

WHAT DO I SEE WHEN I LOOK AT ME – KEHONKUVAN MERKITYS TANSSIT AidON JA TANSSIJAN IDENTITEETIN KEHITTÄMISESSÄ

Taiteellisen työn kirjallinen osio

Koulutusala Kulttuuriala	
Tutkinto-ohjelma Tanssinopettajan tutkinto-ohjelma	
Työn tekijä Marika Metsovuori	
Työn nimi What do I see when I look at me – Kehonkuvan vaikutus tanssitaidon ja tanssijan identiteetin kehittämisessä	
Päiväys	3.12.2023
Sivumäärä/Liitteet	61/2
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani Savonia-ammattikorkeakoulu	
Tiivistelmä ”What do I see when I look at me” on Marika Metsovuoren taiteellinen opinnäytetyö, joka esitettiin Kuopiossa Itä-käyttämöllä toukokuussa 2023. Työ syntyi halusta luoda merkityksellinen ja vaikuttava teos, joka ottaa kantaa tanssin kentällä vallitseviin ulkonäkövaatimuksiin. Samalla taiteellinen teos oli puheenvuoro omasta kasvutarinasta ja tarjosi samaistumispinnan kaikille oman kehosuhteen kanssa kamppaileville. Teoksen tavoite ja merkityksellisyys nousi juuri tarpeesta tuoda esille pahaa oloa ja vaikeita tunteita, joita omaan minuuteen, kehoon ja kasvuun nuoruudessa liitämme, ja ymmärryksen lisääminen näkymättömistä odotuksista, ihanteista ja sanoittamattomista tunteista oli iso osa teoksen sanomaa. Taiteellisen työn ohella tämä opinnäytetyö syvenyy myös psykologisen tutkimustiedon kautta koreografiassa käsiteltyihin aiheisiin ja tanssijan identiteettiin sekä sen ulkonäkökeskeisyyteen. Työn ydinkysymys on se, miten tanssin kaltainen taitolaji vaikuttaa kehonkuvaan ja ammatilliseen identiteettiin ja millaisena taitava keho nähdään. Vaikuttaako keho ylipäättään siihen, miten taitoa voidaan arvioida tai ymmärtää? Työ on rajattu käsittelemään aihetta erityisesti nuoruuteen liittyvästä kehitysnäkökulmasta, mutta etenkin taiteellinen osio sisälsi laajasti käsitettäviä samaistumispintoja, joiden tarkoitus oli lisätä kaikenlaisissa elämänvaiheissa olevien kykyä reflektoida omaa minuutta ja kehosuhdetta. Työ toi myös tarinallisen lähtökohtansa kautta syvällisen ja yksilöllisen näkökulman aiheeseen, ja oli siksi koskettava kokonaisuus ja tekijälleen tärkeä oppimisprosessi, joka sisälsi paljon ammatillista kasvua. Vaikka työ ei ole tutkimus eikä sen johtopäätöksiä ja päätelmiä voi suoraan yleistää, se on tärkeä puheenvuoro kaikille tanssin kentällä toimiville ja oman ja toisten kehojen kanssa työskenteleville. Samalla se tarjoaa näkökulmia, oivalluksia ja sekä henkilökohtaista että yleistä pohdintaa aiheesta ja siihen kytkeytyvistä teemoista.	
Avainsanat tanssi, tanssinoppiminen, kehonkuva, taito, identiteetti, tanssipedagogiikka, kehonkaava, taidon oppiminen, kehollisuus, kehotietoisuus	

Field of Study Culture	
Degree Programme Degree Programme in Dance Pedagogy	
Author Marika Metsovuori	
Title of Thesis What do I see when I look at me – how body image affects the development of a dance skill and plays a role in artistic identity	
Date 3.12.2023	Pages/Appendices 61/2
Client Organisation /Partner Savonia University of Applied Sciences	
Abstract “What do I see when I look at me” is an artistic thesis by Marika Metsovuori, a performance at ITAK stage in Kuopio in May 2023. The work initiated from the willingness and need to create a significant and impressive artistic piece that speaks about the pressure that is put on the body and appearance in the dance field. It was also a statement that the artist made of her own story which offered a surface for belonging and identification for everyone struggling with their own body image. The goal and significance of the work arose from the need to bring out difficult feelings connected to one’s own being, identity, body and growth especially in adolescence. In addition, the choreographer wanted to increase the awareness and understanding of all the invisible expectations, ideals and unspoken feelings. Along with the artistic work, this thesis emerges into psychological research that were brought up in the subjects of the choreography, identity as a dancer and the pressure that goes into the way a dancer looks. The main question was how a skill-based sport like dance affects the body image and professional identity of a dancer and how a skillful body is seen. Does the body affect the way a skill can be evaluated and understood? The work is directed especially to youth as that is when the biggest development of a dance skill usually happens, but the artistic part also included themes that can be widely identified throughout different stages of life. The meaning of identification was to increase the ability and courage to reflect on one’s own relationship with the self and the body. The work also brought a narrative-based starting point to review and reflect on the subject as an individual, unique and profound surface point, and was for that reason also an important learning process that included a great deal of personal and professional growth and development. Regardless of the fact that this is not a research and one cannot generalise the findings and conclusions made in this thesis, it was an important statement for everyone working in the dance field or with work including bodily dimension. Simultaneously it offers insights and perspectives when it comes to both personal and general discussion considering the subjects of body image and learning a skill.	
Keywords dance, learning dance, body image, skill, identity, dance pedagogy, learning a skill, body consciousness	

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	5.
2 KEHONKUVASTA	10
2.1 Kehonkuvan määrittely	10
2.2 Tanssijan kehonkuva	13
2.3 Negatiivisen kehonkuvan aiheuttamat ongelmat	16
2.4 Kehonkuvan vaikutus taidon oppimiseen	18
2.5 Tanssin estetiikka ja keho objektina	22
2.6 Pedagogiikka ja kasvatustyö osana myönteisen kehonkuvan muodostumista	24
3 WHAT DO I SEE WHEN I LOOK AT ME	30
3.1 Taiteellisen työn menetelmät ja aikataulut	30
3.2 Teoksen rakentuminen ja koreografinen työ	32
3.3 Teoksen teemojen käsittely	34
3.3.1 Nähdynsi tulemisen ehdottomuus myönteisen kehonkuvan rakentumisessa	35
3.3.2 Mirror mirror on the wall	38
3.3.3 Keho virtuositeetin välineenä	40
3.3.4 Pystyvyyden kokemukset	43
3.3.5 Kasvutarina	45
4 POHDINTA	49
4.1 Päätelemät ja johtopäätökset työn teemoihin liittyen	49
4.2 Teoksen teemojen toteutuminen ja merkitykset	51
4.3 Oman ammatti-identiteetin kehittyminen prosessin aikana	52
LÄHTEET JA KUVALUETTELO	57.
LIITTEET	60

1 JOHDANTO

Kehollisuus on erottamaton osa tanssia, ja se vaikuttaa merkittäväällä tavalla identiteettiin, jonka tanssija omaksuu. Esteettisenä lajina keholle annetaankin tanssissa suuri arvo ja usein kehon ajatellaan olevan objekti, joka ei anna vaan kokemuksellista tietoa, vaan toimii myös heijastuksena kaikelle sille, mitä me ihmisinä olemme ja edustamme (Radell, Keneman, Mandradjieff ym. 2017). Koska tanssin kaltaisessa lajissa kehollisuus on myös merkittävässä roolissa taidon oppimisen näkökulmasta, se linkittyy myös vahvasti minäkuvaan ja käsityksiin, joita omaan kehoomme liitämme, sillä se yhdistää niin vahvasti kehon, ajatukset ja tunteet toisiinsa (Grönlund & Wigert 60, 2004). Kehon ja mielen yhteyttä on tutkittu sekä tieteessä että tanssissa jo pitkään, ja uskon, että yksi syy kehoon heijastuville ongelmille on se, että kehoon liittyy niin paljon uskomuksia, odotuksia ja paineita, että se nähdään usein lähinnä ongelmana ja kaikenlaista korjaamista vaativana asiana. Keho on kuitenkin iso osa identiteettiä ja jos sitä ei arvosta tai hyväksy, koko ihmisyyys sekä tapamme tulkitella elää ja ymmärtää, kärsii merkittäväällä tavalla.

Tässä opinnäytetyössä käsittelen kehonkuvan vaikutusta tanssijana kehittymiseen, ja työni pohjautuu koreografoimaani taiteelliseen teokseen *“What do I see when I look at me”*, joka esitettiin Kuopiossa Itä-näyttämöllä toukokuussa 2023 ja jossa tanssin myös itse. Lisäksi teoksessani tanssivat Alisa Rintamäki, Edwina Hurme, Ulpu Moisio, Katri Arokivi, Maiju Naskali sekä Ruusu Pistool. Valot teokseen suunnitteli Anssi Pöyhönen. Tässä työssä keskityn teoksen analysoimiseen aineiston pohjalta ja avaamaan syvällisemmin työni teemoja ja lähtökohtia. Rajaani työssä kehosuhteen ongelmien käsittelemisen lähinnä taidon oppimisen näkökulmaan ja tanssijan identiteettiin kasvamiseen, vaikka keholliset ideaalit ja laihuuden tavoittelu on myös laajempi sosiokulttuurinen ongelma ja mielen ja kehon yhteydet ovat aina yksilöllisiä ja myös vahvasti sidoksissa persoonallisuuteen ja muihin elämäkokemuksiin ja -tilanteisiin (Scoffier-Mériaux 2015). En siis koe, että aihe itsessään koskettaisi ainoastaan tanssijoita, vaan pyrin sekä kirjoitus- että luomistyössä nimenomaan tarjoamaan laajalle kohderyhmälle samaistuttavan taiteellisen elämyksen sekä alustan syvemmälle, henkilökohtaiselle itsereflektiolle.

Taiteellinen tuotos oli minulle henkilökohtaisesti tärkeä, mutta myös teemaltaan hyvin ajankohtainen ja heijasteli samalla monien kokemuksia tanssin ja yhteiskunnallistenkin ideaalien vaikutuksesta kehonkuvaan. Aiheesta on jo jonkin verran tutkimustietoa, mutta kuten Sutela teoksessaan sanoittaa, taiteellisessa prosessissa kehollisuus antaa eri tavalla tilaa kokemuksille, joita emme kykene subjektiivisesti sanallistamaan (2022, 68). Tässä kirjallisessa osiossa käsittelen niitä teemoja, joille tanssin, liikkeen ja komposition kautta teoksessani annoin konkreettisen muodon, ja joita myös työryhmäni kanssa käsitelimme ja reflektioimme sekä keskustellen että liikkeellisten teemojen ja kehonkielellisen ilmaisun kautta. Teos oli kestoaltaan 40 minuuttia ja koostui kahdeksasta eri kohtauksesta, joiden kautta ilmensin teemaa sekä komposition, koreografian että sanallisen, itse kirjoittamani runon kautta. Se löytyy liitteenä lopusta.

Työlläni haen vastauksia kysymyksiin: Miten kehonkuva vaikuttaa tanssijan kehittymiseen ja identiteettiin sekä siihen suhteeseen, jonka tanssija itsensä kanssa muodostaa? Mitä taidon oppiminen tanssijalta kehollisesti edellyttää ja millaiset psykologiset tekijät voivat hidastaa tai estää tanssin kehollisiin vaatimuksiin kasvamista? Työni on sekä kokemuksellinen koreografinen prosessi työryhmän kanssa, mutta myös taiteellinen kannanotto ja taidetta ja tutkimustyötä yhdistävä pohdinta, joka perustuu pitkälle itse havaitsemaani tarpeeseen tuoda tanssin kentälle tietoisuutta kehosuhteen laaja-alaisuudesta ja mielen ongelmien vaikutuksesta fyysiseen kyvykkyyteen ja taidon oppimiseen. Käsittelen tätä työtä paljon myös omien kokemuksieni ja konkreettisten havaintojeni kautta, sillä se lisää aiheen ymmärrettävyyttä ja syventää myös minulle itselleni prosessin lähtökohtia.

Aiheen valinta oli minulle helppo, mutta sen toteuttaminen vaati minulta paljon rohkeutta. Olen pohjittanut tanssivan kehon psykologiaa jo pitkään, havainnoinut ja ihaillut monenlaisia liikkujia – yrittänyt käsittää, mikä tekee tanssijasta taitavan ja mitkä tekijät psykologisella tasolla mahdollistavat kehollisessa virtuositeetissa kasvamisen intensiivisen harjoittelun ohella. Keho on aina kiehtonut minua tavalla, jota on ollut vaikea sanallistaa. Kehosta on tanssijaksi kasvettuani tullut tärkeä osa identiteettiäni ja huomaan sen edelleen vaikuttavan valtavasti siihen, kuinka pätevä ja pystyvä koen olevani liikkujana, ja kuinka validoin kokemuksiani tanssijana. Tanssissa painotetaan harvoin keskeneräisyyden kauneutta, vaan tavoitteet asetetaan aina vain korkeammalle ja korkeammalle. Jossain kohtaa lapsuuttani mieleni oppi uskomaan ajatukseen, että jos olen täydellinen, kaikki muuttuu hyväksi ja helpoksi. Tanssi ei ole ainoa tekijä, joka vaikutti siihen, että aloin tavoittelemaan kehollista täydellisyyttä, mutta se ylläpiti vahvasti uskomustani siitä, että ulkonäkö liittyi jotenkin fyysiseen taitavuuteen. Se johti vaikeaan syömishäiriökierteeseen ja vaikutti merkittävästi siihen, miten paljon tanssijana kasvoinkin. En myöskään aina saanut kovin kannustavaa palautetta omista tanssitaidoistani ja ajattelin, että voin jotenkin kompensoida taitoa sillä, että vähintään näytän tanssijalta. Sellaiselta tanssijalta, joita ihaillaan sosiaalisessa mediassa ja isoilla lavoilla.

Työssäni reflektoin sitä, millainen on taidon ja kehonkuvan suhde, ja miten se näkyy tanssimaailmassa. Työni koostuu omien kokemusteni ja ajatusteni lisäksi taiteellisessa teoksessa aineiston pohjalta käsittelemistäni teemoista ja ajatuksista kehosuhteeseen ja kehonkuvan ongelmiin liittyen. Viitataan työssäni myös omiin aikaisempiin aiheesta kirjoittamiini teksteihin. Ajattelen tämän työn kautta lisääväni ymmärrystä sensitiivistä tanssikasvatusta tukevasta ja tanssijan identiteettiä pelkästä kehollisuudesta poistavasta pedagogiikasta ja samalla toteutan tarvettani luoda taidetta, joka on rohkeaa, ajankohtaista ja koskettavaa, ja jonka kautta vaikeat asiat saavat käsiteltävän muodon.

Rajasin teokseni teeman käsittelemään lähinnä nuoruutta, sillä nuorena tarve olla ihailtu, arvostettu ja rakastettu on valtavan suuri, ja taitoa vaativa laji saa nuoren helposti määrittelemään itseään onnistumisen kokemusten kautta, jotka sitten taas ovat vääristyneessä suhteessa yhteydessä liiallisiin vaatimuksiin ja kontrollintarpeeseen (Heider, Spruyt & Houwer 2015). Minulle kehosta tuli yksi niistä kohteista, jota pystyin itse kontrolloimaan siinä toivossa, että minusta pidettäisiin enemmän ja että minä menestyisin elämässä. Objekti, jonka ajattelin välittömästi kertovan arvostani. En koskaan oppinut rakastamaan itseäni, enkä tiedä tulenko koskaan oppimaan, mutta haluan, että tämä työ herättää ajattelemaan, miten me voimme pedagogeina vaikuttaa nuorten tanssijoiden hyvinvointiin ja

kehonkuvaan sitä vahvistavalla tavalla ja niin, että kenenkään ei tarvitse uskotella itselleen, että identiteetti tanssijana tai kehollinen taitavuus olisi millään tavalla riippuvaista siitä millaisen kehon kautta maailmaa tulkitsee. Työlläni on siis myös ratkaisukeskeinen pedagoginen tarkoitus.

Tarpeeni käsitellä aihetta vahvistui vaihtojaksوني aikana. Oslossa opiskellessani tapasin paljon teknisesti todella taitavia tanssijoita, joiden kehollinen taito sai minut väistämättä pohtimaan, miksei minusta koskaan tullut yhtä hyvä. Olen myös saanut elämäni aikana kuulla paljon sitä, että minä en ole yhtä taitava kuin muut. Vertaan itseäni muutenkin jatkuvasti muihin ja yritän löytää syy-seuraussuhteita sille, miksi olemme sellaisia kuin olemme. Minulla onkin valtava tarve ymmärtää, kehittyä ja oppia toisilta. Tanssijat Oslossa olivat erilaisia persoonia ja omasivat monenlaisia vahvuuksia ja kehoja. Juttelin monille heistä pidempiäkin aikoja ja koska minulla on tapana analysoida syvällisesti kohtaamiani ihmisiä, ainoa yhteys, joka selitti sitä, että juuri heidät oli valittu niin kovatasoiseen kouluun, oli vahva myönteinen suhtautuminen itseen ja usko oman kehon pystyvyyteen. Liikkeellisesti pitkälle kehittyneet tanssijat olivat muodostaneet positiivisen kehonkuvan ja osasivat nähdä oman kehonsa osaavana, vahvana ja ainutlaatuisena kokonaisuutena, jonka arvoa yhteiskunnan normit eivät määrittäneet. On varmasti monia tanssijoita, jotka ovat valtavan taitavia ja kärsivät silti kehonkuvan ongelmista, mutta koen, että pitkälle kehittynyt motoriikka, voima ja virtuositeetti vaativat ainakin jossain kohtaa kehityskaarta sen, että omiin taitoihin kykenee uskomaan ja että omalle keholle antaa tilaa kehittyä ja kasvaa lapsen kehosta aikuiseksi.

Havaintoani tuki harjoitus, jonka Norjan kansallisbaletissa pitkän uran tehnyt opettaja meille teetti (ks. Kuva 1). Harjoituksessa meidän tuli kävellä hitaasti kohti peiliä ja tuijottaa itseämme silmiin. Muille oppilaille tehtävä oli helppo, mutta minä pidättelin itkua kohdatessani oman katseeni ja romahdin lopulta aivan täysin, nojauduin peiliä vasten ja itkin. Olin jo juoksemassa pois salista häpeissäni omasta reaktiostani, mutta opettaja otti minua kädestä kiinni eikä antanut minun lähteä. Hänen otteensa oli vahva ja hän katsoi minua silmiin ja lupasi, että pystyisin kohtaamaan itseni, jos vain jäisin ja jatkaisin tanssia. Se oli ensimmäinen kerta, kun tanssin autenttisen ja todellisen kehokokemukseni kanssa, itseni kohdaten ja sellaisella haavoittuvuudella, jota en ole koskaan aikaisemmin elämässäni uskaltanut kokea.

Siinä hetkessä ymmärsin, että minä itse tai oma kehoni ei ole koskaan ollut minulle riittävän rakas ja tärkeä, ja että kaikki ne tunteet, joita olin sisälleni varastoinut, vaikuttivat merkittäväällä tavalla siihen, millainen olin tanssijana, taiteilijana ja ihmisenä, ja myös siihen, millaiseksi opettajaksi voisin kasvaa. Tunnin jälkeen kerroin toisille oman tarinani siitä, miksi en ollut koskaan oppinut näkemään kauneutta itsessäni. Se aiheutti aluksi syvän hiljaisuuden, johon moni vastasi vain halaamalla, mutta illalla sain useamman viestin siitä, miten he ihailivat rohkeuttani olla niin haavoittuvainen. Toivon tämän työn ja etenkin taiteellisen teoksen kuvastavan sitä haavoittuvuutta ja herkkyyttä, jonka itsensä kohtaaminen voi parhaimmillaan antaa ja jota myös taiteellisen työni kautta toin konkreettiseen muotoon.

