

Suunnistusta tanssitaiteen kentällä

Tanssijan kirjoituksia kestävydestä ja identiteetistä

ANETTE TOIVIAINEN

TIIVISTELMÄ

PÄIVÄYS: 1.5.2025

TEKIJÄ Anette Toiviainen	KOULUTUS- TAI MAISTERIOHJELMA Tanssijantaiteen maisteriohjelma
KIRJALLISEN OSION / TUTKIELMAN NIMI Suunnistusta tanssitaiteen kentällä – Tanssijan kirjoituksia kestävyydestä ja identiteetistä	KIRJALLISEN TYÖN SIVUMÄÄRÄ (SIS. LIITTEET) 50 s
TAITEELLISEN / TAITEELLIS-PEDAGOGISEN TYÖN NIMI Taiteellisen työn nimi tähän mahd. teostietoineen (tekijät, ensi-ilta, paikka). Study for Life, koreografia Tero Saarinen, Tero Saarinen Company, ensi-ilta 24.6.2025, Holland Festival, Amsterdam Täytä myös erillinen kuvailutietolomake (dvd-kansi). Taiteellinen osio on Teatterikorkeakoulun tuotantoa <input type="checkbox"/> Taiteellinen osio ei ole Teatterikorkeakoulun tuotantoa (tekijänoikeuksista on sovittu) <input checked="" type="checkbox"/> Taiteellisesta osiosta ei ole tallennetta <input type="checkbox"/>	
<p>Kirjallisessa opinnäytetyössäni syvennyn kirjoittamaan tanssijan identiteetistä ja sen suhteesta kestävyden kysymyksiin. Lähestyn aihetta kysymällä: Miten tanssijan identiteetti muodostuu, miten kestävyys ilmenee tanssijan työssä sekä millainen tanssijan identiteetti luo kestävyyttä? Kirjoitukseni on itsereflektiivistä ja pohjautuu kahden vuoden tanssijantaiteen maisteriopintoihin sekä kentällä toimimiseen freelance-tanssijana. Käyn kirjoituksessa läpi suhdetta identiteettiini tanssijana sekä ajatuksiani kestävyydestä ja kestävämmästä tuoden mukaan keskustelupareja erilaisten lähteiden muodossa.</p> <p>Työni ensimmäisessä osiossa pohdin aihevalintaani. Avaan motiiviani kirjoittaa kestävyydestä ja identiteetistä sekä käsitelen tanssijuutta suhteessa kirjoittamiseen. Toisessa osassa avaan käsitteitä identiteettiä ja kestävyys. Tanssijan identiteettiä käsitelen Salme Mahlakaarron väitöskirjatutkimuksen avulla tuoden näkökulman työidentiteetistä ja identiteetin moninaisuudesta. Avaan historiaani suhteessa tanssijan identiteettiin ja tarkastelen tämän muotoutumista. Keskityn yksilön kestävyteen ja tuon esille tähän vaikuttavia näkökulmia luoden kolme kategoriaa: <i>Ryhmät ja yhteisöt</i>, <i>Keho ja kyvykyys</i> sekä <i>Tekijys ja autonomia</i>. Näiden kategorioiden kautta kirjoitan yksilön kestävyydestä taidealalla ja sen jatkumosta. Esittelen myös yhden kuukauden jakson omasta elämästäni, <i>Toukokuu 2024</i>, joka tarjoaa henkilökohtaisen esimerkin kautta mahdollisuuden pohtia kestävyyttä ja identiteettiä tanssijantyöllisesti ja käytännönläheisesti.</p> <p>Työni kolmannessa osassa perehdyn kehollisiin lähtöihin, jotka puhuttelevat minua identiteetin ja kestävyden tulokulmista. Käsitelen Meg StUARTin liikepraktiikkaa ja filosofiaa yhdistettynä Renan Martinsin kanssa tehtyihin harjoituksiin osana <i>The Last Rite of Spring</i> teosprosessia, jossa toimin koreografin assistenttina. Yhdistän kehollisiin tulokulmiin Salme Mahlakaarron käyttämän termin narratiivinen identiteetti ja pohdin erilaisten narratiivien mahdollisuuksia osana itseä ja jaksamista. Käsitelen myös sooloteosta, jonka loin osana maisteriopintoja kestävyden ja identiteetin näkökulmista.</p> <p>Työn neljännessä osiossa tuon esiin johtopäätöksiäni kolmen osa-alueen kautta, jotka ovat: <i>Tietoisuus</i>, <i>Huolenpito</i> ja <i>Yhteisöt</i>. Nämä kategoriat ovat nousseet esille kirjoitusprosessini aikana ja toimivat työkalupakkina aiheen pohdintaan ja antavat tarttumapintaa tulevaisuuteen. Käsitelen myös, millaisia ajatuksia ja tuntemuksia kirjoitusprosessi on minussa herättänyt. Päätän kirjallisen opinnäytetyöni Tanssin manifestiin, jonka koen identiteettiä ja kestävyttä voimaannuttavaksi.</p>	
ASIASANAT Identiteetti, tanssija, kestävyys, esiintyjä, kestävä tanssijan työ, muuntautuminen, työminä, rajat, hyvinvointi, voimaantuminen, itsereflektio	

SISÄLLYSLUETTELO

1. JOHDANTO	4
1.1. Kirjoittaminen suhteessa tanssiin	6
1.2. Päiväkirja osa 1.	8

2. IDENTITEETISTÄ JA KESTÄVYYDESTÄ	10
2.1. Identiteetti tanssin kontekstissa ja osana tanssijan työtä	10
2.1.1. Tanssijan identiteetin tarkastelu historiani kautta	13
2.2. Kestävyys tanssin kontekstissa	16
2.2.1. Jatkumo	20
2.3. Oman elämän esimerkki	24
2.3.1. Milloin teen ja milloin lepään?	29

3. KEHOLLISET HARJOITUKSET OSANA IDENTITEETTIÄ JA KESTÄVYYTTÄ	32
3.1. Kerronnallisuus, Meg Stuart ja Renan Martins	32
3.2. Päiväkirja osa 2.	37
3.3. This is a presentation. Solo activity. – sooloteos	39
3.3.1. Päiväkirja osa 3.	41

4. JOHTOPÄÄTÖKSIÄ	42
4.1. Tanssin manifesti	46

Lähteet

1. JOHDANTO

Tässä kirjallisessa opinnäytetyössä tutkin minulle kahta maisteriopintojen aikana pinnalla ollutta teemaa, jotka ovat identiteettini tanssijana sekä tanssijan yksilöllinen kestävyys taidealalla. Aiheen rajaus on ollut haastavaa, sillä monet suunnat tuntuvat kiinnostavilta ja tärkeiltä. Viimeisten vuosien aikana olen saanut olla kysymyksien, pohdinnan ja ennen kaikkea tanssin ja taiteen äärellä niin opintojen kuin työelämän puolesta. Tapahtumarikkaus ja intensiteetti ovat vieneet minut käsittelemään seuraavia kysymyksiä: Minkälaista tanssijan identiteettiä kannan, kuka olen esiintyjänä ja taiteilijana, sekä miten pidän itsestäni huolen ja toimin kestävästi tässä ammatissa?

Ajattelen kestävyuden ja identiteetin olevan tekemisissä toistensa kanssa. Nämä kaksi osa-aluetta tukevat toisiaan, mutta voivat myös aiheuttaa hankausta. Millainen tanssijan identiteetti luo kestävyyttä ja miten kestävästi työskentely voi vahvistaa identiteettiä? Päinvastoin: Millaiset identiteetin osa-alueet ovat mahdollisesti kestävämpiä osana tanssijan ammattia ja miten kuluttavasti työskentely voi horjuttaa ammatillista identiteettiä? Koen sekä kestävästi toimimisessa, että identiteetin tarkastelussa olevan kytköksiä tanssijan praktiikkaan ja harjoitteluun. Nämä ilmenevät siinä, millaisia taitoja opimme ja opettelemme tanssitaiteen kautta.

Kirjoitan opinnäytettä tulokulmasta, jossa koen itseni ennen kaikkea tanssijaksi, mutta mitä tämä identifikaatio pitääkään sisällään. Tanssija minussa on: liikkuva, innostuva, taiteilija, virtuositeettinen, kurinalainen, herkkä, intohimoinen, pehmeä, fyysinen, utelias, ankara, perfektionisti, vahva, vuorovaikutteinen ja särkyvä. Nämä sanat kumpuavat ensimmäisestä reflektiostani ja pitävät sisällään toisiaan puoltavia, mutta myös kontrastissa olevia sanoja. Koostumme ihmisinä erilaisista piirteistä ja ominaisuuksista. Nämä piirteet ja osat muodostavat kokonaisuuden, joka on itseyttä ja kokemusta itsestä. Tämä itseys ja identiteetti voi sisältää ristiriitaisia ajatuksia, odotuksia ja vaatimuksia, jotka ovat olennainen osa ihmisyyttä.

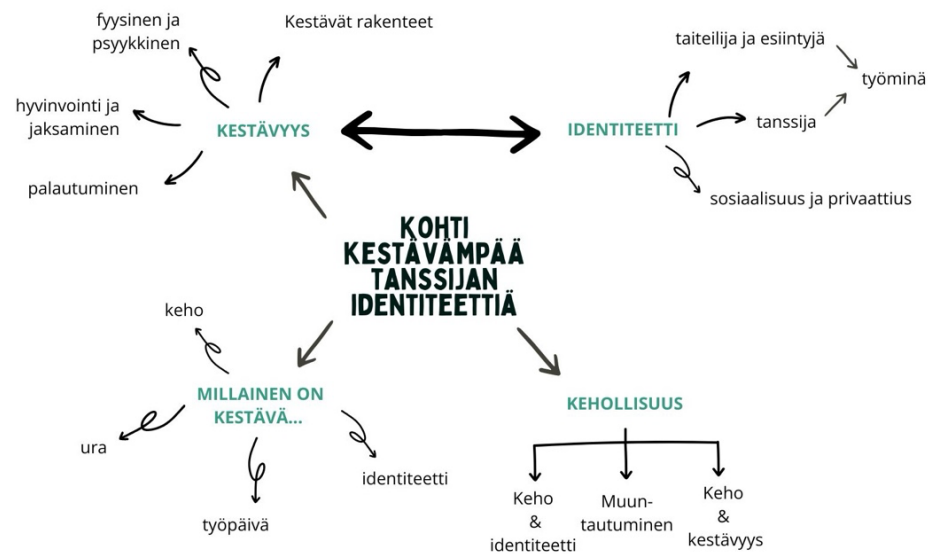
Tanssijan ammatti edellyttää paikoin moniosaamista. Toimin kameleontin lailla kerroksissa rinnakkain, päällekkäin ja ristikkäin erilaisten praktiikoiden ja tekniikoiden kanssa kuin myös opetellen taitoja, jotka tukevat tanssijan työtä. Kestävyysnäkökulma

tanssijan identiteettiin on lähtöisin omakohtaisesta urapolustani ja peili sille, missä menen tällä hetkellä. Vaativuus ja puskeminen johtavat välillä väsähdykseen, joka näkyy arkisessa itsessäni työn ja tanssin ulkopuolella. Vaativuudella viittaa kunnianhimooni ja malttamattomuuteeni. Vaadin itseltäni nopeaa oppimista ja laadukkuutta, sekä pusken itseäni tutkimaan rajapintojani ja laajentamaan kapasiteettiani taiteen ja tanssin kentällä. Tämä on innostuttavaa, rikastuttavaa ja intohimoni onkin jatkuvasti kehittyä ja oppia. Tässä kaikessa kuitenkin unohdan välillä huolenpidon itsestäni ja oman jaksamiseni. En näe kestävästi toimimista asiana, jota voisin jatkuvasti priorisoida. Sen sijaan uskon, että kestävästi toimimista voi ylläpitää periodeissa ja kestävyyttä rakentaa pidemmissä kaarissa. Kitkaisuus ja hankaus liittyen kestävyyskysymyksiin on tuonut minutkin aiheen äärelle. Käytän tätä opinnäytettä tutkimusmatkana; Millaisia työkaluja kestävästi toimimiseen minulla jo on ja millaisia asioita voisin vielä kehittää? Lähestyminen aiheeseen ja pohdinta rakentuvat tämänhetkisestä kokemushistoriastani ja elämäntilanteesta, eivätkä muodosta yleismaailmallisia totuuksia. Uskon, että ajatukseni aiheeseen liittyen muuntautuvat ja kehittyvät urani edetessä ja kokemukseni kasvaessa.

Lähestyn identiteettiä ja kestävyyttä tanssijan, taiteilijan ja esiintyjän näkökulmista, jotka voidaan kiteyttää kohdallani myös osaksi työminää tai työidentiteettiä. Työn ensimmäinen osa on johdanto aiheeseen. Tarkastelen kestävyyttä ja identiteettiä avaamalla kumpaakin käsitettä suhteessa tanssiin tämän opinnäytetyön toisessa osassa. Työn kolmannessa osassa käsittelen identiteetin ja kestävyyskysymyksiä kehollisuuden ja harjoittelun näkökulmasta, ja työn neljäs osa on kokoelma johtopäätöksistä.

Kun puhun tanssijuudesta viitan omaan historiaani ja kokemusmaailmaani, joka tulee länsimaisesta tanssitaustastani lajeina klassinen baletti ja nykytanssi. Tanssinkentällä viittaa Suomessa toimivaan nykytanssin vapaaseen kenttään tai kokemuksiini Pohjoismaiden ja Keski-Euroopan nykytanssin kentältä. Koen taiteilijuuden ja tanssijuuden vaikuttavan ihmiseen kokonaisvaltaisesti, joten luonnollisesti tähän identiteetin käsitteeseen yhdistyvät rajapinnat myös henkilökohtaiseen ja sosiaaliseen identiteettiini. Pohdin identiteetin ja kestävyyskysymyksiä omakohtaisista

kokemuksista käsin ja itsereflektiivisesti tuoden mukaan myös keskustelupareja erilaisten lähteiden muodossa.



Ajatuskartta osana kestävyden ja identiteetin havainnollistamista. Luotu osana kirjoitusprosessin aloittamista.

1.1. Kirjoittaminen suhteessa tanssiin

Tällä hetkellä koen olevani vahvasti liikelähtöinen tanssija, 'tanssitanssija' ja hahmotan tanssitaideetta ennen kaikkea kehollisten kokemusten, kehon ja fyysisyyden kautta.

Minulle keskeistä tanssissa on työskennellä erilaisten liikepraktiikoiden, fyysisten lähtöjen sekä liikemateriaalin kanssa, joiden suhteen kiinnostukseni leviää laajalle. Haluan hyödyntää fyysisiä ominaisuuksiani osana tanssiani, haastaa tapaani liikkua ja tutkia liikettä erilaisten tanssien parissa. Nautin tanssin ja liikkeen hurmasta. Tämän sanoittaminen osana opinnäytetyötä tuo näkyväksi suhdettani tanssiin ja tanssista kirjoittamiseen; Minkälaisen tanssin kanssa tällä hetkellä itse työskentelen ja mistä olen kiinnostunut. Sanoittaminen tuntuu tärkeältä, kun kyseessä on identiteetin ja kestävyden teemat.

Uskon, että taidealan ja tanssialan sisällä on tarve löytää sanoja keskustellaksemme asioista ja tavoittaaksemme muu yhteiskunta ammattikuplastamme. Käyn kuitenkin jatkuvaa tarkastelua, kuinka jotain kehollista voidaan pukea sanoiksi. Sanoilla tuntuu olevan minulle toinen ulottuvuus verrattuna keholliseen kokemukseen ja liikkeeseen.

Tätä opinnäytetyötä tehdessä suhteeni kirjoittamiseen on muuttunut. Sen sijaan, että pyrkisin kuvaamaan tarkasti jotain kehollista tuntemusta, olen alkanut ajatella kirjoittamista tanssimisen rinnakkaisena toimintana. Sanat ja puhuttu kieli ovat eri taiteen, työskentelyn ja ajattelun muotoja kuin tanssi. Ne voisivat kuitenkin toimia yhteistyössä ja kulkea samaan suuntaan sen kanssa, mitä koen ja tunnen kehossani. Tämän vuoksi olen lähestynyt identiteettiä ja kestävyyttä osin tanssitaiteesta tulleiden harjoitteiden ja praktiikoiden kautta tutkien minkälaisia tuntemuksia, aistikokemuksia ja ajatuksia tämä herättää. Milloin työskentelyni on kestävää ja millaiset identiteettiajatukset luovat kestävyyttä?

