



Soile Väätäinen

KEHO JA SEN KUVAT

Kuvataiteen koulutusohjelma
maalauksen suuntautumisvaihtoehto
2012

samk



Satakunnan ammattikorkeakoulu
Satakunta University of Applied Sciences

KEHO JA SEN KUVAT

Väätäinen, Soile
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Kuvataiteen koulutusohjelma
Toukokuu 2012
Ohjaaja: Hautala Päivi-Maria, Velhonoja Matti
Sivumäärä: 40
Liitteitä:1

Asiasanat: keho, ruumiillisuus, kokemukset, akvarellimaalaus

Opinnäytetyöni aiheena on keho. Tavoitteenani oli selvittää mitä keho merkitsee meille nykyään ja mikä sen merkitys on ollut eri aikoina. Mainonnan vaikutus kehollisuuteen on myös otettu tekstissä huomioon. Nämä osuudet nojautuvat tietokirjallisuuteen.

Opinnäytetyöni avaa myös kysymyksiä siitä, mitä muutoksia kehossa tapahtuu ihmisen elämän aikana ja mikä yhteys tunteilla ja keholla on. Näiden kysymysten avaamiseen on käytetty laatimaani kyselyä, johon vastasi 10 henkilöä. Kirjallisessa käsitellään myös erilaisuutta ja erilaisia kehokokemuksia, joiden tarkoitus on vahvistaa ajatusta siitä, että oma keho on ainutlaatuinen ja jokaisella on oma tapansa kokea kehonsa.

Lopuksi on kerrottu mitä keho merkitsee maalausaiheena minulle, miten muodostan akvarellimaalaukseni ja teoskuvien kautta kirjallisen prosessikuvauksen lopputulos tulee näkyväksi.

BODY AND IMAGES

Väätäinen, Soile

Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Kuvataide Kankaanpää

April 2012

Supervisor: Hautala Päivi-Maria, Velhonoja Matti

Number of pages:40

Appendices:1

Keywords: body, bodyimage, experiences, aquarell painting

The subject of my thesis is body and bodyimage. My aim is to find out what body means to us, in our culture today. And what its meaning has being through out our history. The effect of today advertisement is also part of my research.

My thesis also opens questions what changes happens in human body during life and what connection emotions and our physical entity has. To clarify these subjects I have made a research work which was answered by 10 persons. To make clear how unique relationship each of us has to our bodies.

In the end I tell what body means to as a painting subject, how I visualize it through my aquarells. Through pictures of my painting my whole working process can be fully seen.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	KEHOISTA JA KEHOLLISUUDESTA ERI AIKAKAUSINA.....	6
2.1	Kehollisuus eri aikakausina.....	7
2.2	Kehotietoisuus.....	9
3	MUUTTUVA KEHO JA KEHONKUVA.....	11
4	KEHO KULTTUURIN JA MAINONNAN OBJEKTINA.....	15
5	ERILAISUUS JA ERILAISET KEHOKOKEMUKSET.....	19
6	KYSELYJEN TULOS	25
7	MITEN KUVAAN KEHOA OMISSA MAALAUSSISSANI.....	30
8	TEOSKUVIA.....	35
	LÄHTEET.....	40
	LIITTEET	
	LIITE 1 KYSELYLOMAKE : TEEMANA KEHO JA KOKEMUKSET	

1 JOHDANTO

Syy miksi valitsin kirjallisen aiheekseni ihmiskehon on kiinnostukseni itseni ymmärtämiseen ja yleensä kehon merkitykseen. Toisekseen havaintoni siitä, miten suuri arvo on sillä miltä näytämme, on saanut minut tutkimaan aihetta. Kulttuurin ja yhteiskunnan rakentamaan ja tuottamaan ja lehtien ja median vahvistamaan vääristyneeseen ruumiinkuvaan on helppo sokaistua. Nykyihminen tuntuu kadottaneen kosketustaan kehoonsa.

Tässä opinnäytetyössä pohdin ja tutkin miten keho on koettu eri aikoina. Minkälainen vaikutus muilla ihmisillä ja ympäristöllä on siihen miten suhtaudumme omaan kehoomme? Mitä keho merkitsee meille ja miten kokemus omasta kehosta muuttuu iän myötä? Miten erilaisten ihmisten kekokemukset poikkeavat toisistaan ja mikä tähän vaikuttaa. Tekstissä painottuu naisen näkökulma kehollisuuteen.

Omaan opinnäytetyön taiteelliseen osuuteen liittyy myös keho ja siinä ilmenevät tunteet ja erilaiset energiat. Pohdin maalatessani miten haluan kuvata kehoa ja omilla maalauksillani saada katsojat etääntymään kehoon liittyvistä paineista ja rajaavista mielikuvista. Tätä kaikkea yritän selventää itselleni ja samalla tuoda esiin tekemäni havainnot. Tavoitteenani on myös syventyä maalausaiheeseeni asiantuntijoiden tutkiman tiedon ja laatimani kyselyn ja

sen tulosten pohjalta.

2 KEHOISTA JA KEHOLLISUUDESTA ERI AIKAKAUSINA

Keho merkitsee elävää ruumista. Ruumis-sana voi merkitä sekä elävää, että kuollutta ruumista (Häkkinen 2004, 388 & 1078). Eeva Jokisen toimittamassa kirjassa Ruumiin siteet on lähdetty liikkeelle määrittelemällä erilaisia ruumiskäsitteitä synonyyminä keho-käsitteelle. ”Ensimmäinen on yksilön ruumis itsen elettynä kokemuksena: juuri se miten me henkilökohtaisesti tunnemme ja näemme oman kehomme. Voi olettaa, että kaikilla ihmisillä on jonkinasteinen kokemus ruumiillisesta itsestä, joka on muista erillinen.

Toinen antropologian ruumis-sanan merkitys on yhteiskunnallinen: se, että ruumista käytetään luonnon, yhteiskunnan ja kulttuurin symbolina. Evoluutio-teorian mukaan voidaan nähdä se mistä eliöistä ihminen on kehittynyt nykyiseen muotoonsa. Ihminen on myös itse nostanut itsensä muiden eliölajien yläpuolelle itsetietoisuutensa vuoksi. Ihminen on jo niin itsetietoinen, että se alkaa jo sotia häntä itseään vastaan.

Kolmas ruumis-sanan merkitys on poliittinen: kehoa kontrolloidaan, rangaistaan, tarkkaillaan, säädellään (Jokinen 1997, 9). Eri kulttuurit ovat muodosta-

neet omat käsityksensä siitä minkälainen ihminen ja minkälainen keho ovat hyväksyttäviä ja minkälaiset piirteet taas tulee peittää.

2.1 KEHOLLISUUS ERI AIKAKAUSINA

Arkaaisella ajalla keho ja mieli ymmärrettiin yhtenä kokonaisuutena. Platonin aikana lähti leviämään ajattelutapa, jonka mukaan sielu ja ruumis olivat toisistaan erillisiä ominaisuuksia. Länsimaisen kulttuurin asennoitumista keholli-
suuteen on leimannut kaksi periaatetta jo noin 2500 vuoden ajan. Dionyysinen tapa kuvata kehoa viittaa nautinnon hakemiseen, halujen tyydyttämiseen, aistillisuuteen ja seksuaalisuuden korostamiseen. Vastakkainen käsite dionyysisyydelle on apollonisuus, joka taas painottaa kurinalaisuutta, kontrollia, järkipäisyyttä ja askeettisuutta. Kulttuurista ja ajasta riippuen on vaihdellut kumpi suhtautumistapa on kulloinkin ollut pinnalla.

Länsimaisen kulttuurin suhtautumista ruumiillisuuteen leimasi pitkään kielteinen asennoituminen. Tämä johtui siitä, että järkeä ja tiedettä arvostettiin ja ylikorostettiin. Myös uskontojen oppeihin liittyi kehokielteisyyttä. Kehoon liitettiin vahvasti käsityksiä synnistä, syyllisyydestä ja häpeästä.

