

JOTTA NÄKISIMME

Todellisten tunteiden katsomisesta

Paula Ruusuranta



Taideyliopiston Kuvataideakatemia
Kuvataiteen maisterin opinnäytetyö
1.10.2024

Tiivistelmä

Kuvataiteen maisterin opinnäytteessäni tutkin aitojen tunnekokemusten äärelle pysähtymistä ja niiden kohtaamista havainnoivan dokumentaarisuuden keinoin. Tarkastelen, miten hengitys liikuttaa ja elävöittää ruumista, johon tunteet, muistot ja elämäkokemukset ovat jättäneet jälkensä. Teokseni perustuu kahdeksan syvähengittäjän henkilökohtaisiin kokemuksiin hengityksen, tanssin ja hiljaisuuden äärellä. Lähestyn autenttisuuden ja todentuntuisuuden kokemusta paitsi visuaalisin ja kerronnallisin keinoin myös ruumiillisena kokemuksena. Työssäni käsittelen tunteiden esittämistä raakana, tunteiden ilmaisuun liittyviä uskomuksia ja rajoituksia – ja toisaalta niiden purkautumista. ”Todelliset tunteet” viittaavat tunteisiin, jotka ovat piilossa itseltämme ja jotka voivat nousta esiin syvähengitystyöskentelyn aikana.

Opinnäytteeni taiteellinen osa, *Jotta näkisimme*, on 8 min 31 sek kestävä monikanavainen videoinstallaatio, joka esitettiin pimeässä tilassa. Installaatio koostuu kolmikanavaisesta liikkuvasta kuvasta ja nelikanavaisesta äänestä. Teos oli esillä *Kuvan Keväässä* 2024. Teoksen audiovisuaalinen materiaali kuvattiin keväällä 2023 hengitysterapeuttikoulutuksessa, jossa keskityttiin ruumiillisiin menetelmiin ja kokemuksellisuuteen.

Opinnäytteen kirjallisessa osassa tarkastelen hengityksen etymologiaa ja sen yhteyttä henkeen. Koska opinnäytteessäni keskeistä on ruumiillisen kokemuksen äärellä oleminen, pohdin syitä ruumiista vieraantumiseen kulttuurin, vuorovaikutuksen ja hengityksen näkökulmista. Avaan syvähengityksen harjoittamisen taustaa ja tekniikkaa, osittain myös omien kokemusteni pohjalta. Kirjoitan taiteellisen työskentelyni eri vaiheista kuvaamisen, muodon, leikkauksen, äänisuunnittelun, tekstin ja installoinnin osalta sekä jaan osallistujien ajatuksia ja kokemuksia teoksen katsomisesta. Lopuksi pohdin teokseni suhdetta dokumentaariin lähestymistapoihin sekä autenttisuuden vaikutelmaa ja sen ilmenemistä teoksissa.

Taiteellinen osa:

Jotta näkisimme

2024

3-kanavainen videoinstallaatio, HD1080 väri, 4-kanavainen ääni

8 min 31 sek

Kuvan Kevät 4.5.–2.6.2024

Kuva/Tila, Digital Studio K348 Mylly-rakennuksen 3. kerros

Opinnäytteen ohjaaja: Aapo Huhta

Opinnäytteen ohjaava professori: Marjaana Kella

Opinnäytteen tarkastajat: Mikko Ijäs, Heli Rekula





2



3

Are you so weak?
Ooksä noin heikko?





Sisällysluettelo

Johdanto

Hengitys

Ruumiista vieraantuminen

Syvähengitys

Työskentelyprosessi

Hengitysviikolla kuvaaminen

Muoto

Leikkaus

Teksti

Ääni

Installointi

Osallistujien kokemuksia

Dokumenttaarisuudesta

Autenttisuudesta

Yhteenveto

Lähteet

Johdanto

Tein ensimmäisen hengitysmatkani noin kymmenen vuotta sitten. Terapeutti, jota tapasin siihen aikaan, suositteli minulle hengitystä kuin viimeisenä oljenkortena. Olin voinut pitkään huonosti, eikä haasteistani puhuminen tuntunut purkavan epämääräistä tunnevyöhytystä sisältäni.

Kun kesällä 2015 päädyin hengittämään ulkotelttaan sadan muun hengittäjän kanssa, mieleni yhtäkkiä hiljeni. Oli mahdotonta hengittää syvään ja ajatella samaan aikaan. Ennen hengitysmatkaa olin päättänyt, että tapahtuipa mitä tahansa, hengitän niin syvään ja voimallisesti kuin ikinä pystyn. Se ei kuitenkaan ollut tarkoituksenmukaista, eikä mennyt kauaa, kun koko ruumiini, käteni ja kasvoni menivät kramppiin ja makasin alustalla kyvyttömänä liikkumaan. Ihmiset ympärilläni huusivat, tanssivat, löivät ilmaa, itkivät ja nauroivat. Tunsin, miten joku kosketti otsaani ja silitti hiuksiani. Matkan jälkeen kampesin itseni ylös teltasta ja kaivoin laukusta taskupeilin. Kasvoni olivat valahtaneet kauhusta alas ja silmät seisoivat päässäni. Tuntui kuin kaikki se, mitä olin vuosikaudet koettanut piilottaa itsessäni, olisi tullut näkyviin. Tunsin kuitenkin, että olin löytänyt jotain, mitä syvästi kaipasin. Pian ensimmäisen hengitysmatkan jälkeen osallistuin syvähengitysviikonloppuun ja seuraavana syksynä aloitin hengitysterapeuttikoulutuksen, jonka yhdeksän viikkoa kävin vuosien 2015–2021 välillä.

Työskentely hengityksen parissa on hitaasti muuttanut omaa elämääni ja vaikuttanut myös taiteelliseen työskentelyyni. Syvähengityksen myötä aloin löytää ruumiillista vapautta, jota en ollut aiemmin kokenut. Autenttisen ilmaisun kauneus kiehtoo minua loputtomasti. Syvähengitys tekniikkana on ollut itselleni sekä tärkeä työkalu omalla toipumismatkallani että taiteellisen työskentelyni inspiraation lähde.

Opinnäytteeni kirjallinen osa jakaantuu kolmeen osaan. Luvussa ”Hengitys” tarkastelen hengityksen yhteyttä henkeen ja sitä, millä tavoin hengitystä on kautta aikojen käytetty eri kulttuureissa. Luvussa ”Ruumiista vieraantuminen” pohdin vieraantumista ruumiista tapahtumana, johon kulttuuri sekä vuorovaikutuksen ja ihmissuhteiden laatu vaikuttavat. Luvussa ”Syvähengitys” avaan syvähengityksen harjoittamisen taustaa, tekniikkaa ja suhdetta perinteiseen psykoterapiaan.

Teoriasta siirryn taiteelliseen työskentelyyni luvussa ”Työskentelyprosessi”, jossa käyn läpi työskentelyni eri vaiheita ja jaan osallistujien kokemuksia prosessista luvussa ”Osallistujien kokemuksia”. Luvussa ”Dokumenttaarisuudesta” avaan suhdettani valokuvaan ja pohdin teokseni suhdetta dokumenttaarisiin lähestymistapoihin. Lopuksi tarkastelen luvussa ”Autenttisuudesta” teokseni suhdetta autenttisuuden tyyleihin ja miten todentuntu näkyy teoksissa, joista olen ollut vaikuttunut.

Hengitys

Ensimmäisen kerran lapsi vetää ilmaa keuhkoihin saapuessaan maailmaan. Elämä ruumiissa jatkuu aina viimeiseen hengenvetoon saakka. Hengitys on mukana jokaisessa eletyssä hetkessä. Koska se tapahtuu itsestään, siihen ei juuri kiinnitetä huomiota. Se nousee tietoisuuteen usein vasta silloin, kun siihen liittyy jonkinlaisia haasteita. Hengitys on elämän perusta. Siten voi ajatella, että se on kaikkein tärkein toiminto, joka mahdollistaa olemassaolomme.

Hengitys ei ole pelkkä fysiologinen tapahtuma, jollaiseksi se kutistui länsimaisen lääketieteen piirissä. Hengityksen ja sielun yhteyttä ovat kautta aikojen tutkineet monet uskonnolliset ja kontemplatiiviset harjoitukset.¹ Monet mystikot, henkiset opettajat, joogit ja alkuperäiskansojen parantajat ovat käyttäneet hengitysharjoituksia osana meditaatiota, rituaaleja ja energiatyöskentelyä.² Yrittäessään ymmärtää ihmisluontoa ihmiset ympäri maailmaa ovat pitäneet hengitystä yhdistävänä tekijänä aineellisen ja hengellisen maailman välillä. Useissa kielissä sana ”hengitys” viittaa myös sieluun tai henkeen.³ Kristinuskossa Pyhällä Hengellä ja hengityksellä on sama kielellinen ydin. Raamatun luomiskertomuksessa kerrotaan, kuinka ”herra Jumala teki maan tomusta ihmisen ja puhalsi hänen sieraimiinsa elämän hengen, ja niin ihmisestä tuli elävä sielu.”⁴ Jobin kirjassa kuvaillaan, miten ”minun sanani tulevat rehellisestä sydäimestä, minun huuleni puhuvat kirkasta tietoa. Jumalan henki on minut tehnyt, Kaikkivaltiaan henkäys antaa minulle elämän.”⁵

Juutalaisuudessa *ruah* tarkoittaa sekä hengitystä että Jumalan henkeä. Samoin muinaisessa Kreikassa *pneuma* viittaa hengitykseen, ilmaan, henkeen tai elämän perusolemukseen. Intialaisten Veda-kirjoitusten mukaan taas Jumala loi maailman uloshengityksestään.⁶ Joogatraditiossa sanskritinkielinen sana *prana* viittaa ilmassa olevaan hienojakoiseen energiaan,

¹ Sogyal Rinpoche, *Tiibetiläinen kirja elämästä ja kuolemasta* (Otava 2011), 96; Stanislav Grof ja Christina Grof, *Holotropic Breathwork* (State University of New York Press, 2010), 31; Eddie Stern, *One Simple Thing* (North Point Press, 2019), 145.

² Jennifer Patterson, *Hengittämisen voima: hyvä olo yksinkertaisilla harjoituksilla* (Nemo, 2020), 16–17

³ Stanislav Grof ja Christina Grof, *Holotropic Breathwork*, (State University of New York Press, 2010), 30.

⁴ *Raamattu* 1992, 1. Mooseksen kirja 2:7.

⁵ *Raamattu* 1992, Job 33:3–4.

⁶ Minna Martin, Maila Seppä, Päivi Lehtinen, Tiina Törö ja Benita Lillarank, *Hengitys itsesäätelyn ja vuorovaikutuksen tukena* (Mediapinta, 2010), 13–14; Grof ja Grof, *Holotropic Breathwork*, 30.

maailmankaikkeuden puhtaaseen henkeen ja tietoisuuteen. Vastaavasti kiinalaisessa lääketieteessä *chi* merkitsee elämänvoimaa ja sen kosmista olemusta.⁷ Latinankielinen sana *spiritus* tarkoittaa käsitettä pyhä hengitys ja *expire* uloshengitystä ja kuolemaa. Henkeä ei voi tutkia tieteen keinoin, mutta sitä on aina kuvattu ja ilmaistu uskontojen, taiteen, rituaalien ja myyttien kautta. Ennen kuin hengityksestä tuli lääketieteen aluetta, uskonnot, filosofia ja taiteet ovat koettaneet ymmärtää sitä. Luovan tilan kokemus on yhdistetty pyhyden kokemukseen.⁸ Se kumpuaa tuosta mysteerisestä elämänvoimasta, hengestä.

Ruumiista vieraantuminen

Kertomukset aikojen alusta kuvaavat ihmisen ja luonnon eläneen harmonisessa sopusoinnussa. Pyhyys koettiin immanenttina, kaikessa läsnä olevana. Kristinuskon opeissa ja syntiinlankeemuskertomuksessa kerrotaan, kuinka paratiisi rikkoontui Eevan antauduttua ruumiin haluille. Juutalaiskristilliset uskomukset ruumiista syntisenä, jonka vuoksi tulee kärsiä, ja jonka haluja tulee kontrolloida, iskostuivat osaksi lännen kollektiivista psyykettä.⁹ Tieteellisen vallankumouksen ja valistuksen myötä järjen merkitys korostui. Johtavaksi filosofiaksi länsimaaisessa tieteessä nousi usko fyysiseen ja materiaaliseen maailmaan ainoana todellisuutena. Totuudeksi hyväksyttiin se, mitä voidaan mitata ja punnita.¹⁰ Tieteen ja uskonnollisten dogmien vaikutuksesta mieli ja ruumis alettiin nähdä toisistaan erillisinä. Kartesiolaisen dualismin isän René Descartesin havainto ”ajattelen, siis olen”, on yksi länsimaisen filosofian tunnetuimmista lausahduksista.¹¹

Psykoterapeutti ja somaattisen liikkeen ohjaaja Tina Stromsted toteaa, kuinka tänä päivänä kuilua ruumiin ja mielen välille aiheuttaa muun muassa teollistunut kulttuuri, joka pyrkii jatkuvaan tehokkuuteen ja kilpailuun. Kun tekemistä ja suorittamista arvostetaan enemmän kuin olemista,

⁷ Petri Räisänen, *Astanga joogaa Sri K. Pattabhi Joisin perinteen mukaan* (Otava 2007), 39; Grof ja Grof, *Holotropic Breathwork*, 30.

