiselle luodaan yksilön kekokokemuksen pohjalta. Itselläni ei henkilökohtaisesti ole kovin onnistuneita kokemuksia tilanteista, joissa tila pyritään saada turvalliseksi ulkopuolelta luotuna. Kenenkään ulkopuolisen, edes ryhmän tunteman opettajan, käsitys turvallisuudesta ei riitä. Ajattelen, ettei voida kysymättä tai keskustelematta ymmärtää, mitä se kullekin tarkoittaa henkisellä tai kehollisella tasolla. Kaikki tulevat tilanteeseen eri lähtökohdista käsin, ja kokevat vallitsevan tilanteen eri lailla. Jos ja kun turvallista tilaa halutaan tilanteessa korostaa, tilan ja yksilön käyttäytymisen säännöt tulisi määritellä ryhmässä, ja huolehtia siitä, että kaikki saavat sanottua mielipiteensä ja toiveensa.

Kaikki tekeminen jättää ihmiseen jälkiä, kehomuistoja. Yksi lyhytelokuvan esiintyjistä mainitsi, että hänelle jäi yksi liikkeellinen toiminto kehoon, joka syntyi harjoitusten aikana. Hän on havahtunut siihen muutamia kertoja arjessaan.

On tosi kiinnostava havainnoida sitä, että kaikki mitä olemme tehneet, jättää jäljen kehoon. Minkälaisiin 'tiloihin' esiintyjä itsensä lavalla asettaa ja minkälaisista tiloista se ilmaisu ja esiintyvyys kaivetaan? Esiintyjyyttä ei voi tehdä vain teknisesti tai pelkkänä tekona. Myös se, että on katsottavana, niin sekin jättää jäljen. (esiintyjän havainto esiintyjyydestä 10.3.2020.)

Koska kaikki ajatuksemme on koodattu kehoon, esiintyjä voi tulla niistä tietoiseksi ja avautua tarkemmaksi ilmaisijaksi. Voi myös luottaa kehon tietoon, ilman että kaikkea tarvitsee liikaa analysoida. (Lilja 2006, 93.) Kehon kuuntelu ja sen äärellä oleilu kehittää myös omaa ajattelua. Ajattelu on ennen kaikkea kehollinen toiminto, koska ihminen kommunikoi toiselle joko kehollisesti, kuulemisen tai katsomisen kautta (Conroy 2010, 23). Uskon, että tiedostamisen ja ajattelun myötä esiintyjä kykenee paremmin huolehtimaan omista rajoistaan taiteellisessa prosessissa.

Opinnäytetyö innoitti minua jatkamaan aiheen parissa. Haluaisin perehtyä taiteellisessa työskentelyssä seuraavaksi siihen, miten kehomuisti näkyy ja eroaa eri ikäryhmien välillä. Kehomuisti myös muokkautuu ja on jatkuvassa prosessissa. Mitkä asiat ja miten tunteet muuttuvat kehossa eri ikävaiheissa? Mitkä ovat teemoja tai tapahtumia, jotka

näkyvät kollektiivisen muistin alueella eri ikäryhmien sisällä? Haluaisin järjestää kyseisiä teemoja käsittelevän esityksen vanhassa puutalossa tai kartanossa, jossa on monta huonetta. Haaveilemani esitys kantaa Kehomuseo-nimeä, ja se rakentuu eri-ikäisten ja erilaisten ihmisten kekokokemuksille. Opinnäytetyön taiteellinen osuus, lyhytelokuva voisi hyvin olla osa isompaa Kehomuseo-esitystä, yhden huoneen teemana ja videotaideteoksena.

Kehomuistiin herkistyminen selittää minulle ihmisen käyttäytymistä ja toimintaa. Jollain tapaa se voi myös määrittää ihmisen valintoja. Ihminen toimii nykyhetkellä sen hetkisen tiedon, taidon ja kokemuksen pohjalta. Tätä halusin korostaa taiteellisessa työskentelyssä; miten rakentaa kohtauksia ja tehdä valintoja. Luotin, että kyseisenä hetkenä tehdyt valinnat kantavat ja löytävät perustelunsa. Haluan tuoda näkyväksi jotain piilotettua ja abstraktia. Niin kuin Lilja määrittää oman työnsä kehomuistin parissa, hän haluaa olla luomassa uutta tietoa ja tutkimusta siitä, mitä on vaikea pukea sanoiksi, synnyttää uutta kuvausta yksilön todellisuudesta, ja toisaalta lisätä todellisuuteen jotain outoja ja jännittäviä piirteitä. (Lilja 2006, 36.) Tiedostan myös, että katsojille lyhytelokuvasta syntyy assosiaatioita ja tulkintoja, joita he tekevät omasta kehomuisti-historiastaan käsin, ja ne tulkinnat voivat yllättää minut. Huomasin jo näyttäessäni keskeneräisen version esiintyjille, että heille syntyi mielikuvia, joita en olisi ajatellutkaan silloin, kun tein omia valintoja ja päätöksiä suhteessa leikkaukseen tai lyhytelokuvan rakenteeseen.