Dionyysisyyden ja apollonisuuden periaatteiden vaihtelu näkyy esimerkiksi teollisuusyhteiskunnan muuttumisessa nykyiseen kulutusyhteiskuntaan. So-

dan jälkeen Suomessa nostettiin esiin periksi antamattomat ja vähäiseen tyytyvät ihmiset. Työnteko ja säästäminen olivat välttämättömyys ja jokaisen kansalaisen velvollisuus. Kulutusyhteiskunnan myötä ihmiset ovat alkaneet arvostaa enemmän vapaa-aikaa ja nautinnon saaminen on nostettu tavoitteeksi. Kurinalaisuuden rinnalle on noussut hyvinvoinnin ja nauttimisen arvostaminen.

Myös Descartes toi aikanaan esiin ajatuksen kehosta objektina suhteessa mielen subjektiin. Yhteiskunnan teollistuminen ja tuotannon koneellistuminen puolsi käsitystä mekaanisesta ruumiista ja työläisen tehokkuudesta. Yhä ruumista pidetään pelkkänä välineenä eikä niinkään työnteossa vaan terveyden ja ulkonäön huollossa. Mieli ja ruumis ymmärretään myös yhtenäisemmäksi kokonaisuudeksi. Käsitys konekehosta on muuttunut siihen suuntaan, että ihmisestä on saatava entistä tehokkaampi kuntoilun ja henkisten harjoitteiden avulla. Ihminen on näin jatkuvassa tarkkailun ja työstämisen prosessissa. Tämä kannustaa kokeilemaan uusia asioita, mutta myös voimistamaan tunteita, että on aina keskeneräinen ja riittämätön. (Sarpavaara2004, 51, 104)

2.2 KEHOTIETOISUUS

WHO:n terveyden määritelmässä ihminen nähdään fyysisenä, psyykkisenä ja sosiaalisena kokonaisuutena.

(Orkovaara & Taskinen 2006,14)

Ihmisen maailmasuhde määrittyy aina kehollisuudessamme

(Puuronen & Välimaa 2001,184).

Kehotietoisuuteen liittyy kokemus ruumiista. Tuntemus kehosta osina ja osien kokonaisuutena. Keho rekisteröi myös erilaiset aistimukset ja toiminnot kehomuistiin. Kun liikuttaa tiettyä kehonosaa voi jokin aiemmin koettu tunne palata tietoisuuteen. Kehotietoisuutta voi lähestyä myös kehon liikettä tutkimalla. Kun esimerkiksi suorittaa jotain yksinkertaista liikettä esim. käden pyörittämistä voimme tuntea käden liikkeen, mutta voimme myös havaita liikettä. Asennoistamme voi päätellä myös miten koemme itsemme ja olemme vuorovaikutuksessa muihin. Olemme avoimia elämälle vai sulkeudumme mahdollisuuksilta. Pienet eleet ja asentomme kuvastavat koko olemustamme.

Nykyinen elämän tapa ei ole enää niin fyysistä kuin muutama vuosikymmen sitten. Olemme alkaneet vieraantua kehostamme, kun arkielämä ei vaadi

enää fyysisiä ponnisteluja. Tuntuu, että rasitamme kehoamme muista syistä kuin kehittäisimme ja ylläpitäisimme kehotietoisuuttamme. Kun kuuntelen omia ja muiden ihmisten puheita huomaan usein, että elämme helposti menneisyydessä tai tulevaisuudessa, mikä taas etäännyttää meitä tästä hetkestä ja kehostamme.

Kehotietoisuus tarkoittaa kokemustamme olemisesta, mutta kehon kautta saamme kokemuksen tilasta ja ajasta. Kehotietoisuutta voi tarkastella biomekaniikan kautta. Asentomme keskeisimpiä huomioitavia kohtia ovat esimerkiksi vartalon painopiste ja tasapainolinja. Kehon tukipinta, hengitys, lihaksisto, tasapaino ja liike ovat sidoksissa toisiinsa. Jos jokin näistä toimii vajaasti se vaikuttaa heti muihin tekijöihin. (Orkovaara & Taskinen 2006,15.)

”Tuskin mitään konetta tai laitetta käytetään niin holtittomasti kuin nykyihminen kehoaan arjessa” (Orkovaara & Taskinen 2006, 20). Ehkä meidän tulisi ottaa mallia lapsista ja tai alkuperäiskansojen ihmisistä, jotka liikkuvat tietoisesti koko kehollaan ja antavat tunteiden nousta esiin vapaasti.

3 MUUTTUVA KEHO JA KEHONKUVA

Keho käsittää ihmisen fyysisen rakenteen, elimistön sisäiset toiminnot ja niiden päälle rakentuvan muodon. Ruumiinkuva/Kehonkaava taas tarkoittaa yksilön käsitystä omasta kehosta ja sen toiminnoista. (Kalliopuska 2005,96)

Fyysinen keho ja ruumiinkuva muuttuvat jatkuvasti ja ne tulevat ilmi eri tavoin eri ikäkausina. Lapsena, nuorena ja vanhuudessa muutos on nopeaa kun taas nuorena aikuisena ja työiässä muutokset tapahtuvat hitaammin.(Orkovaara & Taskinen 2006, 15)

”Ihmisen ensimmäinen kieli on kehonkieli ja sanaton kommunikaatio. Se toimii pääasiallisena vuorovaikutuksen muotona noin 15 ensimmäistä elin-kuukautta, ja sen välityksellä lapsi saa kokemuksen turvasta ja rakkaudesta” (Svennevig 2005, 39).

Pieni vauva tuntee aluksi olevansa yhtä fyysisesti kuin psyykkisestikin äitinsä kanssa. Lapselle on tärkeää, että häneen kosketetaan ja hyväillään. Vauva tarvitsee äidin tai muun aikuisen hoivaa, kosketusta ja läsnäoloa, jotta voi kasvaa henkisesti tasapainoiseksi ihmiseksi. Kun vauva kehittyy hän oppii ymmärtämään, että hän on äidistä erillinen, mutta edelleen tunneside äitiin säilyy vahvana.(Vuorinen 1998,81-87) Äidin antama kosketus opettaa lasta

myös hoitamaan omaa kehoaan sitä kuunnellen ja arvostaen. Lapset ottavat myös muuten mallia vanhempien tavasta suhtautua omaan kehoonsa. Näin oma keho, seksuaalisuus ja mieli saavat rauhassa kehittyä.

Murrosiässä lapsi alkaa kokea uudelleen ja voimakkaammin erillisyyttä vanhemmistaan. Lapsi ottaa askeleita aikuisuuteen ja alkaa itsenäistyä. Samalla hän ottaa etäisyyttä vanhempiin ja kotiin. Vanhemmat ovat tavallaan kontrolloineet lapsen kehoa päättäessään häneen liittyvistä asioista ja nyt nuori alkaa vähitellen irtautua tästä kontrollista ja ottaa vastuuta kehostaan (Puuronen & Välimaa 2001,63). Nuori haluaa tietää kuka hän oikein on ja niinpä aluksi hänen on hyvä oppia tuntemaan kehonsa ja sen aistimuksia. Nuori alkaa tutkia enemmän kehoaan. Hän rakentaa identiteettiään ja persoonaansa ulkoisesti ja ajatuksissaan. Murrosikä on herkkä vaihe nuorelle, koska hän ottaa helposti paineita ympäristöstä ja haluaa tulla hyväksytyksi ikäistensä keskuudessa. Lapsen kehon kehittyminen aikuisen kehoksi voi tuoda itsevarmuutta, mutta monelle nuorelle se on myös ahdistavaa ja pelottavaa.

Työillä aikuistuminen alkaa usein aiemmin kuin pojilla, joten heidän ulkoiseen kehitykseen kiinnitetään yleisesti enemmän huomiota. Kulttuuri ja yhteiskunta ovat luoneet tarkemman ja rajatumman ulkonäköihanteen naisuudesta kuin mieheydestä. Ainakin naisten vartalon muotoihin, pukeutumiseen ja seksuaaliseen aktiivisuuteen kiinnitetään miehiä enemmän huomiota.