Uskon vahvasti mielen ja kehon yhteyteen, ja psykologiaa jonkin verran lukeneena ymmärrän, että mielen ongelmat vaikuttavat myös kykyyn olla kehollisesti läsnä ja kokonainen. Ympäröivä maailma myös jatkuvasti vaikuttaa kehoon ja samaan aikaan keho antaa reaktioita suhteessa ympäristöön ja

sen odotuksiin (Duesund 2011). On myös hyvin yksilöllistä, millaisia tekijöitä vaaditaan ja mitkä tekijät rakentavat myönteistä kehosuhdetta, sillä psykologiset tarpeemme ovat niin erilaisia ja vaihtelevat myös eri elämänvaiheissa (Poulter & Gareth 2011). Kehon ja mielen suhde on näin siis myös alati muokkautuva prosessi, jonka kuunteleminen vaatii herkkyyttä ja kykyä reflektioon – taitoja, joita tanssitunneilla tai koulussa ei suoraan opeteta eikä niiden merkityksestä puhuta.

Negatiiviset tunnekokemukset, joita itseemme liitämme, aiheuttavat myös ylimääräisiä suorituspaineita ja kontrollin hakemista jostain muualta kuin käsillä olevasta hetkestä, mikä suuntaa voimavaroja pois tanssijana kehittymisestä, sillä luovuus vaatii toimiakseen myönteisiä tunteita (Uusitalo 2015, 78) Tanssissa kehonkuvan ongelmat ovat kuitenkin yleisiä ja usein ne johtavat vääristyneeseen käsitykseen itsestä ja sitä kautta häiriintyneeseen syömiskäyttäytymiseen. On ehkä sanomattakin selvää, että tanssin kaltainen fyysinen laji vaatii riittävän energiansaannin, jotta kehittymistä voi tapahtua, ja että kehoon liittyvä häpeä vaikuttaa kykyyn olla luova ja läsnäoleva, ja sitä kautta mahdollisuuksiin ylittää yksilölliseen potentiaaliin (Pickard 2012).

On lukuisia tekijöitä, jotka tanssin kentällä tukevat ja ylläpitävät negatiivista kehonkuvaa ja kriittistä suhtautumista itseen, mutta on tutkittu vähän, miten merkittävä vaikutus sillä on tanssijana kehittymiseen ja uusien taitojen sisäistämiseen. Koska laihuutta myös ihaillaan tanssin maailmassa edelleen, ei välttämättä edes haluta myöntää, että se esteettisesti ideaalein keho ei olekaan välttämättä kaikkein pystyvin ja taitavin keho. Oman tarinani lisäksi uskon siis, että aiheeni koskettaa monia muitakin, ja että siitä ei puhuta riittävästi juuri sen henkilökohtaisuuden vuoksi. Keho on jokaiselle oma ja henkilökohtainen. Ainoa asia, joka meistä näkyy ulospäin, ja etenkin tanssijoille se saattaa liittyä niin vahvasti omaan identiteettiin, että se jollain lailla jätetään tietoisesti käsittelyalueen ulkopuolelle. Moni ei ehkä myöskään ole oppinut sanallistamaan omaan kehoon liittyviä ajatuksia ja uskomuksia. Taide on kuitenkin siitä moniulotteinen laji, että se auttaa parhaimmillaan käsittelemään tunteita ja elettyä elämää (Sutela 2022, 69). Toivonkin, että tekemäni taustatyö ja havainnot voisivat tukea myös jonkun toisen matkaa oman kehonsa ymmärtämisessä ja hyväksymisessä ja auttaa näkemään mahdollisuuksia juuri omien vahvuuksien ja elettyjen kokemusten ja tunteiden kautta.

Kaikenlaiset kehonkuvan ongelmat ovat yhteiskunnassamme ja etenkin tanssin kentällä valtavan yleisiä ja myös yleistyvät jatkuvasti (Sherrie & Wendy 2016). Aloin itse kärsiä kehonkuvan ongelmista jo kahdeksanvuotiaana. Tanssi tuli elämäni vasta sen jälkeen, kun minä sairastuin, mutta koen, että jatkuva oman itsensä pakeneminen, kontrollintarve ja vahva häpeän kokemus, jotka värittivät omaa nuoruuttani, ovat vaikuttaneet valtavasti siihen, miten paljon olen tanssijana voinut kehittyä ja kasvaa ja mihin oma huomioni on oppijana ja liikkeen ymmärtäjänä suuntautunut. Keho ei ole koskaan ollut minulle rakas enkä ole osannut rakentaa sen ympärille sellaista itseisarvoa, joka olisi mahdollistanut kehosuhteen paranemisen ja itsen hyväksymisen. Koen siksi äärimmäisen tärkeäksi, että meillä tanssinopettajilla on sellaista pedagogista viisautta, joka käsittää mielen ja kehon kokonaisuutena ja kannustaa kehollisten vahvuuksien huomaamiseen ja huomioimiseen, ja tavoitteeni oli myös tämän taiteellisen tuotoksen kautta herättää katsojat ajattelemaan sekä omaa kehosuhdettaan että sitä, miten he ovat ehkä vaikuttaneet toisten käsitykseen omasta itsestä. Jokaisen kasvutarinassa on kuitenkin niitä rikkinäisiä kohtia, jotka tiedostamatta vaikuttavat omaan toimintaan ja siihen, millaisten arvojen kautta maailmaa ja ihmistä osaa kohdata.

Reflektoin tässä aihetta lähinnä taiteellisen teokseni kautta, mutta koko prosessin tausta oli vahvasti omassa kasvutarinassani ja siinä, mitä olen itse tanssin kentällä toimiessani havainnut. Päätelemät, joista tässä kirjoitan, linkittyvät siis vahvasti subjektiivisiin näkemyksiini, joita tutkimustiedon kautta perustelen, eivätkä ne siten ole absoluuttisia totuuksia, joita voisi suoraan yleistää. Tämä ei kuitenkaan vaikuta työn merkityksellisyyteen, vaan ennemmin laajentaa mahdollisuuksia lähestyä aihetta myöhemmin esimerkiksi tutkimuksena tai pedagogisena kehittämistyönä.

En suoraan käsittele taiteellisessa osuudessa syömishäiriötä, mutta työn kautta halusin ilmaista, mitä mielen sisällä liikkuu silloin, kun paha olo ylittää kyvyn käsitellä itsen ja ympäristön odotuksia ja ideoita rakentavalla tavalla, ja miten se voi heijastua myös kehoon. Samalla sisällytin teokseen ulottuvuuden virtuositeetista ja kehon pystyvyydestä, ja liitin näin kehonkuvan taidon kehittymisen teemaan. Tulkinnan ja tarinallisuuden kautta lisäsin tanssiteokseni samaistuttavuutta ja pyrin luomaan sellaista kuulumisen tunnetta, joka syntyy lähinnä tiedostavan ymmärtämisen ulkopuolella (Styrke 73, 2015).

Teos rakentui niistä asioista, joita kehonkuvan ongelmien taustalla on, sekä ajatuksista, joita keholliseen työskentelyyn voi liittyä silloin, kun se on nuorelle haavoittavaa tai kun oma keho muuttuu. Kehon on kuitenkin iso osa jokaisen tanssijan tarinaa, ja uskallan väittää, että sillä, miten me oman kehomme kohtaamme ja miten me sitä kannamme, on iso vaikutus siihen, millä tavalla voimme kasvaa, kehittyä ja ymmärtää estetiikkaan pohjautuvaa liikekieltä. Koska kehosuhde on läpi elämän vahvasti muokkautuva ja myös sitä suuntaava asia, tanssin kaltaisessa moniulotteisessa taiteessa sen vaikutusta taidon kehittämiseen on mielestäni lähes mahdotonta olla ottamatta huomioon.



Kuva 1. Itsensä kohtaamisen vaikeus ja kehoon liitetyt ideaalit ovat iso yhteiskunnallinen ongelma, johon taiteen kautta voi edes vähän vaikuttaa. Oslossa tehty peiliharjoitus konkretisoi minulle omaan itseeni ja kehooni liittämiäni käsityksiä. (Moisio 2023)

2 TANSSIJAN KEHONKUVA

2.1 Kehonkuvan määrittelyä

Kehonkuva muodostuu kaikista niistä tunteista, joita me kehoamme ajatusten tuotoksina liitämme. Näistä tunteista muodostuu mielikuva siitä, mitä me olemuksellamme edustamme (Walter & Yanko 2018). Meskanen (2019) kuvailee kehonkuvaa kehon mielellisenä oivaltamisena ja kognitiivisena mallina, jonka mukaan suodatamme ympäristöstä saamaamme tietoa, jota sitten järjestellemme sisäisten malliemme avulla niin, että saamamme aisti-informaatio sopii omaan maailmankuvaamme. Tätä kautta opimme tekemään johtopäätöksiä siitä, millaisia olemme ja aktivoimme samalla kehoamme liittyviä tunteita, ajatuksia ja toimintamalleja, jotka edelleen suuntaavat ja muodostavat valintojamme ja tapaamme toimia. (Meskanen 2019, 22-25.) Oletan, että tanssin kaltaisessa lajissa kehonkuva eli kehoon linkittyvät ajatuksemme vaikuttavat merkittävästi tanssijana kehittymiseen, ja myös tässä työssä esittelemäni tutkimuspohjainen aineisto puoltaa pohdintaani kehosuhteen linkittymisestä taidon oppimiseen.

Meillä on monenlaisia sisäistettyjä malleja sekä itsestämme, ympäristöstä että tapahtumista, ja ne vaikuttavat meissä monilla eri tasoilla. Koska kehonkuva on pitkälle organisoitunut ja ajan saatossa sisäistetty käsitys, siihen liittyy myös monenlaisia tiedostamattomia uskomuksia ja arvoja sekä tulintoja siitä, millaisia me olemme suhteessa maailmaan ja mitä meiltä edellytetään (Pollatou ym. 2010). Tanssikasvatus ei aina ota huomioon, että geneettisillä tekijöillä, meille ominaisilla luonteenpiirteillä ja henkilökohtaisilla elämäkokemuksillamme on vaikutusta sekä siihen, millaisen käsityksen kehostamme muodostamme, että siihen, miten ympäristö suhtautumistamme meihin itseemme muokkaa (Walter & Yanko 2018). Tämä vaikuttaa myös siihen, millaisella tavalla keho nähdään ja millainen arvo sille sekä subjektiivisella että yleisellä tasolla annetaan.

Meskanen (2019, 18-22) erittelee subjektiivisen eli mielensisäisen ja kokemusperäisen kehon sekä objektiivisen, ulkopuolelta tarkasteltavan kehon. Hän muistuttaa myös, miten suuri vaikutus elämän aikana koetuilla tapahtumilla on siihen, miten me kehomme koemme ja että nämä tapahtumat sisältävät usein sekä emotionaalisen, fyysisen, sosiaalisen että psykologisen ulottuvuuden, joka on suurimmaksi osaksi alitajuinen. Kehonkuva ei siis ole yksiselitteinen suhtautuminen ulkokuoreemme, vaan moniulotteinen merkitysrakenne, joka muokkautuu läpi elämän ja heijastelee kaikkia niitä ajatuksia, tunteita ja havaintoja, joista mieleemme jatkuvasti rakentaa eheää kokonaisuutta ja tietynlaista loogista tarinaa siitä, mitä me tähän maailmaan tuomme. Kun prosessoimme tietoa kehonkuvaa tukevalla tavalla, herkistymme myös ympäristöstä tulevaan myönteiseen informaatioon ja liitämme sen osaksi senhetkistä käsitystämme itsestämme, kun taas negatiivisen kehonkuvan muodostanut poimii myös ympäristöstä ihanteet ja vaatimukset, jotka tukevat oman itsen vääränlaisuutta (Meskanen 2019, 25).

Kehonkuvaan liittyy vahvasti kehollinen itsetunto, joka on käsityksemme siitä, mihin oma kehomme pystyy ja miten arvokas se on – miten sopiva ja kelpaava se on ja mitä se tarvitsee (Meskanen 2019, 135). Minäkuva puolestaan käsittää ihmisen tavan nähdä itsensä ulkopuolelta käsin ja liittyy havaittuun todelliseen minään, ihanneminään ja siihen, millaisena me ajattelemme toisten meidät

näkevän. Minäkuva muovautuu jatkuvasti vuorovaikutuksessa ja rakentuu myös kohtaamiemme vaatimusten kautta eikä se voi olla eheä, jos kehonkuvan kanssa on ongelmia (Meskanen 2019, 135). Tanssin kannalta on merkittävää rakentaa riittävän vahva ja realistinen käsitys itsestä, sillä se vaikuttaa laajalti niin oppimiseen, omien taitojen näkemiseen ja arvostamiseen, että keholliseen hyväksymiseen. Pylvänäinen (2018) korostaa myös sitä, että kehonkuva on kokemuksellinen ja sitä kautta yksilöllinen, ja että se heijastaa myös sitä merkitystä, jonka me näemme omalla kehollamme olevan. Tämä tukee myös omia havaintojani siitä, miten tanssi on liitoksissa kehonkuvaan ja taidon oppimiseen. Esimerkiksi sama liike voidaan kehollisesti kokea hyvin eri tavalla, vaikka sen estetiikka ei juurikaan eroaisi toisistaan (ks. Kuva 2)

Pylvänäinen (2018) jakaa kehosta muodostetun kuvan kolmeen elementtiin, kolmeen keholliseen itseeseen, joista ensimmäinen on tiedostamaton ja mielensisäinen kuva, joka käsittää kaikki havainnot, ajatukset ja arvot, joita kulttuuri ja toiset ihmiset meihin liittää. Toinen aktiivinen toimija, joka kykenee refleктоimaan, kritisoimaan ja analysoimaan omaa toimintaa ja on tietoisessa vuorovaikutuksessa ympäröivän maailman kanssa. Hänen mukaansa ensimmäinen osa siis herättää tunteita, joita toinen osa tietoisesti kykenee prosessoimaan. Kolmas ulottuvuus puolestaan on kehollinen muisti, joka varastoituu kehoon ja vaikuttaa siten kehonkuvaan (Pylvänäinen 2018). Tanssissa näen etenkin ensimmäisellä ja kolmannella elementillä olevan suuren vaikutuksen kolmannen elementin toteutumiseen ja siihen, miten kehollinen muisti voi kehittyä ja kasvaa tavoitteiden ja vaatimusten muuttuessa ja tanssijan identiteetin löytämisessä.

Kehonkuva on vahvasti yksilöllinen ja siten myös äärimmäisen tunnesidonnainen. Tunteet vaikuttavat aina toimintaamme, ajatuksiimme ja siihen, mihin suuntaamme voimavarojamme ja miten paljon meillä niitä on. Tunteet myös näkyvät kehossamme ja ilmaisemme niitä usein kehollisesti kulttuurista riippumatta samankaltaisin tavoin (Sutela 2022, 72). Tunteet ovat ajatustemme tuotteita, ja siksi aina sidottuja siihen hetkeen, jossa olemme ja niihin kokemuksiin ja ympäristöön, jossa toimimme (Meskanen 2019, 216). Teoksessa olen harjoitellut ja harjoittanut monella tasolla tunnetason työskentelyä, ja sitä avaan seuraavassa osiossa enemmän. Teoksen kautta halusin ilmaista sitä, miltä ajatukset ja tunteet näyttävät tanssina ja miten kehonkuva on liitoksissa siihen, miten toimimme, ajattelemme ja ennen kaikkea mitä opimme itsestämme uskomaan.

Savukosken (2008) mukaan tunnetason vaikeudet ovat aina myös ainakin osittain vääristyneen kehosuhteen taustalla. Syömishäiriöihin liittyy tarve hallita omia tunteita ja myös oman kokemukseni mukaan kehonkuvan ongelmat ovat vahvasti yhteydessä tunteiden säätelytaitoihin (Savukoski 2008, 210). Meskanen (2019, 22) esittääkin, että yrityksemme hallita tunteita johtaa aina ongelmiin, sillä kontrolloitaessa ne usein voimistuvat tai muuttuvat toisiksi. Koreografisessa tuotoksessa pyrin ilmaisemaan erityisesti sitä, miten voimakkaita itseä liitetty negatiiviset tunteet ja kokemukset voivat olla, mutta miten eheällä ja esteettisellä tavalla liike silti jatkuu, ja yritin luoda illuusion siitä, että katsoja on täydellistä kehoa tavoittelevien tanssijoiden tunnemaailman sisällä (ks. Kuva 3).

En halua jättää mainitsematta sitä, että kehonkuva on myös myönteinen ja tarpeellinen asia taidon oppimisessa. Tämä selittyy kehonkuvan tiiviillä yhteydellä kehonkaavaan. Gallagherin mukaan kehonkaava määritellään sensomotoriseksi järjestelmäksi, joka sisältää paljon alitajuisia prosesseja,

joilla on dynaaminen rooli asennon ja liikkeen säätelyssä, se toimii muun muassa kehollisena muistina sekä mahdollistaa visuaalisen tiedon jäsentämisen motoriseksi tiedoksi ja taidoksi. Kehonkaavan vuoksi pystymme myös keskittymään siihen, miltä liike tuntuu ja mikä on olennaista myönteisen kehonkuvan rakentamisessa tietoisten kehollisten kokemusten kautta. (Mullis, 2008.) Kehonkaava ja kehonkuva eivät toimi erillään, vaan yhteydessä toisiinsa, ja tanssin kaltainen vaativa motorinen laji edellyttääkin kehon havaintokokemuksen käyttöä kehonkaavan muokkaamiseen niin, että liikkeen estetiikka säilyy (Katan 2016, 80). Fyysisen taidon oppiminen ja kehon motoriset muutokset vaikuttavat keholliseen havaintokokemukseen, ja kehon kyvykkyydellä ja taidon osa-alueilla, kuten tasapainolla, liikkuvuudella ja voimalla on todettu olevan yhteys kehotytyväisyyteen (Mullis 2008). Tanssi voi siis kehollisuutensa kautta myös rakentaa kehonkuvaa ja edistää taidon oppimista, jos kehollisia tunnekokemuksia opitaan ymmärtämään ja suuntaamaan. Kaikella on kuitenkin aina kaksi puolta ja kaikki, mikä voi olla suuri vahvuus voi kääntyä myös meitä vastaan.



Kuva 2. Jokaisen kehokokemus on samoissakin liikkeissä aina erilainen. Tässä yhteinen onnistumisen hetki lavalla. (Jaakkola 2023)



Kuva 3. Tanssijat ilmaisivat pahaa oloa ja mielensisäistä tunnemaailmaa vaikuttavalla tavalla. (Jaakkola 2023)

2.2 Kehonkuvan yhteys tanssiin

Tanssi on taiteen muoto, jossa keho toimii materiaalina luomiselle ja kokemukselle (Walter & Yanko 2018). Tämä luo tanssille erityisen roolin kehonkuvan rakentamisessa etenkin nuoruudessa, jossa tanssijana kehittyminen yleisimmin tapahtuu. Tanssissa on olennaista olla tietoinen omasta kehosta ja kyetä refleктоimaan omia kehollisia prosesseja. Tanssi onkin kuin keskustelua, jossa mielen ja kehon yhteyttä ei voi erottaa (Stenman 1986, 3). Kaikki mistä unelmoimme ja mitä visualisoimme, on myös kehollista, jolloin kaikki kehittyminen ja kasvu sisältää myös kehollisen ulottuvuuden. Tanssi on myös esimerkki taiteesta, jossa kehon ja mielen yhteydellä on korostunut rooli, vaikka kehollinen ja mielellinen kokemus ovatkin jatkuvassa vuorovaikutuksessa ja muokkaavat toinen toisiaan antamalla erilaisia tulkintoja ja merkityksiä kaikelle elämässämme kokemalle (Meskanen 2019, 197).