Osana tätä opinnäytetyötä käytän paikoitellen poeettista kieltä, joka luo minulle kuvaa näyttämöstä suhteessa kirjoitukseen. Kirjoittaessani identiteetistä ja kestävyydestä itsereflektiivisestä näkökulmasta olen halunnut hyödyntää tässä kirjoituksessa myös raaempia teksti osuuksia, joita kutsun nimellä 'Päiväkirja'. Nämä osuudet on kirjoitettu intuitiivisesti pohdiskellen ja kaunokirjallisempaan sävyyn. Päiväkirjan lailla, näissä otteissa annan tekstin poukkoilla ja ajatusten olla keskeneräisiä. Tekstien editointi ja valinta siitä, mitä paljastan, on osana koko identiteetin pohdintaa ja käsitettä. Missä menee privaatiuden ja julkisen rajapinnat? Mitä haluan jakaa tanssijana, esiintyjänä, kirjoittajana ja taiteilijana?

Osana kirjallista praktiikkaani, jota tämän opinnäytteen aikana olen muodostanut sekä suhteessa tutkimiini aiheisiin eli identiteettiin ja kestävyyteen, haluan pitää tekstin laadun reflektiivisenä ja pohtivana. Olen pyrkinyt työskentelemään kestävästi myös tämän kirjoitusprosessin parissa. Se on kohdallani tarkoittanut pyrkimystä kirjoittaa ekologisesti. Kirjoitan tekstiä ja luon materiaalia. Hyödynnän mahdollisimman tarkoin jo tehdyn työn ja rakennan kokonaisuuksia tätä kautta. Olen kysynyt itseltäni myös kysymyksen: Mitä jos minulla on jo kaikki materiaali tätä kirjallista lopputyötä varten? Tämä on tuntunut kiinnostavalta ja tärkeältä osalta työskentelyäni, jonka tulen pitämään mukana seuraaviin prosesseihin. Samanaikaisesti kestävästi työskentely kirjoituksen parissa on luonut minulle myös rauhaa ja riittävyden tunnetta.

1.2. Päiväkirja osa 1.

ajatukset poukkoilevat

takkuavat.

Tanssijantaiteen maisterissa ja tähänastista matkaani ammattitanssijana.

vastauksia itsestäni ja ympäristöstäni.

Kyseenalaistan itseäni ja
... pukea ajatuksiani sanoiksi.
Täytänkö
edes ...
vaatimuksia?

Huijarisyndrooma
kolkuttelee ovelle. tykkää käydä kylässä.
yksi syy
miksi
...
tanssijan identiteetti?

Uskon, että on tapahtunut

loksahtanut paikoilleen
laajemmaksi ja sekavammaksi
paljon x3

Kasvukivut ... kivut ja kasvu
Luulee, että mikään ei muutu ja yhtäkkiä huomaa luoneensa nahkansa uudestaan.

Identiteettini tanssijana - ollut läsnä.
Teatterikorkeakoulu
millaisena tanssijana itseni esittelen ja miten näyttäydyn.

mitä ja mihin?

Riitän. Riitin. Riitänkö.

, jossa tanssi ja taide ovat jälleen moninaisia.

tietoiseksi,
minkälaisista kuvaa muodostan itsestäni
ulospäin
vastaako tämä sisäistä kokemustani.

Vaaditaan



tanssija, tanssitaiteilija, esiintyjä, taiteilija

näitä kaikkia
kaikkiaekaikeakaillekaikkeakaillekaikkeakailleonttikonttikam
eleonttihuijaripuijarikaikilleonttikameleonttikaikkeakai
killekaikenkaikessakaikelleannankaikenkaikelleksinkan

kannan mukana erilaisia viittoja.
Piilossa. Pelko. Piilosta

Where does thinking happen?

Ajattelu tapahtuu koko kehossa ja keho kokonaisuena tuntee, kokee ja ymmärtää.

selkäranka
hyvinvointi.
loin nahkani uudelleen.

kasvupyrähdyksestä

mielenkiintoiseen keskusteluun kivuista.

tanssijaan ja esiintyjään
vaikuttavat asiat privaattiudestani
vastavuoroisia.

tanssiva mieli.

kipua minulle aiheutti huoli.
sosiaaliset tekijät ja muu elämä.

2. IDENTITEETISTÄ JA KESTÄVYYDESTÄ

2.1. Identiteetti tanssin kontekstissa ja osana tanssijan työtä

Identiteetti on ihmisen perusolemusta juurillaan ja samanaikaisesti se tuntuu muovautuvalta, rihmastolliselta ja muuttuvalta. Aloitan identiteetin tarkastelun sanan etymologisella avaamisella ja käsitteen rajaamisella. Sanakirja määrittää identiteetin substantiivina olevan ymmärrystä itsestä, itsetuntoa, henkilöllisyyttä ja sosiaalista roolia. Latinankielisenä lainasanana 'identitas' kääntyy suomeksi yksilöllisyydeksi tai omanlaatuisuudeksi (suomisanakirja.fi 05.03.2025). Identiteetti on siis itseyyttä, kokemusta itsestä ja vuorovaikutteinen ympäristön kanssa.

Mihin piirtyvätkään oman identiteettini rajat? Identiteetin tutkiminen on minulle osin kehollista ja saa pohtimaan päättyykö identiteetti ihoni pintaan vai voiko identiteettiä hahmottaa myös kehon ulkopuolella? Pohdin kehollisia harjoitteita tanssitaiteen parissa ja kuinka oma identiteetti voi laajentua kehon ulkopuolelle tilaan ja ympäröivään. Voin esimerkiksi tuntea olevani yhtä materian tai toisen kehon kanssa. Tämä ei ole pysyvä olotila, mutta tanssi mahdollistaa erialisia avauksia myös identiteetin suhteen. Palaan kehollisuuteen ja identiteettiin tarkemmin seuraavassa kappaleessa 3. 'Keholliset harjoitukset osana identiteettiä ja kestävyttä'.

Teoreettisena lähteenä ja tukena identiteetin ymmärtämisessä olen tutustunut osiin filosofian tohtori sekä työidentiteetti- ja johtamisvalmentajana toimivan Salme Mahlakaarron väitöskirjasta 'Subjektiksi työssä: identiteettiä rakentamassa voimaantumisen kehitysohjelmassa' (2010). Väitöskirjatutkimus käsittelee sitä, miten identiteetti muodostuu ja kuinka tämä vaikuttaa ihmisen kokemukseen itsestä. Tutkimuksen keskiössä on yksilön voimaannuttaminen subjektisuuden eli toimivan ja ajattelevan itseyden kautta kontekstina erityisesti työelämä, mutta myös ihminen koko kokonaisuudessaan. Mahlakaarto kuvaa identiteetin olevan kokemusten ja historian kautta tapahtuvaa määrittystä ja muotoutumista, joka muuttaa muotoaan jatkuvasti vuorovaikutuksessa ympäristöönsä. Identiteettiä voidaan tarkastella myös pysyvyyden näkökulmasta, johon hän viittaa termeillä ydinminuus tai minätunne (Mahlakaarto 2010, ss. 20–21). Ajattelen ydinminuuden olevan pysyvä kokemus itsestä myös

tanssissa. Jonkinlainen tuttuus, tunne omasta kehosta ja itseystä säilyvät, vaikka harjoittelu, työproduktio ja tekeminen ympärillä muuttuisivat. Uskon, että omaan ydinminuuteen ja minätunteeseen voi luottaa ja nojautua tanssijana. Tämä luo pysyvyyden tunnetta, kun ulkoiset tekijät ovat jatkuvassa muutoksessa osana nykypäivän työelämää ja yhteiskuntaa. Tietoisuus ja taito muuttua ja mukautua tuntuvat myös merkittäviltä, sillä vastaanotamme jatkuvasti informaatiota ja erilaisia ärsykeitä itsemme ulkopuolelta osana tanssijan ammattia, eikä ympäristömme pysy samanlaisena.

Subjektisuuden kuvataan olevan identiteetin sointi: ”Metaforana voisi kuvata, että subjektisuus antaa soinnin identiteetillemme. Tämä tarkoittaa sitä, että samalla kun vahvistamme subjektiviteettiämme, rakennamme identiteettiämme.” (Mahlakaarto 2010, s. 22) Subjektisuus, josta puhutaan myös minäkokemuksena, on prosessi, joka rakentuu vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Ylipäättään identiteettityö vaatii vuorovaikutusta toisten ihmisten kanssa, jotka vahvistavat minän olemassaoloa (Mahlakaarto 2010). Identiteetti, minuus ja subjektisuus eivät siis muodostu tyhjiössä vaan ovat aina suhteessa ympäristöönsä. Elettyjen kokemusten vaikutus identiteetin muodostumiseen kuvastaa ihmisen herkkää riippuvaisuutta toisista ihmisistä ja elinympäristöstä.

Identiteettiäiheeseen individuaalisuus ja itsereflektiivisyys tuntuvat minulle kirjoittajana haastavilta, mutta myös minä, kirjoittajana ja entiteettinä olen jatkuvassa vuorovaikutuksessa ympäröivään. Kaikki mitä kirjoitan ja sanoitan ovat lähtöisin tästä vuorovaikutuksesta, eivätkä siksi vain omia ajatuksiani. Saman ajattelen olevan osana tanssia. Olen kokemushistoriani tuote ja täynnä kerrostumia, jotka ovat muovanneet minua sellaiseksi millaisena näyttäydyn tässä hetkessä ja ajassa. Kokemushistoriani ja toimiminen erilaisissa tanssin ympäristöissä ovat rikastuttaneet minua tekijänä. Nämä ovat myös todenne siitä, miten tanssijan identiteettini on mukautuva ja joustava suhteessa erilaisiin tekemisen konteksteihin. Tulkitsemisen asioita itseysteni lävitse enkä näin ollen luo täysin uusia tansseja vaan muodostan niitä jo kokemieni ja tulkitsemieni tanssien kautta.

Mahlakaarto kirjoittaa identiteetistä monitasoisena prosessina, joka muotoutuu sosiaalisten, psyykkisten ja emotionaalisten tekijöiden kautta. Hän kuvaa työelämän

vaativuutta ja epävarmuutta, jotka ovat suorassa vaikutuksessa yksilöön, tämän rajoihin ja neuvotteluun omasta identiteetistä (Mahlakaarto 2010). Niin kuin identiteetti kokonaisuutena, myös työidentiteetti nähdään jatkuvasti muotoutuvana ja alisteisena erilaisille vuorovaikutuksille. Työidentiteetti jalostuu oman elämänhistorian pohjalta ja siihen liittyvät yksilön ammatilliset haaveet. Ammatti, tehtävä työ ja identiteetti ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa ja muovaavat toisiaan. Yhdistän tämän tanssiin seuraavanlaisten ajatusten kautta. Minulla on usein ajatuksia tai kuvia tanssijuudesta tai ominaisuuksista tanssijana, joita kohti työskentelen omassa kehityskaaressani. Ammatillisesti pääsen toteuttamaan tanssijaminää työssäni osana taiteellisia teoksia. Ollessani kiinni produktiossa huomioni ei kuitenkaan ole vain yksilöllisessä kehityksessäni, vaan pääpaino ja prioriteetti ovat tehtävässä taiteellisessa työssä, jolle annan pääfokukseni. Joskus omat henkilökohtaiset tavoitteeni ja sen hetkinen taiteellinen produktio saattavat tähdätä erilaisiin asioihin, joka laittaa minut neuvottelemaan omaa tekemistäni ja tätä kautta mahdollisesti myös ammatillista identiteettiäni. Nämä eivät kuitenkaan sulje toisiaan pois, vaan mahdollistavat toistenlaisten toteutuksien ja muovautumisen tapahtuvaksi. Parhaimmillaan tapahtuu kehitystä, laajenemista ja uuden oppimista, jota en osannut ennalta odottaa.

Mahlakaarto nimeää hauraan työidentiteetin ilmenevän esimerkiksi stressinä, uupumuksena tai masentuneisuutena. Ihmisen työelämä vaikuttaakin hänen omaan persoonaansa myös työn ulkopuolella. Ajattelen, että yhteiskunnan ja työelämän yksilöllistyminen ja individualismi tuovat mukanaan haasteita ja yksin pärjäämisen kulttuuria. Epävarmuudet työelämässä, vaikeat tilanteet ja asioiden kanssa yksin jääminen tuovat stressiä sekä nakertavat kyvykkyyden ja osaamisen tunnetta, jonka ajattelen vaikuttavan ammatilliseen minuuteen. Mahlakaarto tutkii osaltaan tasapainon löytämisestä muutoksen ja pysyvyyden välillä. Tätä kautta voidaan luoda työidentiteetti, joka tukee yksilön hyvinvointia (Mahlakaarto 2010). Muutoksen suhde identiteettiin ja tanssijantyöhön on kiinnostava, sillä koen kyseisen ammatin olevan jatkuvan muutoksen äärellä. Työ koostuu erilaisten teosten ja taiteellisten prosessien kanssa työskentelystä, joka tarkoittaa usein aloittamista, tekemistä ja lopettamista. Kun uusi taiteellinen prosessi alkaa, on aina uuden äärellä. Tämä vähentää pysyvyyden tunnetta. Samanaikaisesti minuus ja oma tekeminen ovat pysyviä, jonka vuoksi tuntuukin tärkeältä, että suhde identiteettiin on tukevalla pohjalla.

Mahlakaarto liittää identiteetin tutkimiseen myös termin 'narratiivinen identiteetti'. Kerronnallisuuden eli narratiivisuuden kautta tapahtuva identiteetin muotoutuminen nähdään keskeisenä osana yksilön voimaannuttamista. Narratiivinen identiteetti on jatkuvasti muotoutuva, uusiutuva ja kertomuksista muodostuva minäprojekti (Mahlakaarto 2010, s 41–42). Palaan narratiiviseen identiteettiin myös seuraavassa kappaleessa 3. 'Keholliset harjoitukset osana identiteettiä ja kestävyyttä' pohtiessani narratiivisuuden yhteyttä tanssiin ja harjoitteluun.

2.1.1. Tanssijan identiteetin tarkastelu historiani kautta

Olen freelance tanssija, tanssitaiteilija ja tanssijantaiteen maisteriopiskelija. Aikaisempia opintoja alalla minulla on takana yhteensä neljä vuotta kolmesta eri koulusta; Stockholm University of the Arts, Music and Arts University of the City of Vienna sekä Copenhagen Contemporary Dance School. Näiden koulutusohjelmien parissa olen syventynyt laajasti länsimaiseen nykytanssiin ja sen tekniikoihin sekä balettiin sen klassisessa ja modernissa muodossa. Näkökulmina ovat toimineet sekä tanssijuus että opettajuus. Aikaisempien opintojeni ohella osallistuin myös aktiivisesti iltatunneille sekä erilaisille työpajoille tanssin parissa ja samaa teen yhä. Matka tämän lajin parissa on alkanut jo hyvin paljon aikaisemmin ennen ammattiopintoja; ensimmäinen kosketus tanssiin oli kolmevuotiaana. Kuusivuotiaana harrastus alkoi ja 18-vuotiaana olin suorittanut tanssin taiteen perusopetuksen laajanoppimäärän Keravan tanssiopistolla painotusaineenani baletti, mutta mukaan mahtui myös nykytanssia, jazztanssia ja monia erilaisia tanssilajikokeiluja.