⁸ Martin et al., *Hengitys itsesääätelyn ja vuorovaikutuksen tukena*, 13–14.

⁹ Tina Tromsted, ”The Alchemy of Authentic Movement: Awakening Spirit in the Body”, teoksessa, *Dance, Somatics and Spiritualities* (Intellect, 2014), 39.

¹⁰ Tieteen termipankki, ”Valistus,” luettavissa: <https://tieteentermipankki.fi/wiki/Historia:valistus> (viitattu 5.7.2024); Grof ja Grof, *Holotropic Breathwork*, 20.

¹¹ Stern, *One Simple Thing*, 80–81.

ihminen alkaa vieraantua aidosta tunneyhteydestä itseensä. Samalla katoaa terve, empaattinen yhteys luontoon ja toisiin ihmisiin. Ruumis nähdään objektina ja oman arvon mittana, jota pyritään muokkaamaan eri tavoin.¹² Vaikka joogan ja meditaation kaltaiset perinteet sekä tietoinen läsnäolo ovat saapuneet osaksi myös länsimaita, harjoitukset muuttuvat helposti mekaanisiksi, uusiksi tavoiksi suorittaa. Maailmankuvassa, jossa älyllisyys nähdään ylivertaisena, ei ole tilaa jollekin ihmisestä suuremmalle. Yhdysvaltalainen psykiatri Stanislav Grof toteaa, että usko jumaluuteen, sellaisena kuin sen haluaa ymmärtää, voidaan nähdä taikauskon kaltaisena tietämättömyytenä ja ajatukset henkisistä todellisuuksista mielenterveyden häiriöinä. Kirjailija ja meditaatio-opettaja Jack Kornfieldin mukaan vallitseva materiaallinen kulttuuri on luonut jakautuneen maailman, jossa pyhä kuuluu kirkkoille ja tempeleille, ruumis kuntosalille ja mielenterveys apteekkiin.¹³ Stromsted kuvaa sielun jäävän ”kodittomaksi” tällaisessa ympäristössä.¹⁴ Kun universumi ymmärretään näin, varmaa on, että uupumus ja pahoinvointi ovat läsnä.

Tiede, uskonto ja erilaiset henkiset perinteet tarjoavat kukin erilaisia lähestymistapoja todellisuuteen. Grof toteaa, että niiden ei tarvitse olla ristiriidassa keskenään, kun niitä harjoitetaan tahoillaan vilpittömästi, mutta yksinään ne voivat tarjota liian kapean näkökulman. Myös Stromsted korostaa, että todellinen kollektiivinen parantuminen edellyttää kokonaisvaltaista lähestymistä, integroiden ruumiin, mielen ja sielun kaikki puolet.¹⁵

Lähestyn ruumiista vieraantumista kulttuurin lisäksi hengityksen näkökulmasta ja kehityksellisenä tapahtumana. Hollantilaisen psykiatrin Bessel van der Kolkin mukaan ihmisen minätietoisuus kehittyy ruumiin tuntemusten kautta, jotka ovat aluksi sanattomia ja liittyvät pelkkään olemassaoloon. Pieni vauva on yhtä nälän, märkyyden, uneliaisuuden tai kylläisyyden tunteen kanssa ennen kuin hänestä tulee itsetietoinen.¹⁶ Psykofyysisen hengitysterapian kehittäjät Minna Martin et al. kirjoittavat, miten ruumiinmuisti kehittyy kokemuksellisesti hoivanantajien implisiittisen viestinnän eli kosketuksen, äänensävyjen ja kasvojen ilmeiden välityksellä. Toisin sanoen vauva kokee toisen ihmisen sellaisena kuin hänestä tuntuu sydämen sykkeen tai

¹² Tromsted, ”The Alchemy of Authentic Movement: Awakening Spirit in the Body”, 39–40.

¹³ Grof ja Grof, *Holotropic Breathwork*, 20, ix.

¹⁴ Tromsted, ”The Alchemy of Authentic Movement: Awakening Spirit in the Body”, 39–40.

¹⁵ Grof ja Grof, *Holotropic Breathwork*, 21; Tina Tromsted, ”The Alchemy of Authentic Movement: Awakening Spirit in the Body”, 40.

¹⁶ Bessel van der Kolk, *Jäljet kehossa* (Viisas Elämä, 2022), 118.

hengityksen pohjalta. Nämä varhaiset kokemukset luovat pohjan tiedostamattoman mielen toiminnalle.¹⁷

Hengitysterapeutti Pragita Teerisuo kuvaa, kuinka syntyessään vauva hengittää usein koko ruumiillaan. Hengitys alkaa palleasta, leviää alas vatsanpohjaan ja ylös rintakehään. Kasvaessa lapsi alkaa kuitenkin menettää luonnollista hengitystään. Tähän vaikuttavat varhaisen vuorovaikutuksen laatu ja myöhemmin elämässä kohdatut vaikeat tapahtumat, joita ihminen ei pysty käsittelemään. Psykofyysisen hengitysterapian kehittäjät Minna Martin, Maila Seppä ja Tiina Törö kirjoittavat, miten kehon tilat, tunteet ja eloonjääminen ovat kaikki yhteydessä toisiinsa. Mikäli vuorovaikutus häiriintyy tai lapsen perustarpeita laiminlyödään, lapselle ei rakennu riittävää perusturvallisuuden kokemusta. Jos lapsi jätetään selviämään tunteidensa kanssa yksin, vailla aikuisen kanssasäätelyä, hän ei opi avautumaan omille tunnekokemuksilleen. Mitä vähemmän ihminen tuntee, sitä pinnallisempaa hengitys on. Hengitystä pidättämällä ja lihaksia jännittämällä lapsi oppii kontrolloimaan ja välttämään tunteitaan. Ruumiiseen alkaa rakentua niin sanottua lihaspanssaria, joka on selviytymisen kannalta tärkeä psyykinen suoja, mutta joka aikuisuudessa estää elämälle avautumisen täydesti.¹⁸

Varhaiset kokemukset ja ympäristöstä omaksutut uskomukset itsestä ja maailmasta luovat pohjan sille, miten ihminen toimii tai reagoi myöhemmissä ihmissuhteissa ja elämäntilanteissa. Jos taustalla on paljon turvattomuutta ja pettymyksiä, voi olla vaikea luottaa muihin ihmisiin. Turvattomasta lapsuudesta käsin elämä näyttäytyy uhkaavana, epävarmana, vailla jatkumoa ja suuntaa. Silloin on vaikea rentoutua ja nauttia elämästä.

¹⁷ Minna Martin, Maila Seppä ja Tiina Törö, *Hengitys itsesäätelyn ja vuorovaikutuksen tukena*, 62.

¹⁸ Pragita Teerisuo, *Opi hengityksen parantava voima konkreettisten hengitysharjoitusten kautta* (video, Terveyssummit, 2023), katsottavissa: <https://terveyssummit.fi/2023s-pragita-sudeva/>, (viitattu 7.7.2024), 5:35–7:13; Martin et al., *Hengitys itsesäätelyn ja vuorovaikutuksen tukena*, 12, 22, 36, 67.

Syvähengitys

”Tuntuu, että taivas aukeaa, kaikki tuntuu mahdolliselta [– –] Hengitän koko kehollani, mahdolltomalta tuntuneet esteet katoavat, olen Jumala, hullu shamaani, kokovartalo-orgasmissa, hikoan, sekoilen, nauran ja itken yhtä aikaa. [– –]
] Kuolematon lähestyy ja koskettaa sydäntäni, olen kotona.”¹⁹

Syvähengitys on työväline ruumiin jännitystilojen, tunnelukkojen ja energiatukosten purkamiseen. Syvähengityksessä käytetään tavallista nopeampaa hengitystä, mikä tapahtuu avoimen suun kautta, ilman taukoja. Syvähengitysmatkat tehdään yleensä ryhmässä, musiikin kannattelemana, jokainen omalla patjalla maaten silmät suljettuina. Ohjaajat tukevat hengittäjiä läsnäololla ja tilanteen mukaan kosketuksella. Syvä, voimakas hengitys energisoi voimakkaasti ruumista, mikä saa ilmaisemaan tunteita, liikuttamaan ruumista ja käyttämään ääntä. Hengittäjän sisäinen tunnekokemus voi manifestoitua esimerkiksi huutona, nauruna, itkuna, tanssina tai tärinänä. Tekniikkana syvähengitys on silta tietoisien ja tiedostamattoman välillä. Se tuo näkyväksi jokaisen hengittäjän uniikkia psykosomaattista historiaa, selviytymis- ja puolustuskeinoja, tukahdutettuja tunteita ja alas painettuja muistoja.²⁰ Näiden kokemusten uudelleen eläminen ja loppuun saattaminen turvallisessa ympäristössä voi olla alku parantumiselle ja muutokselle.

”Ekat matkat mustu tuntu, että mä lähinnä tärisin siinä. Mulla oli tosi paljon sitä kuormaa, mistä keho halus päästää irti. [– –] Se tuntui semmoiselta tosi vapauttavalta. [– –] Jollain tasolla oli semmoinen, että ei vihaa, että tavallaan itsellä oli vähän semmoinen pyhimyksen rooli, mitä oon kantanut. Että en mä ole vihainen, ja sitten se tulee semmoisena passiivisena, ja se on perheestä periytynyt. [– –] Jotenkin se, että ei saa olla vihainen, on ollut syvällä itsessä.”

Hengitystyöskentelyn taustalla vaikuttavat muun muassa Sigmund Freudin (1856–1939), C. G. Jungin (1875–1961) ja itävaltalaisen psykiatrin ja kehoterapian pioneerin Wilhelm Reichin (1897–1957) näkemykset ihmisen tiedostamattomasta mielestä. Se yhdistää elementtejä idän henkisistä harjoituksista, mystiikan traditioista ja alkuperäiskulttuurien parannus- ja rituaalimenoista.²¹ 1970-luvulla muuntuneita tietoisuudentiloja tutkinut Grof kehitti holotrooppisena hengitystyöskentelynä tunnetun tekniikan. Grof oli aiemmin tutkinut psykedeelisten aineiden

¹⁹ Osallistuja hengitysviikolta, 3.–10.4.2023, Elontuli Kurssikeskus.

²⁰ Grof ja Grof, *Holotropic Breathwork*, xv–xvi, 7, 50–51.

²¹ Grof ja Grof, *Holotropic Breathwork*, xiii.

aikaansaamia muutoksia tietoisuudessa ja tutkimuksissaan hän huomasi, että hengityksellä voidaan saavuttaa samantapaisia epätavallisia ja laajempia tietoisuudentiloja.²²

Syvähengitys muistuttaa monilta osin Grofin kehittämää tekniikkaa, mutta se juontaa juurensa intialaisen mystikon Oshon (Bhagwan Shree Rajneesh 1931–1990) maailmasta. Osho ja hänen seuraajansa loivat aikanaan useita erilaisia terapiatekniikoita ja aktiivisia meditaatioita, joissa yhdistyvät idän hengellinen perinne ja länsimaisen terapian lähestymistavat. Oshon radikaalit näkemykset olivat aikanaan monille liikaa, mutta kiistanalaisesta maineestaan huolimatta hän oli aikaansa edellä ja haastoi totuttuja uskomuksia henkisyydestä. Hän loi monia uudenlaisia terapiatekniikoita, jotka yhdistivät ainutlaatuisella tavalla meditaation ja ruumiillisuuden.