Kehotietoisuus eli subjektiivinen ymmärrys omista havainnoista ja fysiologisista toiminnoista, on Meskasen (2019, 202) mukaan myös tilannesidonnaisesti muuttuva tarkkaavaisuuden tila, jonka kautta muodostamme suhteemme ympäröivään maailmaan. Se syntyy monenlaisista havainnoista ja fysiologisista toiminnoista, jotka mielessä jäsentyvät tietoisuudeksi omasta kehosta. Hän ehdottaa myös, että kokemusmaailmamme kapeutuminen johtuu osittain siitä, että emme anna kehomme osallistua kokemuksiimme, vaan elämme lähinnä ajatuksistamme käsin (2019, 196). Ohad Naharin, Israelilainen Gaga-tekniikan perustanut tanssija ja koreografi, mainitsee kehonkuvaa määritellessä tärkeäksi, että mieli ei saa muokata kehoa, eikä keho kontrolloida ajatuksia, ja ajattelee, että tietoinen kehonkuva helposti ylittää tunnepohjaisen liikkeen aistimisen, jolloin liika tietoisuus tanssin vaatimista kehollisista muodoista estää fyysisen dynamiikan organisoitumista (Katan 2016, 80).

Tanssin muutokeskeisyyden ajatellaankin usein vaikuttavan negatiivisesti kehonkuvaan ja on tutkimuksia, jotka todistavat sitä, miten mieli vaurioituu, kun keholliset vaatimukset ylittävät kapasiteetin käsitellä ulkoa tulevia paineita siitä, miltä oman kehon liikkeen tulisi näyttää (ks. Kuva 5). Teosprosessissa minulle oli teeman kannalta tärkeää työskennellä niin, että jokainen sai kehollisuutensa kautta olla ainutlaatuinen yksilö silloinkin, kun teimme samoja liikeyhdistelmiä. Koen, että yksilöllisyyden hyödyntäminen toi teokseen myös vahvan virtuositeetin, kun kaikki pääsivät hyödyntämään vahvuuksiaan ja kun vaihtelin teoksessa komposition ja yhdessä harjoitellun koreografisen materiaalin painotusta (ks. Kuva 4). Näin halusin myös tietoisesti tuoda prosessiin erilaisia kehollisia tilanteita.

Tanssilla on todettu lisääntyneen kehoyhteyden ja kehotietoisuuden kautta olevan osittain myös myönteinen vaikutus suhtautumisessa itseen ja omaan kehoon, etenkin tutkimuksessa, jossa edistyneitä nykytanssijoita on verrattu tanssia aloitteleviin tai balettia pidempään harrastaneisiin (Swami & Harris 2012). Silloin kun vaatimukset ja odotukset eivät saa yksilöä kokemaan häpeää omasta itsestään tai kehostaan, on oppiminenkin todennäköisesti tehokasta ja myönteissävytteistä kehonkuvaa palvelevaa (Duarte ym. 2015). Tällainen positiivinen haavoittuvuus ja rohkeus lisäävät myös omasta mielestäni paljon itsetuntemusta ja itsearvostusta, jota tanssin kaltainen luova ala parhaimmillaan yksilössä lisää ja joka voi olla myös kehosuhdetta syvästi parantava tekijä.



Kuva 4. Teoksessa hyödynsin paljon tanssijoiden yksilöllisiä vahvuuksia (Jaakkola 2023)

Tanssi on kuitenkin kehonkuvan ongelmille otollinen alusta, sillä kehonkuvahäiriöt ovat yleisiä etenkin urheilulajeissa, joissa tavoitellaan ulkoisesti täydellistä kehoa, jossa lihakset erottuvat selvästi ja rasvaprosentti on mahdollisimman pieni (Meskanen 2019, 126). Etenkin baletissa kehoideaali korostaa visuaalisesti kaunista kehoa, jossa on läsnä ihanteiden mukainen linjakkuus, yliliikkuvuus ja hoikkuus, vaikka nämä kaikki altistavat kehoa myös esimerkiksi loukkaantumisille (Pickard 2012). Balettitanssijat ovat myös psyykkisesti itseään kohtaan vaativampia ja he kokevat omasta kehostaan enemmän ahdistavia tunteita ja vertaavat itseään enemmän toisiinsa (Kalyva ym. 2021).

Psyykkisellä tasolla traumaattiset kokemukset, jotka ovat tanssimaailmassa ilmeisen yleisiä, saavat lisäksi kehon ja mielen irrallisiksi toisistaan, jolloin tunteet kytkeytyvät pois kokemuksesta ja saattavat myös varastoituvat kehoon ja luoda monenlaisia jännitystiloja (Meskanen 2019, 106). Teoksessa pyrin tuomaan esille erilaisten mielen traumaattisten kokemusten vaikutusta tanssijan kehonkuvaan erityisesti sellaisen liikekielen kautta, jossa omaa kehoa peitellään tai jossa kädet ovat esimerkiksi korvilla niin, ettei vaikeita ajatuksia ja kipeitä kommentteja kuulisi. Konkretian kautta myös omia tunnekokemuksia on ehkä helpompi tiedostaa ja niiden vaikutuksia saattaa tiedostamattakin samaistumisen kautta ymmärtää. Tanssitaide mahdollistaakin hyvin pedagogisen sensitiivisyyden siinä, miten vaikeita aiheita voi käsitellä yksilöllisesti ja toisiin sanattomasti samaistuen (Sutela 2022, 64).

Kehonkuvan ongelmia on tanssijoilla selitetty paljon myös luonteenpiirteisiin ja persoonallisuuteen linkittyvän lähestymistavan kautta. Tanssijat ovat suuressa riskissä kehonkuvan ongelmille ja syömishäiriökäyttäytymiselle, koska tanssiin sekä hakeutuu ihmisiä, jotka ovat valmiiksi luonteeltaan itseä kohtaan vaativia, mutta tanssi myös ihailee ja ylläpitää samoja piirteitä ja perinteitä (Duesund 2011, 40). Tanssijat asettavat itselleen helposti vaatimuksia sen suhteen, miten he odottavat suoriutuvansa ja miltä he näyttävät, ja liittävät sen sitten identiteettiin ja itseensä liittyviin arvoihin (Callard-Szulgit 2012). Tanssijoille yleiset luonteenpiirteet, kuten neuroottisuus ja perfektionismi, myös altistavat kehonormien sisäistämiseksi ja sitä kautta johtavat helposti häiriintyneeseen ruokasuhteeseen (Mitchell & Crow, 2006; Scoffier-Meriaux ym. 2015).

Tanssijat ovatkin saaneet monissa tutkimuksissa korkeat pisteet täydellisyyden tavoitteluun ja suorittamiseen taipuvaisuudessa ja etenkin tanssin kaltaisessa esteettisessä lajissa täydellisyys on yhdistetty vahvasti juuri kehoon liittyväksi ja sitä kautta ideaaleja tavoittelevaksi asiaksi (Penniment &

Egan 2012). Myös monissa muissa tutkimuksissa painotetaan perfektionismin yhteyttä syömishäiriöiden esiintyvyyteen. Penniment ja Egan (2012) toteavat, että perfektionismiin taipuvaset tanssivat lisäksi usein korkeammalla tasolla, mikä altistaa heidät vielä enemmän ympäristölle, jossa laihuutta ja itsekuria ihaillaan, mikä puolestaan vahvistaa juuri näitä luonteenpiirteitä ja altistaa vääristyneelle kehonkuvalle. Muita persoonallisuuden piirteitä, joita on yhdistetty laihuuden sisäistämiseen, on tunnemaailman epävakaus ja matala itsetunto, jotka ovat erityisen yleisiä etenkin nuoruudessa (Scoffier-Mériaux 2015).



Kuva 5. Peilisali mahdollistaa tarkan koreografisen työskentelyn, mutta on myös riski kehollisen täydellisyyden tavoittelulle. (Itse otettu kuva 2023)

On selkeitä asioita, jotka tanssitunnilla vaikuttavat negatiivisen kehonkuvan muodostumiseen, kuten epäasiallinen ja negatiivissävytteinen kehon kommentointi, opettajan oma suhtautuminen kehoonsa, ihonmyötäisten vaatteiden käyttö ja jatkuva peilisalissa työskentely (Wendy 2008). Tanssijoiden kehonkuva kärsii merkittävästi niiden negatiivisten käsitysten ja ideaalien vuoksi, joita ympäristö ja ohjaajat alitajuisesti tarjoavat, mikä johtaa hyvin usein kehosuhteen vaurioitumiseen ja kehonkuvan ongelmiin (Doria 2022). Meskanen (2019, 104) muistuttaa myös, että kehosuhteen ongelmat heijastuvat aina elämän jokaiseen osa-alueeseen. Tanssissa rikkinäinen kehosuhde aiheuttaa siis monenlaisia mielenterveyden ongelmia ja heijastuu sitä kautta siihen, miten oman luovuuden, taidon ja kauneuden pystyy kanavoimaan voimavaraksi vertailun ja vääränlaisuuden tunteen sijaan. Suhteemme kehoon näkyy myös siinä, miten huolehdimme itsestämme ja mitä omaan kehoomme kanavoimme (Meskanen 2019, 105). Teoksessa nämä teemat olivat vahvasti esillä sekä työstämisprosesseissa, keskusteluissa että koreografian teemoissa.

2.3 Negatiivisen kehonkuvan aiheuttamat ongelmat

Negatiivinen kehonkuva voidaan määritellä kehoon liittyvinä negatiivisina ajatuksina ja tunteina, tai kyvyttömyytenä kokea tyytyväisyyttä omasta kehosta ja ulkonäöstä (Walter & Yanko 2018). Kehotyytymättömyyden ajatellaan olevan kehonkuvan asenteellinen ulottuvuus, kun taas kehonkuva itsessään käsittää kaikki ne kokemukset ja sosiokulttuuriset mallit ja esteettiset ideaalit, jotka vaikuttavat alati muuttuvasti representaatioihin meistä itsestämme (Monteiro ym. 2014). Vääristyneessä kehonkuvassa havaittu ja koettu keho ei vastaa yksilön ideaalia kehonkuvaa (Heider, Spruyt & Houwer, 2015). Tanssissa on yleistä, että oma keho ei olekaan samanlainen kuin se, mitä median valtavirrassa nähdään ja mitä jopa opettajat ihailevat. Kehonkuvan häiriintyessä huomio myös kiinnittyy niihin piirteisiin itsessä, joista ei ole tyytyväinen, mikä herättää itseen kohdistuvaa syyllisyyttä, pettymystä, häpeää, itseinhoa ja vihaa (Meskanen 2019, 112). Tanssijoilla itseen kohdistuvat ajatukset ja tunteet ovat yleisiä, ja olen myös itse huomannut, että huomion kiinnittyessä liikaa kehon yksityiskohtiin, myös tyytymättömyys itseä kohtaan kasvaa. Koreografiassa tämä näkyi liikekielessä monina pieninä kehoon kohdistuvina yksityiskohtina, jotka jokainen sai tehdä omalla tavallaan (ks. Kuva 6.)



Kuva 6. Tanssijoiden omia yksityiskohtia koreografiasta (Jaakkola 2023)

Urheilijoiden kehonkuvaa käsitelleessä tutkimuksessa todetaan, että urheilijoiden suhde syömiseen ja kehoon vaikuttaa olevan muuta väestöä monimutkaisempi, mikä saattaa johtua urheilijan identiteetin omaksumisesta ja sen aiheuttamista kehollisista ja ulkonäköä koskevista paineista (de Bruin, Oudejans, Bakker & Woertman 2011). Tätä tukee tanssijoille tehty tutkimus, jossa osallistujat olivat kehonkuvaansa tyytyväisiä vapaa-ajallaan ja jokapäiväisessä elämässään, mutta tanssitunnilla omasta kehosta koettiin suurta tyytymättömyyttä. Eräs osallistujista kuvaili kokemustaan omasta kehostaan jopa niin, että katsoessaan peiliin normaalina ihmisenä hän kokee olevansa tyytyväinen, mutta katsoessaan peiliin balettitanssijana hän haluaisi kuolla. (Pinto ym. 2022.) Tanssi aiheuttaa siis merkittävästi paineita keholle ja ulkonäölle etenkin affektiivisellä tasolla, ja ylläpitää sitä kautta helposti negatiivista käsitystä itsestä ja omasta kehosta. Minulla on myös itselläni vahva kokemus siitä, että vaikka oman sairastumiseni syy ei koskaan ollut tanssi, se on ylläpitänyt sitä tehokkaasti ja tarjonnut enemmän rikkovia kuin ehyttäviä kokemuksia juuri tanssijaksi identifioitumisen tarpeen kautta.

On tutkittu, että tanssia harrastavien nuorten naisten kehonpaino on keskimäärin alhaisempi kuin samanikäisten tanssia harrastamattomien, mutta siitä huolimatta he ovat vähemmän tyytyväisiä kehoonsa ja toivovat laihtuvansa. Monet tutkimukset todistavat myös anoreksian ja muun syömishäiriökäyttäytymisen yleisyyttä tanssijoilla. (Walter & Yanko 2018.) Tanssijoilla on myös taipumusta kategorisoida ruokia, ohittaa nälän tunne ja kokea syyllisyyttä syömisestä, jos he poikkeavat ideaalista ruokavaliosta (Pinto ym. 2022). Tanssijoiden yleinen tyytymättömyys omaan kehoon lisää siis merkittävästi häiriintynyttä syömiskäyttäytymistä, mikä puolestaan edelleen vahvistaa tunnekokemusta siitä, että omaa kehoa täytyy kontrolloida, jotta se vastaa lajin vaatimia odotuksia. André ym. kirjoittaa, että olisi tärkeää, että ohjaajat olisivat tietoisempia tanssijoiden kehonkuvan ongelmista ennen kuin ne aiheuttavat terveydellisiä riskejä, sillä tanssijat ovat monien tutkimusten mukaan erityisessä riskissä sairastua syömishäiriöön. On myös merkittävä huomio, että kehollinen tyytymättömyys nousee näissä tutkimuksissa ainoastaan tanssiympäristössä (André ym. 2022).

Tyytymättömyys omaan kehoon on nykyään lisäksi niin yleistä, että sitä pidetään lähes normaalina, tai vähintään harmittomana (Meskanen 2019, 85). Tämä on mielestäni todella surullista, sillä esimerkiksi Dorian (2022) mukaan monet tanssijat kärsivät kehotyytymättömyyden ja kehonkuvan ongelmien aiheuttamista kehollisista komplikaatioista koko elämänsä. Näitä ovat etenkin häiriintynyt suhde ruokaan, amenorreasta johtuva luuntiheyden väheneminen, masennus ja alentunut itsearvostus. Syömishäiriöt johtavatkin vakaviin somaattisiin muutoksiin, kuten alhaiseen kehonpainoon, vähäiseen rasvaprosenttiin ja madaltuneeseen luuterveyteen, jotka puolestaan vaikuttavat laajalla tavalla tanssijan fysiikkaan (Mitchell and Crow 2006).

Muita pitkään jatkuneen häiriintyneen syömiskäyttäytymisen aiheuttamia ongelmia on huono verenkierto, matala verenpaine ja hiustenlähtö (Pickard 2012). Usein nämä kuitenkin ohitetaan, sillä monille ammatissa pysyminen menee terveyden edelle (Cardoso ym. 2017). Laihuutta ihailaan ja jopa vaaditaan edelleen, vaikka tiedetään, että sen tavoittelemisen on keholliselle kehitymiselle ja etenkin kehollisten valmiuksien ylläpitämiselle suuri riski. Kaikki syömiskäyttäytymisen häiriintyminen ei kuitenkaan johda vakavaan alipainoon tai kehon fysiologisiin ongelmiin, mutta se ei tarkoita, etteikö jatkuva oman kehon ajattelu aiheuttaisi merkittävää elämänilon vähenemistä, joka puolestaan toisella tavalla vaikuttaa kokonaisvaltaiseen tanssijana kasvamiseen.

Länsimaisessa kulttuurissa laihuus myös yhdistetään tavoiteltuihin arvoihin, kuten onnellisuuteen, suosioon ja menestykseen (Doria 2022). Kulttuurissammekin keho on usein projekti tai se vähintään symboloi jotain (Johansson 2001, 97). Media vaikuttaa negatiivisen kehonkuvan muodostumiseen kaikkein merkittävimmin etenkin nuorten naisten kohdalla, sillä he sisäistävät viestit ideaaleista ja toteuttavat niitä annettujen valmiiden ihannekuvien rajoissa (Doria 2022). Haavoittuvaisessa iässä ulkopuolelta tulevien odotusten ja ideaalien huomiotta jättäminen vaatii sellaista vahvuutta, jota ympäristö ei välttämättä opeta. Tutkimuksen mukaan tanssijat, jotka eivät saa ravitsemuksellista ohjausta, ottavat myös helposti esimerkkiä mediasta ja toimivat sen tarjoaman dieettikulttuurin mukaisesti (André ym. 2022).

Tanssijat jäävät myös usein vääristyneen kehonkuvansa kanssa yksin, eikä siihen liittyvään hyvinvoinnin osa-alueeseen välttämättä kiinnitetä mitään huomiota. Koska perfektionismiin taipuvaisille on myös tyypillistä rakentaa itsearvostus ulkoisten saavutusten varaan, tanssijat joutuvat helposti

kierteeseen, jossa onnellisuuden ja hyväksytyksi ja arvostetuksi tulemisen ajatellaan olevan kehollisen kauneuden takana (Penniment & Egan 2012). En suoraan käsittele teoksessani laihuutta, sillä koin sen eettisesti haastavana, mutta tuon esille odotusten ja ulkoisten arvioiden vaikutuksen hyvinvointiin teoksen tarinan ja liikekielen kautta (ks. Kuva 7).

Palautteen ja ulkopuolelta tulevan kannustamisen merkitys on myös suuri. Tanssi voi vaikuttaa kehonkuvaan joko sitä tukevalla, voimauttavalla tavalla tai negatiivisella ja rikkovalla tavalla sen mukaan, millaista palautetta tanssija ympäristöstään saa ja miten hän kykenee sitä oman tarinansa ja elettyjen kokemustensa sisällä käsittelemään (Boris, Alen & Durdica 2012).



Kuva 7. Hetki ensimmäisestä kompositio-kohtauksesta, jossa teemana on eletyn elämän ja oman tarinan vaikutus keholliseen itsetuntoon (Shepherd 2023).

2.4 Kehonkuva osana taidon oppimista

Kehitymme lapsena ensin kehollisuuden kautta ja vasta myöhemmin erilaiset kekokokemuksemme saavat kielellisen ilmaisun, mikä tarkoittaa sitä, että kehoa opitaan myös arvottamaan vasta myöhemmissä kehitysvaiheissa (Hanna 2015, 25). Olisi tärkeää, että tanssissa voitaisiin ylläpitää lapsenomaista kehon ihmeellisyyttä sen sijaan, että kehosta tehtäisiin objekti, joka koulutetaan kykenemään tiettyihin asioihin ja mahtumaan tiettyihin muotteihin. Lapsena kehonkuva rakentuu onnistumisen kokemusten ja hyväksytyksi tulemisen kautta, mikä mahdollistaa kehollisten, emotionaalisten ja psyykkisten kokemusten sisäistymisen keholliseksi itsetunnoksi. (Meskanen 2019, 42-43.) Kehollisuus on siis iso osa kasvua myös identiteetin tasolla ja vääristynyt käsitys itsestä vaikuttaa pitkään monilla eri elämäntiloilla. Lahjakkuus ei myöskään suoraan tarkoita elämässä menestymistä, vaan kaikkeen kasvuun vaaditaan monia vahvistavia tekijöitä, jotka sitten synnyttävät sisäisen motivaation (Callard-Szulgit 2012).