Ensimmäisen koulun ulkopuolella tapahtuvan tanssijan työn tein harjoittelussa Skånes Dansteaterilla. Valmistumiseni jälkeen (kevät 2021) aloitin urani freelance tanssijana. Matkustin paljon Euroopan sisällä erilaisiin koe-esiintymisiin ja opiskelin länsimaisen nykytanssin kenttää käytännössä; Miten asiat toimivat ja mitä kaikkea onkaan tarjolla? Huumaannuin ja innostuin sykkeestä, joka oli käsilläni. Se sama huuma, joka alkoi lapsena, jatkuu yhä. Tällä hetkellä navigoin kenttää ammatista käsin yhä kehittyen ja jatkuvasti oppien ja opetellen. Olen kiitollinen ja onnellinen, että työkokemusta kentältä on tullut useampien teoksien, koreografien ja kokoonpanojen parissa. Niissä olen

päässyt syventämään ammatillista minääni sekä toteuttamaan ja harjoittamaan ammattiani. Tällä hetkellä työskentelen Tero Saarinen Companylla, jossa työskentely on minulle taiteellisesti ja tanssillisesti hyvin kiinnostavaa, innostavaa ja monella tasolla resonoivaa.

Tämän lyhyen historia- ja nykyisyyskatsauksen pohjalta suhteeni omaan identiteettiini on vahvasti sidoksissa tanssijuuteen, enkä oikeastaan tiedä, miltä maailma näyttäisi kohdallani ilman tanssia. Maisteriopintojeni aikana käsitys tanssista on laajentunut ja olen pohtinut identiteettiäni ammattiini liittyen: Millaisten linssien läpi tämä ilmenee ja ottaa muotonsa? Millainen tanssija olen? Viimeisen kymmenen vuoden aikana tavoitteeni ja haaveeni tanssin parissa ovat käyneet monia kierroksia ja muuntautuneet. Identiteetin muutokset tanssijana liittyvät varmasti myös luonnolliseen kasvuun ja ympäristön vaikutukseen.

Tanssijana identiteettini on kokonaisvaltaisesti kehossa ja liikkeessä. Se sitoutuu vahvasti kykyyni ja historiaani, siihen millaisia tekniikoita ja praktiikoita kannan mukana ja miten nämä ovat läsnä tanssissani. Näen liikkeen muotoina ja väreinä, jotka resonoivat ympäristössä. Hahmotan kehoni eritavoin, kun tanssin ja olen osa valintojen kokonaisuutta. Suhteisuus, kuuntelu tilaa ja muita ihmisiä kohtaan korostuvat. Liikkeen suunta, resonanssi, vaikutteisuus ja inspiraatio käyvät vuoropuhelua keskenään. Tämä vuoropuhelu nojaa kohdallani vahvasti intuitioon. Intuitiivinen ajattelu on läsnä, vaikka tietäisin, mitä on tulossa ja työskentelisin ennalta määritetyn liikemateriaalin kanssa. Pyrkimykseni on aina löytää jotain uutta, mielenkiintoista ja olla hetkessä - kokea ja jakaa kokemus. Tunnen kurinalaisuuden olevan osa tanssijan identiteettiä. Tämä kumpuaa henkilöhistoriastani ja niistä tanssitekniikoista, joita olen tehnyt. Kurinalaisuus on myös tanssin vaativuutta ja kokonaisvaltaisuutta, jonka vuoksi on esimerkiksi pidettävä itsestä huolta, että jaksaa.

Tanssijana tunnen vastuun kehostani, mielestäni ja omasta fyysisyydestä. Tanssija Heidi Naakka kiteyttää ammattilaisena toimimista artikkelissa 'Tanssijan työpäivä työhyvinvoinnin näkökulmasta.' (2023) Hän kertoo kuinka tanssijat ovat vastuussa instrumentistaan eli kehostaan, joka edellyttää fyysisten ominaisuuksien maksimointia ja kapasiteettia monenlaiseen liikkeeseen. Naakka painottaa myös, kuinka keho tarvitsee

lepoa ja huolenpitoa. Tunnistan vastuun kehostani ja kuinka se ulottuu kanssani työskenteleviin kehoihin. Jos en pidä itsestäni huolta, saatan pahimmillani aiheuttaa riskin kanssani työskenteleville tanssijoille. Minua kiinnostaa jatkuvasti haastaa fyysisyyttäni ja viedä kehoni kapasiteettia uusille osa-alueille. Nautin suuresti kehon lämmöstä, liikkeen tuottamasta väsymyksestä, aktiivisuuden tunteesta ja tekemisestä. Ihailen myös virtuositeettisuutta, joka näkyy tavassani harjoittaa omaa kehoani.

'Tanssijan aivot kehittyvät ainutlaatuisella tavalla' toteaa Hanna Poikolainen (2017) Helsingin yliopiston tiedotteen otsikossa, jossa kerrotaan tanssin tuomasta hyvinvoinnista. Poikolainen kuvaa tanssin ja musiikin vaikutusta aivoihin ja ihmisten yhteisöllisyyteen ja vuorovaikutustaitoihin. Tanssijoiden aivojen todetaan olevan erikoistuneen tanssin ja liikkeen prosessointiin (Poikolainen 2017). Tanssi tapahtuu yhteisöissä ja suhteessa ympäröivään. Toki tanssia voi harjoitella yksinkin, mutta minulle se on lähes aina vuorovaikutteista ja yhteisöllistä. Samoin kun Poikolainen määrittää, uskon tanssin harjaannuttava syvästi vuorovaikutustaitoja, kuuntelua ja yhteyttä toisiin ihmisiin. Harjoitan työssäni jatkuvaa toisten ihmisten kuuntelua, joka on sidoksissa käsitykseen itsestäni tanssijana. Tämä näyttäytyy kanssatanssijoiden kehojen laatuisuuden ja painon kuuntelemisena osana fyysisyyttä. Tunteet ja olotilat ovat kehollisuutensa vuoksi myös osana yhdessä työskentelyä, joita huomaan myös aistivani tarkoin. Pohdin identiteetin muodostumista: Ympäristöni näkee minut tanssijana, joka vahvistaa omaa kokemustani tästä minuuden osasta.

Taiteilijuus voisi olla jonkinlainen sateenvarjo tanssijaminälle ja esiintyjälle. Tuntuu, että se on termi, joka levittää ominaisuuksiaan myös minuuteen taiteilijuuden ulkopuolella. Jos tanssijuus ja esiintyisyys tuntuvat välillä olevan tarkkarajaisempia ei taiteilijuus sitä ole. Esiintyjänä työskentely on minulle valintojen tekemistä. Valinta on sitä, mihin toivon katsojan suuntaavan fokustaan ja miten vastaanotan yleisön ja tilan. Koen katseen olevan yksi selkeistä työkaluista, jonka kanssa minulla on liikkumavaraa ja tilaa kokeilla. Esiintyjänä huomaan kulkevani eräänlaista kehää liittyen itseyyteen ja toiseuteen. Olen minä, vaikka esiinnyn ja valintojeni mukaan voin olla myös jotain muuta kuin itseni.

Uusi avaus tapahtui minulla yhteydessä 'Performing gender' kurssiin syksyllä 2023, jonka ohjasivat Lehmus Murtomaa ja Julius Elo (Teatterikorkeakoulu 2.-6.10.2023). Käsitelimme suostumusta yhteydessä esiintymiseen ja tulin tietoisemmaksi omista valinnoistani esiintyjänä. Oppimani myötä ajattelen, että se mitä näytän fyysisesti ei ole verrannollinen henkiseen avaamiseen. Kannan esiintyjänä ennen kaikkea vastuuta itsestäni. Vaikka olen katseiden alaisena, on minulla valta valita mitä näytän ja asettaa omat rajapintani. Ihmiset eivät näe sisimpääni ja on valintani olla katsottavana. Samanaikaisesti tiedän myös, että yleisö saa nähdä ja tulkita minua kukin omista tulokulmistaan. Koen oman vallan ja valintani kuitenkin ajatuksina luovan kestävyyttä työskennellessäni esiintyjänä ja vahvistavan omaa identiteettiäni.

2.2. Kestävyys tanssin kontekstissa

Kestävyys pohjautuu sanasta 'kestävä', joka on peräisin verbistä 'kestää' (suomisanakirja.fi 05.03.2025). Kestäminen yhdistää sietokyvyn, toimintakyvyn ja näiden säilyttämisen. Toimintakyvyn säilyttäminen tuntuu olevan kestävyysajattelun pohjalla ja ehkä yksinkertaisuudessaan ja pelkistettynä se, mitä itse tavoittelen kestävyydellä. Toivon rakentavani pitkän ja terveen uran tanssin parissa. Kestävyys on kulkenut mukana käsitteenä jo useamman vuoden ja on osana ammatillista uranvaihtani. Kestävä toiminta ympäristöön ja ilmastonmuutokseen liittyen on selkeämpää, mutta tässä opinnäytteessä pohdin, mitä kestävyys tarkoittaa liitännäisenä tanssijan työhön ja ammatilliseen identiteettiin. Kestävyys ja vastuullisuus ovat muodissa ja pinnalla olevia termejä. On halua toimia kestävästi ja tukea tämänmukaisia toimintamalleja ekokriisin ja luontokadon keskellä monikriisisessä maailmassa. Uskon kestävien ja vaihtoehtoisten toimintamallien olevan kommentti ja vastareaktio kapitalistiselle ja tuotantokeskeiselle järjestelmälle.

Ajattelen, että kestävästi toimiminen rakentaa turvaa, jaksamista, hyvinvointia ja tasapainoa. Pohdinnan kohteeni onkin; Miten voin rakentaa kestävämpää toimijuutta ammatissani, joka resonoi myös muihin elämän osa-alueisiin ammattiminän ulkopuolella. Kun puhun kestävydestä tässä tekstissä, viittaan sillä yksilön kestävyyteen tanssialalla. Rakenteet ja ympäristö vaikuttavat tähän, mutta suuntaudun tarkastelemaan, miten yksilö voisi toimia kestävämmän omassa elämässään. Millaisia muutoksia tai valintoja se tarkoittaa tanssijana? Miten yksilöllinen kestävyys resonoi

ulospäin ja mitä hyvää se voi tuoda ympärilleen? Ajattelen asiaa pienemmässä mittakaavassa kuten millainen on työpäivä, joka edesauttaa kestävästä toimintaa eli ei kuormita yksilöä liikaa, ja tämä ehtii palautumaan ennen seuraavaa päivää. Suuremmassa mittakaavassa tämä vie kysymyksen äärelle: Kuinka rakennan kestävästä uran?

Riikka Lakea (e. Laurilehto) kirjoittaa kestävydestä (sustainability) opinnäytetyössään 'How to stay together: Looking for sustainable practices in the frame of working groups in performing arts.' (2019) Lakea kertoo yhden tulokulman kestävyden käsittelylle tulevan loppuunpalamisesta ja uupumuksesta nykytanssin kentällä. Hän puhuu vaikeudesta hallita tilannetta nuorena tekijänä, jossa mahdollisuuksia ja töitä on monia, mutta aika ja resurssit ovat rajallisia. Tämänhetkisenä nuorena tekijänä tunnistan tämän ja olen nähnyt loppuunpalamista ja uupumista ympärilläni. ”Koko identiteettini oli kietoutunut vahvasti yhden kortin varaan, työn ympärille.” kirjoittaa näyttelijä Maiju Saarinen artikkelissa 'Loppuunpalaminen - pahinta ja parasta, mitä minulle on tapahtunut' (2024). Saarinen ja Lakea käsittelevät molemmat osaltaan loppuunpalamista, jakavat arvokasta ja merkittävää tietoa kokemuksestaan, sinne ajaneista tekijöistä ja tulevaisuuden toiveista ja kehityksestä. Lakea pureutuu kestävyyskäsitteeseen ja kestäviin toimintamalleihin kuvaillen niitä tasa-arvoa edistäviksi, nautinnosta ja uusiutuvasta energiasta innostuviksi, globaalisti tietoisiksi, mutta paikallisesti panostaviksi (Lakea 2019, s. 14). Koen tämän tarjoavan kattavan ja yleistävän summauksen siitä, mitä kestävä toiminta on ja millaisia asioita se edistää laajemmasta yhteiskunnallisesta näkökulmasta. Tämän näkökulman tuominen auttaa pohtimaan ja ymmärtämään, millaiselta kestävä toiminta voisi näyttää yksilön kohdalla.

Terhi Hartikainen kirjoittaa opinnäytteessään 'Nautinnon avulla navigoiden kohti kestävämpää tanssijan työtä' (2021) nautinnosta ja tämän yhteydestä kestävyysajatteluun, joka tulee esille myös Lakean maisterityöstä otetusta lainauksesta. Hartikainen lähestyy kestävyttä nautinnon kautta eli miten nautinto tehdessä ja osana tekijyyttä voisi tuottaa kestävyttä. Hartikainen käyttää kirjaa 'Pleasure activism' (Brown 2019) yhtenä päälähteistään. Kyseinen kirja nimensä mukaisesti keskittyy nautinnon poliittisuuteen ja aktivismiin. Pohdin Lakean ja Hartikaisen opinnäytetöiden

kautta, josko kestävyys voisi olla yksilöstä lähtöistä ja näin levitä laajempiin kokonaisuuksiin.

Omilla valinnoillamme on mahdollista vaikuttaa jatkuvuuteen ja jaksamiseen. Samanaikaisesti olen tietoinen, että yhteiskunnan rakenteet ja resurssit eivät aina tue tällaisia valintoja. Nopeus, tehokkuus ja tuotteliaisuuden tavoittelu ajavat yksilön tekemään kestävämpiä valintoja, jotka usein johtuvat myös resurssien eli rahan puutteesta taidealalla. Laajempialainen toimintakyvyn säilyvyys, jaksaminen ja terveys vaativat yksilöitä, joiden hyvinvointi ja elämä ovat kestäväällä pohjalla. Tanssi- ja taidealan rakenteet ja vähäiset resurssit ovat vallitsevia olosuhteita ja vaikuttavat työn kestävyteen. Uskon, että kestävät työskentelytavat ovat myös yhteydessä siihen, millaista taidetta luomme ja miten tekijät sen parissa voivat. Mitä yksilö voisi tehdä jaksamisensa ja oman kestäväytensä eteen, joka ei ole rakenteista riippuvaista?

Kappale 'A pleasure philosophy' (Brown 2019, ss. 100–101) kirjasta 'Pleasure activism' on Ingrid LaFleuren haastattelu nautintoaktivismista. LaFleur esittää väitteen, jossa jokaisen päivän kuuluisi sisältää nautintoa tuottavia hetkiä ja yksilön valinnoilla voidaan tähdätä myös kauaskantoiseen nautintoon. Hän käyttää esimerkkinä ruokaa ja kuvailee seuraavanlaisen tapauksen. Jos ihminen syö jotain, joka on hetkessä herkullista, mutta saa myöhemmin aikaan huonoa oloa ja väsymystä ei se ole ollut nautintoa generoivaa (Brown 2019). Ajatuksena nautinto osana päivittäistä elämää tuntuu kiinnostavalta. Tämä saa minut miettimään onko näin omassa elämässäni. Ensi reaktionani on kyseenalaistus: Tunnenkohan nautintoa päivittäin, mutta hetken pohdinnan tuloksena uskon siihen, että näin on. Ainakin, kun menen tarpeeksi mikroskooppiselle tasolle.

Osin päivittäinen nautinto tuntuu hedonistiselta lähtökohdalta elämään ja siksi ajattelen, ettei kaiken tarvitse olla nautinnollista koko aikaa. Mittakaavat vaihtelevat ja ihmisen elämään mahtuu erilaisia päiviä. Nautinnon näkökulma voisi olla yhteydessä kestävyteen pidemmän aikajänteen kautta. Tavoitteiden saavuttaminen, oppiminen ja kehittyminen tuovat minulle nautintoa, jotka eivät tapahdu hetkessä vaan vaativat pitkäjänteisyyttä. Nautinnollista on saada tehdä ammatikseen, sitä mikä on oman elämän intohimo. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, että jokainen hetki tai edes päivä tuntuisi

tanssin kautta pelkästään nautinnolliselta. Nautinnon vastakohtana pohdin myös sietokyvyn rajoja. Miten ja milloin voi tunnistaa, kun jokin menee yli oman sietokyvyn? Koen tanssijan työn vaativan sietokykyä ja sitkeyttä. Esimerkiksi ammatissa on siedettävä paljon epävarmuutta kentän rakenteiden vuoksi, sillä jatkuva työllistyminen ei ole taattua. Keho on materiaalina haavoittuvainen, joka luo osaltaan ennalta-arvaamattomuutta. Nautintoa tarjoavat onneksi muutkin elämän osa-alueet, ja nämä tuntuvat tärkeiltä ja tasapainottavilta taiteen tekemisen ja tanssin rinnalla.