Grofin mukaan hengitystyöskentelystä on löydettävissä kaikki psykoterapian elementit.²³ Perinteiset psykoterapeuttiset suuntaukset korostavat usein älyllisiä oivalluksia ruumiin tuntemusten sijaan ja työskentely tapahtuu enimmäkseen verbaalisen puheen ja yksilön elämänhistorian tasolla.²⁴ Hengitysohjaaja Jennifer Pattersonin kutsuu ruumista muistojen tarinapankiksi. Elämme tarinoidemme kautta, vaikka ne eivät olisi enää totta tässä hetkessä.²⁵ Reichin mukaan pelkkä puhe ei kuitenkaan riitä poistamaan psykosomaattisten oireiden taustalla olevia tukahdutettuja tunteita.²⁶

Freud teki jo aiemmin saman havainnon. Tutkiessaan Joseph Breuerin kanssa hysteriaa Freud tuli siihen johtopäätökseen, että neuroosit johtuivat varhaislapsuuden traumaattisista tapahtumista, joiden yhteydessä lapsi ei voinut ilmaista todellista tunnereaktiotaan. Tapahtumaan jumiin jääminen oli Freudin mukaan syy myöhempiin psyykkisiin ongelmiin. Freud ja Breuer käyttivät hypnoottista transsia, joka mahdollisti potilaan regressoitumisen lapsuuteen ja jumiutuneen tunne-energian vapauttamisen. Freud kutsui tätä tapahtuman mieleen palauttamista ja uudelleen elämistä termillä *abreaction*. Myöhemmin Freud hylkäsi tämän etiologian ja siirtyi psykoanalyyysiin, jonka menetelmiksi muotoutuivat vapaa assosiaatio ja transferenssi eli tunteensiirto. Jälkeenpäin on spekuloitu, oliko kokemuksellisen työskentelytavan korvaaminen puheella virhe, joka vei

²² Patterson, *Hengittämisen voima*, 16–17.

²³ Grof ja Grof, *Holotropic Breathwork*, 147.

²⁴ Tina Tromsted, "The Alchemy of Authentic Movement: Awakening Spirit in the Body", 37; Grof ja Grof, *Holotropic Breathwork*, 3, 16.

²⁵ Patterson, *Hengittämisen voima*, 20.

²⁶ Grof ja Grof, *Holotropic Breathwork*, 149.

psykoterapian kehitystä väärään suuntaan.²⁷ Onneksi tänä päivänä on jo yhä enemmän terapiasuuntauksia, jotka huomioivat ruumiin ja painottavat tässä hetkessä ilmeneviä tunteita ja ajatuksia.

Terapeuttisesta viitekehyksestä huolimatta syvähengitys ei ole terapiaa vaan ennemminkin itsetuntemuksen väline. Pattersonin mukaan tunnekokemuksille avautuminen luo yhteyttä ruumiin syvempiin tasoihin ja sanattomaan tietoon. Osa näistä kokemuksista voi olla niin varhaisia, ettei niille löydy sanoja. Kokemuksia ei ole tarpeen sanoittaa, vaan olennaista on tunteelle avautuminen täydesti.²⁸

”Tosi paljon on ollut sitä, että olen pieni vastasyntynyt vauva, joka huutaa hädissään äitiä. Rääkyy kurkku suorana. Täyttä huutoa. Se on ollut järisyttävä kokemus. Palata kehollisesti siihen tilaan, kun olen ollut avuton ja täysin toisten armoilla oleva ihmislapsi. Kun kukaan ei ole tullut, vaikka miten olen rääkynyt. Siitä seurannut itku on ollut tosi syvää. [– –] Nyt aikuisena olen saanut kokea syvähengityksessä monet niistä itkupotkuraivareista, jotka jäi silloin lapsena pelon takia kokematta. Nyt niille on tilaa. Annan mun sisäiselle lapselle, pienelle ja kiltille tytölle luvan kokea ja huutaa ulos kaikki se kipu, jolle ei ollut lapsena tilaa.”

Grofin mukaan työskentely lievittää monenlaisia psykosomaattisia oireita ja käynnistää usein avautumisen elämän hengelliselle puolelle. Se lisää myötätuntoa ja sietokykyä kannatella inhimillistä kärsimystä. Patterson lisää, että positiivisia muutoksia voivat myös olla tunne-elämän tasapainottuminen, vihan tunteen väheneminen ja luvan antaminen surulle.²⁹

”Syvähengitys rentouttaa ja voimaannuttaa. Kehoon tulee ihan hirveästi tilaa. Tunnekokemuksena syvähengitys, silloin kuin olen siinä hetkessä, menee jollain tavalla kaiken mun ymmärryksen yli. Sitä ei pysty käsittämään. Kaikki vaan tapahtuu, kun päästää irti.”

Ihminen saattaa hakeutua hengitysryhmiin, kun johonkin kipeään tunnekokemukseen tai toistuvaan haastavaan elämäntilanteeseen ei ole löytynyt apua muualta. Sisällä voi olla myös kaipaus syvempään yhteyteen itsen ja muiden kanssa. Syvähengitystyöskentely on hyvä lisä perinteisen psykoterapian rinnalle. Tarvitaan menetelmiä, jotka tukevat suoran tunneyhteyden

²⁷ Grof ja Grof, *Holotropic Breathwork*, 148–149.

²⁸ Patterson, *Hengittämisen voima*, 22.

²⁹ Grof ja Grof, *Holotropic Breathwork*, xvii; Patterson, *Hengittämisen voima*, 18–19.

kokemista, ja paikkoja, joissa on turvallista ilmaista tunteita ääneen. Jos elämä on ollut pitkään masennuksen tai trauman sävyttämää, on jälleen muistettava ja saatava kokemus siitä, millaista on olla täysin elossa. Kun tunteiden kirjo voi palautua, on helpompi hyväksyä ja integroida itsen eri puolet osaksi kokonaista ihmisyyttä. Syvähengitys palauttaa takaisin omaan ytimeen ja sisäiseen viisauteen.

Työskentelyprosessi

Alun perin kuvasin opinnäytteeni taiteellisen osan materiaalin Salla Tykän vetämälle Dokumentti nykyaiteessa -kurssille. Tehtävänä oli suunnitella liikkuvan kuvan dokumentti, pohtia dokumentin totuusarvoa sekä tutkia keinoja työskennellä todellisuuden ja taiteen risteyksessä.³⁰ Olin lähdössä keväällä 2023 assistentiksi hengitysterapeuttikoulutusviikolle, jonka näin mahdollisuutena tutkia aitoja tunteita ja ruumiillisuutta. Ajattelin, että työskentely toimisi luonnos- ja pohjatyönä opinnäytettäni varten.

Olen aikaisemmin kuvannut itseäni ja syvähengittäjiä sekä yksin että ryhmänä valokuvan keinoin studiossa patjoilla niin, että kamerat viritettiin puomeille patjojen ylle. Opintojen aikana olen tutkinut erilaisten ruumiillisten ja meditaatioon pohjautuvien harjoitusten kautta pinnan alla olevien tunteiden esiin tulemistä ja omaan sisäiseen kokemukseen uppoutumista. En ole ollut kiinnostunut erilaisista harjoituksista ja tekniikoista sinänsä, vaan niiden kautta avautuvista aidoista tunnekokemuksista ja autenttisista hetkistä.

Hengitysviikolla kuvaaminen

Lähtiessäni hengitysviikolle en vielä tiennyt onnistuisiko kuvaaminen. Lähdin ensisijaisesti assistentiksi, mutta otin toiveikkaana kameran mukaan. Osallistujat eivät siis tienneet etukäteen kuvausaikeistani.

Assistenttina tehtäväni kurssilla oli vetää aamu- ja iltameditaatioita, avustaa hengityksissä ja olla osallistujien tukena prosessissa. Hengitysviikko on rakenteeltaan tiivis ja kokemuksellisuuteen perustuva, ja teoriaa on vain vähän. Yhteiset hetket ryhmätilassa alkavat usein tanssilla ja ruumiin lämmittelyllä. Syvähengitysmatkojen lisäksi on aamuin illoin fyysisesti voimakkaita meditaatioita, joissa hiljentymistä ja sisäänpäin kääntymistä lähestytään liikkeen kautta. Päivien aikana kokoonnutaan yhteen jakamaan ja integroimaan kokemuksia. Hengitysryhmissä saavutetaan yleensä syvä intuiomyyden kokemus, kun ihmiset voivat avautua ja jakaa tunteistaan.

³⁰ Dokumentti nykyaiteessa, Taideyliopiston Kuvataideakatemia, opinto-opas, 2023.

Hengitysviikolle osallistuvien joukossa oli sekä ensikertalaisia että pidempään syvähengitystä harjoittaneita. Kun ryhmä oli alkanut asettua kurssille, kerroin meneillään olevasta dokumenttikurssistani ja suunnitelmistani opinnäytteeseen liittyen. Pyysin kuvauslupaa ja sen yhteydessä sovittiin, että mikäli haluan esittää materiaalia julkisesti, se käydään yhdessä läpi ja hengittäjällä on halutessaan oikeus kieltää materiaalin esittäminen. Myös kurssin vetäjien tilan anto kuvaamiseen ja luottamus minuun loi kuvaamiselle avoimen ilmapiirin. Kuvaamiseen antoi luvan kuusi seitsemästä osallistujasta, samoin molemmat ystäväni, jotka olivat assistentteina. Kuvaamisen teki helpommaksi myös se, että tulin ryhmään assistenttina enkä ulkopuolisena kuvaajana. Assistentit osallistuvat, aina kun se on mahdollista, meditaatioihin ja harjoituksiin ryhmän mukana. Tällä tavoin olin kuin yksi ryhmäläisistä.

Suunnitelmani oli kuvata sitä, mitä kurssilla jo tapahtuu eli dokumentoida prosessia. Pysyttelin todistajan roolissa, en ohjannut tai järjestellyt kuvaustilanteita. Kuvasin kerran molempien meditaatioiden aikana, kahdessa hengitysmatkassa ja yhteisessä piirissä hengitysdemonstraation aikana. Meditaatiot ja hengitysmatkat tehdään musiikin tukemana silmät kiinni, joten saatoin liikkua huomaamattomasti ja mennä lähelle hengittäjiä. Kuvasin yleensä noin tunnin kerrallaan pitäen kameraa päällä ja vaeltaen ryhmätilassa. Luotin omaan sisäiseen tunteeseeni siitä, millainen kuvaaminen oli eri hetkissä soveliaista. Pidin ensisijaisena sitä, että kuvaaminen ei häiritsisi hengittäjän omaa prosessia. Meditaatioiden aikana kehotin osallistujia ottamaan kuvaamisen kutsuna kääntyä yhä enemmän sisäänpäin. Kuvasin viikon alussa myös yhden oman hengitysmatkani, jota en kuitenkaan käyttänyt teoksessa, koska se erosi kuvaustavaltaan selvästi muusta materiaalista. Kuvasin kaiken muun käsivaralta, kun taas oma matkani oli taltioitu jalustalta.

Hengitysviikon päättyessä Dokumentti nykytaiteessa -kurssin loppukatselmukseen oli muutama viikko aikaa. Tein materiaalista noin 15 minuutin pituisen yksikanavaisen videoluonnoksen, ja kävin sitä läpi maisteriseminaarissa ja kurssin puitteissa. Työ herätti keskustelua muodosta, etäännyttämisen keinoista, äänen ja tekstin käytöstä sekä pohdintaa taiteen ja dokumentin rajanvedosta. Koin, että olin päässyt kuvaamaan jotakin ainutlaatuista ja voimakasta, mutta materiaalin työstö kohti teosta vaati ratkaisuja muodon suhteen.

Jotkut kokivat, että materiaalissani katsoja jäi ulkopuoliseksi todistajaksi, kun jollekulle muulle tapahtuu jotakin voimakasta. Kaikkien ei ollut helppo katsoa huutamista, tyynyn hakkaamista tai muuten vapaata tunneilmaisua. Muutamat henkilöt ahdistuivat pelkästään luonnollisen, syvän hengityksen katsomisesta, kokivat myötähäpeää tai näkivät materiaalin väkivaltaisena. Koska olin kuvannut harjoitusten ytimessä, hetkissä, joissa näytti tapahtuvan fyysisellä ja emotionaalisella tasolla paljon, minulla ei ollut juurikaan kuvamateriaalia, joka olisi valmistellut katsojaa siihen, mitä tapahtuu tai saanut ymmärtämään voimakkaita purkauksia. Toisaalta ajattelin, että katsomisen vaikeus kertoi juuri siitä, mistä halusin puhua, eli vieraantumisesta omasta fyysisestä, emotionaalisesta ja primitiivisestä ilmaisusta.