Opinnäytetyön taiteellisessa osuudessa minua hieman huoletti se, mikä vaikutus kameralla ja elokuvan tallentavalla muodolla oli esiintyjien kokemukseen. Itse ajattelen, että esiintyjänä saatan kokea joskus enemmän paineita työskennellessäni tallennetun kuvan kanssa kuin näyttämötaiteessa. Lavalla esiintyessään hetki koko ajan katoaa ja haihtuu, jonka lisäksi katsojat ovat jollain lailla jakamassa esiintymisen tilanteen. Se on yhteinen kokemus, joka jaetaan. Elokuvasa on se ero, että esiintymisen hetki säilyy ikuisesti, tallennettuna. Sen lisäksi esiintyjä ei kykene ennalta aistimaan katsojan reaktioita tai läsnäoloa. Se voi olla kehomuisti-työskentelyn kanssa rikkaus, itseensä keskittymisen kannalta hyvä puoli tai sitten estävä haitta. Esiintyjät eivät olleet kuitenkaan huolineet tästä. Enemmänkin esiintyjät ajattelivat, että lyhytelokuva tulee olemaan todiste siitä, että työryhmä kohtasi ja työskenteli sekä jakoi jotain yhdessä.

Yksi esiintyjistä totesi seuraavanlaisesti lyhytelokuvasta ja opinnäytetyön taiteellisesta prosessista, joihin aion ylevöityneesti päättää kirjallisen työni.

Mielestäni se on hieno asia, että lyhytelokuva jää upeaksi muistoksi tästä hetkestä ja koko maisteriohjelmasta!

LÄHTEET

Conroy, Colette. 2010. *Theatre & the Body*. Palgrave Macmillan. London.

Fuchs, Thomas. 2012. ”The Phenomenology of Body Memory”. *Body Memory, Metaphor and Movement*. (toim.) Sabine C. Koch, Thomas Fuchs, Michael Summa & Cornelia Muller. Benjamins Publishing Company. Amsterdam/Philadelphia.

Nummenmaa, Lauri, Glerean Enrico, Hari Riitta & Hietanen Jari K. 14/1/2014. ”Bodily maps of emotions”. *PNAS Proceedings of National Academy of Sciences*. 646-651.
<https://www.pnas.org/content/111/2/646>. Luettu 5.1.2020.

Nummenmaa, Lauri. 2014. ”Tunteet löytyvät kehonkartasta”. *Suomen Mielenterveyslehti*. 1/2014. Teksti Pirjo Helasti. Luettu 26.1.2020.
<https://mieli.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunteet/tunteet-1%C3%B6ytyv%C3%A4t-kehonkartasta>

Pylvänäinen, Päivi. 2012. ”Body memory as a part of the body image”. *Body Memory, Metaphor and Movement*. (toim.) Sabine C. Koch, Thomas Fuchs, Michael Summa & Cornelia Muller. Benjamins Publishing Company. Amsterdam/Philadelphia.

Lilja, Efva. 2006. *Movement as the Memory of the body. New Choreographic Work for the Stage*. Danshögskolan. Stockholm.

Laster, Dominika. 2016. *Grotowski's Bridge Made of Memory. Embodied Memory, Witnessing and Transmission in the Grotowski work*. Seagull Books. Calcutta. India.

Parviainen, Jaana. 1997. ”Taito, kehomuisti ja kehollinen tieto- Miten nykytanssijan kehollista tietoa ja taitoa voidaan käsitteellistää? ” *Näkökulmia tanssinopettamiseen; suomalaisten tanssitaiteilijoiden ja tanssin tutkijoiden kirjoituksia*. (toim.) Aino Sarje. Opetusministeriö, kulttuuriosasto: Turun taiteen ja viestinnän laitos.

Rothschild, Babette. 2000. *The Body Remembers. The Psychophysiology of Trauma and Trauma Treatment*. W.W. Norton & Company. New York.

Shusterman, Richard. 2012. *Thinking through body, Essays in Somaesthetics*. Cambridge University Press.

Santanen, Sami. Luentomateriaali kurssilla ”Ryhmä taiteellisena toimijana”. Taideyliopisto, tanssinopettajan koulutusohjelma. 9.9.2019.

Tirkkonen, Sanna. 2019. ”Mitä filosofi tekee psykiatrisella klinikalla, Thomas Fuchs?” *Niin & Näin*- filosofinen lehti. Verkkoartikkeli. Luettu 28.3.2020.
<https://researchportal.helsinki.fi/en/publications/mit%C3%A4-filosofi-tekee-psykiatrisella-klinikalla-thomas-fuchs>