Meskanen (2019, 44) mainitsee, että lapsi, jota kehutaan erityisesti ulkoisista ominaisuuksistaan, oppii myös arvottamaan sitä kautta itseään. Tanssin maailmassa on yleistä, että kehoa kommentoidaan ja että siihen kiinnitetään poikkeuksellisen paljon huomiota juuri kasvuvaiheessa. Kaikki vaatimukset, jotka me sisäistämme, vaikuttavat siihen, millaisen kuvan itsestämme muodostamme ja miten paljon itseemme uskomme (Sherrie & Wendy 2016). Jos opettaja esimerkiksi syylistää tanssijan kehoa siitä, että hän ei osaa, tanssija oppii, että keho on muokattava asia ja että ulkonäöllä on vaikutusta taidon oppimiseen – että osaaminen tapahtuu vasta sitten kun keho on riittävän hyvä. Ja riittävän hyvä on ainakin oman kokemuksen mukaan usein määrittelemätön standardi, joka ei välttämättä millään tavalla linkity nuoren todellisuuteen, vaan asettaa riman aina vain korkeammalle (ks. Kuva 8).



Kuva 8. Riittämättömyyden tunne heijastuu monelle elämänalueelle ja vaikuttaa merkittävästi hyvinvointiimme. Blogipostauksestani "Täydellinen elämä" (2023).

Mullis (2008) tarkastelee artikkelissaan kehonkuvan ja kehonkaavan merkitystä esteettisen taidon kehittymiselle. Hän toteaaakin, että tanssioppilaalle annetaan sekä mahdollisuus muuttaa oma kehonsa ilmaisulliseksi instrumentiksi että kehittää kyky affektiiviseen ja havaintoihin perustuvaan keholliseen ymmärrykseen. Gallagher (2008) puolestaan määrittelee kehonkuvan muodostuvan monimutkaisista rakenteista ja intentionaalisista tiloista ja taipumuksista, jotka suuntautuvat omaan kehoamme ja sisältävät uskomuksemme, asenteemme ja tapamme tehdä havaintoja. Hän määrittelee kehonkuvan affektiiviseksi, konseptuaaliseksi ja perseptuaaliseksi. Tunteet, joita omaa kehoamme kohtaan koemme, nousevat uskomuksistamme. Gallagher kuvailee myös, miten kehoa verrataan kulttuurissamme usein koneeseen, joka voidaan korjata ja muuttaa. Lopulta mielikuva, joka meillä on kehostamme, onkin siis vain tunnereaktioiden, havaintokokemusten ja uskomusten sävyttämä, jatkuvasti muuttuva synteesi, jota kukaan ei todellisesti halua ymmärtää (Mullis, 2008.) Näin negatiiviset havainnot vaikuttavat suoraan myös keholliseen tilaan.

Hanna (2015, 65) tuo esille tanssin ekspressiivisen vaikutuksen ja tunnereaktioiden roolin kehollisessa työskentelyssä myös positiivisen vaikutuksen ja ilmaisun vapauden kautta, mikä puolestaan lisää kehotietoisuutta ja myös kehollista arvostusta. Taide tulee aina hyvin lähelle itseä ja omaa kokemus- ja tunnemaailmaa. Meskanen (2019, 134) kuvailee, kuinka suhde meihin itseemme on yksi elämämme tärkeimmistä ja pisimmistä suhteista, minkä vuoksi myös vastuu kehollisesta kasvusta on

suuri ja läpi elämän ulottuva. Tanssinopettaminen on myös kehollista kasvatusta, jossa mallioppimisella on suuri rooli siinä, miten opimme subjektiivista minäämme katsomaan ja arvostamaan (Sutinen 2003, 202). Aiheen esille nostamisen kautta toivon, että myös tietoisuus kehon merkityksestä taidon oppimiseen laajenee ja saa konkreettisemmän muodon opetustyössä. Keho ei kuitenkaan ole kone, vaan alati muuttuva orgaaninen prosessi, joka ansaitsee tulla tunnustetuksi ja hyväksytyksi itsessään arvokkaana.

Kehon itseisarvon puuttuminen näkyy mielestäni siinä, miten osa tanssijoista jopa kokee, että liikkeen näkeminen on luotettavampaa kuin sen tunteminen, minkä vuoksi mielen tietoisuus ja kyky reflektoida helposti katkeaa kehollisesta tuntemuksesta (Radella ym. 2014). Tämä näkyy usein kehon esineellistämisenä ja kyvyttömyytenä muodostaa eheä kuva itsestä, mikä puolestaan vaikuttaa motoriikkaan ja proprioseptiikkaan ja sitä kautta hidastaa tanssijana kehittymistä (Radell, Mandradjieff, Adame & Cole 2020). Tästä syystä esimerkiksi peilien vaikutus tanssijana kehittymiseen on kyseenalainen. Esimerkiksi Naharin painottaa tanssijoita kouluttaessaan, että tanssissa ei ole kyse siitä kuvasta, mikä meillä on meistä itsestämme, vaan siitä tunteesta, jonka kautta opimme liikettä tutkimaan ja tulkitsemaan (Katan 2016, 10).

Taidon oppimisessa on siis tärkeää, että omaa kekokokemusta kykenee havainnoimaan ja tarkastelemaan. Tanssijan on ikään kuin kehitettävä sensomotorinen kyky observoida sekä omaa kinesteettisyyttä että sen suhdetta toisiin, mikä vaatii kyvyn olla omassa kehossa tunnetasolla (Pylvänäinen, Hyvönen & Muotka 2020). Kaikki kehollinen taito vaatii kuitenkin tietoista motoristen skeemojen rakentamista kehonkuvan avulla, ja kaikki kehollisen taidon oppiminen muuttaa aina somaattista kekokokemustamme (Mullis 2008). Tämä vuorovaikutus kehollisen taidon oppimisessa suuntaa vahvasti sitä, miten kykenemme löytämään itsestämme mahdollisuuksia ja kehollisia ulottuvuuksia ja näin oppimaan ja sisäistämään kehollisia valmiuksia.

Vääristynyt kehonkuva ja syömishäiriökäyttäytyminen vaikuttaa suoraan kehollisten ominaisuuksien kehittymiseen myös ravinnon ja energiansaannin kautta. Balettitanssijoilla on keskimääräistä alhaisempi luuston mineraalitiheys, BMI-indeksi ja myöhäisempi puberteetti (Burckhardt, Wynn, Krieg ym. 2011). Kehonkuvan ongelmallisuutta lisää se, että murrosikäisen mieli ei aina pysty vastaanottamaan kehon muutoksia, jolloin syntyy hetkellinen vieraus omaan kehoon (Meskanen 2019, 45). Kehon muuttuessa vaaditaan paljon psykologista joustavuutta ja kykyä sopeutua muuttuviin kehollisiin olosuhteisiin (Meskanen 2019, 131). Yhteiskunnassa hoikkuutta lisäksi ihailaan ja sitä pidetään merkinä itsenäisyydestä, kontrollista ja menestyksestä (Johansson 2001, 96). Tanssimaailma ei näin myöskään aina tarjoa tilaa kehosuhteen korjaaville kokemuksille, ja Meskasen (2019, 107) mukaan jo nuoruudessa syntyy helposti vaillinaisuuden ja kelpaamattomuuden kokemus, jota täydellisyydellä yritetään paikata. Täydellisyydellä paikkaaminen taidon ja kauneuden kautta olikin oman teokseni yksi ydinteemoista, jota käsittelin etenkin kirjoittamani tekstin ja koreografisen virtuositeetin kautta (ks. Kuva 9).



Kuva 9. Teoksen teemat sulkevat sisälleen monenlaisia tiedostamattomia oletuksia virtuositeetista ja kehollisesta taidosta sekä sen yhteydestä kehoon ja siihen liitettyihin tunteisiin (Jaakkola 2023).

Samalla tavalla kuin keho tottuu ympäristön ärsykkeisiin, myös mieli tottuu ympäristön asettamiin ideaaleihin ja kehollisiin vaatimuksiin (Mullis 2008). Ihailulla on iso merkitys siihen, millaisia uskomuksia sisäistämme. Parhaimmillaan se voimaannuttaa ja auttaa kasvamaan, mutta ihailulla on myös kääntöpuoli, ja se voi samaan aikaan syvästi haavoittaa. Meskanen (2019, 22) esittää, että mitä isompi ero ihanne- ja todellisen minän välillä on, sitä todennäköisemmin myös kehonkuvaan liittyy haasteita. Ihmisinä arvioimme jatkuvasti soveltuvuuttamme joukkoon ja kauneusihanteet, ja meitä ympäröivä kulttuuri tarjoaa helpon pohjan, johon itseään voi sekä verrata että rakentaa (Meskanen 2019, 23).

Tanssimaailmassa vertailu saa kehollisesti myös ihan uudenlaisen ulottuvuuden, sillä jatkuva peilien kanssa työskentely, esiintyminen ja kehojen kommentointi on valtavan yleistä (Radell ym.2014). Tanssi myös aloitetaan usein jo niin varhain, että kaikkein tärkeimmässä kasvun vaiheessa ympäristöstä ei välttämättä saa tukea tai esimerkkiä oman kehon hyväksymiseen. Meskanen (2019, 248) muistuttaa, että hyväksyminen ei tarkoita sitä, ettei tavoitteita kohti enää pyrkisi, vaan että sen ei saa olla ehdollista tai sidoksissa tavoitteisiin tai saavutuksiin. Näin myös epäonnistumisten vaikutus keholliseen kasvuun minimoitaisiin.

2.5 Keho objektina

Yhteiskunta antaa monenlaisia viestejä siitä, millaisia meidän tulisi olla, jotta olisimme hyväksytyjä (Meskanen 2019, 80). Tanssijat rakentavat identiteettinsä niiden ominaisuuksien varaan, joita tanssimaailmassa edellytetään, jossa esimerkiksi perfektionismia, itsensä kritisoinnista, kivun sietämistä ja itsekuria arvostetaan (Cardoso ym. 2017). Omaan kehoon liittyvät tunteet yleistyvät myös nopeasti koskemaan koko minuutta ja kaikkea sitä, mitä omalla kehollansa edustaa (Meskanen 2019, 103). On surullista ajatella, että meidän kehomme olisi edustus meistä itsestämme, mutta etenkin tanssissa keho on ainoa ilmaisun väline ja myös se, mitä ihmiset katsovat ja arvioivat. Teoksessani halusin tuoda esille erityisesti paljouden ilmaisemisen ja myös sen sietämisen. Koen itse, että paljous on kauneimmillaan sitä haavoittuvuutta, jota Oslon tanssisalissa koin, pahimmillaan ehkä sitä häpeää, jota ihmismieli tuottaa, kun ympäristö ei luokaan turvallista tilaa omalle olemassaololle.

Monille meistä keho on jatkuvan suorittamisen ja arvioinnin kohde ja riittämättömyyden lähde, ja ihmisinä peilaamme itseämme jatkuvasti omiin ideaaleihimme. Itsen määrittelemisen onkin pitkälle sidoksissa ulkoisiin ominaisuuksiimme ja siihen, miten kuvittelemme muiden meidät näkevän (Meskanen 2019, 80-84). Usein kehonkuvan ongelmiin liittyy tanssissa myös vahva ammatti-identiteetin hakemisen tarve, jota tanssija toivoo tietynlaisen kehollisuuden ilmentävän ja ylläpitävän (Gvion 2008). Tämä lisää kehon näkemistä objektina, joka ilmentää tiettyä, haluttua olemusta ja rakentaa siten vääristynyttä suhdetta itseän.

Meskasen (2019, 196) mukaan olemme usein myös tottuneet havainnoimaan itseämme ulkoa sisäänpäin ja arvioimaan itseämme juuri ulkoisen olemuksemme perusteella, jolloin kehon kokemuksellinen puoli helposti unohtuu. Hän lisää myös, että kehon edustamat asiat ja oma tarina, joka sen mukana kulkee, voi olla helpompi sulkea oman tietoisuuden ulkopuolelle. Tämä puolestaan lisää entisestään kehon kokemista muokattavana objektina, jonka täytyy vastata ympäristön tarpeisiin ja odotuksiin, koska sisäinen kokemus puuttuu tai sille ei anneta tilaa. Jatkuva huoli kehosta onkin tanssijoilla valtava yleinen ja vaikuttaa merkittävästi yleiseen hyvinvointiin (Cardoso ym. 2017).

Myös jatkuva katseen kohteena oleminen saa tanssijan helposti ajattelemaan itsensä objektiksi, jota arvioidaan lähinnä ulkonäön perusteella. Itsensä jatkuva analysoiminen ja objektifiointi on yhteydessä myös lisääntyneeseen häpeän kokemukseen, ulkonäköön liittyvään ahdistukseen ja madaltuneeseen kykyyn aistia kehollisia tiloja, kuten nälkää (Doria 2022). Gvion kuvailee, kuinka eräs tanssija ajatteli kehonsa olevan vain raakaa materiaalia, joka useimmiten estää häntä saavuttamasta mielen toivomia tavoitteita (2008). Tanssija koki kehonsa pettymyksenä, joka ei kyennytään kasvamaan mielen luomiin ihanteisiin ja kuvitelmiin.

Kehonkuvan ongelmat liittyvät lähes aina siihen, että keho nähdään jotenkin itsestä erillisenä, tai sitten sen vääränlaisuuden ajatellaan koskevan koko minuutta. Syömishäiriöt ovatkin jopa tietynlaista itsetuhoista käyttäytymistä, jossa kehosta tulee vain objekti, joka esittää ulkoiselle maailmalle arvoa omasta olemassaolosta ja jonka kautta kokee tulevaisuutta toisille hyväksytyksi ja huomion ja rakkauden arvoiseksi (Savukoski 2008, 88). Kehonkuvan ongelmiin linkittyikin vahvasti vaikeasti käsiteltävät tunteet, häpeän helpottaminen ja kokemus arvottomuudesta (LaGuardia-LoBianco 2019). Näitä teemoja käsittelemme myös omassa teoksessani ja niistä puhuimme myös työryhmän kanssa. (ks. Kuva 10).



Kuva 10. Vaikeita tunteita käsittelevä hetki teoksesta. (Jaakkola 2023)

Useissa tutkimuksissa on todettu, että tanssijat luottavat enemmän peilikuvaansa kuin keholliseen kokemukseensa, mikä vaikuttaa suoraan taidon oppimiseen ja motoriseen kehittymiseen (Radella ym. 2014). Ulkonäkö liitetään vahvasti keholliseen suoriutumiseen ja kokonaisvaltaisen ja realistisen reflektoinnin sijaan tanssijat oppivat helposti näkemään itsensä esineinä hengittävien ja liikkuvien kehojen sijaan. Ulkonäkökeskeisillä tanssijoilla on vain vähän yhteyttä kinesteettiseen identiteettiinsä, ja hyväksyntää hakeva tanssija oppiikin erottamaan itsensä omista fyysisistä tunteistaan ja tarpeistaan saavuttaakseen tietyn kehoideaalin ja sitä kautta jonkun taituruuden tason. Tällainen poissaolo omasta kehosta ei kuitenkaan anna ideaalia pohjaa tanssijana kehittymiselle, vaan ennemmin hidastaa niitä prosesseja, jotka mahdollistaisivat kokonaisvaltaisen potentiaalin saavuttamisen. (Radell ym. 2020.) Teoksessani erittelin selkeästi kohtaukset, joissa oli jonkinlainen suhde toiseen ja joissa tanssija keskittyi itseensä, sillä halusin kerronnasta erottuvan sen, miten voimme myös täysin unohtaa yhteytemme omaan ja toistemme kehoihin ja irrottautua omista todellisista tarpeistamme.

Tanssijan tunnekokemus ja liikkeen tunnepohjaisuus mahdollistaa mielestäni syvällisemmän ymmärtämisen liikkujana kasvamiseen ja lisää myös tasoja oman potentiaalin käsittelemiseen ja hyödyntämiseen. Vasta loppuajasta harjoituksiamme tajusin, että olemme käyttäneet paljon peiliä muodostessamme merkityksiä erilaisia tunteita ilmaiseville liikkeille. En tiedä, olisiko se vaikuttanut prosessiin tai lopputulokseen myönteisellä tavalla vai ainoastaan hidastanut oppimista, mutta jäin pohtimaan peilin vaikutusta tällaisen teeman sisällä työskentelemisessä. Se, ettei omaa tekemistään jatkuvasti näe peilistä, johtaa ainakin joidenkin tutkimusten mukaan kineettisten komponenttien monipuoliseen käyttöön, tunnepohjaiseen liikeanalyysiin ja kokonaisvaltaisempaan, rakentavaan kehotietoisuuteen (Radell ym. 2020).

Fredrickson ja Roberts väittävät tutkimuksessaan, että naiset myös opetetaan tarkastelemaan itseään ulkopuolelta käsin, ikään kuin visuaalisina objekteina ja balettitanssijoiden on todettu omaavan korkeampi taipumus itsensä objektina näkemiseen, mikä on selkeässä yhteydessä kehonkuvan vääristymiseen ja syömishäiriökäyttäytymiseen (Liu 2021). Tärkeää olisi konseptuaalisen läsnäolon saavuttaminen ja sellainen tilanteessa oleminen, joka suuntaa havaintoja ja tarkkaavaisuutta muualle

kuin ulkoiseen kehoon (Buttingsrud 2021). Itsen ymmärtäminen tarkkailun ja objektiivisen peilaamisen ja arvioinnin sijaan voisikin olla yksi pedagogisesti sovellettava ratkaisu kehon merkityksen ja ainutlaatuisuuden tiedostamiseen.

2.6 Pedagogiikan ja kasvatuksellisen näkökulman vaikutus kehonkuvan kehittymiseen

Olen itse kokenut vahvasti, että opettajan kyky kiinnostua ja huomata oppilas, vaikuttaa merkittävästi siihen, miten paljon tanssillisesti voi kasvaa, osittain ehkä sisäisen motivaation kautta, mutta myös merkittävästi itsearvostuksen ja omien vahvuuksien tiedostamisen myötä. Lisäksi esimerkiksi Sherrie & Wendy (2016) tuovat artikkelissaan esille, että opettajan halu ymmärtää oppilaiden ajatuksia ja tunteita lisää yhteistä arvostusta ja näin myös myönteistä oppimisilmapiiriä, mikä puolestaan mahdollistaa kehollisen taidon sisäistämisen. Koreografisessa prosessissa pyrin tuomaan tekemiseen sellaisen välittömyyden ja kiinnostuksen, joka myös tukisi tanssijoiden kehollista kasvua, ja sain myös palautetta siitä, että tanssijat kokivat oppineensa merkityksellisiä asioita työskentelyjaksoillamme.

Halusin myös jatkuvasti vahvistaa tanssijoiden omaa uskoa itseensä, sillä tiedän, miten suuri vaikutus sillä on sekä taidon kehittymiseen että myönteiseen kehonkuvaan. Jos itseensä ei usko eikä itseään osaa katsoa kauniina ja eheänä kokonaisuutena, on vaikeaa kehittyä lajissa, joka vaatii esillä oloa, heittäytymistä ja tunnetason työskentelyä sosiaalisessa ilmapiirissä (Meskanen 2019, 113). Oma keho täytyy uskaltaa paljastaa toisille ja asettaa esille, mikä tekee tanssijana työskentelystä haavoittavaa. Ohjaajana pyrin valjastamaan kaiken sen haavoittavuuden positiiviseksi voimavaraksi, jonka ainakin toivon tukeneen tanssijoiden kasvua ja kannustaneen myös ajattelemaan teoksen teemoja.

Vahva itsetunto ja itsearvostus mahdollistavat realistisen minäkäsityksen syntymisen, jolloin heikoudet eivät nouse liian suureen arvoon ja kykenemme ottamaan vastuuta itsestämme, kestämmme pettymyksiä ja pystymme käsittelemään vaikeita tunteita ilman epäterveitä selviytymiskeinoja (Meskanen 2019, 134). Tanssin kaltaisessa taitolajissa on tärkeää olla henkisesti siinä suhteessa vahva, että epäonnistumisen kokemukset eivät aiheuta tarvetta etsiä hyväksyntää epäterveistä ideaaleista. Tämän vuoksi koen, että vahvuusperusteinen opettaminen, jossa korostetaan saavutusten sijaan myönteisiä tunteita ja yksilöllisiä voimavaroja, on positiivisen kehonkuvan muodostumisen edellytys (Leskisenoja 2017, 30). Teosprosessissa tämän työstäminen näkyi lähinnä henkilökohtaisena kasvuna ja pedagogisen ymmärryksen lisääntymisenä siitä, miten itse kohtasin tanssijoitani ja miten he myös kohtasivat minut.