Materiaaliin sisältyi erityisen paljon vihan purkamista, mikä johtuu hengitysviikon rakenteesta. Koulutus koostuu kolmesta viikosta, joista ensimmäinen viikko, ”Hengittäen elämään”, on fyysisesti voimakkain. Teos on kuvattu juuri tältä viikolta. Sen aikana tehdään muun muassa erilaisia bioenergeettisiä *tension release* -harjoituksia, joilla pyritään purkamaan lihasjännityksiä eli ruumiiseen rakentunutta lihaspanssaria. Nämä harjoitukset voivat näyttää hurjilta, jos ei ole kokemusta minkäänlaisesta fyysisestä tunnetyöskentelystä.

Muoto

Kevään jälkeen annoin materiaalin olla ja kypsä mielessäni. Sen kiehtovuus ei jättänyt minua rauhaan, mutta samalla pohdin, onko terapeutin työskentelyn esittäminen galleriatilassa ylipäänsä oikein ja millä keinoin voisin rakentaa siitä teoksen. Koin kuitenkin, että olin jonkin todellisen äärellä materiaalin kanssa ja että osallistujilla oli viime kädessä valta päättää materiaalin esittämisestä, joten päätin alkaa tehdä materiaalista lopputyötäni.

Ensimmäiseksi halusin löytää keinoja rikkoa materiaalin dokumentaarisuutta. Retriittikeskuksessa kuvaaminen sitoi sen selkeästi tiettyyn kontekstiin. Retriittimäisyys tuli näkyville sinisinä patjoina, juomapulloina, ryhmän näkymisenä ja ohjaajien äänenä. Halusin tehdä kuvaa kokemuksesta, en tapahtumasta. Leikkaamalla materiaalia niin, että ruudussa näkyi kerrallaan vain yksi ihminen, aloin häivyttämään retrittimäisyyttä pois. Tällä tavoin tunne yksilön sisäisestä kokemuksesta korostui. Materiaalin leikkaaminen näin teki otoksista ajallisesti lyhyitä, minkä vuoksi niistä oli

hankala rakentaa elokuvallista narratiivia. Ajatus monikanavaisuudesta oli ollut jo keväällä mielessäni, ja kun tapasin työhuonekäynneillä kuraattoriamme Tuomo Rainiota ja opinnäyteohjaajaani Aapo Huhtaa, muodoksi alkoi hahmottua installaatio. Tilallisuus pirstoi elokuvallisuuden ja sopi paremmin fragmentaaristen hetkien esittämiseen.

Teksti

Dokumentti nykytaiteessa -kurssille tekemäni luonnos oli alkanut tekstillä syvähengityksen ”filosofiasta”. Teksti oli koulutuksen vetäjän Pragita Teerisuon puheesta, jota editoin hiukan luettavampaan muotoon. Se toimi kertojanäänänä ja loi luonnokseen kehyksen ja kontekstin, joiden puitteissa saatoin esittää voimakkaampaakin materiaalia. Kokonaisuudessaan teksti oli seuraavanlainen:

”Kun me eletään meidän arkea, me hengitetään jollain tietyllä tavalla.
Mitä me ollaan koettu ja eletty vaikuttaa siihen, miten me tänä päivänä hengitetään.
Aina kun me hengitetään syvään, niin asiat tuntuu enemmän.
Jos me hengitetään vähemmän, ne tuntuu vähemmän.
Me ollaan kavennettu meidän hengitys ja oleminen kauheen pieneen tilaan meidän omassa kehossa.
Vaikka me tänä päivänä aateltais, et okei, kukaan ei enää sano mulle,
et älä naura, älä itke, älä raivoo, älä juokse, älä riehu...
Mut meil on ne sisäiset äänet, ehdollistumat meidän pään sisällä,
et aina kun me tehdään jotain vähän ulos siitä,
mitä me on opittu, mihin meidät on kasvatettu,
niin meidän sisällä joku sanoo, tää on noloa, nyt hävettää tai nyt sä oot liikaa tai nyt toi ärsyynty.
Me ylläpidetään sitä tarinaa meidän päässä.

Kun me hengitetään syvempään ja nopeemmin kuin tavallisesti ja poistetaan tauot sisään- ja uloshengityksen väliltä,
me aletaan menettää kontrollia suhteessa meidän ajatteluun ja tuntemiseen.
Vähän niin kuin... Jos me ollaan päädytty sellaseen pieneen laatikkoon,
elämään lievästi hajutonta, mautonta elämää, niin se alkaa natisuttamaan sitä laatikkoa,
ja sieltä laatikon raosta alkaa pursua ja purkautua meidän historiaa.
Ja se on tarkoituskin, et me aletaan näkee sitä,

ja askel askeleelta aletaan päästää irti siitä.”³¹

En kuitenkaan halunnut tuoda pitkää tekstiä osaksi teosta ja siten aktivoida katsojan analyttistä mieltä. Halusin korostaa hengityksen, liikkeen ja ilmaisun kiehtovuutta, nautintoa ja voimaa yksinään, kokemuksellisesti. Tekstin käskävä sävy herätti myös joissakin vastareaktion ja kysymyksen siitä, että ”ketkä me?” ja ”kuka puhuu?”, kun teksti näkyi pelkällä mustalla ruudulla. Hain vaihtoehtoja tekstille haastatteleamalla assistenttitystävääni ja pyysin muutamia osallistujia kirjoittamaan kokemuksiaan syvähengityksestä. Mutta kun kokeilin laittaa tekstit osaksi liikkuvaa kuvaa, teokseen alkoi nousta henkilökohtaisen tarinan taso, jota halusin välttää. Kokeilin sijoittaa myös Oshon dynaamisen meditaation ohjeita fragmentteina kuvien väliin:

Let breathing be intense [– –] without rhythm, with no pattern [– –] Become the breathing [– –] Feel it building up [– –] Let go of everything [– –] Follow your body [– –] Give your body freedom to express [– –] Hold nothing back [– –] Never allow your mind to interfere with what is happening [– –] Be total [– –] Give all you have; exhaust yourself completely [– –] Be a witness to everything that is happening to you.³²

Luovuin kuitenkin myös näistä ohjeista. Ne eivät tuoneet teokseen lisää mitään sellaista, mitä ei olisi ollut jo kuvamateriaalissa. Lopulta teokseen jäi vain yksi lause Teerisuon puheesta ja Oshon meditaatio-ohjeista muokattu teksti:

Ja sieltä, laatikon raosta, alkaa pursua ja purkautua historiaamme,
jotta näkisimme.
Mutta ensin... Muutu itse hengitykseksi ja todista.

Tekstin kanssa kävin läpi erilaisia esteettisiä ja graafisia esittämistapoja, joiden pohjalta rakensin tekstin ilmestymään ruutuun samalla häivytystekniikalla kuin millä kuvat vaihtuivat toisiinsa.

³¹ Pragita Teerisuo, ”Hengittäen elämään”, hengitysterapeutti -koulutus 3.–10.4.2023, Elontuli Kurssikeskus, oma henkilökohtainen videonauhoitus.

³² OSHO International Foundation, 2024. *OSHO Dynamic Meditation* ®. Ohjeet. Luettavissa: <https://www.osho.com/meditation/osho-active-meditations/osho-dynamic-meditation>, viitattu 14. elokuuta 2024.

Leikkaus

Alussa hain monia erilaisia suuntia teokselle. Jossakin vaiheessa mietin, että olisin kuvannut hengittäjiä uudelleen heidän normaalissa arjessaan ja tarkastellut yhteisöllisyyteen perustuvan ja normatiivisen, individualistisen elämäntavan eroja. Työhuonekäynneillä puhuttiin yhteen tulemisesta, yhdessä tekemisestä, paljaudesta, raakuudesta, soveliaasta tavasta esittää tunteita, tunteiden sosiaalisista ja kulttuurisista konventioista, sosiaalisista maskeista, hulluuden ja tunteellisuuden rajasta, tarpeesta päästä purkamaan tunteita hallitsemattoman ja vaikean arjen keskellä ja mystisyydestä. En kuitenkaan halunnut tuoda materiaalin päälle narratiivia siitä, miksi tunteiden kokeminen ja näyttäminen on vaikeaa, vaan halusin jättää sen katsojan pohdittavaksi.

Erään työhuonekäynnin jälkeen pohdin hetken aikaa liikkuvasta kuvasta luopumista, still-kuvien esittämistä sen sijaan ja still-kuvan hiljaisuuden käyttämistä kontrastina äänen äärimmäisiin purkauksiin. Mietin myös ääni-installaation tai kuvaeseen rakentamista ja sinisten patjojen tuomista tilaan, jotta katsoja olisi voinut käydä maaten. Still-kuvilla olisin voinut etäännyttää katsojaa voimakkaasta ilmaisusta. En kuitenkaan halunnut lähteä siihen suuntaan. Koin myös, että pelkkä ääni oli kuvaa aggressiivisempi. Kuvan tiputtaminen pois toimii hetkellisenä tehokeinona, mutta hengityksen esittäminen kokonaan ilman liikkuvaa kuvaa olisi kadottanut koko teoksen ytimen, elävyyden tunnun. En halunnut tyyliä voimakkaiden tunteiden, kuten raivon esittämistä, vaan halusin esittää tunteet ”raakoina”.

En ollut juurikaan leikannut liikkuvaa kuvaa aiemmin. Hain intuitiivisesti rytmiä kuvien välille, vuorotellen hiljaisia ja voimakkaita hetkiä. Leikkasin ja jaoin materiaalia erilaisiin kategorioihin visuaalisen ilmeen, liikkeen ja tunneilmaisun pohjalta. Koetin katsoa kuvia kuin en tietäisi mitä tapahtuu, pelkkänä liikkeenä, ruumiillisena ilmaisuna. Hahmottelin erilaisia olemisen ja ilmaisun tiloja, kuten lepäävä, taisteleva, keskittynyt ja vapaa ruumis, ja suunnittelin projisoivani niitä eri puolille huonetta siten, että katsoja voisi vaellella niiden lomassa.

Teoksen muoto alkoi asettua, kun löysin alkuun kolme rauhallista, rytmisesti yhteensopivaa hengityskuvaa, joiden pohjalta aloin rakentaa intensiteettiä kohti suurempaa purkautumista ja kliimaksia. Ottojen vastapainoksi poimin materiaalista yhden kokonaisvaltaisemman kerronnallisen osuuden. Tämä on teoksen keskellä oleva provokaatiokohta, jossa on pelkkä

ääni ja teksti mustalla ruudulla, ja joka päättyy tunteenpurkaukseen. Rakensin narratiivia ja rytmiä poistamalla hetkittäin kuvaa tai ääntä, jättämällä osan ruuduista välillä pimeäksi, leikkaamalla osan kuvista pois pidemmällä häivytyksellä tai esittämällä samaa kuvaa toistona kaikilta ruuduilta.

Ääni

Hengitysmatkat ja aktiiviset meditaatiot tehdään koulutuksessa musiikin tukemana. Hengityksissä soitettu musiikki on luonteeltaan ekstaattista ja hetkittäin sentimentaalista, mikä ei sopinut teoksen luonteeseen, joten jätin alkuperäisen äänen pois. Alkuperäisen videomateriaalin taustalla oli myös ohjaajien kehotuksia ja hengittäjien paikoin intensiivisiä ääniä ja huutoja, joiden kuuleminen tuntui liiankin todelliselta.

Yhdessä vaiheessa koetin tuoda musiikilla helpotusta katsomiskokemukseen. Löysin kaksi *ambient*-kappaletta, joihin tykästyin erityisen paljon. Pidin niiden luomasta hieman avaruudellisesta ja kelluvasta tunnelmasta, mikä rinnastui hengityksen aaltoilevaan rytmiin. Yritin saada kappaleelle esityslupaa mutten tavoittanut levy-yhtiöstä ketään. Seuraavaksi etsin lähipiiristäni musiikintekijöitä, ja löysin muutaman kappalevaihtoehtoon, joihin olisin saanut esitysluvan. Sain kuitenkin palautetta, että musiikki ohjasi katsojan kokemusta tietynlaiseksi ja estetisoi videot elokuvallisella tavalla. Tunnusteltuani asiaa luovuin musiikista.