”Huomattava osa nuoruutta säätelevistä sosiaalisista ja moraalisisista normeista kontrolloi nimenomaan naisen ruumista ja seksuaalisuutta” (Puuronen & Välimaa 2001, 65).

Lapsen kehityksessä tärkeässä asemassa oleva kosketus on tärkeää myös nuoruudessa ja se muokkaa nuoren kehokuvaa. Ensimmäisissä seurustelusuhteissa nuori lähestyy seurustelukumppaniaan ja määrittelee rajan miten toinen saa koskea hänen kehoaan. Fyysinen ja psyykinen kiusaaminen nuoruusiässä voivat haavoittaa nuoren mielikuvaa itsestään. Toinen ruumiinkuvaa turmeleva tekijä on seksuaalinen väkivalta, joka voi vaatia useiden vuosien toipumista ennen kuin nuori voi taas nauttia kehostaan ja luottaa muihin ihmisiin. Toivottavaa olisi, että nuori saisi tutustua ja oppia käyttämään tärkeää ilmaisukeinoaan kehoaan oman henkilökohtaisen kasvunsa tahdissa.

Nuoruus on ollut aina ihailun kohteena, mutta nykyään siihen suhtaudutaan jopa melkein pakkomielteisesti. Nuoruus on alkanut olla liukuva käsite. Yhä nuoremmat lapset alkavat kokeilla aikuisille kuuluvia asioita, kuten meikkaamista, pukeutumista seksikkäästi, tupakan polttoa, alkoholin juomista ja seksuaalista kanssakäymistä. Nuoret ottavat mallia ihanteista ja ympäristön palautteesta. Ja myös vanhemmat ihmiset haluavat toimia nuorekkaasti ja näyttää parikymppisiltä. Vanhuus ei ole samalla tavalla arvostettua kuin ennen.

20–40- vuoden iässä ihmisellä on usein tarve löytää maailman moninaisuudesta ja omista sisäistetyistä kokemuksista todellinen oma itsensä. Roolien muuttuminen, kuten puolisona, äitinä tai isänä oleminen muokkaavat keho-kuvaa. Raskaus muokkaa naisen kehoa väliaikaisesti ja osittain ainakin mielen tasolla pysyvästi. Myös lapsen kehityksen seuraaminen läheltä opettaa ymmärtämään ihmisen ominaisuuksia ja kehitystä. Aikuinen ihminen on kuljettanut edelleen mukanaan lapsuuttaan ja sieltä häneen tarttuneita malleja. 20–40- vuoden iässä alkaa tapahtua toinen itsenäistymisen vaihe. Ihminen haluaa löytää mahdollisimman tietoisin suhteen omaan itseen ja kehoonsa. Ihmisessä tapahtuu väistämättömiä muutoksia, jotka kertovat fyysisen kehityksen kääntymistä laskusuuntaan (Dunderfelt 1996, 101–107). Tämä aiheuttaa kriisin, jonka läpikäymällä voi päästä entistä enemmän sinuiksi itsensä kanssa.

40–65- vuoden iässä vanhenemisen oireet ja merkit ovat näkyvissä, mutta ihmiset ovat erilaisia siinä miten he vanhenevat. Vanhenemiseen ja sen nopeuteen vaikuttavat fyysisten ominaisuuksien lisäksi sosiaaliset, psyykkiset ja henkiset tekijät. (Dunderfelt 1996, 161).

4 KEHO KULTTUURIN JA MAINONNAN OBJEKTINA

Ennen kehoihanteet kestivät vuosisatoja, nyt nykyihminen joutuu todella keräämään jatkuvasti tietoa, jos haluaa pysyä muodissa mukana sillä kehoihanteet muuttuvat entistä nopeampaan tahtiin.

Kulttuurimme on mainonnan saartama. Mainokset luovat mielikuvia todellisuudesta erityisesti kauneudesta, rakkaudesta, seksuaalisuudesta, romantiikasta ja seksistä. Ne yrittävät kertoa meille keitä me olemme tai erityisesti siitä, MILLAISIA MEIDÄN TULISI OLLA. Mainonta vieraannuttaa meitä helposti itsestämme jos emme näe omaa ainutlaatuisuuttamme. Ja pahimmillaan voimme keskittyä vain saamaamme kritiikkiin ja ulkopuolelta tuleviin malleihin. (Kilbourne 2010.)

Seksikkyyys tulee esiin suuressa määrässä mainoksia. Seksi myy ja sitä on alettu käyttää mainonnassa tehokeinona. Mainoksissa annetaan mielikuva, että arkistenkin asioiden tulisi olla seksikkäitä ja erityisesti parisuhteessa seksi olisi ainoa tärkeä asia. Naisen paljailla kehonosilla myydään tuotteita laidasta laitaan. Vakavia seurauksia on kuitenkin arvoilla, joita mainokset tyrkyttävät. Esimerkiksi yksi näistä mainosten äärimmilleen viedyistä sanomista on, että ”jos et ole yleisten normien mukaisesti kaunis seksuaalisuus ei kuulu sinulle” (Kilbourne 2010.) Mainoskuvia pursuaa joka puolelta lehdistä, tv:stä,

internetistä, mainostauluista ja ihan mistä tahansa. On siis vaikea ajatella, ettei kukaan välttyisi mainonnan syöttämiltä mielikuvilta.

Mainonta luo kuvaa todellisuudesta ja erityisesti ihanteista. Tämä on hyvin ristiriitaista, koska nykyään mainoksissa mallit ovat virheettömiksi manipuloituja. Nurinkurista on myös se, että muotiteollisuus käyttää malleja, joiden fyysinen tila voi olla jopa hengenvaarallinen vakavan alipainon takia. Mainosmalleina käytetään yhä nuorempia, jopa lapset meikataan ja puetaan paljastaviin vaatteisiin. Nuorekkuus ja viattomuus ovat seksikästä myös aikuisten keskuudessa. Näihin epäkohtiin on onneksi alettu kiinnittää pikku hiljaa enemmän huomiota. Myös pelkkä ulkonäön palvominen on ehkä murroksessa, koska nyt myös henkistä kasvamista on alettu korostaa.

Meillä jokaisella on oma mielikuva ihannekehosta. Ihanteisiimme kuitenkin vaikuttaa vahvasti meistä ulkopuoliset tekijät, joten omalla kehoihanteella on jo yleisesti rajattuja sääntöjä. Näitä sääntöjä ei monikaan tule kyseenalaistaneeksi. Kulttuuriin on juurtunut oma kehoihanne. Mainonta luo jatkuvasti uusia mielikuvia yleisestä kehoihanteesta. Terveysten tutkiminen ja määrittely vievät kehoihannetta myös omaan suuntaansa.

Mainoksilla halutaan vaikuttaa molempaan sukupuoleen. Mainoskuvissa nainen esitetään yleensä passiivisena ja haavoittuvana kun taas mies on kuvis-

sa aktiivinen ja vahva. Mainonnan luoma miesihanne liittyykin enemmän voimaan ja ns. tosi mieheyteen, jossa tunteilla ei ole tilaa. Naisissa voi olla tiettyjä maskuliinisia piirteitä, mutta miehen ei tulisi ainakaan tuoda esiin feminiinisiä puoliaan. Mainonta tähtää jatkuvaan kuluttamiseen. Ihmiset on siis saatava tuntemaan aina riittämättömiksi, jotta he voivat jatkaa loputonta pyrkimistään täydellisyyteen erilaisten palvelujen ja tuotteiden avulla. Manipuloidut muotikuvat voimistavat syyllisyyden tunteita ja ajatuksia, että emme ole sopivia. Mainoskuvissa piilee viesti, että me kaikki voisimme olla yhtä täydellisiä kuin muotikuvien ammattimallit, jos vain yrittäisimme tarpeeksi. Ja jos emme ole virheettömiä se johtuu vain siitä, ettemme yritä tarpeeksi. Erityisen huolestuttavaa on, että nuoret naiset kiinnittävät mainonnan luomaan ihannevirtaloon paljon huomiota ja sitä kautta vertaavat sitä itseensä.