Opettajien tavalla puhua omasta kehostaan on suuri merkitys tanssijan myönteisen kehonkuvan muodostumisessa ja ylläpitämisessä. Opettaja voi ohjata tanssijoita kohdistamaan huomion kehollisiin ja kinesteettisiin tuntemuksiin sen sijaan, että tunnilla rohkaistaisiin siihen, miltä liike tai oma keho liikkeen sisällä näyttää. (Sherrie & Wendy 2016.) Somatiikkaa työskentelyssään painottava Anne Burnidge ajattelee turvallisuuden kumpuavan siitä, että tunnilla on monen tasoista tietoisuutta

ja läsnäoloa. Hänen mukaansa yksilöllinen tila tutkia omaa kehollisuutta, taiteellisuutta ja tunteellisuutta johtaa aina henkilökohtaiseen kasvuun ja lisää näin sisäistä motivaatiota vähentäen samalla ulkoisia arviointipaineita. (Sherrie & Wendy 2016.)

Koen, että tällainen oppilaslähtöinen työskentely, jota positiivisessa pedagogiikassa painotetaan (Leskisenoja 8, 2017) ja jossa ajatukset, kokemukset ja yksilöllinen ääni saa olla osana kehollista kasvua, luo pohjan myönteisen kehonkuvan muodostumiselle ja sellaiselle itsereflektiolle, joka mahdollistaa omien vahvuuksien tiedostamisen ja asettaa ulkoiset ideaalit vähemmän merkitykselliseen rooliin. Burnidge painottaa myös kilpailun ja vertailun vähentämistä sekä ajan antamisen merkitystä tanssijana kasvamisessa (Sherrie & Wendy 2016). Vaikka prosessiin ei liittynyt somatiikkaan pohjautuvaa työskentelyä, koen, että monitasoinen oppilaslähtöinen työskentely näkyi meidän yhteisessä prosessissamme siinä, miten erilaiset tarpeet ja tunteet saivat olla näkyvillä ja miten ne saivat myös suunnata teosta esimerkiksi vaatetuksen osalta. Venkulan (2003, 55) mukaan taide on myös nimenomaan erilaisuuden kunnioittamisen keino ja se auttaa näkemään maailmaa eri tavoin.

Ulkoisena tekijänä tanssi- ja esiintymispuvut aiheuttavat usein suurta kehotytytymättömyyttä, sillä niissä harvoin huomioidaan tanssijoiden toiveita tai erilaisia kehoja (Doria, 2022). Tähän otin myös itse teoksessa kantaa sillä, että esiinnyimme puvuissa, jotka olivat ihoa myötäileviä ja myös ihonvärisiä (Ks. Kuva 11). Pedagogina otin kuitenkin myös siinä huomioon tanssijoiden toiveet ja tarpeet, jotta itse esiintymiskokemus sai olla turvallinen tila ilmaisulle ja läsnäololle.



Kuva 11. Kuva puvustuksesta tanssiteoksessa (Jaakkola 2023).

Sutela (2022, 106) sanoittaa, kuinka olemassaolomme saa usein merkityksen silloin, kun saamme myönteistä ja kannustavaa palautetta. Kehuilla ja vahvuuksien näkemisellä on pedagogisesti suuri rooli tanssijoiden kehonkuvan rakentumisessa ja oman potentiaalin tunnistamisessa. Positiivinen kehonkuva voi lisäksi syntyä vain, jos ei usko onnellisuudella olevan yhteyttä ulkonäköön (Meskanen 2019, 33). Yleisesti nuoret tanssijat puhuvat omista kehoistaan kaikkein eniten toisilleen, joten sosiaaliset standardit ja ideaalit sille, miltä kuuluu näyttää ja miten kuuluu käyttäytyä, syntyvät jo aikaisin (Doria 2022).

Pedagogisesti on otettava huomioon, että vertaisryhmillä on sekä rakentava että rikkova vaikutus. Tanssijat auttavat toinen toistaan tulkitsemaan kokemuksiaan ja ajatuksiaan myös kehosta puhumisen ja vertailun kautta, ja Doria (2022) kuvaileekin tutkimuksessaan, kuinka kehoon liittyvät arvot ja uskomukset olivat tanssijoiden keskuudessa hyvin samankaltaisia. Toisaalta vertaisryhmät ja toisten samanikäisten tuki näyttää myös olevan yksi tärkeimmistä positiivisen kehonkuvan muodostumisen edellytyksistä ja kehonkuvan ongelmilta suojeleva tekijä (Doria 2022). Koen, että tässä työskentelyssä kehoista puhuminen oli luontaista, helppoa ja myönteissävytteistä. Oli ilo huomata, miten kypsä suhtautumistapa teokseeni osallistuvilla tanssijoilla oli kehoihinsa siitä huolimatta, että kokemuksia kehorauhan rikkomisesta oli lähes kaikilla.

On paljon tekijöitä, jota vaikuttavat tiedostamattammekin siihen, millaisen kehosuhteen muodostamme. On todettu, että vanhemmilla on suuri vaikutus siihen, millaisia tunteita opimme yhdistämään kehoomme, esimerkiksi painosta ja ulkonäöstä puhuminen negatiiviseen sävyyn on suorassa ja vahvassa yhteydessä nuorena muodostettuun vääristyneeseen kehonkuvaan (Doria 2022). Vanhemmat puhuvat Dorian (2022) tekemän tutkimuksen mukaan usein etenkin toisten tanssijoiden kehoista arvostelevasti, mikä saa tanssijat ajattelemaan, että keho on jatkuvana tarkkailun ja arvostelun kohteena ja että on olemassa selvä ideaali, johon kehoja voi ja jopa täytyy verrata ja jonka mukaan kehoa voi kontrolloida ja muuttaa. Kehoista ei saisi antaa minkäänlaista palautetta, ei myöskään rakentavaa palautetta. Onkin vaikeaa esimerkiksi puuttua syömishäiriöihin pahentamatta tilannetta kehon kommentoimisella (Wendy 2008).

Myönteinen kehonkuva vaikuttaa myös tunteeseen siitä, että oma elämä on hallinnassa, ja toisinpäin (Monteiro ym. 2014). Pedagogisesti on tärkeää ymmärtää, että kehonkuvaan vaikuttaa moni asia, jota tanssiympäristö voi parhaimmillaan tukea, mutta joka ei ole riippuvainen ainoastaan tanssista ja siihen liitetystä ihanteista tai niiden tavoittelusta. Nuoruuden sirpaleisuus ja kaikenlaiset elämän muutokset ovat siis varmasti yksi suurimmista syistä kehosuhteen häiriintymiseen etenkin kasvuiässä, eikä kenelläkään pedagogilla tai kasvattajalla voi myöskään olla vastuuta nuoren myönteisen kehonkuvan rakentumisesta. Uskon, että pohjimmiltaan se on yhtä lailla kasvuprosessi, johon jokaisen täytyy myös löytää oma selviytymiskeinonsa ja jonka läpi kasvamisessa saattaa mennä aikaa. Tärkeintä olisi turvallinen, vahvuudet näkevä ja niiden kautta kehollisuutta arvioiva ympäristö, jossa on lupa epäonnistua ja yrittää uudelleen (Leskisenoja 2017).

Positiivisessa kehonkuvassa yksilö näkee kehonsa yksityiskohtien sijaan kokonaisuutena, jossa korostuu piirteet, joista hän itse pitää. Tällöin keho on myös toiminnallinen ja merkityksellinen sellaiseen. (Meskanen 2019, 29-30.) Pedagogisesta näkökulmasta olisi tärkeää opettaa sellaista suhtautumista tanssiin, että oma keho on nimenomaan toimija, ei ainoastaan väline saavutuksille tai virtuoositeetin oppimiselle, eikä myöskään objekti, johon voi kohdistaa vaikeita tunteita ja yhteiskunnan viestimiä vääristyneitäkin malleja kehoista ja ulkonäöstä.

Positiiviseen kehonkuvaan liittyy läheisesti myös tietoinen suhde oman kehon tarpeisiin (Meskanen 2019, 31). Teoksessa pyrin huomioimaan näkökulman vahvasti prosessissa ja yritin olla korostamatta liikaa sitä, miltä liikkeiden tulisi näyttää, vaikka monissa kohtauksissa hainkin samankaltaisuutta ja teos oli liikekieleltään eheä ja yhdenmukainen. Minulle oli taitelijana ja syvällisenä pohtijana tärkeää huomata, että nämä eivät myöskään sulje toisiaan pois. Joskus vastakohtat luovat

myös jännitteitä, jotka pakottavat näkemään asioiden toisen puolen. Painotan itse opettajana vahvasti tanssitekniikan osaamista, hyvää kehonhallintaa ja linjauksia, mutta se ei tarkoita, että haluaisin tai vaatisin tanssijoideni kehojen näyttävän samalta. Toin sitä teoksen opetusprosessissa paljon esille, ja yritin hyödyntää jokaisen vahvuuksia niin, ettei kenenkään tarvinnut olla kehollisesti epä-mukavuusalueella sen enempää kuin mitä taidon oppiminen ja uuden liikekielen sisäistäminen vaati. Onnistuin tässä myös yllättävän hyvin, ja sain tanssijoilta palautetta siitä, että materiaalia oli kiva tehdä ja että oppiminen tuotti onnistumisen kokemuksia, vaikka se tuntui aluksi vaikealta (ks. Kuva 12).

Pedagogina koin onnistumisen kokemusten tarjoamisen erityisen tärkeänä osana sekä fyysisesti että henkisesti haastavaa produktiota, sillä juuri onnistumisen ja pystyvyyden kokemukset tuovat myös tunteen siitä, että oma identiteetti on hallinnassa ja itsessään merkityksellinen. Halusin pedagogina tuoda opettamiseen sen rakkaudellisen, herkän ja hyväksyvän puolen, joka juuri parhaimmillaan mahdollistaa syvää kasvua toisissa. Emotionaalisesti turvallinen tila näkyi monella tavalla prosessin aikana ja vahvistui etenkin niissä hetkissä, kun tanssija teki virheen ja minä muutin koreografiaa sen mukaan, koska virhe oli minusta kaunis – parempi kuin alkuperäinen versio. Tämä sekä vahvisti tanssijoiden luottamusta itseensä että antoi minulle tärkeää informaatiota omista vahvuuksistani siinä, miten kykenen näkemään kaikessa jotain hyvää ja muuttamaan myös negatiivisen sävyn helposti saavat asiat positiiviseksi voimavaraksi, joka palvelee lopulta tasapuolisesti kaikkia.



Kuva 12. Tanssijoiden vahvuuksia hyödyntävä kohtaus, jonka suunnittelussa he saivat itse olla mukana (Jaakkola 2023).

Normaalissa ja myönteisessä kasvussa kehonkuva muovautuu vastaamaan ympäristön ja elämäntapahtumien aiheuttamia muutospaineita (Meskanen 2019, 52). Näin kehonkuvan sitoutuminen kasvatukseen on merkittävä osa pedagogina työskentelemistä. On tärkeää huomioida, että monenlaiset ympäristön paineet ja odotukset lisäävät nuoren tarvetta kokea pätevyyttä ja arvostusta siitä mitä osaa tai mihin oma keho pystyy. Korkeat odotukset läheisiltä ihmisiltä ja ohjaajilta lisäävät merkittävästi tarvetta kontrolloida omaa kehoa, sillä epärealistiset tavoitteet ja suorituspainet lisäävät emotionaalista stressiä ja kuormitusta, joka johtaa helposti syömishäiriökäyttäytymiseen selviytymiskeinona (Doria 2022). Tämän lisäksi kauneusihanteiden saavuttaminen saattaa myös tuoda onnistumisen kokemuksia (Meskanen 2019, 85).

Kehonkuvasta, oikeanlaisesta ravinnosta ja syömishäiriöistä puhuminen tanssitunneilla voisi ainakin Wendyn (2008) mukaan tukea kasvatuksellista ilmapiiriä ja tuoda reflektiivisen ulottuvuuden kehon kanssa työskentelyyn. Oman kokemuksen mukaan avoimuus ja opettajan kyky puhua rakentavalla tavalla kehosuhteesta ja syömisestä vähentää myös paineita identifioidua sitä kautta tanssijaksi. Nykyään tanssijoilla on myös parempi mahdollisuus kasvaa hyväksyvään kehonkuvaan, sillä vaikka mediassa näkyy edelleen tietty kehoideaali, siitä voidaan nykyään myös keskustella ja täydellisen kehon määritelmää voidaan vähitellen muuttaa (Sherrie & Wendy 2016).

Nykytanssijat näyttävät olevan yleisesti tyytyväisempiä kehoonsa verrattuna balettitanssijoihin (Cardoso ym. 2017). Tämä saattaa johtua somaattisen ja keholähtöisen työskentelyn vallitsevuudesta. Pohdin itse teosprosessia koreografioidessa pitkään, miten oma lähestymistapani liikkeeseen ja kehoon vaikuttaa tanssijoiden suhtautumiseen omaan kehoonsa, ja pyrin opettamaan tavalla, joka ei virtuositeetin vaatimuksesta huolimatta olisi liian muutokeskeinen. Tunneyhteyden ylläpitäminen omaan kehoon balettiin pohjautuvassa liikkeessä on haastavaa, etenkin peilien kanssa työskennellessä. Oma tyylini luoda liikettä on kuitenkin niin virtuositeettinen, että sitä oli lähes mahdotonta siivuttaa, joten yritin antaa sille vähemmän painoarvoa teoksen teeman käsittelyssä ja sanoitin sen myös ääneen, vaikka toisaalta ehkä juuri se toi työhöni myös tarvitsemani ulottuvuuden tanssin vaa-
tivuudesta ja yhdenmukaisuudesta.

Koen, että teosprosessissa tanssija hyöttyy siitä, että liike myötäilee sekä tanssijan omia kiinnostuksen kohteita että haastaa liikkeellisesti, ja yritin sen vuoksi hyödyntää mahdollisimman paljon juuri tanssijoiden omia kehollisia vahvuuksia. Wendy (2008) kommentoi, että somaattinen työskentely on tanssijoille arvokasta, sillä se tuo tanssiin tunneulottuvuuden ja perspektiivin, jossa kehoa voidaan katsoa sisältä ulospäin sen sijaan, että kehosta tulisi objekti taidon oppimiselle. Hänen mukaansa somaattinen työskentely näyttääkin vaikuttavan siihen, että tanssijat irrottautuvat visuaalisesta itsensä kritisoimisesta ja vertailusta sisäisten kokemusten havainnoimiseen. Varmasti näin onkin, mutta koen, että liikkumistapaa suurempi vaikutus on sillä, miten kehoa opetetaan peilistä huolimatta katsomaan ja korjaamaan, ja miten suuren painoarvon vahvuudet saa heikkouksiin ja kehittymisen kohteisiin nähden. Sitä pohdin paljon teosprosessin aikana ja teemaa käsitellessä (Ks. Kuva 13).

Tanssin pedagogiikkaan vaikuttaa valtavasti myös tanssin opettamisen historia. Balanchine on vaikuttanut vahvasti siihen, millaiseksi kehoideaali on muodostunut ja miten myös syömishäiriökäyttäytyminen tanssijoiden keskuudessa yleistyi 1960-luvulta lähtien, vaikka samaan aikaan modernissa tanssissa alettiin myös sallia monenlaisia kehoja (Sherrie & Wendy 2016). Nykyään etenkin runsaan median käytön on todettu olevan yhteydessä lisääntyneeseen kehotyytymättömyyteen (Meskanen 2019, 92). Länsimaisessa kulttuurissa naisen vartaloa on lisäksi aina arvosteltu erilaisten ihannekuvien mukaan (Johansson 2001, 31). Tanssijat ovatkin erityisen taipuvaisia dieettikulttuurin vaikutuksille ja kaikenlaisille kehon korjaamiseen tähtääville ärsykkeille, johon yhteiskunta tarjoaa paljon mahdollisuuksia (Pickard 2012).

Negatiivinen kehonkuva myöskään harvoin muuttuu positiiviseksi ilman työstämistä, mikä lisää ehkä vastuuta enemmän kasvatusalalle ja etenkin nuoren kanssa toimiville aikuisille (Meskanen 2019, 28). On kuitenkin muistettava, että kehonkuvan vääristyminen on aina monisyinen prosessi, joka ei ole koskaan vain yhden henkilön tai tahon syytä, eikä kukaan voi täysin ottaa vastuuta toisen pahasta

olosta tai sen korjaamisesta. Sitä en halua missään nimessä unohtaa. Kuitenkin yhdessä luominen ja jokaisen fyysisen ja psyykkisen tilan huomioiva pedagogiikka johtaa vapauden löytämisen jokaisen omassa tanssijuudessa ja antaa myös parhaan mahdollisuuden reflektiolle ja omien kykyjen ja vahvuuksien ymmärtämiselle (Styrke 2015, 33). Omien arvojen ja suhtautumisen sekä tietoisien sanallistamisen kautta keholliseen itsetuntoon voi siis vaikuttaa aina, vaikka mielen ja kehon ongelmat olisivatkin aina rakenteeltaan monisyisiä.



Kuva 13. Naiseutta ja kehollisia yhteiskunnan vaatimuksia kuvaavasta kohtauksesta. (Shepherd 2023)

3 TEOSPROSESSI

3.1 Menetelmät ja aikataulut

Teokseni oli koreografinen kokonaisuus, jota aloin maaliskuun lopussa 2023 työstämään ja joka muodostui lopulta kahdeksasta eri kohtauksesta. Ajatus teoksen tekemiselle lähti pitkään kypsytytystä haaveesta työstää pidempi teos, joka jollain tavalla käsittelisi kehonkuvan ja tanssin yhdistävää aihetta ja saattaisi katsojan tunnetasolla erilaiseen samaistumispintaan kuin esimerkiksi tutkimustyö. Minulla ei maaliskuussa oikeastaan ollut minkäänlaista suunnitelmaa siitä, millainen teoksesta tulisi, mutta tarpeeni liikkua ja luoda taidetta oli valtavan suuri loukkaantumisen jälkeen. Aluksi murtumasta parantuneen jalan kanssa työskentely tuotti paljon vaikeita tunteita. En pystynyt vielä maaliskuun lopussa tekemään pirouetteja tai hyppyjä, ja se rajoitti teoksen koreografisia liikevalintoja, mutta jälkeinpäin ajateltuna avasi myös uudenlaisia kehollisia reittejä, joiden kautta lopputuloksesta tuli erilainen kuin aikaisemmin työstämistäni teoksista.

Turhauduin prosessin alussa kuitenkin usein ja välillä kolmen tunnin suunnittelusta kaksi tuntia meni siihen, että tuijotin itseäni peiliin ja itkin. Sain työryhmän kasaan aika myöhään, vasta viikkoa ennen harjoitusten aloittamista. Ryhmäläiseni eivät tunteneet toisiaan emmekä olleet työskennelleet yhdessä aikaisemmin. Salivuoroja ei myöskään voinut varata koko keväälle eikä yhteisiä harjoitusajan kohtia ollut löytä, joten moni tekijä aiheutti minulle huolta. Olin samaan aikaan myös balettiproduktiossa, joten työstämisaikoiksi jäivät lähinnä aikaiset aamut ja lounastauot. Teoksen aloitusvaiheessa unelmieni suuri produktio tuntui lähes mahdottomalta, ja minulle myös sanottiin, että toukokuun puoliväli ja esityspäivät tulevat yllättävän nopeasti ja että resurssit tulisi suhteuttaa siihen. Sinnikäs mieleni päätti kuitenkin tapansa mukaan pystyvänsä molempiin.