Lopulta teoksen äänimaisema muodostui pääasiassa hengityksen äänestä. Jälkiäänitin studiossa omaa ja kolmen hengitysviikolle osallistuneen hengitystä, joista lopulta käytin yhtä omani lisäksi. Äänisuunnittelu oli minulle uutta ja kiinnostavaa. Käytin hengityksissä pehmeää kaikua, mikä etäännytti sitä hieman ja teki äänestä helpommin vastaanotettavan. Halusin luoda tilaan elävän ja liikkuvan hengitysmassan, missä hengitysäänet nousevat, laskevat ja limittyvät keskenään. Aluksi suunnittelin käyttäväni kahta kaiutinta, mutta hengityksen ääni muuttui kakofoniseksi. Neljän kaiuttimen kanssa aloin löytää tasapainoa suunnitellessani, mistä kulmasta, edestä vai takaa, ja millä volyymillä ääni kulloinkin kuuluu. Löysin äänipankista hengityksen seassa olevat äänimaljat ja kellonsoitot.

Alussa yhtenä vaihtoehtona oli myös käyttää äänisuihkua, josta olisi kuulunut teoksen keskellä oleva sanallinen provokaatio. Ajattelin, että katsojalla olisi tällöin tilaa astua äänestä kauemmas, jos huuto kävisi katsojalle liian intensiiviseksi. Äänisuihkun testauksen jälkeen oli kuitenkin selvää, ettei se toiminut, varsinkaan kohdassa, jossa kaikki ruudut menevät mustaksi ja huone oli pimeä. Mikään ei olisi kutsunut siinä vaiheessa jäämään huoneeseen, jos katsoja ei olisi sattunut seisomaan äänisuihkun alla. Punainen väri, joka teoksessa kohoaa kahdelle reunimmaiselle ruudulle, toimi myös tässä kohtaa valonlähteenä pimeässä huoneessa ja kutsuna jäädä huoneeseen.

Teoksen työnimenä oli aluksi sekä *Toisissa tiloissa* että *The Box*. Nimen *Toisissa tiloissa* ajattelin viittaavan epätavallisiin, laajentuneisiin ja alitajuisiin tietoisuuden tiloihin hengityksen aikana. *Toisissa tiloissa* on jo kuitenkin eräs esitystaiteen kollektiivi, ja miellelyhtymä siihen olisi ollut liian voimakas. *The Box* taas liittyi teoksessa olevan tekstin vertauskuvaan. Lopullinen nimi kirkastui työhuonekeskustelussa, kun teosta katsoessamme eteen tuli teksti, *jotta näkisimme*.

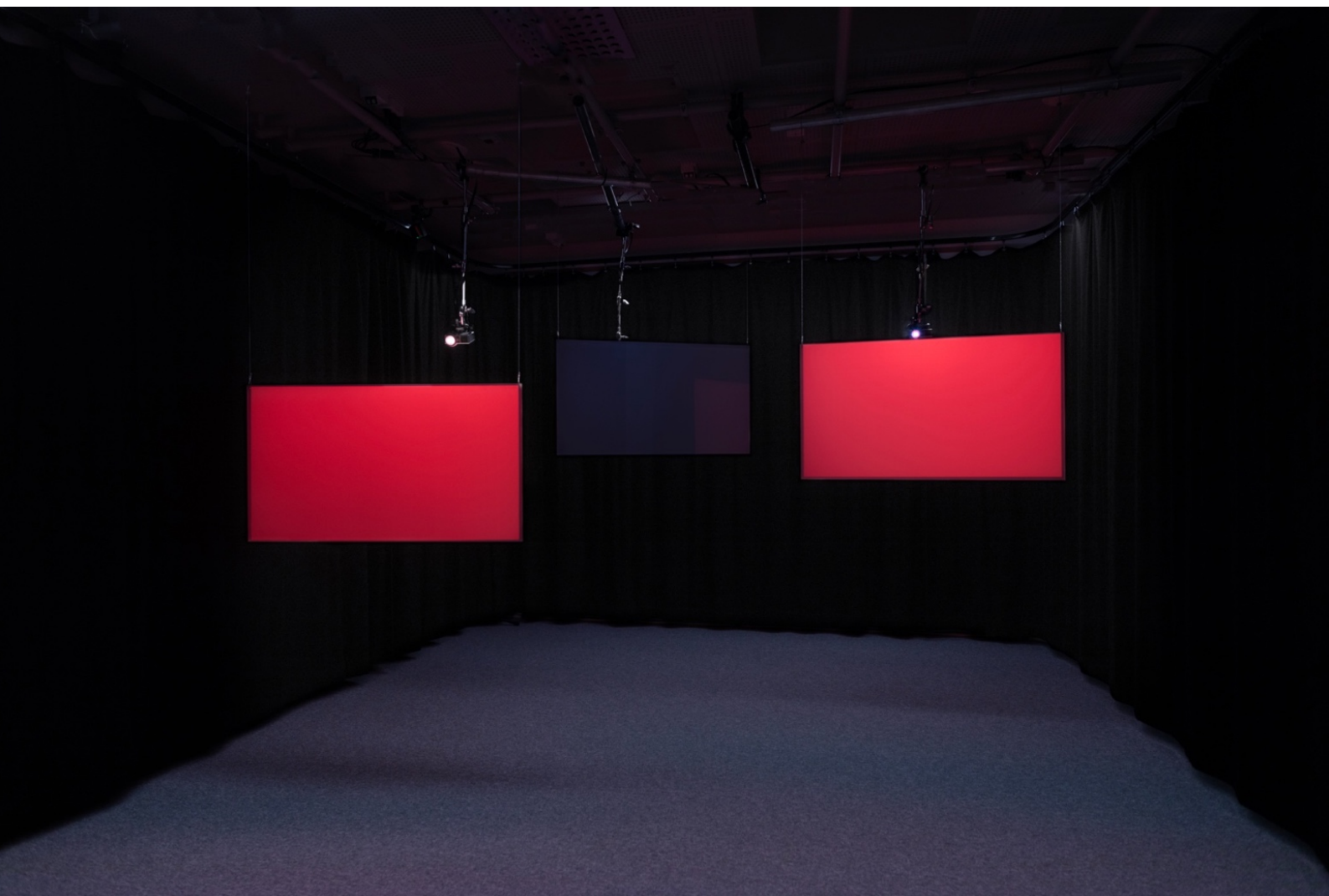
Installointi

Pääsiäisen aikaan tapasin hengittäjät zoomin kautta saadakseni kaikilta suostumuksen teoksen esittämiseen. Katsoimme teoksen läpi ja puhuimme sen temaattisesta kontekstista. Yhden osallistujan kanssa katsoimme materiaalin vielä toisen kerran muutaman päivän kuluttua ja keskustelimme sen herättämistä tunteista, minkä jälkeen esittäminen sopi myös hänelle. Pääsin näyttelytilaan noin puoltatoista viikkoa ennen avajaisia. Olin hieman erilläni muista kolmannen kerroksen digistudiossa, mikä tuntui toisaalta hyvältä teoksen intiimin luonteen takia. Olin tehnyt joitakin luonnoksia paperille, mutta vasta tilaan päästyäni saatoin nähdä, mikä toimi ja mikä ei. Kokeilin ensin projisoida kuvaa kullekin seinälle, mutta testiprojisoinnin pohjalta näin, ettei projisointi eri seinille toiminut, koska katsomuskokemuksesta tuli liian kaoottinen. Projisointien paikaksi asettui huoneen keskitila, josta videot pystyi näkemään samaan aikaan. Se kadotti hieman ajatusta tilallisesta teoksesta, jonka lomassa olisi voinut kulkea, mutta koin, että videot toimivat parhaiten suhteessa toisiinsa, eivät yksinään.

Taustaprojisoinnin materiaalina käytin Tuomo Raunion ja Sofia Haapamäen laserilla kehittämiä ja tekemiä noin viiden millimetrin paksuisia akryylilevyjä, joiden koko oli 100 x 58 cm. Akryylilevyt ripustettiin katosta ohuilla vaijereilla hieman eri korkeuksille ja eri kulmiin ikään kuin kellumaan tilassa. Kaiuttimet sijoitin huoneen jokaiseen neljään nurkkaan. Kavensin huoneen pinta-alaa siirtämällä takaverhoa pari metriä edemmäs oven viereen, mikä ohjasi katsetta luonnollisesti suoraan ovelta oikealle, eikä huoneen perälle jäänyt ylimääräistä tyhjää tilaa. Projektorien kiinnitys, asemointi ja videoiden ohjelmointi yhtäaikaiseksi tehtiin yhdessä teknikoiden kanssa. Moni asia teoksesta ja ripustuksesta lähtien oli kokeellista. Akryylilevyjä ei ollut aikaisemmin käytetty koulun näyttelyissä, joten projektorien kiinnitykseen ja niiden kulmien säätöön ei ollut valmiina sopivaa kalustoa. Projisointien asemointi levyihin ilman että kuva ”vuotaisi” lattialle, sivuille ja takaseinään, oli millintarkkaa säätämistä, jota jatkettiin viime hetkille ennen avajaisia.

Teoksen yhteydessä oli sisältövaroitusteksti, jossa varoitettiin teoksen sisältävän kovia ääniä ja voimakkaiden tunteiden ilmaisua äänen ja liikkuvan kuvan muodossa.





Osallistujien kokemuksia

Elokuussa keräsin hengitysviikolle osallistuneiden kokemuksia teoksen katsomisesta *Kuvan Keväässä*. Osan kanssa kävin puhelinkeskusteluja, jotka litteroin, ja osa lähetti kokemuksensa kirjallisesti. Kysymyksiä keskustelun ja kirjoitusten pohjalla olivat:

”Millainen kokemus teoksen katsominen oli sinulle, millaisia ajatuksia tai tunteita se herätti? Häiritsikö jokin? Mikä sanoma tai arvo teoksella on sinulle? Minkälaisia ajatuksia ja tunteita teokseen osallistumisesta kokonaisuudessaan jäi? Lähtisitkö uudestaan mukaan?”

Vastauksia kysymyksiin antoi neljä hengitysviikolle osallistunutta:

Itsen näkemisestä ja hengityksestä

”Tietysti esiintyjänä oleminen aiheutti arvioita siitä, että onko tää nyt kiusallista tai miten mä näyttäydyn toisten silmille tai paljastunko mä liikaa tai olenko mä nolo. Ripaus sellaista kiusaantuneisuutta mutta sitten uteliaisuutta ja jännitystä tietysti, että miltä se lopputulos näyttää sitten. [– –] Mulle se kyllä aukesi, että musta siinä oli tavoitettu se hengityksen todellisuus, mitä se mulle kokemuksellisesti on ollut. [– –] Se oli sitä hiljaista maailmaa, se on vähän samanlainen tunne kuin hengittäessä, kun hengitys pysähtyy yhtäkkiä kesken kaiken, kun on hengittänyt voimakkaasti ja hukannut itsensä hengitykseen [– –] Mä löysin itseni siinä läsnä olevassa hiljaisessa hengityksessä, syventyneenä tai uppoutuneena hengitykseen.”

”Mietti, että milloinkohan mä tuun tai varmaan jotenkin jännitti sitä, että miltä itse ehkä näyttää, koska se on kuitenkin jossain mielessä rajua, mitä noissa hengitysjutuissa tehdään. [– –] Mä en yleensä pidä olla kuvattavana mutta jotenkin ei se sitten ehkä siinä kontekstissa kuitenkaan haitannut tai tuntui, että oli niin omissa prosesseissa, että ei sitä hirveästi ajatellut tai huomannut. [– –] Tuli olo, että mä olisin voinut ehkä nähdä vähän pidempäänkin itseäni, mitä tein. Se tuo aika erilaisen näkökulman tai katseen, että kun tekee hengitysmatkaa, on tavallaan kokijana tai subjektina, että on erilainen kokemus katsoo sitä. [– –] Se voisi olla ihan hyväkin tavallaan, vaikka noille kursseille, että ne, jotka haluaa että niitä voisi kuvata ja sitä voisi katsoa jälkeenpäin tai vain nähdä itsensä.”

”Oli todella vaikuttavaa nähdä miltä hengitystyöskentely näyttää ulkoapäin katsottuna. Kun itse oli mukana teoksessa, enakkoon nousi jotain pelonkaltaista, tulla nähdyksi omassa herkkyydessä ja haavoittuvuudessa. Teos kokonaisuutena oli kuitenkin kauniisti, hienosti ja kunnioittavasti toteutettu. [– –] Pohdin missä määrin minut tunnistaa ihan paikan päällä näyttelyssä.”

Tunteiden ilmaisu – outoa toimintaa?