Joissain mainoskuvissa tytöt/naiset peittävät suun kädellään tai se on peitetty jollain tai jopa ommeltu umpeen. Mikä tuo mieleen, että naisten kuuluisi vaieta. Naisen ruumis on kuin esine. Mainoskuvissa paljastuu selvästi miten miehinen maailma edelleen on. Toisaalta nainen esiintyy kuvissa nykyään enemmän itsenäisenä ja aktiivisempänä kuin koskaan, mutta alentavat kuvat ruokkivat varmasti epätasa-arvoa.

Kiinnostus ruumiin muokkaamiseen ja huoltamiseen on kasvanut voimakkaasti länsimaisessa kulttuurissa. Nuoruus, laihuus ja maksimiin treenattu

kroppa ovat in. Ihmiset laittavat yhä enemmän rahaa kuntoilu- ja laihdutus välineisiin ja palveluihin. Bisneksen alaksi on myös muodostunut erilaiset kauneusleikkaukset. ”Virheitä” omassa kehossa ei tarvitse enää hyväksyä vaan ongelmakohdan voi peittää tai jopa poistaa kokonaan.

Jatkuvasti keksitään uusia urheilulajeja, joilla ihmiset maksimoisivat omat fyysiset voimansa. Terveiden ylläpitäminen liikunnan lähtökohtana ei riitä, vaan oma keho on muokattava äärimilleen. Yleisiin kehomalleihin liittyy myös suhtautuminen ruokaan ja syömiseen. Toisaalta kehoitetaan paastomaan ja elämään laihan peilikuvan voimalla. Toisaalta taas korostetaan nautintoja ja hemmottelua. Erilaiset dieetit kiinnostavat ihmisiä ja ihmetuotteiden avulla yritetään päästä ihannemittoihin ilman ponnisteluja, oli se sitten terveellistä tai ei.

Tällä hetkellä vanheneminen on ikään kuin tauti, joka pitää parantaa, ja ”terveydestä ja terveellisyydestä on tullut länsimaisen kulttuurin tärkein metafora” (Puuronen & Välimaa 2001, 64). Terveystutkimukset määrittelevät yleistä kehokuvaa (Orkovaara & Taskinen 2006, 210). Jokin tutkimus julistaa rasvojen myrkyllisyyttä ja hetken päästä toinen tutkimus tuo julki päin vastaisen tuloksen. Ei voi tarpeeksi korostaa kriittisen lukutaidon merkitystä.

5 ERILAISUUS JA ERILAISET KEHOKOKEMUKSET

”Käsitteet ero, eriytyminen ja erottautuminen tulevat ymmärretyiksi niistä suhteista käsin, joihin ne viittaavat. Mies eroaa naisesta, musta valkoisesta tai muslimi kristitystä. Ne kontekstit, joissa tällaisille eroille annetaan merkityksiä, ovat sosiaalisesti ja kulttuurisesti rakentuneita”

Puuronen 2001,167

Suurta osaa ihmisiä yhdistää samat elintoiminnot ja kehon perusrakenne. Kehoja on kuitenkin yhtä monta erilaista kuin ihmisiäkin. Ulkonäössämme on eroja ja siinä miten tunnemme asiat. Yhdessä eläessämme koemme yhteisöllisyyttä ja voimme kokea olevamme samanlaisia muiden kanssa. Aikuistuessamme oma ainutlaatuisuutemme alkaa korostua, voimme nähdä omat puolemmme selkeämmin. Myös lapsena erilaisuutemme voi tulla esiin erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa, mutta lapsi ei kykene muodostamaan kokonaiskuvaava ominaisuuksistaan. Erilaisuus ilmenee yleensä ryhmässä, kun yksilö ei pysty suoriutumaan tehtävistä, jotka onnistuvat muilta hänen ikäisiltään. Erilaisuus voi olla myös yksilön erottuvuutta ryhmästä hänen enemmistöstä poikkeavan kulttuurin taustansa vuoksi.

Kulttuuritaustaltaan ja ulkonäöltään ympäristöön sulautuva ihminen ei ehkä tule usein vastatusten omien tapojen ja oman kehonsa kanssa suhteessa

enemmistöön. Kirjassa, Nuori Ruumis, on haastateltu romaninuria, somali-miehiä, anorektikoita, joilla on totutusta poikkeavia ruumiskokemuksia.

Romanit ovat noudattaneet kauan kulttuuriinsa liittyviä tapoja ja nykyäänkin opit naisten puhtaudesta, vanhusten kunnioittamisesta ja miehen korkeammasta asemasta suhteessa muuhun perheeseen, näkyvät heidän arkielämässä. Romaniyhteisössä kasvaneet lapset tulevat tietoisiksi koulussa ympäristön odotuksista ja muiden ihmisten tavoista. Monet romanit lopettavat koulunsa varhaisessa vaiheessa. Romaninuurilla on kulttuuriin liittyviä rajoituksia ja heille oman itsen ja kehonsa löytäminen voi olla haasteellisempaa, jos omaa kasvuaan ei voi näyttää avoimesti.

Heidän yhteisöissä on tietty hierarkia ja jokaisen on tiedettävä oma paikkansa ja käyttäydyttävä sen mukaisesti. Kulttuuriin liittyy myös tabuja, joista ei saa puhua vaan jokaisen romanin tulee ymmärtää itse esimerkiksi seksuaalisuuteen liittyviä asioita tai niistä ei voi ainakaan keskustella julkisesti. Naisuuteen romanikulttuurissa liittyy sääntöjä ja rajoituksia, mutta nykyään yhteisö hyväksyy paremmin naisen kouluttautumisen ja töissä käynnin kodin ulkopuolella. Töihin romaninainen voi myös pukeutua yleisistä rajoituksista poikkeavasti.(Markkanen 2001,151.) Kuitenkin kysymys romaninaisen itsenäisyydestä ja kulttuurin hierarkian vaikutuksesta hänen itsearvostukseen nousee mieleen.

Somalinuoret tulevat nopeasti tietoisiksi erilaisuudestaan ja suomalaisten ennakoluuloisuudesta eläessään suomalaisessa yhteiskunnassa. Heidän oma ihon värinsä on riski heidän omalle kehollisuudelleen ja henkiselle kuin fyysiselle koskemattomuudelleen. Näyttäisi siltä etteivät somalinuoret pysty aina vaikuttamaan omilla asenteillaan ja toiminnallaan kanssa käymiseen paikallisen väestön kanssa vaan heidän ihonvärinsä määrittää vahvasti miten suomalaiset suhtautuvat ja toimivat heitä kohtaan. Nuorten haastattelujen pohjalta Petri Hautaniemi tuo esiin miten ”sisäänlämpiävästi” ja epäilevästi suomalaiset suhtautuvat muista kulttuureista tuleviin. Somalit kokevat usein epätaasa-arvoisuutta viranomaisten kanssa asioidessaan, koska selvästikään samat säädökset eivät koske heitä kuin meitä suomalaisia. Yhteiskuntamme pyrkii estämään väkivaltaisuutta. Somalinuoret joutuvat kuitenkin jatkuvasti olemaan varuillaan ja suojelemaan itseään (kehollisuuttaan) paikallisten väkivaltaisilta iskuilta. Henkistä väkivaltaa kuitenkin harjoitetaan arkielämässä surutta ja useimmat Suomeen muuttaneet pakolaiset on joutuneet kokemaan syrjintää. Suomi ei ole tietenkään ainoa maa, jossa muista kulttuureista tuleviin suhtauduttaisiin epäileväisesti, mutta on maita joissa tilanne on parempi (Puuronen & Välimaa 2001, 153–169).

Nykyaikana ihmiset ovat alttiita riippuvuuksille. Toisen kourkuttaa alkoholi, toisen huumeet ja kolmas taas tuhlaa rahansa rahapeleihin. Ahdistus puretaan mitä erilaisimpiin asioihin ilman, että purettaisiin ongelmat rakentavasti.