Saarinen kirjoittaa *Hermostoromahdus* teoksesta osana paranemisprosessiaan ja kuinka huumori, työryhmälähtöisyys ja yhteisö tuntuivat parantavilta uupumisen jälkeen, jotka voisin yhdistää myös osaksi nautintoa - ainakin huumorin. Lakea pohtii kestävyiden käsitettä ja toteaa sen tähtäävän elinolosuhteiden säilyttämiseen nykyhetkessä ja tulevaisuudessa. Länsimainen kulttuuri rakentuu nopealle ajattelulle, tehokkuuden maksimalisoinnille ja tuotantokeskeisyydelle korostaen näitä ominaisuuksia yksilössä. Kestävyys ja kestävät työtavat edellyttävät Lakean mukaan kykyä ajatella pidemmällä aikajänteellä sekä ajanantamista miettimiselle, arvioinnille ja levolle (2019, s. 58–61).

Pitkäjänteisyys ja valinnat, jotka tehdään suuremmassa mittakaavassa luovat kestävyyttä, mutta miten pitkäjänteisyys ja pidemmät kaaret suhteessa kestävyYTEEN toteutetaan yksilön elämässä? Nautintoa, iloa ja hyvinvointia tuottavat asiat saavat ihmisen motivoituneeksi ja jaksamaan. Itsestä huolenpito, palautuminen, aika ja resurssit taas asettuvat yksilöllisen kestävyiden keskiöön. Nämä ovat voimaannuttavia tekijöitä itseyteen ja tätä kautta identiteettiin liittyen.

Pitkäjänteisyyteen vaikuttaa ylläpito, joka on kehollista eli fyysistä, mutta myös psyykkistä. Kuinka ylläpidän fyysisiä ominaisuuksiani, kuntoa ja kapasiteettiani erilaisten töiden välissä? Ylläpito asioissa olen konsultoinut fysioterapeutti ja kunto-ohjaajaystäviäni avustamaan oikeanlaisten harjoittelumuotojen löytymisessä. Pohdin kuitenkin myös muunlaista ylläpitoa ja siirtymiä kuten: Mitä teoksesta toiseen siirtyminen vaatii? Kuinka pidän itsestäni huolen mahdollisina työttöminä aikoina? Nämä eivät ole sidonnaisia vain fyysiseen kuntoon ja kapasiteettiin vaan ovat osana kokonaisvaltaista jaksamista ja kestävyyttä.

2.2.1. Jatkumo

Chrysa Parkinsonin luennolla 'Sense of belonging' Teatterikorkeakoululla (11.10.2024) puhuimme identiteetistä ja kestävyydestä taidealalla. Parkinson puhui päätöksestään identifioitua tanssijaksi. Tämänkaltainen identiteetti päätös resonoi minussa vahvasti. Alkujaan se ei ole ollut kohdallani tietoinen päätös. Tultuani tietoisemmaksi tiedän, että identiteettini tanssijana on juuri tätä - omaa jatkuvaa valintaani olla tanssija.

Parkinsonin mukaan identifikaatio ja identiteetin valinta voivat tuoda kestävyyttä toimijuuteen. Koen tanssijaidentifikaation voimaannuttavana, varsinkin silloin kun tekemistä on ja olen kiinni ammatissani. Identifikaatio saa minut työskentelemään tanssin kanssa pitkäjänteisesti ja keskittyen, jonka koen luovan jatkumoa. Toisaalta näen identifikaatiossa olevan myös haasteensa. Vahva tanssijaidentiteetti aikana, jolloin ammattiaan ei pääse harjoittamaan esimerkiksi työllistymisen tai loukkaantumisen vuoksi voi olla haastava ja jopa musertava. Näin olen kokenut ainakin loukkaantumisten kanssa, mutta toisaalta identiteettini tanssijana on saanut minut jälleen työskentelemään kuntouttavasti ja tätä kautta palautumaan.

Parkinson esitteli luennolla käsitteen 'Jatkumo' (the long tail), jonka avulla hän avasi oman uransa kestävyyskaarta ja pidempiaikaista ajattelua. Jatkumo koostui useammasta osa-alueesta, jotka loivat kestävyyttä ja pidempää kaarta. Nostan esiin kolme osa- aluetta: ryhmät (groups), materiaalin kanssa työskentely: suhde kehoon ja materiaan (working with matter: the relationship to the body and material) ja tekijyys, omistajuus, kontrolli (authorship, ownership, control). Nämä osa-alueet rakentavat sillan omaan kestävyysajatteluuni tanssijana ja taiteilijana. Rinnastan Parkinsonin ajatusten kanssa urheilupsykologi Paula Thesleffin avauksen hyvinvoinnista ja itsemääräämisoikeudesta osana yksilön kestävyyttä artikkelissa 'Miten Sinä voit? Näkökulmia ja vinkkejä omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen.' (2024) Thesleff esittelee itsemääräämisteorian, joka jakautuu kolmeen ihmisen psykologisiin perustarpeisiin liittyvään osaan: kyvykkyys, autonomia sekä yhteenkuuluvuus (Ryan, R. M. & Deci, E. L. 2017; Thesleff 2024). Yhdistäen Thesleffin ja Parkinsonin ajatuksia olen muodostanut itselleni kolme kokonaisuutta, jotka vaikuttavat kestävyYTEEN ja tarjoavat konkreettisempia tulokulmia tämän tarkasteluun: Ryhmät ja yhteisö, keho ja kyvykkyys sekä tekijyys ja autonomia. Tulen jakamaan näistä kolmesta osa-alueesta seuraavaksi ajatuksiani suhteessa kestävyYTEEN.

Ryhmät ja yhteisöt

Erilaisten ryhmien ja kokoonpanojen kanssa tapahtuva vuorovaikutus ja työskentely ovat pysyvänä osana tanssijana työskentelyä ja vaikuttavia tekijöitä niin identiteettiin kuin tätä kautta myös kestäväyyteen. Erityisesti freelancerina toimiminen laittaa yksilön tilanteisiin, joissa työyhteisö ja ympäristö elävät jatkuvassa muutoksessa. Osin tämä on ollut läsnä myös aiemmissa opinnoissani. Opiskellessani kolmessa eri maassa ja koulussa, osallistuessani aktiivisesti erilaisiin työpajoihin sekä rakentaessani yhteyksiäni ammattikentälle, ihmiset ja ryhmät ympärilläni vaihtuivat ja vaihtuvat jokseenkin yhä. Ajattelen, että vaihtuvuus ja ihmisten liikkuvuus ovat luonnollinen osa tanssialaa. Ryhmien ja yhteisöjen tärkeys on kuitenkin korostunut minulle osana uraani. Olin ja olen yhä hyvin riippuvainen ihmisistä ympärilläni ja tunnen voimakasta tarvetta olla osana ja kuulua.

Vaihtuvuus on opettanut minulle itsestäni ja rauhasta itseni kanssa, joka on ydinminuutta Mahlakaarron käyttämän termin mukaan. Olen ollut jatkuvasti tilanteissa, joissa esittäydyn uudelle ryhmälle. Se on kutkuttavaa, sosiaalisesti antoisaa, mutta myös jännittävää ja energiaa vievää, sillä uutta informaatiota tulee paljon. Uusissa ympäristöissä koen määrittäväni itseni uudelleen, sillä peilaudun yhteisöstä, jonka kanssa olen. Tähän liittyy myös narratiivinen identiteetti, josta Mahlakaarto (2010) kirjoittaa. Valitsen, miten ja mitä kerron itsestäni. Valinta ei aina ole niin tietoista, mutta se silti tapahtuu. Koen erilaisten ryhmien luovan kestävyyttä ja turvaa, joihin olen voinut tukeutua ja luottaa. Osana ryhmiin kuulumista ja kuuluvuuden tunnetta tulee myös ajatus, että minun ei tarvitse pärjätä yksin, vaan olen tuettu samanlailla kuin muutkin ryhmän jäsenet. Ryhmiin liittyy myös epävarmuutta ja pelkoa esimerkiksi: “Olenko hyväksytty ja pidetty?” Tämä on kohdallani hyvin luontainen tarve hyväksytyksi tulemisesta. Ryhmät ovat toimineet ja toimivat reflektiopintana itsestäni. Oma heijastukseni tai tarinani ei aina ole todellinen ja joskus liiallinen itsekriittisyys nostaa päätään. Ulkopuolinen peilaus palauttaa minut itsekritiikin kierteestä ja saa katsomaan itseäni myös toisten silmin.

Thesleff puhuu ryhmistä ja yhteisöstä osana yhteenkuuluvuuden tunnetta ja määrittää tämän yhdeksi elämämme peruspilareista. Ihmisellä on tarve olla osana yhteisöä tai

laumaa, joka tuntuu myös helpottavalta muistaa. Emme elä tyhjiössä, joten miksi täällä edes tulisi pärjätä omin neuvoin. Ryhmät ja yhteisöt ovat olennainen tekijä myös oppimisen kanssa ja korostuvat tärkeydeltään erityisesti silloin, kun käsittelemme kivuliaita tunteita (Thesleff 2024). Yhteenkuuluvuus, yhteisöllisyys ja suhde ympäröivään ovat vahvassa vuorovaikutuksessa kestävyiden ja identiteetin kanssa. Yksilölliset kokemukset ovat usein jaettuja ja näin vertaistuki ryhmistä onkin hyvin arvokasta ja lohdullista.

Keho ja kyvykkyys

Suhteeni kehoon ja kyvykkyYTEEN ovat keskiössä ajatellessani tanssijaminää ja praktiikkaani. Liikelähtöisyys, kehon kautta ja kehon kanssa työskentely toimivat pohjana taiteelliselle työskentelylleni. Kehon on kestävä, otettava vastaan ja toimittava. Samanaikaisesti se kaipaa paljon huolenpitoa, huoltoa, vahvistusta ja palautumista. Työskentely kehon kautta vaatii usein sovittelua ja neuvottelua itseni kanssa. Niin kuin alkusi mainitsin, olen vaativa itseäni kohtaan ja pusken. Nämä asiat pitävät sisällään paljon positiivista, mutta ne myös kuluttavat. Harjoittelu ja opettelu vaativat lukuisia toistoja ja kokeiluja, jotta mielenkiintoisia tutkittavia asioita löytyy, niitä voi syventää ja päästään haluttuun tavoitteeseen. Toistot ovat mahtavia ja toistaminen mielenkiintoista. Tärkeää on kuitenkin, milloin jokin on liikaa ja kuinka altisteinen tämä on esimerkiksi päiväkohtaisuudelle.

Fyysinen kehoni on sitkeää tekoa ja vahva, mutta samanaikaisesti se on särkyvä ja voi mennä rikki. Tämän olen oppinut muutamien loukkaantumisten kautta. Väsymyksen, kuormituksen ja alipalautumisen ollessa oikeassa suhteessa ei vaadita paljon, että jokin paikka poksahda. Loukkaantumisia tapahtuu myös toisin tavoin, mutta muutama omistani putoaa edellä mainittuun kuvaukseen. Nämä ovat olleet tärkeänä osana kehosuhteeni kasvua ja ehkä sitä kantapäähän kautta oppimista. Ammatillisessa alkuvaiheessa olen ollut rämäpäisempi ja laittanut kehoni likoon ajattelematta, että jokin voisi hajota. Tämänhetkisessä uran vaiheessa olen todennut, että en ehkä olekaan kuolematon niin kuin joskus ajattelin. Puskemisen ja vaativuuden vastapainoksi olen kokenut tärkeäksi harjoittaa pehmeyttä ja huolenpitoa. Mitä kehoni kaipaa palautuakseen ja mikä tuo minulle nautintoa ja saa rentoutumaan?

Thesleffin mukaan kyvykkyys on osaamista ja onnistumista. Onnistuminen on liitännäinen myös tarpeeseen saada vahvistusta tehdylle työlle. Vasta kun onnistumisemme noteerataan toisten puolesta, saamme myönteistä palautetta (Thesleff 2024). Thesleff kuvastaa tämän ristiriitaisuutta esimerkiksi freelancerin työn kanssa, joka saattaa paikoin olla hyvinkin yksinäistä. ”Meidän olisi elintärkeää kokea tyytyväisyyttä itseemme – ihan joka päivä. Se on mielenterveydellemme tärkeää kuin vesi soluillemme.” (Thesleff 2024)

Positiivinen palaute ja kannustus ovat vaihtelevasti läsnä tanssijan arkipäiväisessä työssä. Ajattelen, että olisi tärkeää rakentaa omaa minäkuvaa siten, että tyytyväisyyden ja myönteisen palautteen voisi antaa itseltä itselle, eikä kyvykkyiden tunne olisi riippuvainen vain ympäristöstä. Koen kuitenkin, että ympäristö vaikuttaa kyvykkyiden tunteeseen tanssitaiteen piirissä ja on lähes mahdotonta olla immuuni tälle. On vaatinut ja vaatii yhä harjoitusta antaa positiivista ja rakentavaa palautetta itselle, mutta koen kehittyneeni. Edellyttää työskentelyä nähdä ‘hyvä’ ja ‘positiivinen’ omassa tekemisessä, eikä vain kehityskohteita. Samanaikaisesti olen riippuvainen myös palautteesta ja tunnuksesta, joka tulee ulkopuolelta. Olen pohtinut, josko positiivista palautetta voisi yksinkertaisesti pyytää ihmisiltä ympärillä. Uskon, että voi. Taidetta tehdään ihmisiltä ihmisille ja työskentely esittävien taiteiden parissa on vuorovaikutteista, miksei siis myös palaute ja kannustus.

Tekijyys ja autonomia

Parkinsonin nimeämät tekijyys, omistajuus ja kontrolli puhuvat minulle rajoista ja rajojen löytymisestä, jotka ovat olennaisia käsitteitä yksilön hyvinvoinnille ja jaksamiselle. Yhdistän tähän vastuun itsestä, joka tulee tiedostamisesta - missä menen ja mitkä ovat tarpeeni. Thesleffin esittelemä itsemääräämisteoria kertoo autonomiasta, joka merkitsee ihmisen kokemusta määrätä itse omasta elämästään, päätöksistään ja toiminnastaan. Thesleff (2024) kuvaa kuinka autonomia on hankauksessa taidekentällä. Ajattelen, että tavallaan autonomiaa taidealalla on paljon ja suurin osa harjoittaa ammattia taiteen parissa omasta halustaan ja intohimostaan. Tämä kuitenkin horjuu esimerkiksi työnhakutilanteissa, joissa päätös omasta tekemisestä siirtyy toisille ihmisille. Thesleffin mukaan työmäärä ja työtehtävät voivat horjuttaa autonomiaa ja

omia rajoja: mikä kaikki kuuluukaan työhön ja ammatinharjoittamiseen. Tunnistan taidealan ja tanssin potentiaalisen rajattomuuden, jossa kaikki elämän toiminnot alkavat pyöriä taiteen tekemisen ympärillä ja sen eduksi.

Autonomian ja Parkinsonin käyttämien sanojen: omistajuuden ja kontrollin tuntua ovat tuoneet ajatukset siitä, kuinka omistan kehoni ja ajatukseni. Olen ainoa henkilö, joka voi tietää ja asettaa henkilökohtaiset rajani. Olen myös ainoa henkilö, joka voi tunnistaa milloin henkilökohtainen kuormitukseni on liikaa. Autonomiaan liittyy siis vastuu, joka tuntuu maadoittavalta. Olen tuntenut välillä oloni rajattomaksi. Itsetutkiskelun kautta olen kuitenkin ymmärtänyt, että tämä tunne kumpuaa siitä, että yritän tehdä liian monta asiaa samanaikaisesti ja kapasiteettini menee täyteen. Rajattomuus on hyvin kehollinen kokemus, jossa kadotan sen, mikä onkaan nyt olennaista. En ole enää kiinni tämän pallon pinnassa, vaan leijun irti maasta. Eräs läheinen totesi minulle kerran ”Keskity olennaiseen.” Tästä on tullut vakiolause itselleni, jos katoan asioiden ja ajatusten limboon: olennaisen etsiminen. Mikä on silloisen tekemiseni juuri ja ydin? Mikä on minulle tärkeää? Otan siis kontrollin omasta tekemisestäni ja hidastan tahtia.