”Varmaan, jos mä menisin sinne sellaisena, joka ei tiedä mitään tuosta työskentelystä, niin varmaan joku kysymys heräisi, että mikä juttu tää on, tai miksi näää ihmiset vaikka huutaa tai itkee tai hakkaa tyynyjä? [– –] Ehkä siitä sai semmoisen vähän kuin kurkistuksen johonkin outoon toimintaan, mitä jotkut ihmiset jossain tekee tai ikkunan. [– –] Mutta että se outo toiminta on tosi inhimillistä, tai kun ei meidän kulttuurissa tai oikeassa elämässä ole sallittua tai normaalia ilmaista tunteita vapaasti. Kai siinä voi herätä kysymys että, miksi noi ilmaisee tunteitaan vahvasti ja toisaalta, mikä niillä on tai, että onko tuollainenkin mahdollista tai sallittua?”

”Välittyä kokemus, joka ei ole arkitodellisuutta sitten toisaalta taas on sellaista hypertodellisuutta, että se voi olla viesti transformaation mahdollisuudesta tai kertoa sulautumisesta transpersoonalliseen kokemukseen. [– –] Transpersoonallisella tarkoitan kokemusta, jossa identifikaatiot hämärtyvät ja kysyy hämmentyneenä; kuka, tai mikä minä nyt olen?”

”Katsominen tuntui aluksi vähän jännittävältä kontekstin ollessa aiheelle erilainen mihin itse olin tottunut eli julkinen näyttelytila. Mielenkiintoista oli havaita miten jokin niin luonnollinen asia kuin terve vihanpurku ei yleisesti kulttuurissamme ole esillä, ja että näyttely-ympäristössä teoksen teema tuntui hyvin rohkealta. Teoksen vaihe, jossa kuului vain puhetta ilman kuvaa, oli erityisen vaikuttava ja omiin syvempiin kerroksiin osuva, ’pimeys’ toi mielikuvan uhan läsnäolosta, ja sen jälkeen tullut ilmaisu olikin valoisampi mitä odotti.”

”Suoran tunneilmaisun todistaminen näyttelytilassa, varsinkin Taideyliopiston mielestäni melko kolkoissa, pelkistetyissä tiloissa, koneellisen ilmanvaihdon humistessa, korostaa kokemusta siitä, kuinka vieraantuneita me ollaan aidosta tunneilmaisusta. Että sitä voi tarkastella objektina, taideteoksena näyttelyssä, turvallisessa, hallitussa ympäristössä, ilman että tarvitsee itse siihen osallistua tai altistua. Kaoottisuutta voi katsoa siinä ikään kuin etäältä, tai juurikin ikkunan läpi. Elokuvien katsomisessa on jotain samaa, kulutamme niissä toisten näyteltyä vahvaa tunneilmaisua, jota harvoin kohtaamme arkielämässä, mutta ehkä kuitenkin kaipaamme. Mutta tuossa taidenäyttelyssä, toisin kuin elokuvissa, jonne mennään viihtymään ja rentoutumaan, korostui ja tuli tietoiseksi omasta roolista ulkopuolisenä tarkastelijana. [– –] Tosiaan koin sen ristiriitaisen tunteen hyvänä asiana, eli ympäristön kolkkous juuri loi sen ristiriidan ja etäännyttävän vaikutelman. Eli itse teoksen ja ympäristön kontrasti.”

Häiritsikö jokin?

”Toivoin, että ihmiset asettuisi katsomaan alusta loppuun! [– –] Oli tärkeää, että teoksella oli oma tila, pimeä rauhallinen tila.”

”Muistan miettineeni, että olisin kaivannut loppuun pehmennykseksi jonkinlaisen selkeän ’closuren’ – rentoutumisen tai vapautumisen energian näkemisen teoksessa, niin että ”palkinto” prosessista ja energian vapautuminen olisi tullut esiin. En muista oliko se vain ennakkokatselussa, jossa kolme videota tuli peräkkäin ja viimeisenä oli juuri monen ihmisen ’rageilua’, vaiko lopullisessakin teoksessa. Häiritsi vähän se, kun ihmisiä tuli tilaan katsomaan kesken teoksen, jolloin koko tarinan kaari ei ilmennyt heille kronologisesti. Oletan, että se häiritsi koska toivoin muidenkin näkevän teoksen kaaren kokonaisuudessaan. Jos alkamisajat olisi aikataulutettu, voi olla, että moni olisi jättänyt menemättä katsomaan odotuksen takia.”

Loppusanoja

”Joo kyllä voisin tähän lähteä uudestaan mukaan. Kyllä mun mielestä tuli hieno, hieno prosessi käydä lävitse.”

”Teoksen katsominen oli emotionaalisesti syvälinen, herkkä, liikuttava ja vahva kokemus. Kosketti jotain todella syvälle omassa itsessä. [– –] Kaunis, herkkä ja vahva teos. Vaikutuinkin, miten hyvin teos tavoitti ja kuvasi kokemuksen herkkyyden ja kauneuden. [– –] Tämä teoksessa mukanaolo oli ainutlaatuinen kokemus. Kiitos tästä taidekokemuksesta.”

”Teoksen katsominen oli vaikuttava kokemus. Se osui jonnekin syvempään tasoon itsessä, ja herätti liikutuksen ja surun tunteita, mutta myös helpotuksen ja keveyden tunteita ’tarinan’ edetessä. Se herätti ylipäänsä jossain syvemmälle itsessä tunteita, joihin ei oikein mielellä päässyt täysin käsiksi, mikä kertoi siitä, että oltiin jonkin merkityksellisen ja omaan menneisyyteen jollain tavalla liittyvän teeman äärellä. Se kuvasi mielestäni hyvin kaaren lapsuuden taakan / trauman kokemisesta sen vapauttamiseen ja toimi esimerkkinä tunnepurkutyön terveestä vaikutuksesta.”

Dokumentaarisuudesta

Valokuvassa minua kiehtoo sen suhde todellisuuteen. Valokuva on ollut väline etsiä jotakin todellista. Vaikka todellisuutta on mahdotonta kuvata objektiivisesti, valokuva tai liikkuva kuva voi kuitenkin välittää autenttisuuden tuntua, sitä mikä on subjektiivisesti totta tässä hetkessä. Koska valokuva on ollut päävälineeni läpi taideopintojeni, tarkastelen opinnäytettäni suhteessa dokumentaariseen lähestymistapaan ja sitä, miten autenttisuuden vaikutelma syntyy ja miten se näkyy teoksessa.

Perinteisesti valokuvan on ajateltu taltioivan todellisuutta sellaisena kuin se on. Ajatus valokuvan todistusvoimasta liittyy valokuvan sitovaan ominaisuuteen eli kykyyn yhdistää kuva tiettyyn aikaan ja paikkaan. Kameran ja kuvan välillä oleva konkreettinen tekninen ja materiaallinen yhteys valon jättäessä jäljen filmille, eli indeksisyys, on sitovuuden perusta. Valokuvan indeksisyys on sekä fyysinen jälki että osoitin johonkin, mikä ei ole enää täällä. Valokuvateoreettisessa ajattelussa valokuvan kykyä esittää kuvattavaa kohdetta samankaltaisesti kutsutaan ikonisuudeksi, jonka käsite tulee semiootikko C. S. Peircen ikoni-indeksi-symboli-jaosta.³³ Valokuvan erityisasema muihin välineisiin nähden on juuri sen kyvyssä representoida todellisia tapahtumia.

Metaforisesti valokuva nähdään joko peilinä – romanttisena ilmentymänä valokuvaajan herkkyydestä, joka heijastaa itsensä asioihin ja näkymiin maailmasta; tai ikkunana – jonka läpi koko ulkopuolisen maailman läsnäoloa ja todellisuutta tarkastellaan.³⁴

Yksinään valokuva kuitenkin jää vain pelkäksi kuvalliseksi toisinnoksi. Valokuva vaatii aina tarinan ja kontekstin, jotta se voisi olla merkityksellinen. Dokumentaarisen elokuvan teoreetikko Bill Nichols kirjoittaa:

Valokuvallinen yhdennäköisyys on todiste elämästä sellaisena kuin se on eletty ja koettu lihassa, ruumiin historiallisten ja fyysisten rajoitusten kontekstissa. Ja kuitenkin 'näköisyys' itsessään on riittämätön todiste. Se on vain jäänytynyt hetki,

³³ Hanna Weselius, "Miten dokumentaarinen valokuva on totta? Dokumentaarisuus kuvassa ja tekstissä", luento, *Valokuvallisuus nykyaikaisessa*, Taideyliopiston Kuvataideakatemia, 8. maaliskuuta 2022; Marjaana Kella, "Miksi valokuva merkitsee?", *Valokuvallisuus nykyaikaisessa*, luento, Taideyliopiston Kuvataideakatemia, 15. maaliskuuta 2022.

³⁴ John Szarkowski MoMA:n näyttelytiedotteessa 1978, Weseliuksen luennolla 8. maaliskuuta 2022.

artefakti, joka tarvitsee ajan, historian ja kertomuksen elävöittävää voimaa saadakseen kokemuksellisen merkityksen.³⁵

Dokumentaarisuudelle ei ole selkeää määritelmää, mutta sille voidaan luokitella erilaisia sääntöjä tai moodeja, joista todenkaltaisuus ei ole olennaisin ominaisuus. Alkuperäinen määritelmä dokumentaarisuudelle oli, että se kertoo todellisuudesta, mutta ei kiellä dramatisointia.³⁶ Dokumentaarisen elokuvan isän John Griesonin mukaan todellisuutta voidaan dramatisoinnin lisäksi ”käsitellä luovasti”. Elokuvaohjaaja Susanna Helke kirjoittaa todellisuuden luonteesta, että dokumentaarisuus heijastaa jotakin ”todellisuudesta”, mutta sitä ei voi käsittää jonakin kiinteänä ja pysyvänä, erillisenä muusta elämästä.³⁷

Dokumentaarisuuden käsitettä on uudelleenarvioitu yhä uudelleen taiteessa erilaisten vaiheiden ja käänteiden kautta. Alun perin dokumentaarinen kuva pyrki näyttämään yhteiskunnan epäkohtia ja herättämään aktiivista toimintaa niiden muuttamiseksi.³⁸ Dokumentaarinen elokuva syntyi vastareaktiona Hollywoodin keinotekoisuuteen ja sen sisällöllinen ydin oli yhteiskunnan sosiaalisissa ongelmissa. Dokumentaarista valokuvaa käytettiin pääasiassa journalismin ja politiikan kontekstissa informaation välittämiseen.³⁹ Dokumentaarinen traditio ei ole lähtökohtaisesti kuulunut kuvataiteen piiriin, vaan dokumentaarinen lähestymistapa on ollut osa elokuvan, television ja reportaasin kieltä. Murroskohta dokumentaarisen elokuvan saralla 1960-luvulla oli perinteisestä tarinankerronnasta luopuminen.⁴⁰ Amerikkalainen *direct cinema* ja ranskalainen *cinéma vérité* pyrkivät molemmat välittämään todellisuuden suoran ja autenttisen luonteen; *direct cinema* suoran havainnoinnin kautta ja *cinéma vérité* suoran vuorovaikutuksen kautta.⁴¹ Samaan aikaan dokumentin ja arkistomateriaalin käyttö yleistyi kuvataiteessa, kun tieteen

³⁵ Susanna Helke, *Nanookin jälki tyyli ja metodi dokumentaarisen ja fiktiivisen elokuvan rajalla* (Taideteollinen Korkeakoulu, 2006), 85.

³⁶ Veli Grönö, ”Dokumentarismi” luento, *Valokuvallisuus nykytaiteessa*, Taideyliopiston Kuvataideakatemia, 18. maaliskuuta

³⁷ Helke, *Nanookin jälki tyyli ja metodi dokumentaarisen ja fiktiivisen elokuvan rajalla*, 17.

³⁸ Martha Rosler, ”Dokumentarismin jälkeen”, teoksessa *Musta Taide 1/2000. Dokumentteja dokumentarismista* (Musta Taide, 1999), 17.

³⁹ Harri Pälviranta, *Toden tuntua galleriassa* (Aalto-yliopiston taiteiden ja suunnittelun korkeakoulu, 2012), 162, 166.

⁴⁰ Leevi Haapala, ”Dokumentaarinen käänne neuvotteluja dokumentaation ja taideteoksen välillä”, *Mitä meillä oli ennen Kiasmaa? Kokoelmatoiminnan vaikuttavuus* (Valtion taidemuseo, 2008), 114, 111.