Entisaikoina jolloin ihmiset käyttivät fyysiset voimavaransa ruuan ja perustarpeidensa hankkimiseen ei anoreksiaa ilmennyt. Toisaalta erityisesti nainen on ollut jo vuosisatojen ajan arvostelevien katseiden kohteena ja tiettyä aikana ihannoitua ulkomuotoa nainen on saanut tai joutunut seuraamaan tarkasti. Ennen vartalon muokkaaminen oli kuitenkin enemmän varakkaiden velvollisuus, mutta nykyään korkea elintaso painostaa kaikkia pyrkimään kohti täydellistä ulkomuotoa.

Anoreksia nervosa on yleinen sairaus, jota potevat yleensä nuoret naiset, mutta sairaus vaivaa myös poikia ja vanhempiakin ihmisiä. On myös paljon muita syömishäiriöitä, jotka vaikuttavat vahvasti ruumiinkuviin ja nykypäivän ruumiillisuuteen. Koko ajan keksitään uusia keinoja kokea hienoja elämyksiä. Myös arki tulisi olla täynnä uusia haasteita ja ihmisen tulisi suoriutua mitä vaikeimmista haasteista. Myös ulkonäköihanteiden saavuttaminen on haasteellista, koska vaaditaan koko ajan jotain uutta.

Ei siis ihme, että perusasioista, kuten syömisestä tulee monelle ongelma. Annamme myös epätodellisten asioiden sekoittua todellisuuteemme. Esimerkiksi kuvat joita näemme eivät liity elämäämme todellisuuteen, mutta helposti annamme niiden vaikuttaa käsityksiin todellisuudesta. Anoreksiassa todellisuuden taju hämärtyy ja sairastunut kokee kehonsa poikkeavan negatiivises-

ti ja kokee ympäristön uhkana olemiselleen. Oma keho näyttäytyy sairauden kautta vieraalta ja väärältä. Oman itsensä jatkuva tutkiskelu ja arvottaminen vievät sairastunutta kauemmas ympärillä tapahtuvasta ja muista ihmisistä.

Anoreksiaa pidempään sairastanut ei enää kykene välittömään vuorovaikutukseen toisten kanssa. Myös kosketuksen vastaanottaminen voi olla sairastuneelle hyvin vaikeaa. Sairauteen kuuluva itsetuhoisuus saa anorektikon karsimaan elämänsä mahdollisimman olemattomaksi. Anorektikko haluaa olotilaan, jossa hän on, mutta niin pienenä kuin hän suinkin pystyy. Hänellä voi olla vain tavoite pitää kiinni sairaudestaan. Ja pahimmillaan sairastunut ei halua ponnistella parantuakseen. Tuolloin omalla keholla ja mielellä ei ole enää merkitystä vaan ihminen on todella kadottanut itsensä ja oma olemus tuntuu vieraalta itselle. (Puuronen 2001,170)

Kehitysvammaiset tuntevat myös erilaisuutensa yhteiskunnassamme ja joutuvat lähes päivittäin taistelemaan omista oikeuksistaan ja vastaan heihin kohdistuvia ennakkoluuloja. Pentti Murto pohtii artikkelissaan kehitysvammaisten kehollisia kokemuksia. ”Vammaisen nuori saa fyysisistä ominaisuuksistaan ympäristöltään usein sellaista palautetta, joka vieraannuttaa hänet omasta kehostaan.”(Murto 2001,188) Kehitysvammaisen nuori voi helposti joutua pilkan ja säälin kohteeksi, mikä voi satuttaa nuorta kovasti. Vammaisuus ei kuulu yleisesti ihailtuihin piirteisiin ihmisissä. Kehitysvammaisen voi

tuntea itsensä virheelliseksi. Toisaalta kehitysvammainen tulee tietoiseksi ehkä keskimääräistä aikaisemmin omista kyvyistä ja itseä rajoittavista teki-
jöistä ja voi oppia oman näköiseen elämään kun muut vielä etsivät omaa itseään. Yleensä lapsi pystyy osallistumaan esillä oloonsa, mutta vammainen ei tähän usein kykene. Kehitysvammainen on enemmän muiden ihmisten katseen ja toiminnan kohteena. Lapselle ja nuorelle on tärkeää saada opetella toimimaan itsenäisemmin. Lapsille on myös tärkeää, että he saavat samanlaista kohtelua. Kehitysvammaisella on rajoitteita, joiden sisällä hän voi tehdä asioita itsenäisesti. Häneen usein suhtaudutaan ja kohdellaan eri tavoin kuin muita vammattomia. Se korostaa kehitysvammaisen kokemusta erilaisuudestaan. Myös kehitysvammaisten eristäminen omiin ryhmiinsä viestii vammaisille etteivät he kuulu muiden ihmisten joukkoon vammojensa vuoksi.
(Murto 2001, 187–197)

Vammainen voi myös kokea vastuuta omien häpeän ja muiden kipeiden tunteiden lisäksi myös vastuuta kohtaamiensa ihmisten hämmentyneestä suhtautumisesta. Vammaiselle voi tuottaa huolta myös kontaktin ottaminen vastakkaiseen sukupuoleen.” Onko vammaisella nuorella mahdollisuus antaa kehonsa toiselle, voiko hän saada toisen kehon lähelleen” (Murto 2001,197). Tämän kaltaiset ajatukset liikkuvat varmasti monen vammaisen nuoren mielessä. Vammaiselle nuorelle on kuin muillekin nuorille tärkeää saada samais-

tua johonkukaan ja olisi hyvä, että on yleisesti hyväksyttyä samaistua myös vammaiseksi. (Murto 2001,199)

6 KYSELY JA SEN TULOS

Pohdin keho-teemaa ja koin, että tarvitsen itseni ja tietokirjallisuuden lisäksi muiden ihmisten kokemuksellista tietoa. Laadin kyselylomakkeen, jonka avulla keräsin tietoa, miten muut kokevat kehonsa ja miten ympäristö ja muut ihmiset vaikuttavat heidän kekokokemuksiinsa. Kyselyyn vastasi 10 henkilöä, iältään 21–56-vuotiaita. Vastaajat olivat kahta miestä lukuunottamatta naisia.

Vastauksista tuli selvästi esiin, että jokaiselle vastaajalle keholla oli tärkeä merkitys. Keho merkitsi heille tapaa olla tässä maailmassa yksilönä ja suhteessa muihin ihmisiin. Itsensä ilmaisu ja toteuttaminen nousi useissa vastauksissa esille. Eräs vastaaja kuvaili myös, miten keho määrittää meille rajat, joiden sisällä voimme elää ja kehittyä. Kaikilla tuntui olevan aivan oma mieluisa tapa käyttää kehoaan. Kehon hyvinvoinnista vastaajat halusivat pitää huolta terveellisillä elämäntavoilla, kuten syömällä terveellisesti ja liikkumalla säännöllisesti. Kaikilla oli kokemuksia liikunnan antamasta hyvästä olosta kehossa. Käsillä tekemisen tärkeys korostui myös teksteissä. Joku koki juuri erilaisten luonnon materiaalien tunnustelun hienona asiana. Kaikille tuntui

olevan tärkeää, että liikuttamalla kehoaan sai iloa, kehitti omaa kehotunte-
mustaan, vapautti omia ajatuksiaan ja sai meditatiivisen tuntemuksen.

Kaikki vastaajat ajattelivat tunteillaan olevan yhteys kehoonsa. Eräs haastat-
telemani kuvasi asian näin *"Yhteys on luonnollinen, joskus myös hämmentä-
vä, kun ei pysty hallitsemaan tai ymmärtämään kehon muutoksia sekä rea-
goimista erilaissa tilanteissa"*. Jokaisella oli henkilökohtainen kokemus mieli-
alan tai yksittäisen tunteen siirtymistä kehoon. Osa vastaajista oli alkanut hil-
jattain huomata oman mielentilan siirtymisestä kehoon. Heitä tämä huomio oli
pistänyt miettimään voisivatko he tulkita ja ymmärtää itseään paremmin ke-
hon viestejä kuuntelemalla. Olen itse miettinyt, jääkö kehoon kaikesta koke-
mastamme muistijälkiä. Pari vastaajaa uskovat, että tukahduttamansa tunteet
olivat siirtyneet kehoon. Nämä tukahdetut tunteet olivat hetkittäisesti palan-
neet kehotietoisuuteen esimerkiksi hieronnan yhteydessä. Kolme vastaajista
myös uskoi vahvasti negatiivisten tunteiden saavan aikaan näkyviä oireita ja
sairauksia kehossa. Lähes kaikilla oli kokemuksia fyysisistä reaktioista esim.
stressitilanne ilmeni vatsavaivoina, päänsärkynä tai yleisenä kireytenä ke-
hossa.