2.3. Oman elämän esimerkki

Toukokuu 2024

Kestävyuden ja identiteetin kerrostumista haluan nostaa esimerkkinä toukokuun 2024, jonka aikana työskentelin kolmen eri teoksen parissa. Yksi näistä oli luomisprosessissa ja ensi-iltaa kohden menevä produktio ja kaksi muuta jo aiemmin tehtyjä, mutta uudestaan lämmitettäviä teoksia.

Teatterikorkeakoululla oli käynnissä kurssi nimeltään ’artistic collaboration’ eli ACO, joka on useamman opintolinjan yhteiskurssi. Opiskelijat jakaantuvat työryhmiin, joissa rakennetaan teos koreografijohtoisena prosessina. Työskentelin tänä jaksona koreografiopiskelija Giorgia Lollin työryhmässä tanssijana. Omin sanoin kuvailisin Lollin maailmaa leikkisäksi, feministiseksi, kommentoivaksi, värikkääksi, räiskyväksi, söpöksi ja vahvaksi. Teoksessa *my sacrum is the head of a lion (and I have proof of it)* syvennyimme esiintyjän- ja tanssijantyöllisesti kissapraktiikkaan. Keskityimme kissan dramaturgiaan, olemukseen, kehollistamiseen ja mahdolliseen tapaan havainnoida itseä

ja ympäristöä. Pohdin, Millainen kissa olisin. Saimme puhua omasta kissaestetiikastamme pukusuunnittelijan kanssa, joka pyrki näin visualisoimaan toiveitamme. Eräs ystäväni kommentoi minun muuttuneen tämän teosprosessin aikana erilaiseksi vapaa-aikanani, joka huvitti minua ajatuksena. Toisaalta tänä ajanjaksona tanssitaide mahdollisti tilan, jossa kerroin itselleni narraatiota olevani kissa. Jälkikäteen ajateltuna kissan kehollistaminen ja taiteellinen tutkimus resonoivat minussa teoksen ulkopuolella. Kissana oleminen oli uutta ja aktivoi sellaista, mikä tuntui kehossa voimakkaasti ja kokonaisvaltaisesti yhdistyen monitasoiseen prosessiin naiseudesta. Kissan kautta sain luvan kanavoida sensitiivisyyttä, uhmaa, nautintoa ja itseni tuntemista, joka vaikutti koko identiteettiini.

*I stand by the entrance and take off my shoes.
 With few steps I enter the space full of green grass made out of plastic
 Feels like hide and seek
 As I start wondering around the space I imagine
 Cats
 I start seeing cats all over
 Some are real and some are more imaginative
 I feel like I'm turning into one
 A Cat
 I hold a memory of being a cat
 I used to be a cat as well
 Being in this body of ...
 Wondering what it is like to
 Meow.*

(Runo kirjoitettu marraskuussa 2024 kun näin toisten teoksen kissoista ja muistelin omaa kokemustani kissojen äärellä.)



my sacrum is the head of a lion (and I have proof of it). Giorgia Lolli.
Valokuva: Jussi Ulkuniemi

Osana toukokuuta olin kiertueella *Flowers also cry* teoksen kanssa kahtena viikonloppuna, sekä Tukholmassa Teaterverket Sveassa, että Tampereella osana Tanssivirtaa Tampereella festivaalia. *Flowers also cry* on ukrainalaisen koreografin ja tanssijan Anastasia Krasnoshchokan teos, joka käsittelee sotaa ja naisia sodan keskellä. Teoksen tuotot on lahjoitettu Ukrainan tueksi Venäjän hyökkäyssodassa. Fyysisyydeltään teos on äärimmäisen intensiivinen ja liikkeellisesti hyvin runsas. Raskaan aiheensa vuoksi koin teoksen esittämisen myös poikkeukselliseksi esiintyjän näkökulmasta. Tunsin teosta kohtaan pyhyyttä ja kunnioitusta, joka lävisti minut myös teosta esittäessä. Käsitelimme ihmisyyden synkkyyttä ja rajuutta sekä tavoittelimme toivoa ja yhteisöllisyyttä.

Kolmas toukokuun keikka oli sooloteoksellani *Duetto*, jonka esitin osana Kerava 100-vuotta kaupunkifestivaalia. Esiintyminen oli minulle merkityksellinen, sillä olen kotoisin Keravalta. Tuntui kauniilta päästä esiintymään kyseisessä kaupungissa nyt ammattilaisena ja palata juurille, mistä kaikki alkoi tämän teoksen muodossa. Sooloteoksessa työskentelen suuren kankaan kanssa ja teen kirjaimellisesti duettoja ja partnereista materiaalin kanssa. Teos sai alkunsa pohdinnoistani yksinäisyyteen ja kosketuksen kaipaukseen, jotka olivat kohdallani pandemia ajan aikaansaannosta.

Koska kissapraktiikka johti prosessista, joka oli luomisvaiheessa, koin sen vaikuttavan minussa ja kehossani myös toisiin teoksiin. *Flowers also cry*- teoksen läpimenoa Tukholmassa havahduin lavalla ollessani ajattelevani kissoja, vaikka tein sillä hetkellä hyvin toisenlaista teosta. Kehoni fyysinen asento toi minulle kuitenkin hetkittäisen muiston, joka laittoi kalibroimaan muutamiksi sekunneiksi uudestaan: Mitä olenkaan tekemässä? Kokemus oli osin säikäyttävä, sillä se oli niin vahva. Tällaisia ajatusharhauksia tapahtui toukokuun aikana useampiakin, mutta eri mittakaavoilla ja myös leikkisästi. Niissä oli mielenkiintoista se, etten aina ollut varma oliko ajatus kehosta lähtöisin vai ajatuksellisen keskittymiseni harhautuminen aiheesta toiseen. Keholähtöisyydellä tarkoitan, että kehon liikelaatu, muoto tai fyysinen harjoitus toi referenssin, jonka tietoinen ajatteluni tulkitsikin osaksi toista teosta tai kokonaisuutta. Koen tämän olevan myös tanssijan identiteetin kerrostumaa. Yritän olla yhtä asiaa yhdessä hetkessä. Muistot ja resonanssi toisista asioista vaikuttavat minussa kuitenkin niin, että kadotan välillä selkeyden siitä, mitä olen.

Koen näiden kolmen teoksen vaikuttaneen identiteettiini niin työssä, mutta myös työn ulkopuolella. Kissana olo vahvasti tyttöyttäni, ajatuksia söpöydestä sekä performatiivista tarkkaavaisuutta. Kissa laajensi identiteettiäni ja sai minut suhtautumaan itseeni ja muihin kissoina eli tarkkaavaisina ja ketterinä otuksina. *Flowers also cry*- teos on ja tuntuu minulle edelleen hyvin yhteisölliseltä, mutta sai ajatukset sotaan ja sen kauheuteen. Tukeudumme työryhmässä paljon toisiimme ja puhallamme yhteen hiileen, jotta jaksamme teoksen fyysisesti ja henkisesti. Työryhmä tuntuu perheenkaltaiselta yhteisöltä, jossa kaikilla on tilaa olla itsejään. Tämä toi myös temperamenttisuutta esiin, sillä toimimme kaikki hyvin intohimoisesti teosta kohden. Teoksen voimakas fysiikka kuorii minusta esiin raaempaa kehollisuutta ja suoraviivaisuutta, joka oli osin vastakohta kissan sensitiivisyydelle ja leikkisyydelle. Osassa teoksen kohtauksia tuntui kuin tekisi HIIT- harjoitusta, joka kuvaa teoksen laatuista. Tämä toki elää koko skaalalla teoksen aikana, eikä poissulje herkkyyttä.

Duetossa koen olevani otus, joka oleilee omassa todellisuudessaan. Olen hahmo, joka on viettänyt paljon aikaa yksin kooten itselleen maailman, jossa materia muodostuu hengittäväksi, lämpimäksi ja eläväksi olennoksi – dueton pariksi. Teoksen tekeminen on minulle hahmon tai otuksen näkyväksi tekemistä, joka yhdistää omia liikkeellisiä

kiinnostuksen kohteitani käyttäen teknisyyttäni yhdistettynä laatuisuuden ja outouden hakemiseen. Riski kömpelyyteen on aina läsnä, sillä kangas tuo teoksen esittämiseen oman lisänsä. Aikaisemmin *Duettoa* tehdessä koin yksityisessä elämässäni usein kontaktin kaipuuta, sillä tämä on vahvasti osana teoksen tematiikkaa. Tällä kertaa samankaltaiset ajatukset eivät olleet läsnä, sillä yhteys ja kontakti täyttyivät toisten teosten muodossa. Tämän esimerkin kautta teokset täydensivät toisiaan sekä antoivat ilmaisulle ja olemiselle erilaisia mahdollisuuksia ja ilmentymisen muotoja.

Ajanjaksona toukokuu oli mielekäs ja nautin tekemisestä. Muutaman kerran kuukauden aikana havahtuin, että vauhti on kova ja päänsisäinen maailma pyöri eri teosten tematiikoissa ja tapahtumissa. Tällä tahdilla en myöskään voisi jatkaa loputtomasti. Ilmoituksia antoivat eniten keholliset merkit ja alitajunnan muistutukset, kuten esimerkiksi havahtuminen läpimenossa siihen, että pohdin, mitä teosta olenkaan tekemässä. Tämä sai minut myös kyseenalaistamaan, pystyisinkö antamaan kaikkeni kullekin teokselle. Kyseinen toukokuu toimii oivallisena katalysaattorina identiteetin ja kestävyuden hämäisyyteen ja kokonaisvaltaisuuteen.

Kuukauden aikana muuntauduin eri esiintyjyyksien välillä teoksesta ja tanssijanroolista toiseen. Kaikissa kolmessa teoksessa osani työryhmässä oli tavallaan sama -tanssija-, mutta hieman eri tulokulmista. Soolossa olen vastuussa kaikesta harjoittamisesta esiintymiseen. Toimin sekä koreografin, että tanssijan positiossa. *Flowers also cry* teoksessa olen tanssija, mutta työryhmässä vastaamme kaikki myös tuotannosta ja käytännön järjestelyistä, sillä erillistä tuottajaa ei ole. *My sacrum is the head of a lion (and I have a proof of it)* teoksessa olin tanssija, mutta koska teos tapahtui osana koulutusohjelmaa myös opiskelija. Teokset olivat tematiikaltaan ja kehollisuudeltaan erilaisia ja sain ammentaa tanssijantyöllistä työkalupakkiani osatakseni löytää tarvittavan kehollisuuden ja laatuisuuden kunkin teoksen parissa. Vaikka muuntauduin teoksesta toiseen, koin silti olevani minä ja voivani luottaa tanssijuuteeni. Kuin kameleontti muuntaa väriään, mutta ruumis säilyy koin mukautuvani teoksesta toiseen. Tämä oli myös itsetuntoani ja luottamustani nostattava kokemus. Pystyn työskentelemään useamman teoksen parissa rinnakkain ja ristikkäin. Se vaatii keskittymistä ja ennen kaikkea mielenrauhaa, mutta se on mahdollista.

2.3.1. Milloin teen ja milloin lepään?

Kannan tanssijan identiteettiäni myös vapaa-ajallani, joka osaltaan haastaa rajojen määrittämistä työn ja levon välille. Mahlakaarto (2010) määrittää ammatillisen identiteetin olevan yksi persoonallisen identiteetin osa. Thesleff (2024) kuvasi tätä artikkelissaan rajattomuudeksi, jossa vapaa-aika on suhteessa ammattiin, taiteilijan rooliin ja palvelee tätä tarkoitusta. Ajattelen, että jyrkät rajanvedot identiteettien välillä eivät kuitenkaan ole tarvittavia tai edes mahdollisia. Tuntuu vaikealta ajatukselta poistaa joku osa itseystä ja uskon, että asiat pystyvät rinnakkaiselämään.

Kehollisesti monien identiteettien ja olemusten läsnäolo rinnakkain tuntuvat helpommilta käsittää. Pystyn olemaan ja hahmottamaan useampaa asiaa samanaikaisesti kuten alaraajoillani voi olla eri tehtävä kuin yläraajoilla sekä voin työskennellä sisäisen maailman kanssa, joka voi olla kontrastissa ulkoiseen. Tavallaan tanssijana toimiminen on jatkuvaa monen asian tekemistä samanaikaisesti. Voisiko tätä siis työkaluna käyttää antamalla luvan itselleni olla monenlaisissa tiloissa samanaikaisesti. Kun olen lepäämässä voin antaa ajatusteni juoksennella, missä tahtovat. Hyväksyminen on mahdollisesti helpottavaa ja en käyttäisi energiaa yritykseen kontrolloida ajatuksiani. Toisena työkaluna pohdin Alexander-tekniikassa puhuttavasta inhibitiosta, jolla viitataan kieltäytymiseen kohti ensimmäistä impulssia toimia tai säädellään yleisesti toimintaa. Pohdin, jos tätä voisi hyödyntää myös levon ja tekemisen suhteen. Kieltäydyn lempeästi ja tietoisesti lepoani sabotoivista toiminnoista.

Kyseisenä toukokuuna vapaa-aikani palveli taiteen ja tanssin tekoa. Keksinkin palauttavia ja palautumista tehostavia toimintoja, jotta itse asian tekeminen ja kapasiteettini suhteessa tähän paranisi. Tämä oli pakollista, jotta kehoni ja mieleni pysyivät kunnossa ja yksinkertaisesti jaksaisin. Halusin jaksaa myös niin, että nautin tekemisestäni, joten palautumisen optimointi oli tärkeää ja itsestäni huolenpito korostui. Erinäiset fyysiset palautuskeinot tulivat aiempaa tutummiksi, mutta niin myös henkiset. Monen asian tekeminen laittoi pääni välillä kierroksille, ja teosten läpimenot lähtivät rullaamaan päässäni, kun olin menossa nukkumaan. Tämän vuoksi tutkin ajatusta, kuinka erottaisin tanssijuuden niiltä hetkiltä, kun saisin levätä. Levon aikana minun ei tarvitse olla mitään tai olen, mutta vain itselleni. Yhteydenpito läheisten ja ystävien kanssa oli tänä ajanjaksona tärkeää, koska se piti minut kiinni sosiaalisessa ja arkisessa minuudessa.

enkä humpsahtanut vain tanssijan identiteettiini. Mahlakaarron ja Thesleffin mainitsema yhteisö osana kestävyyttä ja hyvinvointia ovat tulleet minulle tässäkin mielessä tutuiksi.

Bojana Kunst kirjoittaa kirjassaan 'Artist at work' (2015) taiteilijan työstä yhteydessä yhteiskunnan rakenteisiin ja kapitalismiin. Taidealan rakenteet ovat aiheena valtava ja niiden vaikutusta yksilöön ei voi sivuuttaa. Tähän rakenteeseen sisältyy muun muassa aiemmin mainittu rahoitus, työn rikkonaisuus ja yleisesti aika, työn järjestäminen, koetanssit ja työturva. Kapitalismin ja individualismin aika vaikuttavat yksilön kokemukseen ja näkemykseen vallitsevasta maailmasta. Jos eläisimme vähemmän individualistisessa ajassa, en ehkä kirjoittaisi yksilön identiteetin muodostumisesta. Jos kapitalismi, tuotantokeskeisyys ja kulutus eivät olisi olemassa, en kirjoittaisi kestävydestä.