Aloitimme ryhmän kanssa työskentelemisen keskusteluhetkellä, jota jännitin niin kovasti, etten saanut sanotuksi, miksi aiheen valitsin. Jälkeinpäin ajateltuna oli ihan hyvä, että ensimmäinen kerta oli leppoisaa toisiimme tutustumista ja liikemateriaalin opettelua. Tanssijat oppivat liikekieltäni nopeasti, ja välillä minulla oli paineet luoda uutta opeteltavaa materiaalia ennen seuraavia harjoituksia. Heräsin lähes aina aamuviideltä ja tulin suunnittelemaan, mikä ei välttämättä jälkeinpäin ajateltuna ollut paras tapa hyödyntää resurssejani. Välillä olin niin väsynyt, että vain makasin lattialla ja ajattelin tai kirjoitin. Koen kuitenkin, että ne hetket olivat teoksen teeman osalta todella merkityksellisiä ja auttoivat antamaan aikaa sanallistamiselle. En halunnut puskea läpi liikettä silloin kun tiesin, että se johtaisi vain turhautumiseen ja tarpeettomaan itsekritiikkiin, joten iso osa omasta koreografisesta työskentelemisestääni oli myös reflektointia, ajatusten kirjoittamista – ja itkemistä.

Kävin usein mielen tasolla läpi omaa menneisyyttäni ja kipeääkin kasvutarinaa, mikä teki prosessista tunnetasolla sekä antoisaa että vaativan. Parin viikon harjoitusten jälkeen avauduin myös tanssijoille enemmän teemasta ja työn tarkoituksesta sekä omasta tarinastani. Se toi aluksi syvän hiljaisuuden, mutta oli lopulta ryhmäytymisen ja avoimen ja turvallisen ilmapiirin kannalta valtavan merkityksellinen osa prosessia ja jopa vaatimus kaipaamalleni paljaudelle, jota teoksen kautta ilmensin (ks. Liite 14). Tanssijat kokivat tärkeäksi olla osana aiheeseen liittyvää teosta ja jakoivat myös omia kokemuksiaan kehonkuvasta tanssin kentällä. Tanssijat kokivat myös, että osasin esittää aiheen todella syväluotaavalla tavalla ja olivat kiitollisia avoimuudestani.

Keskusteluhetken jälkeen työstämisprosessista tuli jotenkin todella autenttinen ja koen, että sain syvällisen yhteyden tanssijoihini. Jaoin treenien lomassa paljon myös elämää ja kävimme yhdessä syömässä. Harjoituksissa tanssijat olivat innostuneita ja motivoituneita ja kertoivat pitävänsä kovasti antamastani liikemateriaalista. Työskentelimme useamman kerran viikossa, mutta yritin jakaa harjoituksia niin, ettei yksittäiset ihmiset kuormittuisi liikaa. Välillä jouduin myös opettamaan ryhmäkohtauksia useampaan kertaan eri ihmisille, kun kaikki eivät päässeet samaan aikaan paikalle. Tämä oli minulle hiukan kuormittavaa ja vaikeutti välillä yhteisten ajoitusten löytämistä ryhmäkohtauksissa, mutta tanssijoiden panos ja sitoutuminen teokseen oli niin vahva, että hajanaista oppimisprosessia oli lopulta mahdotonta huomata. Aikataulullisesti teoksen työstämisessä ei myöskään lopulta tullut kiire, vaikka siltä välillä tuntui. Olen jälkeinpäin pohtinut, vaadinko tanssijoilta liian suurta sitoutumista, mutta yritin parhaani mukaan huomioda jokaisen jaksamisen silloin kun siitä puhuttiin. Koko työryhmäni koostui kuitenkin luonteeltaan minun kaltaisistani tunnollisista ihmisistä, mikä vaikeutti välillä meidän kaikkien voimavarojen arvioimista.



Kuva 14. Tanssijoiden panos oli valtava, rohkea ja yksilöllinen. Tässä kuvassa vaikuttavaa ilmaisua teoksessa. (Jaakkola 2023)

Koreografiasta tulikin voimakas juuri siksi, että tanssijat antoivat teemalle myös tunnetasolla konkreettisen muodon liikkeen kautta. Hetkellisyys ja autenttisuus näkyivät viimeistään lavalla ja koen, että esiintyminen sai myös tanssijat oivaltamaan teoksessa käsitellyt asiat kehollisella tasolla. Stenman (1986, 54) sanoittaa, kuinka kaikki taiteellinen työ reflektoi myös psyykettä ja ihmisyyden henkistä tilaa. Tämä toteutui etenkin tässä teosprosessissa, ja myös yleisö koki voimakkaita samaistumisen kokemuksia ja moni kuvaili teosta rohkeaksi ja tärkeäksi.

Koen myös, että prosessissa työskentelimme alussa mainitsemillani kolmella kehotietoisuuden tasolla (Pylvänäinen 2018). Niiden merkitys eri kohtausten työstämisessä vaihteli, mutta etenkin toinen elementti, tietoinen ja reflektiivinen taso, sai suuren merkityksen ja oli iso osa kehollisen taidon hyödyntämistä sekä jo olemassa olevien tiedostamattomien rakenteiden konkreettiseen muotoon taiteilemista. Haluan myös muistuttaa, että tämä työ on suurelta osin omaan kokemukseeni pohjautuva ja näin monella tasolla ainakin osittain subjektiivinen ja puolueellinen, ja että kehonkuva on aihealu-

eena niin laaja ja monimerkityksellinen, että sitä ei voi ainoastaan näiden lähdeaineistojen ja työskentelytapojen kautta reflektoida niin laajasti, että tekemäni havainnot pätsivät kaikkiin tanssijoihin ja heidän kokemuksiinsa omasta kehostaan.

3.2 Teoksen rakentuminen ja koreografinen työ

Opinnäytetyö koostui kahdeksasta eri kohtauksesta ja se alkoi kompositiona ja rakentui kohtaamisten ja tarinallisen tekstin kautta ensin kaanoniksi, jossa oli paljon yksityiskohtia ja pysähtyneitä asentoja ja sitten tanssillisemmaksi nykybaletti-duetoksi, jossa myös itse esiinnyin. Sen jälkeen teoksen teema muuttui vahvemmaksi ja synkemmäksi kohtaukseksi, joka päättyi kompositioon ja siihen, että yksi tanssija jäi lavalle istumaan. Tässä vaiheessa otimme myös hameet pois, jolloin kohtaukseen haluamastani paljaudesta tuli konkreettisempaa. Kohtaus sisälsi myös kantaaottavaa puhetta, jonka itse kirjoitin ja äänitin. Sen jälkeen teos eteni sooloihin ja duettoihin, joissa ilmensin monenlaisia tunteita eri dynamiikkojen ja myös komposition kautta. Yhteiskohtauksen ja purkautumisen jälkeen teos rauhoittui hitaampaan kappaleeseen, jossa oli myös improvisaatiota ja tanssijoiden omaa liikettä. Siitä alkoi kolmen tanssijan yhteiskohtaus, jossa oli paljon virtuositeettista liikettä ja lopuksi esitin oman sooloni. Soolon kautta ilmaisin ehkä vahvimmin juuri sitä haavoittuvuutta ja kasvutarinaa, josta alussa kerroin ja johon myös palaan tämän osion loppupuolella.

Pohdin opinnäytetyötä rakentaessani pitkään sanallisen tekstin roolia ja merkitystä, mutta päädyin lopulta siihen, että monitaiteellisen luonteen vuoksi minun on helpompaa ulottaa ymmärrystä käsittelemästäni aiheesta tekstin ja tanssin yhdistämisen kautta. Teksti syntyi myös usein silloin kun koreografioin teosta ja teemaan sopiva runollinen ilmaisu lisäsi myös sen vaikuttavuutta ja ymmärrettävyyttä, vaikka se poistikin vähän tulkinnanvaraa. Kirjoittaminen on jo pitkään ollut minulle tärkeää koreografisessa prosessissa ja pidin olennaisena linkittää sanallista työskentelyä myös tähän produktion. Lisäksi tanssijat kirjoittivat minulle omia ajatuksiaan, mikä tuntui merkitykselliseltä ja lisäsi teosprosessin syvyyttä ja taiteellista ulottuvuutta.

Materiaalia luodessa pyrin ottamaan vastaan kaikenlaiset keholliset impulssit ja lähtötilanteet. Ohad Naharin käsittelee kehon ja mielen yhteyttä sensuaalisten prosessien kautta ja on havainnoinut, miten mieli alkaa helposti johtamaan fyysistä kehoa ja estää näin kehollisuuden täyttä toteutumista. Naharin näkee ongelmallisena sen, miten tanssijat tulevat liian tietoisiksi liikkeestä, ja ohjautuvat näin kvantitatiiviseen tulkintaan omasta kehostaan ja sen mahdollisuuksista, eivätkä havaitse kaikkia niitä suuntia, laatuja ja ulottuvuuksia, joita keho voisi ei-tietoisemmassa tilassa tuottaa. (Katan 2016, 86.) Gaga-tekniikkaa Oslossa opiskeltuani olenkin pyrkinyt etenkin koreografisessa työskentelyssä olemaan menemättä liian tietoiseen tilaan, jossa syntyy jonkinlainen materiaalin luomisen pakko, ja Naharin ajatukset auttoivat prosessissa luovan työskentelyn menetelmien moninaisuuden havaitsemisessa ja toivat tarkalle työskentelylle myös kehollisesti vapaamman puolen, jota yritin parhaani mukaan tanssijoille opettaa.

Koreografisessa työskentelyssä minulla oli kolme pääelementtiä: liikkeellinen yhdistelmien tekeminen ja opettaminen, kompositiotyöskentely sekä kirjoittaminen (Ks. Kuva 15). Koen, että sain nämä yhdistettyä teoksen sisältöön ja rakenteeseen hyvin, vaikka en ollut aikaisemmin esimerkiksi työstänyt

kompositiota sisältävää teosta. Liikkeen luominen on minulle helppoa ja luontaista, ja opettelimme aluksi materiaalit, joita sitten käytimme erilaisissa tilallisissa sommitteluissa ja ajallisissa valinnoissa. Työstin jokaiselle tanssijalle myös soolo- ja duetto-osuuksia, sillä halusin teoksen tuovan esille myös jokaisen yksilölliset vahvuudet. Se oli välillä haastavaa, sillä en ollut työskennellyt kaikkien tanssijoiden kanssa aikaisemmin, mutta olen saanut paljon palautetta siitä, että hyödynsin hienosti jokaisen omia vahvuuksia. Uskon, että taipumuksellani analysoida ja syvällisesti ymmärtää ihmisiä, on vaikutusta siihen, että opin herkästi huomaamaan yksilöllisiä vahvuuksia ja koen, että onnistuin siinä tässä teoksessa erityisen hyvin.

Yleisöpalautetta: *”Kaunista yhdenaikaisuutta ja selkeitä linjoja. Fiksusti yhdistetty nykytanssia ja balettia. Inspiroiva ja tunteita herättävä”.*



Kuva 15. Kuva kompositiota sisältävästä kohtauksesta. (Shepherd 2023)

Tanssijoiden panos teokselle oli valtava, ja ne hetket, kun näin ilon heidän kasvoillaan, kun he saivat loistaa omissa vahvuuksissaan, olivat niin merkityksellisiä, että se kadotti kaikki epäilykseni siitä, etteikö teoksesta tulisi upea. Ainoa osio, jonka kanssa lopulta kamppailin suuresti, oli oma sooloni. It-selle materiaalin työstämisestä oli jossain kohtaa tullut todella vaikeaa ja kritisoin omaa tanssitek-nistä tekemistäni suuresti. Välillä mietin, olinko itse edes tarpeellinen osa teosta, sillä koreografina työskenteleminen tuntui niin paljon helpommalta kuin tanssiminen. Intohimoni esiintymistä kohtaan sai minut kuitenkin valitsemaan olla teoksessa itsekkin mukana ja lopulta teos rakentui kokonaisuudeksi lähes huomaamattani. Sain ideoita ja ehdotuksia myös tanssijoilta, ja kokeilimme harjoituksissa monenlaisia mahdollisuuksia.

Haaveilevan luonteeni vuoksi järjestelmällisyys ja struktuuri olivat välillä lähes olemattomia eikä teoksessa ollut esimerkiksi laskuja ollenkaan, mutta tanssijat sietivät sitä hyvin ja teos meni joka kerralla eteenpäin. Loppua kohden yritin etsiä itsestäni myös tiukkaa puolta, joka osaa paremmin asettua auktoriteetin asemaan ja pitää treenit tehokkaammin. Tuntui välillä pahalta keskeyttää mielenkiintoisia keskusteluja, sillä olen valtavan huomaavainen ihminen, joka aistii tunnetilan muutokset todella vahvasti, ja jouduin kasvamaan henkilökohtaisesti paljon siinä, että minä olen se, joka prosessia johtaa. Koen, että teoksen ohjaamisessa oli kuitenkin äärimmäisen tärkeää, että minulla oli

myös itselleni ominainen lempeä ja kuunteleva puoli ja minulle oli merkityksellistä ymmärtää, että minussa saa olla myös yhtä aikaa monenlaisia kerroksia – että ne eivät rajaa toisiaan pois. Sain myös ulkopuolelta palautetta siitä, miten osasin hyödyntää monenlaisia taitoja tällaisen isomman produktion järjestämisessä lähes itsenäisesti.

Sekä teoksen työstämisessä että esittämisessä oli todella merkityksellistä olla tunnetasolla läsnä. Affektiivinen taso työskennellä luo kuitenkin intentionaalisuuden ja itsetietoisuuden keholliselle työskentelylle (Buttingsrud 2020). Oli ilahduttavaa, kun tanssijat ilmaisivat kiinnostusta liikkeellisten yksityiskohtien lisäksi eri kohtauksien teemoihin ja taustoihin, ja koen välillemme muodostuneen syvällisen keskusteluyhteyden vaikuttaneen vahvasti prosessin henkistä läsnäoloa ja sitä ammatillista pääomaa, jota meistä jokainen työskentelystä sai. Teos oli myös suurimmalle osalle tanssijoistani ensimmäinen pidempi koreografinen kokonaisuus, jossa he olivat mukana, mikä lisäsi työskentelyn kokemuksellista arvoa monella tasolla (ks. Kuva 16). Annoin myös tanssijoiden vaikuttaa jonkin verran siihen, millaista liikemateriaalia he esittävät. Tein esimerkiksi pidemmän soolokohdan yhdessä tanssijan kanssa niin, että hänen keholliset vahvuutensa pääsivät esille. Teos rakentuikin lopulta vahvasti myös tanssijoiden ympärille ja näin ajattelen sen heijastelevan samalla meidän jokaisen tarinaa ja kasvua.

3.3 Teoksen teemojen käsittely

Teoksen syvin ydin oli juuri sen sisältämissä teemoissa ja siinä, miten kehollisesti ilmaisimme haastavaa ja monin tavoin koskettavaa aihetta. Teemojen käsittelyssä kirjoittaminen toimi ehdottoman suurena osana liikekielen muodostumista ja koreografista kompositiota. Kirjoitin paljon tekstejä tapani mukaan, milloin missäkin. Havainnoin, pohdin ja reflektoin sekä omaa menneisyyttäni että tarinoita, joiden osana olen saanut vuosien varrella olla. Usein tanssin ja kirjoitin yhtä aikaa. Nämä hetket olivat kaikkein vahvimpia tunnereaktioita herättäviä prosesseja, ja koin niiden aikana myös parhaimpia luovia oivalluksiani. Hannan (2015, 65) tekstiin aiemmin viitaten, tunteiden kanssa työskentely ja niiden ilmaiseminen on myös minulle iso osa kehollisuutta ja tanssijana työskentelemistä.

Olen aikaisemminkin työskennellyt samalla tavalla, sillä herkkänä ihmisenä koen kaikkien aistien käyttämisen luovassa työskentelyssä valtavan olennaiseksi. Tällä kertaa koin teemojen työstämisen kuitenkin erityisen palkitsevaksi, sillä annoin itseni myös autenttisesti elää läpi tunteita, kokemuksia ja ajatuksia, jotka olivat olleet sisälläni jo pitkään. Muistan tunteneeni ja itkeneeni paljon. Koreografisesta työskentelystä tulikin minulle välillä jopa terapiaa, jonka kautta ymmärsin ja hyväksyin itsenäni monenlaisia puolia ja työstin myös omaa kehosuhdettani. Alla käsittelen vähän niitä teemoja, joita koreografiassa käsittelin ja ilmensin, ja jotka linkittyvät vahvasti tanssijan kehonkuvaan.



Kuva 16. Kuva lavaharjoituksista. (Shepherd 2023)

Yleisöpalautetta: *"Upea teos, tunteellinen monella tasolla". "Taitavaa tanssia ja tyyli-laji perusteltu teemaan sopivaksi". "Vakuuttava, tärkeä teema".*

3.3.1 Nähdynsi tulemisen ehdottomuus myönteisen kehonkuvan rakentumisessa

Ensimmäisessä kompositio-osiossa käsittelin erityisesti nähdyksi tulemistä. Koen, että sillä, millaisen arvon varaan itsemme rakennamme, on valtavan vahva yhteys siihen, miten tulemme nähdyiksi ja sitä kautta sen yhteys kehonkuvaan on myös ilmeinen. Tunne siitä, että tärkeät ihmiset hyväksyvät nuoren sellaisena kuin hän on, sekä rakastetuksi tulemisen kokemus omista ominaisuuksista riippumatta ja muiden myönteiset kommentit, jotka eivät kiinnity yksityiskohtiin, vaikuttavat merkittävästi kykyymme nähdä kauneutta itsessämme (Meskanen 2019, 35). Monet teoksen kohtauksista ilmensivät jollain tavalla toiseen ihmiseen kohdistuvaa ihailua tai rakkautta joko katseen, kosketuksen tai halauksen kautta. Halusin sisällyttää teokseen myös näitä luontaisia liikkeitä, jotka symboloivat välittämistä, hyväksymistä ja sitä lempeyttä, jota esimerkiksi itse olisin tanssijaksi kasvaessani kaivannut enemmän. Kehollisina elementteinä ne myös tekivät teoksesta vähän vähemmän raskaan, ja halusinkin sisällyttää siihen myös sen herkän puolen, jonka olemassaolon helposti unohdamme. Jokainen haluaa kuitenkin tulla nähdyksi ihmisenä, ei kehona (Johansson 2001, 91). Sen halusin teoksessa tuoda myös teokseen äänittämässäni runossa esille (Liite 1).



Kuva 17. Meidän työryhmä ja työskentelyilmapiiriä kuvaava kuva. Työryhmästä tuli tärkeä ja tiivis ja tanssijoiden hyvinvointi oli minulle ohjaajana tärkeää. (Konga 2023)

Nähdyksi tulemisen teema oli läsnä myös koko teosprosessin ajan ja kiinnitin tietoisesti huomiota siihen, että annan jokaiselle yhtä paljon liikemateriaalia – yhtä paljon näkyvillä olemisen hetkiä. Pyrin myös ohjaajana olemaan huomaavainen ja välittävä, ja sain siitä myös tanssijoilta kiitosta (Ks. Kuva 17). Tuntui hyvältä vastaanottaa palautetta minulle itselleni niin tärkeästä arvosta. Myös teoksen sisällä oli yhteenkuuluvuutta ja ulkopuolisuutta ilmaisevia hetkiä, sillä toisten ihmisen arvostavalla läsnäololla ja kohtaamisella on niin merkittävä vaikutus kehonkuvaan. Joukkoon kuulumisen tärkeys korostuu etenkin nuoruudessa ja ulkopuolelle jääminen luo isoja psyykkiset haavoja (Meskanen 2019, 44). Siksi halusin itse heti teosprosessin alussa varmistaa, että huomaan, ymmärrän ja arvostan jokaista valitsemaani tanssijaa.