Yleisesti koettiin vaikeuksia hallita kehoa elämäntilanteissa, joissa minäko-
kemukseen liittyi negatiivisia tunteita. Kehokokemus oli sidoksissa tuntemuk-
siin henkisestä minästä ja koko maailmasta. Eräillä vastaajista oli kokemus

itsetuhoisesta toiminnasta, jossa jätettiin kuuntelematta omia tarpeet. Yksi vastaaja oli syömishäiriöön sairastumisen takia kokenut kadottaneensa kehonsa. Parantuminen oli kestänyt, mutta korjannut kehokuvaa ja nyt hän pystyi jo huomattavasti paremmin nauttimaan kehostaan. Toinen vastaaja oli huomannut kehonsa alkaneen välittää hälytysmerkkejä, jotta henkilö ymmärtäisi lopettaa itseään hajottavan toiminnan. Kolmas vastaaja oli myös alkanut saada kiinni ajatusmalleista jotka johtivat ei-toivottuun toimintaan ja toivoi tämän olevan ehkä hyvä alku itsetuhoisuudesta irtipääsemiseksi. Negatiiviset tunteet tunnistamalla pitempi aikainen paha olo oli ehkä vältettävissä.

Monella oli kokemus murrosiän aiheuttamasta epävarmuudesta omaa kehoa kohtaan. Moni kirjoitti, että tyytyväisyys itseen oli kasvanut aikuistuesssa ja kehon muutosten hyväksyminen oli auttanut eteenpäin.

Kehonkieli koettiin myös apuna lukea muiden ihmisten mielialaa, juuri asennot antoivat arvokasta tietoa mitä toisen mielessä liikkui. Vastauksissa toistuu ajatus siitä, että hyvä itsetunnon omaava ihminen huokuu hyvää oloa, hänen asentonsa on avoin ja ihminen on selvästi vastaanottavainen, kun taas itsensä huonoksi kokeva helposti sulkeutuu ja vartalon asento painuu kasaan. Muutamissa vastauksissa uskotaan, että kehonkielellä voi myös valehdella muodostamalla itselleen kuoren ja antamalla käytöksellään väärän kuvan itsestään. Tällaisen valheellisen kuvan oli myös koettu olevan uskottava mui-

den ihmisten silmissä.

Kysymyksen, joka käsitteli sopivien/sopimattomien tunteiden ilmaisua vastauksissa vedottiin kulttuuritaustan vaikutukseen. Yksi vastaaja ilmaisee asian näin: *"Meihin on sisäänrakennettuna kulttuuriset käyttäytymiskoodit. On paljonkin tilanteita, joissa tunteiden ilmaiseminen tuntuu sopimattomalta"*. Toinen vastaaja muotoilee asian näin: *"Meille on opetettu, että tulisi käyttäytyä hillitysti ja olla näyttämättä tunteita"*. Joku kertoi myös ymmärtäneensä kotimaansa yleisesti sovittuja käyttäytymismalleja asuessaan ulkomailla.

Keho ja luonto olivat selvästi vaikutuksessa toisiinsa vastausten mukaan. Vastaajien mielestä rauha oli luonnon parantava ominaisuus. Luonto koettiin kehon elpymisen alueena. Luonnossa olo omana itsenään koettiin vapauttavana. Eräillä vastaajista oli kuitenkin myös negatiivisia kokemuksia luonnosta. Näille vastaajille luonnon hiljaisuus oli vaikeaa sietää. Tämä ei ollut kuitenkaan jatkuva kokemus ja toinen vastaajista epäili näiden epämiellyttävien tunteiden johtuvan epärehellisyydestä omaa itseään kohtaan. Toinen uskoi, että hänelle oli tapahtunut jonkinlaista vieraantumista luonnosta ja siksi luonto aiheutti voimakkuudessaan jopa pelon tunteita. Pääasiassa luonto nähtiin elävänä ja aitona paikkana, jossa voi parhaimmillaan unohtaa itsensä ja ominaisuutensa. Vahva luontokokemus oli tapahtunut useilla aivan hiljaisella hetkellä, usein kokija oli ollut yksin ja kokenut yhteyttä luontoon. Tämä koke-

mus oli tuottanut onnellisuuden tunteita.

Toisen kehon koskettaminen ja tai kosketettavana oleminen jakoi mielipiteitä. Joillekin fyysinen kontakti oli erittäin tärkeää ja lisäsi hyvää oloa. Yleisesti koskettaminen koettiin helpommaksi, kun koskettaja tai kosketettava oli ennestään tuttu. Toisille kaikenlainen koskettaminen oli vaikeaa ja tuntui helposti epäaidolta ja vaivaannuttavalta. Eräs haastateltava kertoi asettavansa tiukat rajat sille, miten ja kuka häntä koskettaa, koska tällä tavoin hän juuri arvostaa kehoaan. Toisen ihmisen oli siis ansaittava koskettaminen.



7 MITEN KUVAAN KEHOA MAALAUSSISSANI?

Oma kehoni on minulle tärkeä instrumentti. Tunteita ja asioita joita en saa ilmaistua sanoin tulevat esiin eleistäni ja kehon kielestäni. Olen pitänyt aina työskentelystä koko kehoani käyttäen ja maalaamisessa se on auttanut minua tuomaan tunteeni avoimemmin esille maalauksiin. Ennen taideopiskelua olin jo kiinnostunut ilmeiden ja asentojen kuvaamisesta. Tein mielelläni muotokuvia ja tunnelmakuvauksia läheisistä kohteistani. Maalasin myös omista henkisistä haasteistani kuvaamalla nuoren naisen kehoa maalauksissani. Taidekouluun tultuani nautin erityisesti malli- ja muotokuvamaalaamisen kursseista. Myös mallimuovailun kursseilla oli mielenkiintoista luoda kolmiulotteista vartaloa.

Elävästä mallista muovailu tai maalaaminen on haastavaa ja kehosta löytyy aina jotain uutta tutkittavaa. Ensin halusin hallita ihmisen anatomiaa. Miten luut muodostavat kehon ”rungon” ja lihaksisto perusmuodon. Luiden ja lihasten hahmottaminen auttoi rakentamaan myös päälle päin näkyvän ulkonäköä. Kurssien jälkeenkin ihmiskeho on ollut olennainen osa maalauksiani. Koulun kurssien ulkopuolella on ollut vaikeaa saada itselleen mallia, joten olen maalannut myös ottamieni valokuvien pohjalta. Olen myös tehnyt mallimuovailua savesta, mistä on ollut suurta apua kehon piirtämisessä ja maalaamisessa.

Ihmisen rakenteen ja ulkomuodon kuvaamisen rinnalle on noussut henkisten ominaisuuksien ilmentäminen. Kun nykyään maalaan mallia tai mielikuvitus-hahmoa mietin paljon mitä henkilön ulkonäön takaa löytyy. Millainen tämä henkilö on tai voisi olla persoonana, mikä hänet liittyy paikkaan, jossa hän on ja mitä tunteita henkilöllä parhaillaan on. Nuo asiat tulevat esiin hahmon kehon asennoista, pienistä eleistä ja väreistä. Yleensä pelkät ihmiskasvon ilmeet tai suurennos kehon osasta kertoo hahmon tunnetilasta paljon.