Luvussa 5.2 'The Female Artist between Work and Life' (2015, ss. 146–153) Kunst kirjoittaa taidetyön monijakoisuudesta, tarpeesta hallita monia työhön liittyviä positioita sekä kuinka taide-elämä ja elämä fuusioituvat ja sekoittuvat yhteen pakottaen yksilön hallitsemaan monia erilaisia osa-alueita työssään ja sen ulkopuolella. Kappale käsittelee erityisesti naiseutta tämän rakenteen sisällä ja kuinka naiseen kohdistuva mikrotyö kasvattaa työmäärää. Yksilön autonomisuus ja omavaraisuus eivät ole irrallisia yhteiskunnallisista ristiriidoista ja ongelmakohdista vaan ruumiillistaa ne osana arkista elämää. Tällöin yksilöllinen vapaus muuttuu ylityöllistymiseksi ja päivittäiseksi riippuvuudeksi lukuisista tehtävistä ja projekteista (Kunst 2015, s. 148). Kunst viittaa erityisesti taiteilijoiden paineeseen opetella itselleen taitoja oman ammatin ja pääosaamisen ulkopuolelta, jotka ovat välttämättömiä työvälineitä itsensä näkyväksi tekemiseen ja jatko työllistymiseen sekä yksinkertaisesti taloudelliseen pärjäämiseen yhteiskunnassa. Tämä moniosaamisen tarve haastaa aikaisempaa pohdintaani levosta ja vapaa-ajasta. Uusien taitojen opettelu harvemmin painottuu työajan sisälle. Tämä tehdään muulla ajalla, joka vie yksilön helposti tilaan, jossa vapaa-aika ilman tuotteliaisuutta vähenee. Kenellä on mahdollisuus selvittää tanssin ja taiteen ammattikentällä?

Taideala tuntuu ajavan yksilöitä monitehtävyyteen, joka on osin pakotettua rakenteiden ja kentän toimintaympäristön kautta. Tämä näkyy yksilön elämässä tarpeena laajentaa

ammattillista minuutta työtehtävien ulkopuolelle. Vapaa-ajan ja työnteon rajat sumentuvat yksilön jatkuvassa itsensä kehityksessä, näkyväksi tulemisessa ja selviytymisessä. Tuntuu, että yksilöltä odotetaan yksinkertaisesti paljon ja moneen suuntaan. Muutaman vuoden freelanceurani myötä olen oppinut nopeasti, että tanssijana toimiminen vaatii muunkinlaisia taitoja kuin tanssillisia. Lähes huomaamattani olen opetellut editoimaan videoita, kirjoittamaan, laulamaan, tuottamaan ja markkinoimaan. Kaksi viimeisintä ovat erityisesti lapsen kengissä, mutta nämä ovat tulleet osaksi ammatillista minääni ja kehityskohteitani.

3. KEHOLLISET HARJOITUKSET OSANA IDENTITEETTIÄ JA KESTÄVYYTTÄ

3.1. Kerronnallisuus, Meg Stuart ja Renan Martins

Mahlakaarto kirjoittaa narratiivisesta identiteetistä, jolla viitataan kerrontaan, jota yksilö toteuttaa itseltä itselleen. Nämä kertomukset merkityksellistävät ihmisen kokemuksia ja muovaavat identiteettiä. Mahlakaarron mukaan kerrotut tarinat voivat toimia identiteetin heijastumina ja olla keino jo olemassa olevan identiteettikäsitteen ylläpitoon. Nämä tarinat ovat juonellisia ja muodostavat yksilön elämäntarinaa, josta syntyy kiertokulku sitouttaen ihmisen historian ja kokemukset nykyhetkeen. Kerronta mahdollista myös identiteetin uudelleenmäärittelyyn, jolloin tarinaa muutetaan (Mahlakaarto 2010).

Ajatus narratiivisesta identiteetistä on minulle osin käytännönläheinen.

Kokemushistoriani vaikuttaa siihen, millaista kerrontaa harjoitan itseni kanssa ja mitä jaan ulospäin. Näen narratiivisen identiteetin toisaalta poeettisena ja kehollisena, jossa minäkuvaa voidaan rakentaa ja mukauttaa. Vaihtamalla tarinaa tai näkökulmaa voin tietoisesti tai tiedostamatta muovata, miten näen ja koen itseni. En ajattele, että tiettyjä ajatuskulkua tai kerrontaa voisi yksinkertaisesti vain päättää, tai että ihminen ylipäättään olisi täysin kykenevä harmonisesti kontrolloimaan omia ajatuksiaan. Osa sisäisestä äänestä ja kerronnasta voi olla negatiivista ja yksilöä vahingoittavaa. Tämän tunnistaminen on eduksi, jotta keskusteluun itsensä kanssa voi puuttua ja harjoittaa toiseen suuntaan. Uskon, että omaa ajattelua kehittämällä voi kyetä moneen ja ennen kaikkea vahvistamaan omaa itseään ja minätunnetta positiivisella tavalla.

Tanssitaide mahdollistaa erilaisia kerronnallisuuksia ja kehollisuuksia. Pohdin narratiivista identiteettiä suhteessa tanssiin, esiintymiseen ja kehoon. Voisiko ajatella, että erilaisten praktiikoiden kautta kerromme itsellemme erilaisia tarinoita ja toteutamme näin eri totuuksia, jotka muokkaavat meitä. Tanssin avulla voimme sukeltaa tarinoihin, kertomuksiin ja todellisuuksiin, joita siten jaamme eteenpäin. Pohdin, voiko tällä kerronnalla olla vaikutusta myös ekologiseen ja kestävään työskentelyyn, oman toiminnan säännöstelyyn ja voimavarojen jakamiseen. Identiteetin nestemäisyys ja muuntautumiskyky ovat läsnä tanssijana ja esiintyjänä työskentelyä. Olen kokenut

erilaisten tekniikoiden ja tanssiympäristöjen muovaavan omaa tekemistäni ja sitä, millaisena näissä ympäristöissä näyttäydyn. Olisiko ydintanssijuutta tai ydintanssijaidentiteettiä sitten se, mihin palaa erilaisten avausten ja kehollisuuksien välissä? Kysymys onkin, miten tämä ydin määräytyy ja kuinka altisteinen se on muutokselle? Koen, että omassa kehossani pystyn luottamaan kehoni vahvuuteen ja tapaan tehdä töitä. Kehoni jaksaa hyvin kovankin fyysisen rasituksen ja luotan motivaatiooni ja intooni oppia ja opetella kun olen uuden, tietämättömän ja haastavan äärellä. Nämä piirteet voisivat olla jonkinlaista ytimellisyyttä, joka pysyy, vaikka olenkin jatkuvassa muutoksessa. Tunnen myös kehoni ja miltä se tuntuu, joka luo kokemuksen itsestä: miltä minä tunnun minulle.

Artikkelissa ‘Katsaus nykytanssin moninaisuuteen 1990-luvulta lähtien’ Kirsi Monni (2022) viittaa Meg Stuartin teosajatteluun, jossa tämä hyödyntää ajatusta epävarmasta kehosta. Tällainen keho on haavoittuvainen ja itseensä reagoiva. Se rinnastuu jatkuvasti muuttuvaan identiteettiin ja määrittää itseään uudelleen etsiessään ”läsnä olevaksi tulemisen” konteksteja ja alueita tanssille (Monni 2022). Epävarma keho on erityisen läsnä siirtymissä identiteetistä ja preesensistä toiseen ja kuvastaa minulle tilaa, jossa jotain on alkanut, mutta se ei ole vielä löytänyt täyttää muotoaan. Pohdin voisiko epävarma keho olla läsnä esimerkiksi toukokuun 2024 muistossa, jolloin hahmotin olevani kissa, vaikka työskentelin toisen teoksen parissa. Keho ei täysin rekisteröi, mitä se on tekemässä tai millaisessa olomuodossa se on. Tämä muodostaa ristiriidan rationaalisen tai tietoisin ajattelun ja ymmärryksen kanssa. Näen sekä kehon rihmastollisuuden, että epävarmuuden olevan läsnä identiteetin pohdinnassa. Tämä on vuoropuhelua itsen kanssa, mutta myös tilan ja ympäröivien ihmisten välillä.

Tutustuin yhdysvaltalaisen koreografian Meg Stuartin praktiikkaan jo aiemmassa vaiheessa osana maisteriopintoja kurssitehtävän muodossa. Myöhemmin Stuartin praktiikka nousi pintaan myös teosprosessin kautta. Stuart ja hänen ryhmänsä *Damaged Goods* kiinnostivat minua ja tartuin kirjaan *‘Are we here yet?’* (2010), joka on kokoelma Stuartin praktiikasta, filosofiasta ja luomisprosesseista yhteydessä aiempiin teoksiin. Oman tulkintani ja ymmärrykseni mukaan Stuartin praktiikassa yhdistyvät vahvasti fyysisuus, mutta tanssijan ja esiintyjän identiteetit ovat läsnä taiteellisessa työskentelyssä ja niistä haetaan inspiraatiota. Stuart rakentaa epävarmasta kehosta

esiintyjänpraktiikkaa, jossa muutokset identiteetissä sekä epävarma keho nähdään fyysisinä toimintoina (damagedgoods.be n.d 01.03.2025).

” We are always performing. Right now, I perform the role of an artist speaking about her work...” (Stuart 2011, s 28)

“-Remember, a performer goes on stage and then returns home afterward, with only an applause in between.” (Stuart 2011, s 28)

Yläpuolella olevat Stuartin lainaukset puhuttelevat minua ja pidän niitä kiehtovina osana identiteetin pohdintaa. Näiden lainausten innoittamana leikkittelen ajatuksella, onko esiintyjyyttä mahdollista irrottaa minuudesta. Entä jos olen jatkuvasti esiintymässä – esiintymässä tanssijana, esiintymässä arkipäivän itsenä ja esiintymässä esiintyjänä? Valitsen vain erilaisia rooleja, joiden kautta toivon toisten ihmisten näkevän minut. Vasta Teatterikorkeakoulussa ja näiden maisteriopintojen aikana olen alkanut kutsua itseäni myös esiintyjäksi, joka on ollut lisä oman identiteettini hahmottamiseen. Aikaisemmin tällä sanalla itsestä puhuminen on tuntunut vieraalta. Ehkä esiintyminen onkin taito, jonka oikeasti osaan parhaiten. Identiteettini esiintyjänä tukee minua, kun olen esiintymisen tilanteissa, jotka ovat uudempia esimerkiksi soolona laulaminen. Vaikken tällaisena hetkenä voi puhtaasti nojata tanssijan identiteettiini, minulla on toisia työkaluja, joita voin hyödyntää ja joihin voin luottaa.

En ole päässyt harjoittelemaan Stuartin johdolla, mutta harjoittelun yhtymäkohtia olen tutkinut koreografi Renan Martinsin työn ja kirjallisuuden kautta. Syksyn 2024 aikana työskentelimme brasilialaisen koreografi, DJ ja tanssija Renan Martinsin kanssa Teatterikorkeakoululla osana tanssijantaiteen maisteriopintoja. Martins on työskennellyt Meg Stuartin kanssa ja kantaa tulkintani mukaan resonanssia omassa taiteellisessa työssään häneltä. Noin seitsemän viikon työskentely Martinsin kanssa synnytti teoksen *The Last Rite of Spring*. Olin teosprosessissa mukana koreografin assistenttina ja osin varatanssijana, joka osoittautui mielenkiintoiseksi asemaksi teoksen näkemiseen niin sisältä- kuin ulkoapäin. Martinsin praktiikka on minulle fyysisesti runsasta, kontaktityöskentelyä hyödyntävää, dynaamista ja tehtäväpohjaista. Kestävyysteemat olivat pinnalla työskentelyssämme esimerkiksi ryhmän ja yhteisön sekä kehon ja kyvykkyyden kautta viitaten aiemmin tekstissä nimeämiini kestävyys osa-alueisiin.

Ryhmän jaksamisesta ja yhteisöstä pidettiin huolta esimerkiksi välipalapöydän muodossa, johon jokainen ryhmäläinen toi vuorollaan evästä. Tämä oli minulle hyvin konkreettinen esimerkki ryhmän ja yhteisön huoltamisesta, johon kaikki investoivat. Fyysisestä ja praktisesta näkökulmasta olen löytänyt Stuartin ja Martinsin samankaltaisuutta edustavia tehtäviä ja fyysisiä lähtöjä, joihin tulen seuraavaksi keskittymään, sillä ne puhuttelevat minua identiteetin näkökulmasta osana kehollista tekemistä ja kestävyyttä.

Sisäinen monologi

Stuart kirjoittaa sisäisestä monologista, joka oli läsnä myös Martinsin kanssa työskennellessä. Sisäisessä monologissa tunnistamme ja käymme läpi ajatuksia sekä kerromme tarinaa mielensisäisessä maailmassa. Stuartin mukaan se mitä tapahtuu kehossa ja ajatuksissa, eivät koskaan täsmälleen vastaa toisiaan. Ihmisellä on aina tapana ajatella, muistella, kuvitella tai lisätä kerroksia käsillä olevaan hetkeen, joka tekee täydellisestä läsnäolosta mahdotonta (Stuart 2011, s. 15). Ajattelen että, sisäinen monologi on väritynyt historiasta, ympäristöstä ja tulevaisuudesta niin kuin identiteetti.

Pohdin voisiko Stuartin sisäinen monologi olla rinnastettavissa narratiiviseen identiteettiin, josta Mahlakaarto kirjoittaa. Tulokulmat ovat erilaiset, mutta juuri on sama. Mahlakaarto (2010) kirjoittaa narratiivisuudesta yleisesti työelämän kontekstissa, kun taas sisäinen monologi on osa Stuartin taiteellista praktiikkaa. Kyseessä on tarina, jota kerromme itsellemme ja joka määrittää meitä. Identiteetti ja kehollinen olemus ovat parhaimmillaan leikkikenttiä, jossa saa matkustaa asiasta toiseen. Pystyn muokkaamaan ja muuttamaan tanssijaminää kertomalla itselleni erilaista tarinaa tai vaihtoehtoisesti seuraten tarinaa, joka kumpuaa alitajunnasta. Koen että, sisäinen monologi on taiteen ja tanssin maailmassa paikoitellen väritettyä, korostettua ja rikastettua. Harjoitus sisäisen monologin tiedostamisesta on kuitenkin mahdollisesti hyvä harjoitus yleisesti elämään, sillä se opettaa kuuntelemaan ajatuksia ja omaa päänsisäistä kerrontaa. Uskon tietoisuuden auttavan ymmärtämään ja havainnoimaan omat ajatukset, jopa enemmän objektiivisesti. Tällöin näihin on mahdollisesti helpompi tarttua ja purkaa.

Palatakseni Martinsin kanssa työskentelyyn teoksessa *The Last Rite of Spring* sisäisen monologin käsite korostui teosprosessin edetessä. Martins kannusti tanssijoita päästämään sisäisen monologin näkyväksi osana esiintyjäntyötä. Stuart kannustaa tanssijoita tuomaan esiin kaiken, mitä he käyvät läpi mielessään. *The Last Rite of Spring* teoksessa koin sisäisen monologin olevan hyvin runsasta tuntemuksiltaan ja olotiloiltaan. On mielenkiintoista avata ja tehdä omaa sisäistä maailmaa näkyväksi. Se tuntuu vapauttavalta ja vaimentaa myös häiriötekijöitä, sillä keskittyminen on omien ajatusten ja tuntemuksien ymmärtämisessä ja eteenpäin välittämisessä.

Sisäinen monologi vei minut pohtimaan, avaanko ja tuonko näkyväksi itseäni sellaisena kuin olen vai avaanko itseäni esiintyjänä ja tanssijana eli niin sanotusti työminänäni. Analysoin myös, kuinka paljon sisäisestä monologista oli tunnetiloja tai ajatuksia, joita todellisuudessa kävin läpi ja mikä oli esiintyjäntyöllistä kerrostumaa, jota lisään. Mihin piirrän yksityisen minuuteni rajat ja mikä on tämän suhteen myös kestäväää? Esimerkiksi tanssijan- ja esiintyjäntyöllisesti en lähtökohtaisesti halua mennä henkisesti kuluttaviin tiloihin yleisön edessä, sillä en koe tätä itselleni kestäväksi tai turvalliseksi. Sisäisessä monologissa pyrin myös hallitsemaan tarinankerronnan ja referenssien kulkua, jotta liikun alueella, jota haluan jakaa yleisön kanssa ja joka tuntui minulle itselleni mielekkäältä. Sisäisen monologin avulla tunsin olevani läsnä ja eläväni kaikkien ajatusten ja tuntemusten kanssa, mitkä koin hetkessä. Tämä läsnäolon tunne säilyi aktiivisena koko *The Last Rite of Spring* teoksen ajan. Katsoessani teosta koin pääseväni lähelle esiintyjä ja eläväni heidän kanssaan läpi teosta, mikä toi mukaansatempaavuutta minulle katsojan roolissa. Sisäinen monologi luo hyvin visuaalisesti ekspressiivistä ilmaisu.