Torjutuksi tuleminen mistä tahansa syystä luo tarpeen etsiä kontrollia elämään jostain muualta, mikä altistaa oman kokemuksen mukaan vahvasti syömishäiriökäyttäytymiselle. Uskomus siitä, että laihuus lisää suosiota kaveriporukoissa, on myös yksi suuri riski nuorten tanssijoiden häiriintyneeseen syömiskäyttäytymiseen ja kehonkuvan ongelmiin (Doria 2022). Käytin koreografisessa osiossa paljon asetelmia, joissa joku esimerkiksi oli yksin ja katsoi kun toiset halusivat tai tulivat nähdyiksi (ks. Kuva 18). Halusin herättää etenkin alussa mielikuvia niistä tilanteista, joissa kokemus ulkopuolisuudesta on vaikuttanut omaan arvottomuuden tunteeseen ja sitä kautta rikkonut kehosuhdetta. Kehoon liittyvät uskomukset linkittyvät kuitenkin vahvasti sekä siihen tarinaan, jota itsestämme itsellemme kerromme, että kaikkeen siihen, minkä näemme toisissamme ja maailmassa kauniina ja tavoiteltavan arvoisena (Heider ym. 2015).



Kuva 18. Halaus. (Jaakkola 2023)

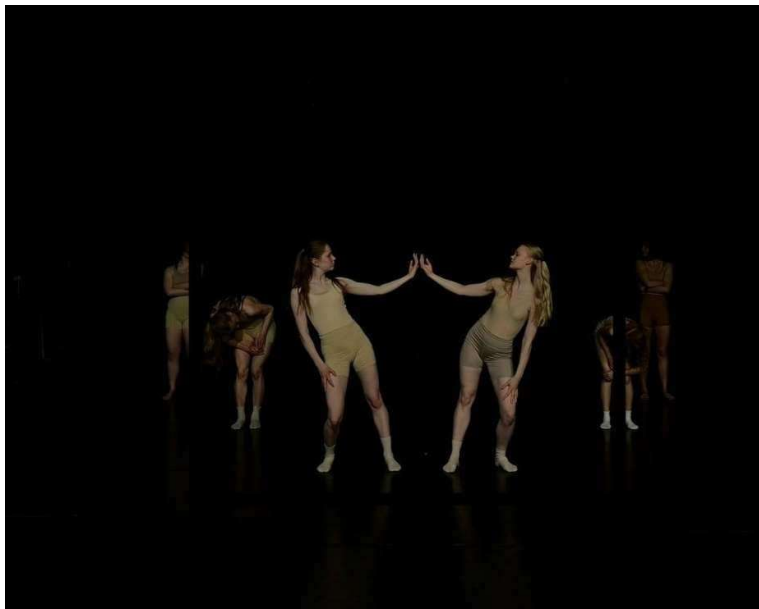
Psykologinen hyvinvointi sisältää muun muassa itsensä hyväksymisen, henkilökohtaisen kasvun, merkityksellisyyden kokemuksen, itsenäisyyden ja myönteisen suhteen itseen. Sosiaalinen hyvinvointi puolestaan koostuu hyväksytyksi tulemisesta, omasta osallisuudesta ja joukkoon kuulumisen kokemuksesta, kun taas emotionaalinen hyvinvointi liittyy tunne-elämän tasapainoon ja tyytyväisyyden kokemuksiin. (Meskanen 2019, 141.) Teoksessa pyrin komposition ja koreografian keinoin liittämään nähdyksi tulemisen puuttumisen pahaan oloon ja vaikeisiin tunteisiin, jotka heijastuivat etenkin kehoon kohdistuvina asentoina ja häpeän ja syyllisyyden ilmaisemisena. Sekä tarinallisten elementtien että kompositiossa työstettyjen kohtausten kautta yritin saavuttaa tunnekokemuksia riittämättömyydestä, vääränlaisuudesta ja omaan kehoon kohdistuvasta inhosta. Halusin tuoda katsojan teoksen avulla mahdollisimman lähelle omia tunteitani niissä hetkissä, jotka lopulta rikkoivat oman käsityksen itsestäni ja loivat vaatimuksen täydellisyyden ideaalista, johon me helposti koko elämämme yritämme mahtua (Ks. Kuva 8).

Tunnetasolla pyrin koskettamaan etenkin sen kautta, miten nähdyksi tulemisen puute aiheuttaa tanssin maailmassa helposti tunteen myös oman kehon vääränlaisuudesta, mikä johtaa usein siihen, että syyllisyys omasta kehosta laajenee koskemaan koko minuutta, jolloin siitä tulee vaikeasti käsiteltävää häpeää, joka rikkoo kehosuhdetta paljon ja samalla lukkiuttaa tunneyhteyden omaan kehoon ja itseen sekä suuntaa havaintomme kaikkialle, mikä ylläpitää ja lisää omaa häpeää (Meskanen 2019, 226-229). Koreografisissa valinnoissa tämä näkyi etenkin liikekielen kohdistumisessa omaan kehoon ja teoksen kohtausten vaihtelemisessa niin, että hylkäämisten ja torjutuksi tulemisen kokemuksia kuvaavien kohtausten jälkeen huomio kiinnittyi jälleen sisäänpäin ja omaan kehoon ja sisäiseen maailmaan (ks. Kuva 10). Koen, että harjoitusprosessi sisälsi monenlaista pedagogista kohtaamista, jossa keholliset kokemukset ja yhteiset merkityspinnat lisäsivät teoksen teemaan syventymistä (Sutela 2022, 44).

3.3.2 Mirror mirror on the wall

Seuraavaksi käsittelen peilien ja peilaamisen vaikutusta kehonkuvaan. Tutkimuksen mukaan tanssilajista riippumatta tyytyväisyys omaan kehoon laskee, kun tanssijat työskentelivät salissa, jossa he näkevät jatkuvasti itsensä (Radell ym. 2020). Vertailu on valtavan iso osa tanssimaailmaa ja tarpeemme arvioida itseämme jatkuvasti suhteessa toisiin aiheuttaa välillä ongelmia. Sisällytin tämän omaan teokseeni erityisesti sellaisen kohtauksen kautta, jossa tanssijat seisoivat aurassa ja imitoivat toistensa kehoon kohdistuvia liikkeitä. Myös duetossa ja muissa kohtauksissa käytin hyödyksi sitä, että toinen tanssijoista esimerkiksi aloittaa liikkeen jota toinen jatkaa, tai ilmaisullisin keinoin sillä, miten toista lavalla katsottiin – vähän kadehtien, mutta samalla ihailien. Usein teimme liikettä myös peilikuvana toisiimme nähden.

Peilaaminen saa tutkimusten mukaan tanssijat näkemään omat kehonsa yksityiskohtina sen sijaan, että he aistisivat kehon tuntemuksia ja näkisivät kehon kokonaisena ja toiminnallisena elementtinä työskentelyssään. Tämä näkyi liikekielessä kehollisina yksityiskohtina, katseina ja kehoon kohdistuvina toimintoina. Peilit lisäävät sellaista itsetietoisuutta, joka suuntaa kehon objektifikaatioon ja negatiiviseen itsen analysointiin huolimatta tanssijan tasosta tai tanssilajista. Myös vaatetuksesta koetaan tanssimaailmassa suurta ahdistusta. (Radella ym. 2016.) Teoksessani tanssijat olivat ihonmyötäisissä vaatteissa ja ilmensivät liikekielen kautta niitä tunnetiloja, joita itsen ja toisen katsominen sai aikaan (Ks. Kuva 19). Välillä huomio oli itsessä, välillä toisessa, välillä lasittuneesti siinä todellisuudessa, jossa keho koettiin vain näyteikkunaksi, jota ulkopuolinen maailma sai arvioida ja kommentoida.



Kuva 19. Peilaamis/vertailukohtaus teoksesta. (Shepherd 2023)

Tanssijoilla on myös paljon itseen kohdistuvaa vihaa ja epäterveitä uskomuksia siitä, miltä kehon kuuluisi näyttää, jotta se on riittävän arvokas olemaan esillä (Doria 2022). Tanssijat ajattelevat myös usein olevansa viehättävämpiä, kun heidän kehonpainonsa on alhaisempi (Boris, Alen & Durdica, 2012). Ja vaikka en suoraan käsitellyt teoksessa laihuutta, otin kantaa kehon esillä olemiseen liitty-

viin paineisiin, ulkopuolelta tuleviin odotuksiin ja siihen, miltä mielen sisällä tuntuu. Tunteiden ilmaisun kautta yhdistin teoksessa vahvasti myös mielen ja kehon vuorovaikutuksen ja halusin tuoda esille näkökulmaa siitä, että kaikkea kipua ei voi ulospäin havaita.

Tanssijan identiteetti ja sen brutaali kehollinen viitekehys oli yhden osion teema ja lähtökohta. Peilaamista ja vertailua suurempi ongelma näyttää nimittäin olevan se, että tanssijat identifioituvat yhteiskunnassa vallitseviin malleihin ja uskomuksiin, mikä johtaa negatiivisen kehonkuvan muodostumiseen ja sitä kautta aiheuttaa ahdistusta omasta heijastuksesta, sillä positiivisen kehonkuvan muodostuttua ongelmaa oman kehon katsomisessa ei esiinny. (Doria 2022.) Liikekielessä esimerkiksi katseella oli tämän ilmaisemisessa tärkeä rooli, ja halusin sen vaihtelevan paljon omaan kehoon kohdistuen ja ulkoiseen maailmaan näyttäytymisen välillä (Ks. Kuva 19).

Käsittelin teoksessa kehon esteettisyyttä monella tasolla. Mitä enemmän kehoon suuntaa toimintaa, sitä enemmän se myös pyörii mielessä (Meskanen 2019, 152). Keho saa mielen sisällä monenlaisia merkityksiä, joista läheskään kaikki eivät ole totta. Tanssijat myös uskovat, että kehosta voi nauttia vain silloin, kun se on esteettisesti kaunis ja riittävän hoikka, ja ajattelevat, että vain silloin keho on näkyvillä olemisen arvoinen (Pickard 2012). Teoksessa oli esimerkiksi kohta, jossa me vain seisomme neljännessä asennossa ja otimme ikään kuin vastaan mielen meille kertovan negatiivisen puheen meistä itsestämme (Ks. Kuva 16).

Gvionin mukaan kehonkuva kehittyy pitkälle sen kautta, että opimme näkemään omat kehomme tavalla, jolla kuvittelemme toisten näkevän meidät (2008). Peilaamme siis jatkuvasti omaa minuuttamme myös toisiin ja arvioimme sitä kautta itseämme. Tämän näkökulman halusin erityisesti tuoda esille teoksen rytmillisessä kerronnassa ja siinä, millainen suhde meillä oli lavalla toisiimme. Kohtauksissa otin myös kantaa siihen, että mielemme usein vääristää asioita ja oppii tulkitsemaan ympäristön viestejä tavalla, joka jo tukee omia, valmiiksi muodostuneita ideaalejamme (Ks. Kuva 20).



Kuva 20. Sisäisen pahan olon ilmaisemista teoksessa (Jaakkola 2023).

Somaattisen itsen erottaminen peilikuvasta vaikuttaa olevan tanssijoilla ilmeisen yleistä ja johtaa samalla vahvaan taipumukseen kritisoida itseä (Radella ym. 2014). Teosta työstäessän ajattelin paljon sitä, millainen suhde meillä on itseemme, ja ilmensin sitä alussa komposition kautta ja lopputeoksessa omaan kehoon ja itseeseen kohdistuvien liikkeiden ja yhdistelmien kautta, jotka sitten aina toistuivat teoksessa myöhemmin sekä yksin että yhdessä. Meskanen (2019, 123) kuvailee, kuinka kauneinkaan sisin ei riitä, jos ei hyväksy omaa kuorta. Minusta tämä ilmentää hienosti teokseni

syvintä teemaa ja sitä, miten ulkoinen eheys usein heijastaakin syvää sisäistä ristiriitaa, pelkoa, häpeää, hämmennystä ja riittämättömyyttä omasta olemuksesta ja minuudesta (Ks. Kuva 20). Keho ei kuitenkaan voi koskaan olla vain instrumentti, vaan se sisältää aina myös tunteen ja kokemuksellisen puolen (Grönlund & Wigert 2004, 51). Teos liittikin vahvan inhimillisyyden tietynlaiseen eheyden ideaaliin, ja siinä onnistuminen oli minulle teoksen kokonaisuuden kannalta ehkä kaikkein tärkeintä.

3.3.3 Keho virtuositeetin välineenä

Tanssijan taito nousee siis pitkälle siitä, miten tanssija kykenee yhdistämään ilmaisun liikkeellisiin yhdistelmiin niin että lopputuloksena on eheä kokonaisuus, joka välittää teoksen teeman mukaisen tunnekokemuksen (Boris, Alen & Durdica 2012). Virtuositeetti on lähtökohtaisesti fyysistä taitavuutta ja kehollista kyvykkyyttä, joka täyttää tietyt estetiikan periaatteet. Minulle virtuositeetti on myös kauneutta, eheyttä ja pystyvyyttä. Tanssi on esteettinen ja fyysisesti vaativa laji, jossa keho toimii ilmaisun välineenä. Ja ennen kaikkea, tanssin ajatellaan olevan kaunista. Käsittelin teoksessa tanssin ja tanssijan kauneutta monella eri tasolla ja halusin myös lopputuloksesta kauniin ja eheän kokonaisuuden, joka olisi nimenomaan kontrasti sille rikkinäiselle maailmalle, joka kaiken todellisen takaa sitten paljastui.

Teos oli tyyliltään osittain kerronnallinen, mutta koen, että siinä oli ehkä tarinaa enemmän havaittavissa olevia abstrakteja ja inhimillisiä teemoja, joiden ympärille katsoja saattoi muodostaa oman tulkintansa. Kehollinen virtuositeetti ja esteettisyys toimivat kuitenkin vahvana lähtökohtana teoksen tyylille (Ks. Kuva 21). Osittain siksi, että rakastan itse baletin kaltaisia pitkiä linjoja ja tanssille ominaista estetiikkaa, osittain siksi, että halusin ottaa kantaa siihen, että usein ainoastaan se nähdään ja sitä arvotetaan. Kauneuteen myös kätkeytyy sellaista rikkinäisyyttä, jota on ehkä jopa haasteellista ilmaista. Kauneuden kautta halusin kuitenkin itse teoksessa selittää auki sitä mielenmaisemaa, joka näiden täydellistä suoritusta tavoittelevien nuorten ihmisten sisällä todellisuudessa kasvaa ja minusta taidon näyttäminen ja eheän kokonaisuuden esittäminen oli prosessissa yksi olennainen teema.

Yleisöpalautetta: *”Kauniit, soljuvat koreografiat”. ”Miellyttäviä siirtymiä ja ratkaisuja”. ”Upeita visuaalisia hetkiä, koskettava ja aito”.*



Kuva 21. Esteettisyys ja kauneus näkyivät teoksessa esimerkiksi nykybalettia sisältävän dueton kautta. (Jaakkola 2023)



Kuva 22. Monissa kohtauksissa oli paljon virtuositeettia vaativia liikkeitä. (Jaakkola 2023)

Kehollinen tieto syntyy omia kehollisia kokemuksia havainnoimalla ja tulkitsemalla ja tulee usein näkyväksi vasta yksilön tiedostaessa oma kehonsa suhteessa ympäristöön (Sutela 2022, 42). Teosta tehdessä pohdin, millä tavalla me tanssijat opimme kehollista informaatiota rakentamaan ja millaisten kehollisten käsitysten varaan me kehollisen oppimisemme rakennamme. Mikä on kehoideaalien rooli ja merkitys siinä, millä tavalla oppiminen tapahtuu ja mitä muita prosesseja se saa aikaan? Usein ajatellaan, että tanssi on lähtökohtaisesti juuri virtuositeetin värittämä maailma, jossa taito ja osaaminen määrittävät kehollisen tiedon rikkauden. Ja uskottavuus tanssijana syntyykin mielestäni usein siitä kehollisesta taidosta ja lahjakkuudesta, mitä pystyy ilmaisemaan.

Teoksessani virtuositeetti ei kuitenkaan ilmentänyt vain tanssijoiden vahvaa osaamista, vaan myös niitä tunnetiloja, joita kehollinen suorittaminen saa aikaan (Ks. Kuva 22). Halusin toki virtuositeetin olevan osa teosta myös sen vuoksi, että tanssijani olivat hurjan taitavia, mutta ennen kaikkea kohdistin vaativammat osiot niihin kohtauksiin, joissa halusin konkreettisesti ilmentää loputtomia vaatimuksia, väsymystä jatkuvaan tavoitteidenasettamiseen ja kyvyttömyyttä selviytyä niiden ajatusten kanssa, joita ideaali keho ja jatkuva kasvun vaatimus pitivät sisällään.

Teoksen ydinteema, kehonkuvan vaikutus taidon kehittymiseen, ilmeni virtuositeetin kautta siinä, miten erilaiset kehot tanssivat, osasivat ja pystyivät, ja miten ne samat kehot myös taipuivat vaatimusten alle ja olivat rikkinäisiä. Minulle oli tärkeää, että jokainen tanssijani oli erilainen ja ilmaisi teoksen aikana monenlaisia tunteita, ja että sain myös koreografina hyödyntää jokaisen erilaisuutta liikkeellisissä asetelmissa ja kerronnassa (Ks. Kuva 23). Ilmaisun helppoutta lisäsi myös tanssijoiden omat kokemukset. Jokainen teoksessani tanssinut oli havainnut kehonkuvan laajat ongelmat tanssin kentällä, kun aiheesta keskustelimme. Myös tutkimustieto puoltaa, että kehonkuva ei ole pelkästään kehonpainosta riippuvainen, ja tanssijat usein huolehtivan hoikkuuden saavuttamisen lisäksi siitä, miten kehon ulkomuoto vaikuttaa taidon oppimiseen ja tekniseen taituruuteen (Wendy 2008).

Taidon ajatellaan olevan siis esteettisen kehon luoma tuote, joka mahdollistaa menestymisen ja tanssijan identiteetin omaksumisen, mikä puolestaan johtaa aina häiriintyneeseen kehonkuvaan ja jonkinasteiseen kontrollointiin, joka liittyy omaan ulkonäköön. Kehosta tulee helposti suoritus, ja jotkut edelleen näkevät tanssin yleisesti tietynlaisena kehollisena suorituksena, joka vaatii lukuisten taitojen ja ominaisuuksien yhdistämistä tietynlaiseen ulkomuotoon ja olemukseen (Boris, Alen & Durdica 2012).

Estetiikka, jota tanssijalta vaaditaan, on pitkälle sitä kehollista ja mentaalista ongelmanratkaisua, joka jossain kohtaa sulautuu yhdeksi ymmärrettäväksi tarinaksi ja Hyvä tanssi nähdään syntyvän siitä, että tekniikka, musiikki ja kuva, jonka tanssija jättää, integroituvat yhteen (Grönlund & Wigert, 2004, 48). Jokainen tanssija antaa tanssille myös kasvot, oman reflektionsa, persoonallisuutensa ja tulkintansa (50), mikä johtaa siihen, että tanssi on väistämättä henkilökohtaista ja että tanssitaidosta tulee helposti osa identiteettiä.



Kuva 23. Tanssijan virtuositeetti ja sen herättämä tunne. (Jaakkola 2023)

Tanssijat ovat lisäksi jatkuvasti arvioinnin ja katseen kohteena ja jopa ajattelevat, että taidon täydellinen oppiminen ja tekninen kasvu vaatii aina kehollista vertailua ja tiettyä itsekritiikin tasoa (Radella ym. 2016). Ulkoista ideaalia tavoittelemalla emme myöskään koskaan saavuta sisäistä hyvinvointia, emmekä voi siten myöskään tanssijoina kasvaa (Meskanen 2019, 141). Teoksessani virtuositeetti ilmensi sitä vahvaa täydellisyyden kuorta, jonka taakse on helppo piiloutua ja jota jopa välillä myös esiintyjänä ja tanssijan työssä vaaditaan. Yksi tanssijani kysyi minulta, tarvitseeko hänen peittää kasvonsa meikillä esityksessä, jotta jokainen olisi yhdenmukaisemman näköinen. Vastasin, että ei

missään nimessä. Minulle oli tärkeää, että jokainen sai olla kaunis ja luonnollinen, ja omana itsenään täydellinen, vaikka teos itsessään sisälsikin yhtäaikaista liikekieltä, virtuositeetin ulottuvuuksia ja oli lähtökohtaisesti myös taidonnäyte, jota liikkuvin kehoin yhdessä ilmensimme. Se, että teos oli taidonnäyte ei kuitenkaan poissulkenut erilaisuuden näkymistä, mikä oli minulle tärkeää.