Mainonta antaa vääristyneen kuvan ihmiskehosta ja haluan tuoda maalauksissani esiin ”täydellisen” sijasta epätäydellisen ja haavoittuvan, mutta juuri siksi ainutlaatuisen ihmisen. Nostan esiin hauraan ihmisen, joka on omanlaisensa ja hänessä yhdistyvät mieli, keho ja kuluva hetki. Hahmon ei tarvitse olla yksityiskohtainen ja tarkkapiirteinen vaan yritän tuoda esiin jotain olennaista henkilön luonteesta ja tunnelmasta. Pysin maalaamaan hahmon niin, että valmis teos ei ole kopio näkemästäni mallista vaan siinä yhdistyy olennaisimmat piirteet mallin olemuksesta ja oma kädenjälkeni.

Nykyään lähden usein omien tunteiden ja kehoni kuvaamisesta. Luonnostelen ja lisään uusia elementtejä alkuperäisen idean ympärille. Mietin, miltä jokin tunne näyttää väreinä tai miten se näkyy ja tuntuu kehossa.

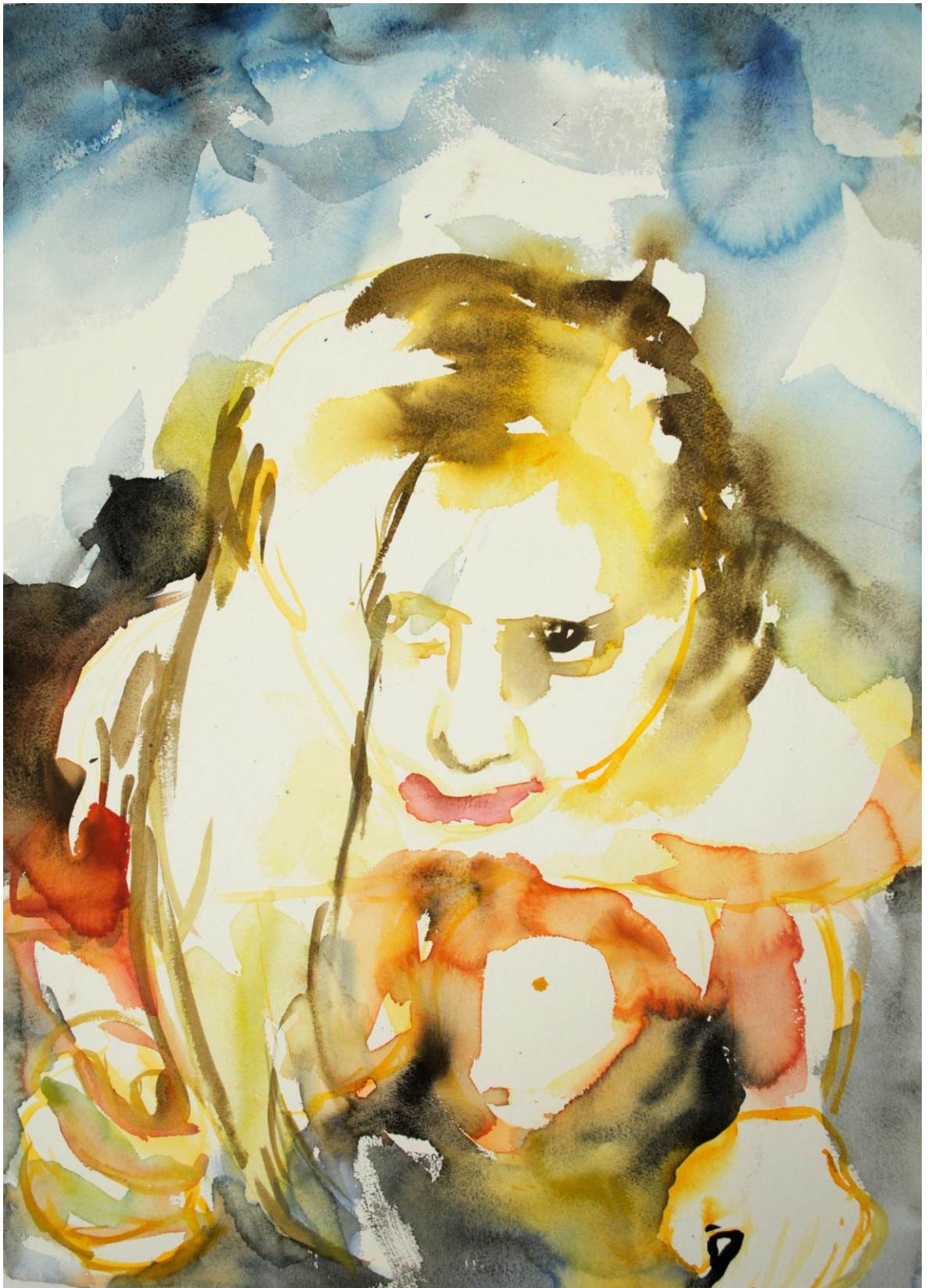
Jos keskityn enemmän tunnetilan kuvaamiseen keho saa hukkaa värien sekaan ja näin syntynyt tunnelma on kuvan voimakkain sanoma. Teen näkyväksi kuvassa olevan tunnelman vahvoina väreinä kehon sisässä ja sen ulkopuolella. Myös energialla on erilaisia ominaisuuksia. Se voi esimerkiksi ilmetä kuin virtaavana vetenä kehossa ja sen ympärillä. Hahmon tunnemaailma ja energian muoto voi olla niin voimakas, että se peittää itse kokijan sisäänsä.

Joskus taas korostan henkilöä ja hänen kehoaan. Silloin maalauksessa voi olla jokin kehonosa kuvattuna läheltä ja yksityiskohtaisesti. Tuolloin teen taustasta rauhallisen ja paperin valkoinen saa hengittää puhtaana värien rinnalla. Tämän kaltaisessa maalauksessa olen halunnut tuoda ihmiskehon enemmän esiin. Kehossa näkyy värien kautta henkilön tuntemuksia. Usein kuvaan hahmon myös jotenkin haavoittuneena. Maalauksiini olen valinnut negatiivisten tunteiden kuvaamisen, koska niitä tunteita on meissä kaikissa, eikä niitä aina uskalleta tuoda esiin ja hyväksyä. Nuo tunteet ovat kuitenkin meissä ja kehossamme.