Muutosharjoitus

Toinen yhtenevä harjoitus Stuartin ja Martinsin välillä oli muutosharjoitus (change exercise), jota pääsin kokeilemaan Martinsin johdolla. Kyseisessä harjoituksessa kokeilimme eri olotiloja (state), joissa nopeus, luottamus ja spontaanisuus korostuivat. Harjoitus tehtiin pareittain ja henkilö 1. oli vastaanottavassa roolissa ja henkilö 2. antoi ohjeen vaihda (change). Tämä oli merkki vaihtaa olotilasta toiseen. Stuart kertoo tiloista kirjassaan viitaten niihin tanssitiloina (dancing states) (Stuart s. 20–21, 2011). Stuart

pohjustaa oman praktiikkansa ajatukselle, että me ihmiset olemme aina jossain olotilassa. Selkeimmät olotilat ovat usein tunnetiloja esimerkiksi väsymys, onnellisuus tai uupumus. Olotilat kuitenkin limittyvät toisiinsa, eivätkä ole aina tunnistettavissa. Nopeiden ja ei-itsemääritettyjen muutosten myötä harjoituksessa haastetaan aikaa, sitoutumista ja luottamusta ennen kuin rationaaliset aivot ehtivät tarkentaa, mitä on tapahtumassa (Stuart 2011). Harjoituksessa ei määritetty ennalta mitä on tulossa, vaan pyrittiin tarttumaan ensimmäiseen impulssiin. Harjoitus oli hypnoottinen ja koin sen olevan yhteydessä alitajuiseen ja intuitiiviseen. Verrattuna sisäiseen monologiin, tarinan kerronnalla tai ajattelulla ei ollut varsinaisesti tilaa tässä harjoituksessa. Huomio oli enemmän antautumisessa ja herkkyydessä sille, mitä oli tulossa ja mitä keho tarjosi.

Muutosharjoitus toi mukanaan hahmoja ja alter-egoja, mutta myös paljon rekistereitä, joita ei ole mahdollista verbalisoida. Pohdin näitä vaihtoksia suhteessa identiteettiin. Tanssijan ydinminuus varmasti säilyy, vaikka transformaatio ja heittäytyminen ovat ehdottomasti harjoituksen pääsisältöä. Olemme kiinni itseyydessä, mistä erilaiset materiaalit ja asiat kumpuavat. Ajattelen, että se mitä tulee ulos ja kehollistetaan on kokemushistoriamme resonanssia ympäröivän kanssa, joka muodostuu ja rakentuu identiteetistä. Samanaikaisesti uskon myös, että esiintyjänä voi kokeilla ja virittäytyä sellaisiin tiloihin, joita ei ole ennen kokenut tai joissa ei ole aikaisemmin ollut.

3.2. Päiväkirja osa 2.

11.03.2025 Studioissa

Lähdin liikkeelle kehoskannauksesta,
jossa alkuun kiinnitin huomioni hengitykseen.
Hieman huvitutti
aina pitää lähteä
hiljentymisestä ja kuuntelusta.
Toisaalta tämä on käyttis,
näin sitä tuntee mitä on menneillään –
vai pakottaako sitä itsensä vai hiljaiseen tilaan?

Pikkuhiljaa
annoin liikkeen virrata
kiinnostuksen olla
punainen lanka,
jota seuraisin tämän session ajan.

tietoisuus
kehollisista
transformaatioista

kerrontaa
 pääni sisällä
 hhhypertietoisuus

Seuraako monologi kehoa ja kommentoi tätä vai tulee monologi ensin ja keho sitten?

alkoikin tapahtua
 tanssihistoria
 tunnistin
 imitaatio
 keitä olen ihailut
 ihailen yhä
 sotkuista.

en tunnistanut
 osannut nimetä.
 tunne
 hahmomaisia.

muuttuiko identiteettini matkan varrella

vieraampia
 tutkimusmatkoilta
 irrallisilta suhteessa itseyteen.
 ehkä historiallista
 mitä haluaisin olla
 en vielä ole.

3.3. This is a presentation. Solo activity. – sooloteos

*”Exploration of cycles, climaxes, speeding up and tensing,
slowing down and relaxing
all that what exist in the in between.
My body being manipulated by me.
Trying, searching, re-organizing, breaking.”*

(Kirjoitettu osana sooloteoksen luomista syksyllä 2023.)

Yhtenä tulokulmana identiteetin ja kestävyiden tarkastelulle haluan käyttää soolotyötäni, jonka loin osana maisteriopintoja Teatterikorkeakoululla syksyllä 2023. Soolotyön pääpaino tapahtui kohdallani enemmän harjoitus- ja luomisvaiheessa. Tällä tarkoitan, että huomioni oli vähemmän lopputuloksessa ja enemmän omista tarpeistani ja kiinnostuksistani, mitkä eivät toki ole ristiriidassa tai toisiaan poissulkevia. Olin luonut kaksi sooloa aikaisempina vuosina ja kun tehtäväkseni syksyllä tuli luoda uusi sooloteos aloin miettimään tekijyyttäni ja minkä tulokulman tähän sooloon ottaisini.

Erityisesti oma kestävyteni ja mielenkiinnon kohteeni pohdituttivat. Käytin soolon luomiselle varattua aikaa studioissa Teatterikorkeakoululla harjoitellen, tanssien ja paikoin jopa temppuillen erilaisten liikemateriaalien parissa. Lähestyin sooloa tehtävänä, leikkikenttänä ja mahdollisuutena kokeiluun. Samanaikaisesti halusin nauttia resursseista, jotka minulla olivat nyt käytössä ja ajasta, joka oli soololle annettu. Tämä tuotti minulle suuresti nautintoa ja iloa, sillä sain luvan kanssa möyhiä itseäni kiinnostavien materiaalien parissa, joita olivat esimerkiksi erilaiset improvisaatioharjoitteet vauhdin ja pidennyksen (suspension) maastoissa, lattiatekniikan harjoittelu, vapaampi tanssiminen suosikkimusiikin kanssa, hyppiminen ja toisteisuus.

Pohdin prosessin aikana omaa tanssijan identiteettiäni ja halusin keskittyä tanssijan ‘käsityöhön’ ja taitoon, joka tässä uranvaiheessa minulle tarkoitti yläpuolella mainittujen erilaisten liikkeellisten materiaalien ja lähtöjen kanssa työskentelyä. Esitysten lähentyessä tunsin tämän aiheuttavan hankausta itsessäni ja kunnianhimosani teoskokonaisuutta ajatellen. Halusin vastustaa ajatusta tuottaa koreografista rakennetta ja harjoitella luottamista sen jakamiseen, minkä kanssa olen työskennellyt. Lähtökohta materiaaleille oli oma kiinnostukseni ja mitä halusin harjoitella liitännäisenä

tanssijantaitoihini. Koin turvalliseksi luoda soolon koulurakenteen sisällä ja tämän kannattelevan minua, kun halusin keskittyä itseni kehitykseen. Esiintymiskauteen siirtyminen askarrutti minua ja sai pohtimaan, mitä olen jakamassa ja miten. Se herätti myös esiintyjän- ja tanssijatyöllisiä kysymyksiä: Kuinka pitäisin leikin, kokeilun ja käsityön läsnä?

Harjoittelu ja tutkimus näkökulmat yhdistettynä leikkiin ja temppuiluun jatkoivat läsnäoloaan, kun esitykset alkoivat. Studiossa ne olivat olleet enemmän liikkeellisiä lähtöjä, omaa tanssimistani ja sen parissa olemista. Esitysten alkaessa leikki ja tutkailu laajenivat identiteettiini. Purin identiteettiäni tanssijan, esiintyjän ja sosiaalisen itseni näkökulmista. Minkälainen keho ja olemus olivat missäkin soolon osiossa läsnä ja kuinka tietoinen näistä olin ja en ollut. Soolon aikana liikuin arkisesta minuudesta, performatiiviseen ja tanssilliseen. Soolo on rakenteellisesti fragmentoitu, joten sen osioissa oli mahdollista tutkia erilaisia olemisen tiloja ainakin sisäisen maailmani kautta. Tämä sooloprosessi on ollut olennainen osa koko identiteetti tematiikalle ja samanaikaisesti lähtö ja suunnan rakennus kohti kestävä ajattelua omassa tekemisessä. Ensimmäisellä kosketuksella halusin rajata identiteetin näihin kolmeen lokeroon. Vietettyäni enemmän aikaa identiteettiin liittyvien kysymysten parissa olen kuitenkin tullut tulokseen, jossa tämänkaltainen jako ei ole enää relevantti.



This is a presentation. Solo activity. Anette Toiviainen
Valokuva: Sanni Siira

3.3.1. Päiväkirja osa 3.

Reflektio soolon esittämisestä

Hetki ennen yleisön saapumista olen minä arkisessa kehossani. Tunnen virityksen ja jännitteen. Se on latausta tulevaan ja juurruttamista käsillä olevaan hetkeen. Ajattelen usein adrenaliinia ennen kuin esiinny. Käyn mielessäni läpi tuttuja kaavoja, jotka toistuvat aina ennen esiintymistä. Hetken päästä katseet kohtaavat kehoni. Tunnen katseet ja tiedän olevani katsottavana. Valintojen tekeminen esiintyjänä tuntuu alkavan tästä. Kohtaan yhden katseen ja hymyilen. Toisen katseen päästän lävitseni ja kolmanteen katseeseen en vastaa. Aloitan liikkeellisen tutkielmani esittelyn minua katsoville silmäpareille. Ensimmäinen osio pohjaa leikkisyyteen, pyrin pysymään leikkisänä ja avoimena. Arkinen minäkuva ja kehollisuus fuusioituvat kokemukseen esiintyjänä. Viritän yhteyksiä ympärilleni samaan aikaan kun uppoudun itselleni asettamaan tehtävään. Huomaan toivovani reaktiota. Tämän toiveen tunnen kumpuavan omasta persoonastani - arkisesta minuudesta ja sosiaalisuudesta. Toivon ihmisten vastaavan leikkiin ja jopa tulevan mukaani tanssiin. Työskentelen liikkeellisen fraasimateriaalin kanssa, jonka olen määrittänyt etukäteen. Tunnen uppoavan tanssijan rooliin. Liike ja vauhti vievät mukanaan ja keskityn suoritukseen ja sen abstraktiuteen. Keskityn huolenpitämiseen ja annan kehoni organisoitua liikkeen mukana. Annan hypyn resonoida kehooni. Tiedän olevani katsottavana, mutta esiintyjyys ja tanssijuus riisuutuvat. Fyysinen väsymys ja lämpö toimivat rauhoittavina tekijöinä ja saavat minut olemaan läsnä itsenäni. Siirryn skannaukseen, jossa kehollisesti ja olemuksellisesti pyrin levittäytymään tilaan ja sen yli. Haluan päästää katseet lävitseni, mutta samalla pyrin kohtaamaan jokaisen katsojan. Kehollisen skannauksen aikana tavoittelen tunnetta, kuinka auki pystyn itseni virittämään ja mihin vedän rajani esiintyjänä. Teen jälleen valintoja, kuinka paljon haluan itsestäni nähtävän.

4. JOHTOPÄÄTÖKSIÄ

Seuraavassa osassa tulen käsittelemään johtopäätöksiä liittyen identiteettiin tanssijana ja kestävästä identiteetin rakentamiseen. Tämä osio on koottu työkalupakki, jossa pohdin löydöksiä, summaan kehityskohteita sekä tunnustelen, mitä koen haastaviksi näihin teemoihin liittyen. Tässä opinnäytetyössä käsitellyt aiheet ja teemat ovat osana käsillä olevia pohdintojani ja kirjoitettu tämänhetkisessä urani vaiheessa. En ajattele näkökulmiani kestävyteen ja identiteettiin kaiken kattaviksi, mutta ne ovat kummunneet prosessista aiheiden parissa. Olen pyrkinyt hyödyntämään tekstiini pääosin kaiken materiaalin, mitä olen kirjoittanut. Paikoitellen se on tuntunut haastavalta, sillä teksti on rönsyillyt ja erilaisia tulokulmia on syntynyt suuntaan ja toiseen. Olen kuitenkin työstänyt eri osa-alueet, lähteet ja pohdinnan kokonaisuudeksi, jossa käsitelen kestävyttä ja identiteettiä hyödyntäen samalla kestävästä työskentelytapaa osana kirjoittamista.

Kestävyteen ja identiteettiin liittyen asioiden nimeäminen ja sanallistaminen ovat olleet keskiössä, jotta löytäisin konkretiaa näiden aiheiden äärellä. Nostaessani esiin erilaisia harjoituksia Meg Stuartilta, Renan Martinsilta, soolotyöstäni sekä osana Giorgia Lollin kissapraktiikkaa, pohdin suhdetta omaan itseeni ja identiteettiini tanssijana. Taustalla on kysymys: Voiko tietoisuus ja oman identiteetin transformaatio kehollisessa harjoittelussa tuoda myös kestävyttä ja voimaannuttavia työkaluja tanssijana työskentelyyn? Nostan esille kolme osa-aluetta johtopäätöksissäni, jotka ovat nousseet tästä opinnäyteprosessista. Nämä osa-alueet ovat kokonaisuuksia ripauksella elämänohjeita itseltä itselleni ja niille ketkä kokevat niistä olevan hyötyä. Osa-alueet ovat: Tietoisuus, huolenpito ja yhteisöt. Nämä kolme liittyvät toisiinsa ja risteävät, mutta selkeyden vuoksi koin jaon hyödylliseksi.

Pohdittuani aihetta kestävyys ja identiteetti tässä kirjallisessa opinnäytetyössä olen pureutunut viimeiseen kahteen vuoteen omalla urallani ja maisteriopinnoissa Teatterikorkeakoululla. Tämän tekstin kirjoittaminen on ollut aikamatka menneeseen, tähän hetkeen sekä tulevaan ja vienyt pohtimaan sisäistä ja ulkoista. Olen haastanut itseäni itsereflektion parissa, kysynyt kiperiä kysymyksiä ja istunut aiheiden äärellä. Sivut ja teksti tekevät pohdintani näkyväksi ja tuovat konkretiaa erilaisiin ajatuksiin ja

siihen, mille en aiemmin ollut löytänyt sanoja. Niin kuin fyysisessä kehossani, seikkailen myös sivuilla erilaisten minämuotojeni ja identiteettiymmärrysten välillä. Opinnäytteen kirjoittamisen aikana olen myös pohtinut yksilöllistä kestävyyttä suhteessa kirjoittamiseen, miten pidän huolen itsestäni tämän kirjallisen praktiikan kanssa ja missä kulkevat jaksamiseni rajat. Harmaalla alueella on liikuttu, sillä olen löytänyt itseni sunnuntai-iltaisain paniikkikirjoittamasta. Yksilöllinen kestävyys on yhteydessä identiteettiin ja identiteetti yhteydessä kestävyyteen. Kun yksilöt ovat kestäviä ja hyvinvoivia, jaksavat nämä myös toimia yhteiskunnassa itsensä ja toistensa eteen.

Tietoisuus

Koen, että tietoisuus identiteetistä ja sen monista puolista osana ammattiani tanssijana luo kestävyyttä. Kun on tietoinen itsestään, siitä kuka on, millaisia ominaisuuksia ja haaveita kantaa on selkeämpää tunnistaa omia rajojaan ja asettaa niitä. Tietoisuus lisää myös ymmärrystä omista vahvuuksista, kehityskohteista ja asioista, jotka ovat hankalia. Tämä tarjoaa mahdollisuuden valjastaa omia ajatuksia edukseen. Esimerkiksi koen osaamiseni vahvaksi asiassa x, jota voin hyödyntää, kun tunnen oloni kyvyttömäksi tai riittämättömäksi. Itsensä tunteminen ja tunnistaminen voimaannuttavat ja tuovat vahvistusta siitä kuka on, joka muodostaa vahvempaa ja positiivista minäkuvaa. Ajattelen tätä tukipilarina ja rakenteena, johon voin nojautua ja luottaa. Ympäristöön emme aina voi vaikuttaa, mutta itseemme voimme.