⁴¹ Helke, *Nanookin jälki tyyli ja metodi dokumentaarisen ja fiktiivisen elokuvan rajalla*, 20, 39.

käytännöistä alettiin lainata esitystapoja.⁴² Dokumentoiva ja objektiivisuuteen pyrkivä lähestymistapa jatkui 1970- ja 1980-luvuille, jolloin kuvaustyyliä korostui neutraali ja hillitty havainnointi. 1980-lopulla ajatus yhteisesti jaetusta todellisuudesta kyseenalaistettiin ja representaation ongelmat nousivat tietoisuuteen. Totuuden sijaan korostui subjektiivinen kokemusmaailma ja henkilökohtainen tarina.⁴³ Koska dokumentaarinen kuva heijastaa aina ajankuvaa sekä tekijän näkemyksiä, valintoja ja arvoja, sitä on luettava suhteessa kontekstiin ja yhteiskunnan tapahtumiin.

Siinä missä dokumentaarinen on jotakin todellisuuden pohjalta käsikirjoitettua, dokumentti on puolestaan todiste jostakin maailmasta otetusta.⁴⁴ Dokumentti on tallenne tapahtumasta kuvan videon, äänen tai kirjoitetun asiakirjan muodossa. Alussa minun oli vaikea luottaa materiaalini ”yksinkertaisuuteen”. Pohdin, millä tavoin jonkin tapahtuman tai prosessin dokumentointi muuttuu taideteokseksi. Koska olin todellisten tilanteiden äärellä, tapahtumat eivät olleet esityksiä kameralle. Otin ikään kuin sen, mitä annettiin käsikirjoituksen tapahtuessa vasta sen jälkeen. Teos on silti lähempänä dokumenttia kuin dokumentaarista. Se on dokumentti siinä mielessä, että se on maailmasta otettua sellaisenaan. Se ei kuitenkaan ole pelkkä toisinto tapahtuneesta, vaan rakentuu erilaisista lähestymistapaan, muotoon, tyyliin ja leikkaukseen liittyvistä ratkaisuista, joiden kautta olen ikään kuin muovannut todellisuutta ja tehnyt siitä tulkinnan. Kuten Jorma Puranen toteaa: ”Dokumenttaatio on aina esteettisten valintojen sarja ja kuvaajan konstruktio todellisuudesta.”⁴⁵

Bill Nichols määrittelee dokumentaariselle elokuvalla kuusi historiallista *moodia*, jotka eroavat lähestymistavaltaan toisistaan: runollinen, selittävä, havainnoiva, vuorovaikutteinen, osallistuva ja performatiivinen. Nichols esittää moodit karkean kronologisesti mutta ne eivät sulje toisiaan pois.⁴⁶ Kun ajattelen Nicholsin moodeja, löydän omasta lähestymistavastani piirteitä runollisesta (*poetic*) ja havainnoivasta (*observational*) moodista.

⁴² Saara Hacklin, ”Opetus, asiakirja, näyte: dokumentin eri muodot nykytaiteessa” ja Pirkko Siitari, ”Esipuhe”, *TOSI KYSEESSÄ Dokumentti nykytaiteessa Kiasman kokoelmat* (Nykytaiteen museon julkaisuja, 2012), 16, 7; Haapala, ”Dokumentaarinen käänne neuvotteluja dokumentaation ja taideteoksen välillä”, 111.

⁴³ Kella, ”Miksi valokuva merkitsee?”, luento; Veli Grönö, ”Valokuvadokumentarismien moninaisuudesta jälkimodernissa / postmodernissa yhteiskunnassa 1977”, luento, *Valokuvallisuus nykytaiteessa*, Taideyliopiston Kuvataideakatemia, 1.huhtikuuta 2022.

⁴⁴ Marjaana Kella, 2024, työhuonekeskustelu 22. elokuuta.

⁴⁵ Jorma Puranen, ”Lajityypistä tyylilajiksi”, teoksessa Musta Taide 1/2000. *Dokumentteja dokumentarismista*. (Musta Taide, 1999), 30.

⁴⁶ Nichols, *Introduction to Documentary*, 99–100, 138.

Runollinen lähestymistapa keskittyy tunnelman luomiseen, sävyyn ja affekteihin. Se hylkää jatkuvuusleikkauksen eli tapahtumien luontevan jatkumisen elokuvassa sekä selkeän ajan ja paikan. Lähestymistavaltaan runolliset dokumentaariset elokuvat ottavat materiaalia maailmasta mutta esittävät sen omaperäisellä tavalla.⁴⁷ Teoksessani keskityin enemmän kokemuksellisuuden välittämiseen kuin suoraan informaatioon. Rakensin narratiivia fragmentaarisuuden, rytmin, toiston ja kuvan poisjättämisen keinoin. Teoksessa fragmentti näyttää hetkiä ja olemisen tapoja. Vaikka ympäristö on tunnistettava teoksessa, koetin minimoida sen näkyvyyden. Hengityksen jälkiäänitys ja sen tuominen videoiden päälle oli myös lyyrinen valinta ja abstrahointi.

Havainnoivan lähestymistavan, kuten *direct cinemankin*, voi tiivistää niin, että se mitä elokuvassa nähdään, olisi tapahtunut myös ilman kameraa paikalla kuvaamassa sitä. Siinä elettyä elämää havainnoidaan lavastamatta tai ohjaamatta tapahtumia. Tavallisesti ei myöskään käytetä jälkiäänityksiä, kertojanääntä tai haastatteluja. Usein havainnoivan moodin yhteydessä herää kysymys eettisyydestä ja voyeurismista.⁴⁸ En ohjannut tai käsikirjoittanut kuvaustilanteita, vaan kuvasin sitä, mitä jo tapahtuu, aidossa ympäristössä. Koska minulla oli lupa kuvata ja esittää materiaalia, osallistujilla oli kuitenkin tietoisuus kuvaamisestani. Suurimman osan ajasta osallistujat tosin olivat silmät kiinni, joten he eivät lähtökohtaisesti tiedäneet, milloin kuvaan, vaikka välillä saattoivat havahtua siihen. Pitkien leikkaamattomien kohtausten esittäminen sekä sitoutuminen ja uskollisuus sille, mitä välittömästi tapahtuu, on tyypillistä havainnoivalle lähestymistavalle. Havainnoiva todistaa, ja käsikirjoitus tulee vasta myöhemmin. Vaikka teos rakentuu fragmenteista, siinä on narratiivi kohti emotionaalisen latauksen purkautumista. Kameran liikkeen ei myöskään ollut neutraali ja paikallaan pysyvä, vaan lähikuvissa näkyy, miten liikuin ja kiersin viipyillen hengittäjien kasvojen yläpuolella.

Taiteessa dokumentaarinen käänne näkyy erityisesti valokuvataiteen, liikkuvan kuvan ja kuvajournalismin rajan hämärtymisestä. Kirjallisuuskriitikko Stefan Jonsson toteaa taiteilijoiden kääntyneen yhä enemmän dokumentaarisen tradition puoleen joko hyödyntämällä sen keinoja kuvataiteen sisällä tai tarkastelemalla todellisuuden kuvaamiseen liittyviä haasteita. Hän näkee tämän heijastavan laajempaa kulttuurista muutosta, jossa yleisö ja journalismi ovat yhä enemmän kiinnostuneita fiktiivisyydestä. Kriittisen dokumentaarisuuden voi siten nähdä nousevan

⁴⁷ Nichols, *Introduction to Documentary*, 102–103.

⁴⁸ Nichols, *Introduction to Documentary*, 110–113.

yhteiskunnallisesta tarpeesta. Taidekirjoittaja Jan Vewoert kutsuu dokumentaarista estetiikka eräänlaiseksi yleiskieleksi. Hänen mukaansa teoksiin, jotka eivät ole fiktiota, saatetaan suhtautua kuin tietolähteisiin. Toisaalta nykytaide käsittelee autenttisuuden kysymyksiä tilanteessa, jossa dokumentin tekeminen on yhä popularisoituneempaa. Tämä näkyy myös esitysmuotojen sekoittumisena, kuten dokumentaarisenä fiktiona ja fiktiivisenä dokumenttielokuvana.⁴⁹

Taide voi välittää tietoa, mutta taiteilijan työ ei ole vain faktapohjaista raportointia; taiteilija käsittelee ja tulkitsee faktoja subjektiivisella tavalla. Kuvajournalismi pyrkii idealisti objektiiviseen tiedon välittämiseen, kun taas taide pyrkii herättämään laajempia filosofisia kysymyksiä, subjektiivisista lähtökohdista antamatta suoria vastauksia. Missä kontekstissa kuvaa esitetään, on merkityksellistä. Harri Pälviranta kutsuu galleriaa hiljaiseksi paikaksi, joka ikään kuin kutsuu kontemplaatioon. Dokumentaariseen kuvaan suhtaudutaan siellä eri tavoin kuin jos sama kuva esitetään sanomalehdessä.⁵⁰ Kuvajournalismilla ja dokumentaariseen lähestymistapaan pohjaavalla valokuva- ja videotaiteella on eri tarkoitus ja paikka. Taiteen konteksti ohjaa tai voi muuttaa katsojan kokemusta ja tulkintaa kuvasta.

Autenttisuudesta

Autenttisuuden ihannetta on valokuvassa ja liikkuvassa kuvassa tavoiteltu eettisistä, metodisista ja esteettisistä lähtökohdista. Kun dokumentaarinen elokuva sitoutuu autenttisuudesta vakuuttamiseen, voidaan puhua autenttisuuden tyyleistä. Amerikkalaisten uusformalistien mukaan tyyli on ”elokuvan keinojen johdonmukaista käyttöä, esimerkiksi tietynlainen tapa kuvata.”⁵¹ Autenttisuuden vaikutelmaan vaikuttavat siten tekijän lähestymistapa ja kuvaamisen jälkeen tehdyt valinnat. Yritys välittää autenttista kokemusta on haastavaa, koska usein kun kamera otetaan esiin, ihminen tulee itsetietoiseksi ja pyrkii esittämään itseään kameralle. Autenttisuuden tuntu syntyykin enemmän kuvaajan poissaolon vaikutelmasta.

⁴⁹ Haapala, ”Dokumentaarinen käänne neuvotteluja dokumentaation ja taideteoksen välillä”, 112, 114–115.

⁵⁰ Pälviranta, *Toden tuntua galleriassa*, 139.

⁵¹ Helke, *Nanookin jälki tyyli ja metodi dokumentaarisen ja fiktiivisen elokuvan rajalla*, 21, 73.

Autenttisuuden eettinen lähtökohta työssäni oli osallistujia kunnioittava kuvaustapa, heidän aitojen tunteidensa välittäminen ja suulliset sopimukset liittyen kuvaamiseen, esittämiseen ja osallistujien oikeuksiin. Autenttisuuden metodinen lähtökohta teoksessani oli tapahtumien seuraaminen havainnoivan lähestymistavan mukaisesti, puuttumatta tapahtumiin, sekä syvähengityksen hyödyntäminen metodina, joka tuo esiin syviä tunteita. Autenttisuuden esteettisiä lähtökohtia olivat luonnon valossa ja käsivaralla kuvaaminen. Teoksessa esitin myös yhden pitkän leikkaamattoman kohtauksen, joka alkoi pelkällä tekstillä mustaa ruutua vasten. Ilman visuaalista informaatiota katsoja ”joutui” kohtaamaan tilanteen syvemmin oman ruumiinsa kautta. Teoksessa halusin välittää autenttisuuden tuntua, en vain visuaalisin tai kerronnallisin keinoin, vaan myös ruumiillisena kokemuksena.

Olen itse ollut vaikuttunut teoksista, jotka pohjautuvat todellisiin ihmisiin ja tapahtumiin. Henkilökohtainen voi tavoittaa intiimillä tavalla jotakin kaikille yhteistä todellisuudesta. Päiväkirjamainen ja intiimi lähestymistapa näkyy esimerkiksi Larry Clarkin *Tulsa*-kirjassa (1971), jossa hän kuvasi läheltä omaa ja muiden huumeidenkäyttäjien elämää sekä Nan Goldinin *Ballad of Sexual Dependency* -kirjassa (1986) jossa Goldin käsitteli henkilökohtaisia ihmissuhteitaan, seksuaalisuutta ja väkivaltaa.⁵² Samanlainen lähestymistapa on Samira Elagozin ja Z Walshin *You can't get what you want but you can get me* (2023) videoteoksessa, joka kuvaa transmiesten rakastumista ja suhteen aikana läpikäytyä sukupuolen korjausleikkausta. Nämä teokset dokumentoivat elämää sellaisenaan, kuvaten todellisuutta paikoin raa’asti ja rehellisesti. Teoksissa uppoudutaan syvälle henkilökohtaisiin kokemuksiin, joiden kautta välittyy vahva emotionaalinen lataus.