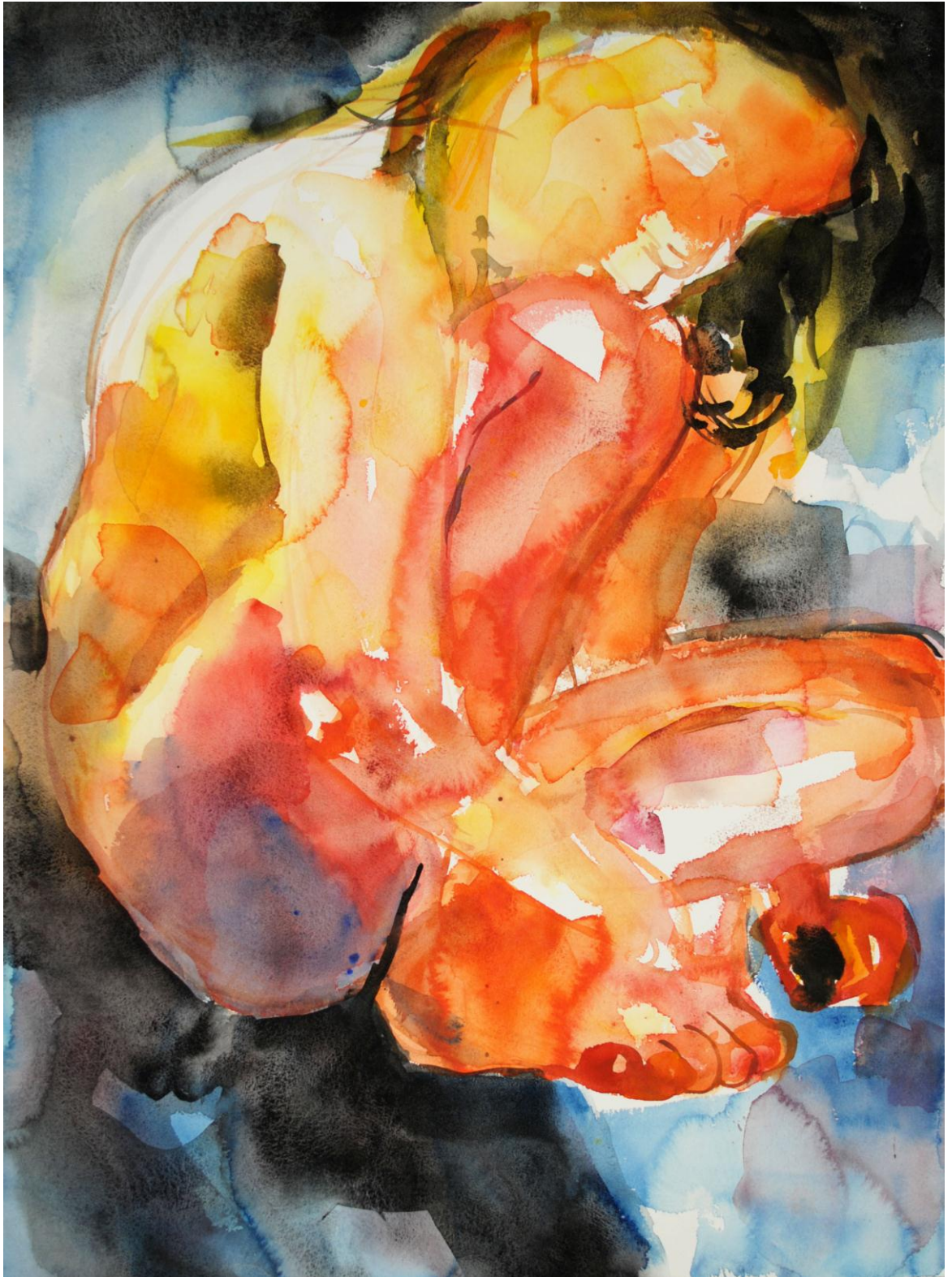
Kuvissani on kyse henkisistä kivuista, surusta, ikävästä, vihasta, kateudesta yms. Mielen hajoavaisuus on myös pääteemojani. Henkiset kivut ovat osaksi tietoisia ja pidemmän ajan pahasta olostä kärsiville negatiiviset tunteet ovat tulleet tiedostamatta osaksi omakuvaa ja arkea. Keho kuitenkin ottaa koko

ajan käskyjä mieleltämme ja näin viesti kulkeutuu hieman näkyvämmäksi. Keho viestii meille myös koko ajan mielemme tilasta. Yllättäen ilmaantuva kipu tai sairaus voi olla merkinä oman psyykkisen kunnon horjumisesta. Olen pohtinut maalauksissani miltä mielen "hajoamisen" hetket tai syvä epätoivo näyttävät ihmiskehossa.

Osassa maalauksista olen pyrkinyt myös kuvaamaan kehon liikkeessä. Sillä haluan tuoda esiin mielen ja kehon jatkuvasta muuttumisesta. Joka hetki on potentiaalinen muutokselle ja eteenpäin menemiselle. Tietyt perinnölliset tekijät ja ympäristön vaikutus kuitenkin vaikuttavat vahvasti siihen mitä pystymme ottamaan vastaa, muuttamaan itsessämme ja mitkä piirteet kulkevat mukamme aina.



KUVA 1 "Matalana" , akvarelli, 2012



KUVA 2 "Mielessä", akvarelli & tussi, 2012



KUVA 3 "Kyykyssä", akvarelli & tussi, 2012



KUVA 4 "Hipaisu", akvarelli, 2012



KUVA 5 "Vaiennut1", akvarelli & tussi, 2012

LÄHTEET:

Häkkinen, K. 2004. Nykysuomen etymologinen sanakirja. Juva Ws Bookwell Oy.

Jokinen, E. 1997. Ruumiin siteet. Tampere Tammer-paino.

Kalliopuska, M. 2005. Psykologian sanasto. Keuruu. Otavan Kirjapaino Oy.

Kilborne, K. 2000. Killing Us Softly: 3 Advertising's Image of Women.

<http://video.google.com/videoplay?docid=-1993368502337678412>

Killbourne, K. 2010. Killing us softly.

<http://www.youtube.com/watch?v=E4-1xCf3I7U&feature=related>

Orkovaara, P. & Taskinen, H. 2006. Dynamo: Nuoret, terveys ja arkielämä. Jyväskylä, Gummerus Kirjapaino Oy.

Puuronen, A. & Välimaa, R. 2001. Nuori ruumis. Tampere. Tammer-paino.

Sarpavaara, H. 2004. Ruumiillisuus ja mainonta. Tampere. Tampereen Yliopistopaino Oy

Vuorinen, R. 1998. Minän synty ja kehitys. Porvoo. Wsoy- Kirjayksikkö.

KYSELYLOMAKE : TEEMANA KEHO JA KOKEMUKSET

Kaikkiin kysymyksiin voi vastata kirjoittamalla omasta mielipiteestä, kokemuksesta tai havainnoista muista ihmisistä ja maailmasta. Jos jotkut kysymykset tuntuvat itsellesi läheisemmiltä ja helpommilta vastata keskity enemmän niihin (Kaikkiin kysymyksiin ei tarvitse vastata jos siltä tuntuu!). Jos vastaus ei riitä jatka vastausta lomakkeen taakse. Merkitse kysymyksen numero vastauksen eteen.

Vastaajan ikä ja sukupuoli:

Kehokokemus

1. Mitä keho merkitsee sinulle?

2. Uskotko, että tunteillasi on yhteys kehoosi(perustele)?

2.1 Jos uskot kehon ja tunteiden yhteyteen, miltä tunteiden yhteys kehoon tuntuu tai miten se käytännössä näkyy?

3. Miten kokemuksesi kehostasi tai itsestäsi on muuttunut eri-ikäisenä tai erilaisissa elämäntilanteissa (esim. lapsuus, murrosikä, äitiys, isyys, keski-ikä, vanhuus, kriisi, tai muuten haastava elämäntilanne, mielialan muutos, sairaus, tervehtyminen ym.) Tai jos olet tehnyt huomioita muiden ihmisten muutoksista?

4. Uskotko, että kehomme asennot ja ilmeet edustavat koko olemustamme(perustelee)?

5. Oletko huomannut läheisissä ihmisissä erilaisia tapoja kokea kehoaan? Kerro jos muistat esimerkkejä.

Ruumiillinen työ tai muu toiminta

6. Käytätkö kehoasi työssäsi tai vapaa ajan toiminnassasi jatkuvasti? Miten?

7. Onko fyysinen toiminta (kotityöt, käsillä tekeminen esim. askartelu tai käsityöt, työ, liikuntaharrastus, retkeily ym.) tärkeää sinulle, miksi?

Luontokokemus ja keho

8. Minkälainen vaikutus luonnossa olemisellä on sinuun? Herättääkö se tiettyjä tunteita tai tuntemuksia kehossa?

9. Muistatko jotain vahvaa luontokokemusta ja sen herättämiä tunteita?

Tunteiden näyttäminen ja kosketus

10. Näytätkö tunteesi avoimesti tilanteessa kuin tilanteessa vai hillitsetkö tunteidesi näyttämisen muiden ihmisten seurassa?

11. Onko joitain tiettyjä tunteita joita on vaikea ilmaista tai tilanteita joissa tunteiden ilmaisu tuntuu sopimattomalta (perustele)?

12. Onko sinun helppo koskettaa muita ihmisiä tai tulla kosketetuksi vai onko koskettaminen epämiellyttävää (esim. Kättely, halaaminen, ym.)

Kokemukset työskentelystä muiden ihmisten parissa

13. Työskenteletkö jatkuvasti muiden ihmisten parissa?

14. Jos työskentelet ihmisten parissa minkälaisen porukan kanssa? (esim. lapset, vanhukset, kehitysvammaiset, mielenterveyskuntoutajat, harrastajat, taide tai muut opiskelijat, työtoverit ym.)

15. Oletko huomannut jotain tiettyjä piirteitä ryhmässä kehokokemuksissa ja tai suhtautumisesta kehoonsa?