Pohdin identiteettini monia puolia ja jakoja kuten sosiaalisuutta ja privaattiuutta yhteydessä työminääni. Yhtenä konkreettisenä työkaluna tunnistan itsesäätelyn, joka on itsereflektion matkalta tullutta, mutta myös tanssin kautta opittua. Esimerkkinä tästä säätelen itseyttäni, tunteitani ja reaktioitani kontekstin mukaan. Usein kysymyksenä on, mikä on kyseisessä tilassa ja hetkessä olennaista. Hankalissa tilanteissa yhteydessä tanssijantyöhön pyrin siirtämään voimakkaimmat henkilökohtaiset tunnereaktiot aluksi sivuun. En tarkoita tällä, etteikö nämä tunnereaktiot olisi tärkeitä tai merkittäviä. Pohdin kuitenkin, miten on paras reagoida käsillä olevaan asiaan. Edellytyksenä, että pääsemme yhdessä ratkaisuihin ja toimintaan hankaluuden selvittämiseksi ilman, että reaktiosta tulee kyseisen hetken päällisin pointti. Yksityisessä elämässäni saatan käyttäytyä toisin

ja päästää tunteeni läpinäkyvämmiin esiin. Tämä itsesäätely tulee tilan kuuntelusta ja yhteisöstä, missä olen kulloinkin läsnä. Palaan tanssijuteen ja taitoihin, jota kyseinen laji jatkuvasti harjoittaa: Kuuntelua, reagoitua ja tilan lukemista.

Identiteetin tarkastelu kehollisesta tulokulmasta on myös mielenkiintoista ja luo taiteellisesti kiinnostavia tarttumapintoja, joista voi ammentaa luovaan työhön. Improvisoidessani ja tanssiessani vaihtelen välillä hyvinkin tietoisesti erilaisten tanssija identiteettieni välillä. Tietoiset valinnat identiteetistä tai olemuksesta voisivat tuoda jaksamista ja kestävyyttä. Nestemäinen ja joustava identiteetti tanssijana on taipuisa ja kykeneväinen asettumaan erilaisiin positioihin ja rooleihin. Ajatus kameleonttiudesta on tuntunut minulle kestävältä: ydinminuus säilyy, mutta sopeudun ja muutan pintaani tarvittavasti omien valintojeni sekä rajojeni kautta.

Huolenpito

Huolenpito on minulle tasapainon hakua. Milloin teen sopivasti, milloin liikaa ja milloin koen haluavani tehdä vielä enemmän? Harjoittelen tunnistamaan resurssijani työni parissa ja milloin tarvitsen esimerkiksi kokonaisen irtioton. Kuten tekstissä on jo todettu, taiteen tekeminen levittyy helposti vapaa-ajalle. Haluan myös tunnistaa, milloin tekeminen voimaannuttaa ja inspiroi. Tällöin koen, että rönsy ja luovuuden kanssa olemisen saavatkin ottaa tilaa.

Sisällytän huolenpitoon huoltamisen, joka on kehon huoltamista, mutta myös mielen ja koko itseyden hoivaamista. Huoltaminen on paikoitellen hyvin mekaanista: jääkylpyjä, sauna ja hierontarulla. Huoltamiseen kuuluu kuitenkin paljon muutakin ja nämä ovat osin hyvin arkisia ja tavallisia asioita, joissa keho ja mieli pääsevät palautumaan ja rentoutumaan leppoisien ja mahdollisesti sosiaalisten aktiviteettien äärellä. Usein mittarina on, mikä tuo minulle nautintoa, hyvää mieltä ja saa olon rentoutuneeksi.

Tasapainon hakeminen on kehollista ja kuormitukseen liittyvää, siksi harjoittelen tunnistamaan kehoni erilaisia kuormitusasteita. Tämä tuottaa minulle haasteita ja koen, että saan työskennellä vielä tovin kehollisten rajojeni ja varoitusmerkkien tunnistamisessa. Toki riskit ovat aina olemassa yhteydessä fyysiseen työhön, eikä näitä

voi kokonaan poistaa. Tanssijan työ voi olla paikoin fyysisesti kuluttavaa ja raskasta. Tässä suhteessa olen pohtinut, miten käyttäisin kehoani ekologisemmin ja kestävämmiin. Millaiset työkalut olisivat hyödyllisiä ja tarvittavia? On kuitenkin vaikea tunnistaa, missä kohden esimerkiksi työpäivää tai esitystä on mahdollisuus laittaa koko fysiikka peliin ja missä kohti säännöstellä omaa energiaa, jotta voimaa ja räjähtävyyttä olisi silloin kun tarvitaan, mutta laaduissa olisi nyansseja ja ennen kaikkea ei tulisi polttaneensa itseään loppuun. Tuntuu, että henkilökohtaisesti minulle tätä on ollut helpompi harjoittaa väsyneenä, sillä tällöin en yksinkertaisesti pysty lataamaan kaikkeen yhtä paljon ja olen kokonaisvaltaisesti tietoisempi olotilastani. Nautinnon avulla pystyn säätelemään ja löytämään erilaisia tulokulmia, jotka mahdollistavat pehmeämpää tekemistä ja rentoutta. Annan itseni tuntea ja nauttia. Harjoittelen tunnistamaan säätelyä ja latausta tietoisena osana tekemistäni. Lataan ja vapautan - En tee jokaista toistoa yhtä räjähtävästi, jotta energiani riittää.

Yhteisöt

Osana kestävyyttä ja jaksamista, sekä oman identiteetin muodostumista ja minäkokemusta on lempeää muistaa ja havainnoida, ettemme ole tässä maailmassa yksin. Jatkuva vuorovaikutteisuus ympäristön kanssa muodostaa sen ketä olemme ja miten näyttäydymme. Tanssitaide on minulle juuriltaan yhteisöllistä, yhdessä olemista ja yhdessä tekemistä toiselta ihmiseltä toiselle. Yhteisö on se mihin nojautua, hakea turvaa, inspiraatiota ja vauhtia. Osana matkaani tanssitaiteen parissa olen pyrkinyt rohkaisemaan itseäni kysymään sekä hakemaan apua uusien asioiden edessä ja opetellessani toimintamalleja. Olen ollut ilahtunut ja innostunut, kuinka paljon apua ja ajatustenvaihtoa olen saanut kollegoiden, ystävien ja läheisten kanssa kiperien kysymysten äärellä. Olen osaltani saanut myös avunpyyntöjä ja kysymyksiä suuntaani. Koen, että saan laittaa hyvän kiertämään auttaessani ja tukiessani toisia. Tuki ja rohkaisu on ollut sanoin kuvaamattoman merkittävää ja tätä haluan jakaa eteenpäin. Yhteisössä on voimaa ja kuuluvuuden tunne on luontainen tarve. Elämme yhteiskunnallisesti epävarmoja aikoja ja uskon tukeutumisen ryhmiin, ystäviin, kavereihin, tuttuihin, kollegoihin, naapureihin, ohikulkijoihin ja kanssamatkustajiin olevan entistäkin tärkeämpää ja arvokkaampaa.

4.1. Tanssin manifesti

Tämä osuus on oodi maisteriopintojen viimeistelylle ja koko kahden vuoden matkalle, luvan antaminen keskeneräisyydelle sekä avaus tulevaisuuteen ja jatkuvaan oppimiseen. Tätä kirjoitelmaa tehdessäni olen havahtunut useasti siihen, kuinka hienoja ja elämää rikastuttavia taitoja ja ominaisuuksia tanssitaide mahdollistaa ja kehittää ihmisessä. Vaikka taiteen kenttä on paikoitellen haastava ja laittaa yksilön koville, tarjoaa tanssi ja taide myös vaihtoehtoisia todellisuuksia, tilaa haaveilla, olla monimuotoinen oma itsensä ja muovata käsillä olevaa hetkeä, mennyttä ja tulevaisuutta. Tanssi tarjoaa myös yhteisön, yhdessä tekemistä ja yhdessä kokemista.

Tanssijan työssä keho on minulla usein keskiössä ja osana taiteen tekemistä. Taiteeni ja luovuuteni tapahtuvat kehoni kautta ja kehoni kanssa, jotka ovat sidoksissa identiteettiini. Tanssitaide vapauttaa manifestoimaan ja kokeilemaan erilaisia rooleja, kehollisuuksia ja olemisentapoja. Saan voimaannuttaa itseäni erilaisilla praktiikoilla ja tekniikoilla sekä kertoa itsestäni ja ympäristöstäni todellisuuksia ja utopioita harjoittelun ja esitysten muodossa. Näiden avulla voin olla yhteydessä itseni, mutta ennen kaikkea olla vuorovaikutuksessa toisten kanssa.

Kestävyyttä luova tanssijan identiteetti on minulle ytimellisyyttä ja luottoa omaan rakenteeseen, samanaikaisesti se on tarinallista ja poeettista valmiina mukautumaan tarvittaessa. Tällainen identiteetti on ympäristöönsä tukeutuva ja sieltä apua ja turvaa hakeva samanaikaisesti myös antava ja vastavuoroinen. Kestävä toiminta rakentuu pitkistä kaarista ja valinnoista. Ajattelen, että yksilöllinen kestävyys tarvitsee motivaattorikseen halun itsestä huolenpitoon. Kestävästi toimiminen välittyy positiivisesti ympäristöönsä tarjoten vaihtoehtoja, hyvinvointia, jaksamista ja parhaimmillaan voimaantumista ja luottoa käsillä olevaan hetkeen ja tulevaan.

Haluan lopettaa kirjallisen opinnäytteeni Eeva Kilven runoon, joka on ollut tärkeä osa jatkuvaa matkaani identiteetin ja kestävyysparissa:

”Nukkumaan käydessä ajattelen:
Huomenna minä lämmitän saunan,
pidän itseäni hyvänä,
kävelytän, uitan, pesen,
kutsun itseni iltateelle,
puhuttelen ystävällisesti ja ihailen, kehuun:
Sinä pieni urhea nainen,
minä luotan sinuun.”

- Eeva Kilpi

Lähdeluettelo

Kirjat:

brown, a. m. 2019. *Pleasure activism: The politics of feeling good*. ss.100–101 Chico, California: AK Press.

Kunst, B. 2015. *Artist at work: Proximity of art and capitalism*. ss. 146–153 Winchester: Zero.

Kilpi, Eeva. 1975. *Laulu rakkaudesta ja muita runoja*. WSOY.

Mahlakaarto, Salme. 2010. *Subjektiksi työssä: Identiteettiä rakentamassa voimaantumisen kehitysohjelmassa*. Jyväskylän yliopisto.

<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/24957/1/9789513939922.pdf> Haettu 28.02.2025

Stuart, M., Peeters, J., Peters, J. & Damaged Goods. 2011. *Are we here yet?* Dijon: Les presses du réel.

Opinnäytetyöt:

Hartikainen, Terhi. 2021. Nautinnon avulla navigoiden kohti kestävämpää tanssijan työtä. Teatterikorkeakoulu, Helsinki. Haettu 03.03.2025

https://taju.uniarts.fi/bitstream/handle/10024/7549/Hartikainen_Terhi_2022.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Lakea (e. Laurilehto), Riikka. 2019. How to stay together: Looking for sustainable practices in the frame of working groups in performing arts. Teatterikorkeakoulu, Helsinki. Haettu 03.03.2025

[https://taju.uniarts.fi/bitstream/handle/10024/6825/TTLaurilehto_Riikka_2019\(withFinnishabstract\).pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://taju.uniarts.fi/bitstream/handle/10024/6825/TTLaurilehto_Riikka_2019(withFinnishabstract).pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Internet lähteet:

Monni, K., 2022. ”Katsaus nykytanssinmoninaisuuteen 1990-luvulta lähtien”, Monni, Kirsi, Riikka Laakso, Hanna Järvinen (toim). 2022. Näkökulmia tanssitaiteen historiaan

ja nykypäivään. Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu, Helsinki: Teatterikorkeakoulun julkaisusarja 75. Haettu 24.02.2025

Naakka, Heidi. 2023 ”Tanssijan työpäivä työhyvinvoinnin näkökulmasta” Blogi. Suomen Migreeni Yhdistys Ry. <https://migreeni.org/tanssijan-tyopaiva-tyohyvinvoinnin-nakokulmasta/>. Haettu 10.02.2025

Poikolainen, Hanna. 2017 ”Tanssijan aivot kehittyvät ainutlaatuisella tavalla” Helsingin yliopisto. Uutiset ja tiedotteet. <https://www.helsinki.fi/fi/uutiset/terveempi-maailma/tanssijan-aivot-kehittyvat-ainutlaatuisella-tavalla> Haettu 21.02.2025

Thesleff, Paula. 2024 ”Miten Sinä voit? Näkökulmia ja vinkkejä omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen” Ämyri 3/2024 Näyttelijäliitto, Skådespelarförbundet. <https://www.nayttelijaliitto.fi/jasenyys/amyri/amyri-3-2024/miten-sina-voit-nakokulmia-ja-vinkkeja-omasta-hyvinvoinnista-huolehtimiseen/>. Haettu 21.02.2025

Saarinen, Maiju. 2024 ”Loppuunpalaminen – pahinta ja parasta, mitä minulle on tapahtunut” Ämyri 3/2024. <https://www.nayttelijaliitto.fi/jasenyys/amyri/amyri-3-2024/loppuunpalaminen-pahinta-ja-parasta-mita-minulle-on-tapahtunut/> Haettu 21.02.2025

Suomisanakirja. *identiteetti & kestävyys*. <https://www.suomisanakirja.fi>. Haettu 05.03.2025

Meg Stuart / Damaged Goods, Disfigure Study n.d, Verkkosivu www.damagedgoods.be/disfigure-study. Haettu 01.03.2025

Luennot:

Parkinson Chrysa, Sense of belonging, Oppitunti, Teatterikorkeakoulu 11.10.2024

Elo Julius, Murtomaa Lehmus, Performing Gender, Oppitunti, Teatterikorkeakoulu 2.-6.10.2023

Esitykset:

The Last Rite of Spring. Koreografia: Renan Martins. Koreografian assistentti: Anette Toiviainen. Pukusuunnittelu: Claudia Cifu. Musiikki: Igor Stravinsky. Esiintyjät: Inka Auvinen, Altinay Kapsiz, Saila Pönkä, Joma Richter, Sointu Saraste, Marjukka Savolainen, Mathilda Muk. Teatterikorkeakoulu. Ensi-ilta: 10.12.2024

This is a presentation. Solo Activity. Koreografia ja esiintyminen: Anette Toiviainen. Teatterikorkeakoulu. Ensi-ilta: 31.11.2023

my sacrum is the head of a lion (and I have proof of it). Koreografia: Giorgia Lolli. Dramaturgi: Martta Jylhä. Valosuunnittelija: Rasmus Strandell, Äänisuunnittelu: Juri Jänis. Pukusuunnittelu: Suvi Kajas. Esiintyjät: Ronja Antikainen, Julia Mäkelä, Viki Kontopoulou, Anna Saves, Anette Toiviainen. Teatterikorkeakoulu. Ensi-ilta: 25.5.2024

Flowers also cry. Koreografia: Anastasia Krasnoshchoka yhteistyössä tanssijoiden kanssa. Äänisuunnittelu: Karl Chueiri Heding, Saymory, Kebu..Valosuunnittelu: Igor Galicki, Anna Thea Iven. Esiintyjät: Anastasia Krsnoshchoka, Anette Toivianen, Natalie Cox, Maria Solei Järvet ja Kim Strobel. Teatret Zeppelin, Kööpenhamina. Ensi-ilta: 28.9.2023

Duetto. Koreografia ja esiintyminen: Anette Toiviainen. Äänisuunnittelu: Luigi Imperato. Amos Rex. Ensi-ilta: 13.4.2023.