Toisaalta olen viehättynyt myös teoksista, joiden kuvaustilanteet ovat lähtökohtaisesti rakennettuja, mutta jotka hyödyntävät autenttisuuden metodista lähestymistapaa. Tällaisia teoksia ovat esimerkiksi Marjaana Kellan *Hypnoosi* (2001) -sarja sekä Rineke Dijkstran *Beach Portraits* (1992–2002) -muotokuvat. Molemmat sarjat ovat harkittuja ja hallittuja, mutta jättävät eri tavoin tilaa kuvattavan ”luonnolliselle” olemiselle ilman teeskentelyä. Kuvissa inhimillisyys tulee esiin eleiden ja ilmeiden kautta paljastaen hahmojen haavoittuvuuden.

⁵² Sally O'Reilly, *The Body in Contemporary Art*, (Thames & Hudson Ltd, 2009), 88.

Minuun vetoavat myös Marina Abramovićin ja Bill Violan työt, joissa ruumiillisuus, henkisyys ja kysymykset taiteen ja elämän rajasta sekoittuvat.⁵³ Abramović käyttää ruumistaan välineenä tutkiessaan ruumiin ja mielen äärirajoja kivun, uupumuksen tai emotionaalisen purkautumisen kautta. Hän on usein myös suorassa vuorovaikutuksessa yleisön kanssa, kuten performansseissa *Rhythm 0* (1974) ja *The Artist Is Present* (2012). Bill Violan teokset herättävät usein eksistentiaalisia pohdintoja kärsimyksestä, kuolemasta, uudelleensyntymisestä ja elämän kiertokulusta, kuten videoinstallaatiossa *Nantes Triptych* (1992), jossa Viola esittää videokuvaa synnyttävästä naisesta, veden alla hiljaa kelluvasta miehestä sekä kuolevasta naisesta. Näiden taiteilijoiden työskentely ja jälki ovat vaikuttaneet omaan työskentelyyni ja laajentaneet käsitystäni siitä, mitä taide voi olla.

⁵³ O'Reilly, *The Body in Contemporary Art*, 45

Yhteenveto

Teokseni lähti kiinnostuksesta ruumiillisuutta ja aitoja tunteita kohtaan. Lähtökohtana oli omakohtainen kokemukseni hengitystyöskentelystä ja sen kyvystä tavoittaa pinnan alla olevia tunteita, jotka arkitodellisuudessa helposti peittyvät erilaisten suojien, maskien ja roolien taakse. Metodisesti syvähengitys palveli autenttisuuden ja todentunnun tavoittamisen tarvetta samalla kun tutkin näiden laatujen välittämistä taiteen keinoin.

Yhdistävä tekijä aiheeni ja välineeni välillä oli halu etsiä jotakin totuudellista. Syvähengityksessä, liikkuvan kuvan tavoin, on indeksinen ominaisuus – se tuo ruumiinmuistista esiin jäljen kokemuksesta, joka ei ole enää täällä. Aiheen ja lähestymistavan samankaltaisuus näkyi myös asettumisessa havainnoijan rooliin. Kuvaajana havainnoin tapahtumia ulkopuolelta puuttumatta niihin samalla tavoin kuin syvähengittäjät todistivat tapahtumia omassa ruumiissaan ilman kontrollia. Saatoinkin kuitenkin tavoittaa vain pinnan, jota katsoa, samalla kun ”todelliset tunteet” pysyivät hengittäjien sisäisinä kokemuksina.

Käyttööni tuli uusia ja monipuolisempia kuvantekemisen tapoja videoinstallaation ja äänisuunnittelun myötä. Valokuvasta siirtyminen kohti liikkuvaa mahdollisti uudenlaisen lihallisuuden kokemuksen teoksessa. Siinä missä valokuva jää helposti elottomaksi kaksikulotteiseksi pinnaksi, liikkuva kuva antoi mahdollisuuden suoraan elävyyden tuntuun ja fyysiseen läsnäoloon. Opinnäytteeni kirjallisen osan kirjoittamisen myötä kiinnostuin yhä enemmän dokumentoinnista taiteen lähtökohtana, autenttisuuden vaikutelman ja todellisuuden esittämisen kysymyksistä.

Teoksessani tavoittelin yhteisesti jaettuja inhimillisistä tunteita sekä universaalia ja abstraktimpaa kokemusta hengestä ja hengityksestä. Taiteen kautta voin olla kosketuksissa itseeni ja ympäröivään todellisuuteen suoralla ja intuiivilla tavalla. Todellisuuden olemusta sellaisenaan olen myöhemmin etsinyt myös meditaation ja syvähengityksen maailmasta. Taiteella, meditaatiolla ja syvähengityksellä on ollut voima muuttaa hitaasti minua sisältä päin. Tämän vuoksi koen, että on arvokasta nähdä todellisuus paljaasti maailmassa, joka on monella tapaa vieraantunut itsestään. Taide on minulle peili ja itsereflektion väline, jolla voi tehdä vaietun näkyväksi.

Kiitos

Syvähengittäjät, rohkeudesta ja luottamuksesta

Opinnäytteen ohjaaja, Aapo Huhta, korvaamattomasta tuesta ja avusta

Ohjaava professori Marjaana Kella, kannustuksesta ja suuresta tuesta

Ohjaava kirjoitusseminaarin opettaja Elina Saloranta, kaikesta avusta kirjallisen osan kanssa

Salla Tykkä, arvokkaista keskusteluista

Kuraattori, Tuomo Rainio, omistautumisesta ja innostuksesta

Työhuonekäynneistä Johanna Billing, Liinu Grönlund, Sanna Liljander ja Maija Tammi

Sofia Haapamäki, esitystekniikasta

Ewa Gorzna, editointiavusta

Gabriel de la Cruz, teknisestä avusta äänisuunnittelussa

Näyttelytekniikko, Tero Niskanen, teknisestä avusta, ripustusavusta

Leena, ystävydestä

Sari Ambar Heinilä, ajatuksista ja oikoluvusta

Pragita ja Sudeva, merkityksellisestä työstä hengityksen parissa



And from there,
from the gap of the box,
starts to burst and erupt our history.

Ja sieltä,
laatikon reosta,
alkaa pursua ja purkautua historiaamme.









13

Lähteet

- Grof, Stanislav, ja Christina Grof. *Holotropic Breathwork*. Albany: State University of New York Press, 2010.
- Haapala, Leevi. ”Dokumentaarinen käänne neuvotteluja dokumentaation ja taideteoksen välillä”. *Mitä meillä oli ennen Kiasmaa? Kokoelmatoiminnan vaikuttavuus*. Toimittanut Päivi Rajakari. Helsinki: Valtion taidemuseo, 2008.
- Hacklin, Saara. ”Opetus, asiakirja, näyte: dokumentin eri muodot nykytaiteessa”. *TOSI KYSEESSÄ Dokumentti nykytaiteessa. Kiasman kokoelmat*. Helsinki: Nykytaiteen museon julkaisuja, 2012.
- Helke, Susanna. *Nanookin jälki tyyli ja metodi dokumentaarisen ja fiktiivisen elokuvan rajalla*. Helsinki: Taideteollinen korkeakoulu, 2006.
- Martin, Minna; Maila Seppä, Päivi Lehtinen, Tiina Törö ja Benita Lillarank. *Hengitys itsesäätelyn ja vuorovaikutuksen tukena*. Mediapinta, 2010.
- Nichols, Bill. *Introduction to Documentary*. USA: Indiana University Press, 2001.
- O'Reilly, Sally. *The Body in Contemporary Art*. Reprinted. London: Thames & Hudson Ltd, 2015. (1. painos 2009.)
- Patterson, Jennifer. *Hengittämisen voima: hyvä olo yksinkertaisilla harjoituksilla*. Suomentanut Mili Kaikkonen. Nemo, 2020.
- Pälviranta, Harri. *Toden tuntua galleriassa väkivaltaa käsittelevän dokumentaarisen valokuvataiteen merkityksellistäminen näyttelykontekstissa*. Helsinki: Aalto-yliopiston taiteiden ja suunnittelun korkeakoulu, 2012.
- Raamattu*. Suomen evankelis-luterilaisen kirkon kirkolliskokouksen vuonna 1992 käyttöön ottama suomennos. Helsinki: Suomen Pipliaseura, 1992.
- Rinpoche, Sogyal. *Tiibetiläinen kirja elämästä ja kuolemasta*. Suomentanut Tuula Saarikoski. 3. painos. Otava, 2011. (1. painos 1997)
- Rosler, Martha. ”Dokumentarismien jälkeen”. *Dokumentteja dokumentarismista*. Toimittanut Riitta Raatikainen. Musta Taide 1/2000, (1999).
- Räisänen, Petri. *Astanga joogaa Sri K. Pattabhi Joisin perinteen mukaan*. Toinen painos. Otava, 2007.
- Puranen, Jorma. ”Lajityypistä tyyliäjiksi”. *Dokumentteja dokumentarismista*. Toimittanut Riitta Raatikainen. Musta Taide 1/2000, (1999).

Siitari, Pirkko. ”Esipuhe”. *TOSI KYSEESSÄ Dokumentti nykytaiteessa. Kiasman kokoelmat*.

Helsinki: Nykytaiteen museon julkaisuja, 2012.

Stern, Eddie. *One Simple Thing*. New York: North Point Press, 2019.

Tromsted, Tina. ”The Alchemy of Authentic Movement: Awakening Spirit in the Body”, *Dance, Somatics and Spiritualities*. Bristol: Intellect, 2014.

Van Der Kolk, Bessel. *Jäljet kehossa*. Suomentanut Teija Hartikainen. Kahdeksas painos (2022).
Helsinki: Viisas Elämä, 2022

Williams, Val. ”Kertomuksia ja tarinoita”. *Dokumentteja dokumentarismista*. Toimittanut Riitta Raatikainen. Musta Taide 1/2000, (1999).

Sähköiset lähteet

Taideyliopiston Kuvataideakatemia. 2023. *Dokumentti nykytaiteessa*. Opinto-opas. Luettavissa:
https://opinto-opas.uniarts.fi/fi/opintojakso/K-KM24A_TAK23B/13911.
Viitattu 29.8.2024.

OSHO International Foundation. 2024. *OSHO Dynamic Meditation* ®. *Objekt*. Luettavissa:
<https://www.osho.com/meditation/osho-active-meditations/osho-dynamic-meditation>. Viitattu 14.8.2024.

Teerisuo, Pragita. 2023. *Opi hengityksen parantava voima konkreettisten hengitysharjoitusten kautta*.
Video. Katsottavissa: <https://terveyssummit.fi/2023s-pragita-sudeva/>. Viitattu 7.7.2024.

Tieteen termipankki. ”Valistus.” Luettavissa:
<https://tieteentermipankki.fi/wiki/Historia:valistus>. Viitattu 5.7.2024.

Muut lähteet

Gränö, Veli. ”Dokumentarismi” ja ”Valokuvadokumentarismin moninaisuudesta jälkimodernissa / postmodernissa yhteiskunnassa 1977.” Luento kurssilla *Valokuvallisuus nykytaiteessa*, Taideyliopiston Kuvataideakatemia, 18. maaliskuuta ja 1. huhtikuuta 2022.

Kella, Marjaana. Työhuonekeskustelu. 22. elokuuta 2024.

Kella, Marjaana, ”Miksi valokuva merkitsee?”, Luento kurssilla *Valokuvallisuus nykyaikaisessa*, Taideyliopiston Kuvataideakatemia, 15. maaliskuuta 2022.

Teerisuo, Pragita. ”Hengittäen elämään – Hengitysterapeutti -koulutus 1. viikko 3.–10.4.2023”, Elontuli Kurssikeskus, Henkilökohtainen videonauhoitus.

Weselius, Hanna. ”Miten dokumentaarinen valokuva on totta? Dokumentaarisuus kuvassa ja tekstissä.” Luento kurssilla *Valokuvallisuus nykyaikaisessa*, Taideyliopiston Kuvataideakatemia, 8. maaliskuuta 2022.

Kuvat

1. Näyttökuva videosta *Jotta näkisimme*
2. Näyttökuva videosta *Jotta näkisimme*
3. Näyttökuva videosta *Jotta näkisimme*
4. Näyttökuva videosta *Jotta näkisimme*
5. Näyttökuva videosta *Jotta näkisimme*
6. Näyttökuva videosta *Jotta näkisimme*
7. Kuva: Paula Ruusuranta
8. Kuva: Paula Ruusuranta
9. Kuva: Paula Ruusuranta
10. Kuva: Paula Ruusuranta
11. Kuva: Paula Ruusuranta
12. Kuva: Paula Ruusuranta
13. Kuva: Paula Ruusuranta