Yleisöpalautetta: ”Teoksen liikekielessä oli sulokkuutta ja eleganttiutta, joka osoitti kuinka ihmisen keho voi liikkua harmoniassa”.

3.3.4 Pystyvyyden kokemukset

Teosprosessissa minulle oli äärimmäisen tärkeää, että jokainen sai kokea onnistuvansa ja ennen kaikkea iloitsevana tanssista. Vaikka teos oli teemaltaan vaikea ja jopa surullinen, halusin tanssijoiden löytävän iloa ja kauneutta itsestään, ja ennen kaikkea arvostavan sitä mihin heidän kehonsa pystyivät. Meskasen (2019, 133) mukaan kehosta tulee staattinen ja kontrolloitava objekti, kun itsearvostus koetaan asiaksi, joka täytyy ansaita ja joka ei enää määrity toiminnallisten ominaisuuksien tai tunteen, vaan visuaalisten konseptien kautta. Minulle oli siis tärkeää, että teoksessani jokainen sai olla pystyvä ja kaunis, ja uskon ja toivon, että onnistuinkin siinä lopulta aika hyvin. Vaikka kohtaukset ilmensivät paljon pahaa oloa, rikkinäisyyttä ja epävarmuutta, halusin, että jokainen saa silti olla niiden sisällä tähti (Ks. Kuva 14).

Teostyön kokonaisvaltaisuus näkyi myös siinä, että tavoitteenani oli tarjota onnistumisten kokemuksia tanssin kautta niin, että se linkittyi ja rikasti ymmärrystä myös jokaisen omasta elämästä ja mielenmaailmasta. Styrke (2015, 111) sanoittaa hyvin, että kukaan ohjaaja ei voi antaa tanssin iloa toiselle, vaan että se syntyy kokemuksesta, että saa sekä antaa että ottaa vastaan, jakaa yhteistä kieltä ja tilaa. Minulle koreografian luominen oli yhtä aikaa vuorovaikutuksellinen prosessi, jossa jokainen sai vaikuttaa ja olla vaikutettavana. Kohtaamisten merkitys oli prosessissa valtava ja niitä oli paljon (Ks. Kuva 24). Se ulottuvuus, jonka ihmisyyden jakaminen toi, oli mieleton ja vahvasti varmasti myös meitä jokaista omassa identiteetissämme ja taitokäsityksessämme.

Grönlund & Wigert (2004, 61) kuvailevat, kuinka hyvä opettaja on hyvä ihmistuntija, joka osaa antaa jokaiselle tanssijalle oikean määrän vastuuta, mutta on kuitenkin riittävän lähellä, ja joka kykenee analysoimaan ja suuntaamaan sekä omia että tanssijoiden valmiuksia niin, että hän voi toimia esikuvana ja kannustavana ohjaajana, joka saa aikaan uteliaisuuden ja mielenkiinnon syntymisen aiheeseen ja lähestymistapaan, sekä oppimiseen ylipäättään. Koen, että kykenin teosprosessissa hyvin kanavoimaan tanssijoiden vahvuuksia ja tarpeita niin, että yhteinen tekeminen ja oppiminen oli mielekästä ja palkitsevaa. Ilokseni sain myös huomata, että tanssijani avautuivat koko ajan enemmän prosessille, ideoinnille ja harjoittelivat myös motivoituneina paljon itsenäisesti. Pedagogina ja taiteilijana tulkitseen tämän jonkinlaiseksi ihailun ja ymmärtämisen tulokseksi, ja olin siitä kiitollinen. Samalla se lisäsi omaa pystyvyyden kokemustani ja vahvisti tanssijoiden tietoisuutta omista vahvuuksistaan.



Kuva 24. Toin myös teoksessa esille kohtaamisten merkityksen ja käsittelin sitä yhtenä kehonkuvaan vaikuttavana tekijänä. (Shepherd 2023)

Ajattelin pystyvyyden kokemusten olevan olennainen osa teosprosessia myös siksi, että se on minulle pedagogisesti merkittävä työskentelyn ulottuvuus ja taito, jota halusin myös omassa ajattelusani kehittää. Osittain jopa uskon, että teoksesta tuli niin eheä sen vuoksi, että jokainen tanssija uskoi itseensä. Toisaalta arvostusta haetaan ja koetaan kehollisesti etenkin katseen kohteena olemisesta silloin, kun sitä värittää ihailu ja onnistumisen kokemukset. Katsojille halusin välittää pystyvyyden illuusion kautta sanomaa siitä, että tanssijat kokevat usein, että onnellisuus ja onnistuminen voidaan saavuttaa vain, kun keho on täydellinen, ja esimerkiksi syömishäiriöissä itsensä täydelliseksi saattaminen antaa lähes addiktoivan onnistumisen kokemuksen (Gvion 2008). Oli siis monta tapaa, jonka kautta katsoja saattoi tulkita teoksen pystyvää, kaunista ja eheää liikekieltä, mutta lähtökohteisesti halusin tanssijoiden onnistumisen kokemusten olevan erillisiä ulkoisen ihailun tavoittelusta.

Tanssi on Levenbergin ym. (2020) mukaan ideaali työväline liikkeellisten konseptien ja kehollisuuden ymmärtämiselle, itsetunnon ja ilmaisun kehittämiselle sekä vuorovaikutussuhteiden syvemmälle tarkastelulle, ja tarjoaa siten mahdollisuuden luovaan ongelmanratkaisuun, vahvuuksien löytämiseen ja identiteetin kehittämiseen. Tanssin monipuolinen ulottuminen elämän eri alueille ja identiteettitasolle mahdollistaa siis myös myönteisen ja moniulotteisen minäkäsityksen ja kehonkuvan rakentumisen onnistumisen kokemusten varaan.

Pystyvyyden kokemukset ja tanssissa onnistuminen siis osaltaan aina myös vahvistavat tanssijan käsitystä itsestään ja omista taidoistaan. Samalla tanssi opettaa itsensä ymmärtämisen taitoa non-verbaalisen kommunikoinnin kautta ja tarjoaa myös alustan itsetunnon ja itsearvostuksen kasvuille (Monteiro ym. 2014). Liikkuminen vähentää lisäksi kehotyytymättömyyttä ja tekee yksilön tietoisemmaksi tunteistaan ja fysiologisista reaktioistaan ja lisää näin osaltaan kehon arvostusta ja pystyvyyden kokemuksia (Monteiro ym. 2014). Myös resilienssin eli sinnikkyuden on todettu vaikuttavan ke-

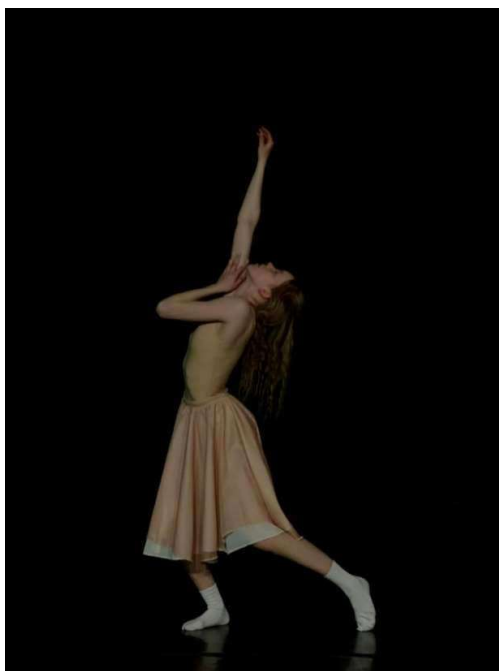
honkuvaan ja kehotytyväisyyteen myönteisellä tavalla silloin, kun liike aiheuttaa onnistumisen kokemuksia (Rajagopalan 2022). Sitä prosessiin toi etenkin pitkäjänteisyys ja sitoutuminen, jota tanssijoilta ohjaajana ja koreografina vaadin.

Keho on Meskasen (2019, 8) mukaan harvoin iloittamisen tai voimaantumisen lähde, vaan useimmille siitä on tullut suorittamisen kohde ja väline, jonka kautta voi saavuttaa arvostusta ja hyväksyntää. Yksi ydinajatuksistani pystyvyyden ja jatkuvan vaatimusten ja tavoitteiden asettamisen takana, johon teoksen tarinallisuuden kautta otin kantaa, onkin se, että kaikesta siitä kauneudesta, joka nyt tässä teoksessa ilmaisi monenlaisia vaikeita tunteita, on lupa nauttia. Keho on myös erillinen tunteista, vaikka ne linkittyvätkin vahvasti yhteen, ja prosessin aikana toivoin myös tanssijoiden ymmärtävän ja huomaavan, että keho ja sen kautta tapahtuvat onnistumisen kokemukset saavat olla suuri ilon lähde, joka ei vaadi minkään ulkopuolisen tahon hyväksyntää tai sitä, että saa palautetta vähemmän tai enemmän täydellisestä suorituksesta tai oppimisprosessista. Minulle kehuminen on luontaista ja koen, että se loi tilaa kohtaamiselle ja sellaiselle syvemmälle huomaamiselle, johon ainakin itse jatkuvasti hakeudun (Sutela 2022, 112).

3.3.5 Kasvutarina

Teoksesta tuli lopulta myös vahvasti oma kasvutarinani, jonka minut hyvin tuntevat ihmiset erottivatkin. Teos kertoi siitä, miten minä olin kasvanut sekä kauneuden vaatimuksiin että niistä huolimatta. Teos kertoi siitä rikkinäisyydestä, jota ulospäin niin vahvan mieleni sisällä todellisuudessa oli. Niistä vaatimuksista, joiden tavoitteleminen on koko elämäni tuottanut minulle valtavaa ahdistusta, ja joiden painosta olen taipunut usein liikaakin. Ennen kaikkea teos kertoi kuitenkin siitä, miten paljon tanssijana kehittymiseeni on vaikuttanut se, että en ole koskaan oppinut rakastamaan itseäni tai näkemään kauneutta itsessäni (Ks. Kuva 25). Teos koostui niistä hetkistä, kun koin onnistuneeni siksi, että joku toinen kertoi minulle, että osaan. Niistä hetkistä, kun romahdin oman peilikuvani eteen ja itkin. Niistä hetkistä, kun ajattelin, että oli pakko jaksaa, koska muuten en riittänyt kenellekään. Ja vaikka teos lopulta oli oma tarinani, uskon vahvasti, että sen samaistumispiinnat ulottuvat niin laajalle ihmisyyteen, että moni katsojakin saattoi tunnistaa olevansa samalla tavalla versoileva, mutta silti samaan aikaan niin arvokas, pystyvä ja syvästi tunteva (Ks. Kuva 29).

Tunteet ovat aina luoneet myös tärkeitä muistijälkiä, jotka saattavat nousta liikkeen kautta takaisin ajatusten ja merkitysten muotoon (Grönlund & Wigert 2004, 58). Samalla tanssi myös paljastaa ja ilmaisee aina tunteita (Hanna 2015, 64). Teoksen tarinallisuus tuo esille teemoja ja helpottaa ymmärtämistä ja tanssijoiden ja katsojien välistä dialogia, vaikka se ei olisikaan sivu sivulta etenevä kronologinen kokonaisuus. Näin koko kasvutarinan ajan teemat herättävät tunteita, tilanteita ja ajatuksia, joita liike siten ilmentää ja saattaa samaistuttavaan ja syvästikin koskettavaan muotoon (Styrke 2015, 114).



Kuva 25. Kuva teoksen soolo-osuudesta. Tarinasta, joka lopetti teoksen. (Shepherd 2023)

Koemme usein kehon olevan syy vaikeisiin tunteisiimme, vaikka tunteet eivät synny kehossamme, eivätkä varsinaisesti ole reaktioita kehoomme, vaan pikemminkin reaktioita ajatuksiimme (Meskanen 2019, 168). Teosta työstäessä oli lohdullista ymmärtää myös se, että esimerkiksi oma sairastuminen ei ole ollut minun syytäni, vaan että se on ollut jo pitkään selviytymiskeino, joka on myös suojellut minua lapsuudessa ja nuoruudessa, ja että sen vain aktivoi kaikenlaiset liian suuret elämänmuutokset, joita en ole kyennyt hallitsemaan (Savukoski 2008, 125). Sen saattaminen taiteelliseen muotoon, jossa minä olen oman tarinani subjekti ja kokija sen sijaan, että olisin syyllinen tai sivustakatsoja, tuntui tärkeältä.

Ajatukset vaikuttavat paljon siihen, mihin suuntaamme huomiomme ja miten kykenemme ohjaamaan toimintaamme, ja koska kaikki ajatuksemme ja uskomuksemme ovat myös osittain jostain opittuja malleja suhtautua meihin itsemme, toisiin ja asioihin, joita ympärillämme tapahtuu, päätelmät meistä itsestämme eivät koskaan ole objektiivisia, vaan perustuvat usein myös yksityiskohtiin ja virheellisiin ajattelumalleihin (Meskanen 2019, 171). Moni meistä joutuu kasvamaan paljon siinä, minkä kautta itseään määrittelee. Tärkeintä on ehkä ymmärtää, että vaikka keho on osa kasvutarinaa, se ei kerro mitään omasta arvosta, taidosta tai kyvystä vastata erilaisiin identiteettimalleihin. Jokainen voi siitä huolimatta olla tanssija, vaikka keho ei pystyisi kaikkeen tai vaikka se ei näyttäisi vallitsevien ihanteiden mukaiselta.

Halusin teoksen ilmentävän sitä haavoittuvuutta, jonka kautta olen aihetta lähestynyt, ja toivon teoksen voivan olla myös samaistumispinta muille samojen asioiden kanssa kamppaileville. On tärkeää ymmärtää, että moni meistä joutuu kasvamaan aivan valtavan vaativassa ympäristössä ja ottamaan vastuuta liian aikaisin, jolloin omat tarpeet ehkä sekoittuu siihen, mitä mieli oppii vaatimaan. Jatkuva suorittaminen ja paremmuuden tavoittelu, jota myös yhteiskuntamme ja ympäristömme usein huomaamattammekin tukee, johtaa helposti riittämättömyyden kokemukseen, jonka käsitteleminen vie aikaa ja voimavaroja (Savukoski 2008, 100). Sen hyväksyminen, että ne kaikki vaillinaisuudet meissä

ovat myös kehollisia, on vaikeaa ja se on myös prosessi, jolla on lupa olla kesken. Uskon kuitenkin, että jollain tavalla se, mitä olen esimerkiksi itse joutunut käymään läpi, on hurjan suuri voimavara, joka on lisännyt herkkyyttäni tulkita, nähdä ja ymmärtää monenlaisia tarinoita ja ihmisiä.

Etenkin nuorena saatamme miettiä, voiko muuttuva keho olla kaunis ja taitava, eikä ulkonäkö silloin aina välttämättä kestä arvostelua tai edes muiden katseita, mikä johtaa Meskasen (2019, 113) mukaan välttämiskäyttäytymiseen ja oman itsensä piilottamiseen. Teoksessa käsittelin paljon kehon piilottamisen tarvetta liikekielen kautta, mutta myös psykologisen piiloutumisen teemat olivat esillä esimerkiksi kohtauksessa, jossa yksi tanssija jäi lavalle, kun muut juoksivat hänen ympäri. Haavoittuvuutta symboloi myös vaatetus, ilmaisu ja kaikki ne pelkistetyt tunnetilat, joita tanssijat taitavasti kantoivat kohtauksesta toiseen. Paljauden sietäminen oli sekä minulle että tanssijoilleni myös kasvattava asia, jonka harjoitteluun olisimme voineet näin jälkeenpäin ajateltuna käyttää enemmän aikaa.

Huomaan itse, että vaikka oman tarinani esille tuominen oli ehkä pelottavaa, se oli samaan aikaan ihan valtavan vapauttava kokemus, joka osoittaa, että minun ei tarvitse peitellä niitä jälkiä, joita elämä on minuun jättänyt, vaan että saan olla kokonainen ja omata monta puolta, joiden olemassaoloa minun ei tarvitse selittää kenellekään. On ollut lohdullista ymmärtää, että minulle on kertynyt paljon emotionaalisia vahvuuksia, joita voin selviytymisen sijaan käyttää oppimiseen, opettamiseen ja maailmassa vaikuttamiseen sen sijaan, että käyttäisin niitä itseäni vastaan tai siihen, että pakenen itseäni, koska en jaksa kohdata paineistettua maailmaa (Savukoski 2008, 218).



Kuva 26. Soolo oli yksi kohtauksista, joiden kautta toin teokseeni herkkyyttä. (Shepherd 2023)

Kokemus kehoon liittyvästä häpeästä väritti myös vahvasti tanssiteostani ja oli osa teemaa ja kasvu-tarinaa. Häpeä kulkee meissä helposti kauan ja onkin usein suuri kasvun paikka päästää irti siitä nuoruuden epävarmuudesta, joka niin helposti varjostaa kehoa ja koko olemusta. Oslossa kokemasani harjoituksessa oli myös kyse sen häpeän näkemisestä, jota en halunnut itselleni myöntää. Häpeän kokemus syntyy usein jo varhain, sillä tytön keho saa nopeammin naisellisia piirteitä, eikä nuori etenkin tanssimaailmasta saa aina sellaista tukea, jota hän tarvitsisi, eikä kehonkuva myöskään korjaannu itsestään, vaan aikuisuuden kehonkuva pohjautuu vahvasti lapsuuden ja nuoruuden

kokemuksiin. (Meskanen 2019, 45-46.) Halusin teokseni ilmentävän etenkin naiseuteen liittyvää häpeää ja niitä odotuksia, joita keholle ja kehoillisuudelle asetetaan. Peilaamiskohtauksessa, kehoon kohdistuvassa liikekielessä ja tanssijoiden suhteissa lavalla oli paljon elementtejä, joiden kautta häpeän vaikutusta pyrin ilmentämään.

En suoraan kuvannut teoksessa syömishäiriökäyttäytymistä, koska koin sen haasteelliseksi, mutta halusin juuri itseän liittämieni negatiivisten tunteiden ilmaisemisen kautta tuoda esille sitä kierrettä, jonka itsetunnon ja kehonkuvan ongelmat aiheuttavat. Sitä yksinäisyyttä, jonka riittämättömyys saa aikaan. Teemojen kannalta koin tärkeäksi, että teokseni herätti myös ihailua, sillä se, mitä visuaalisesti ihailemme myös kiinnittää huomionamme ja saa aikaan tunnekokemuksia, joihin pyrimme tiedostamattammekin vastaamaan toiminnallamme (Radell ym. 2020). Paljouden esille tuomisen kautta halusin ottaa kantaa myös siihen, kuinka tanssijat luovat helposti käyttäytymismalleja, jotka tukevat kehoideaaleja ja kokevat pettymyksiä silloin, kun näihin haluihin ja tunnekokemuksiin ei pystytäkään vastaamaan. Koen, että myös kehoillista itsetuntoa analysoidessa on tärkeää tiedostaa, että se mitä me halutaan ei aina vastaa sitä mitä me tarvitaan, mikä johtaa epäjohtamukseen ja epäterveyseen käyttäytymiseen, ja tanssissa kaikki itsen kanssa oireilu ja kamppailu näkyy yleensä myös kehossa, sillä se on väline itsensä ilmaisemiseen.

Kasvutarinani linkittyy siis teokseen monin eri tavoin ja sisältää psykologisia ulottuvuuksia, joista katsojat, jotka ovat itse kokeneet tai nähneet samaa, saavat varmasti kiinni. Tekstillä, jonka teokseen kirjoitin, halusin myös konkretisoida teoksen teemaa ja linkittää katsojan ajatusmaailman teoksen liikekieleen, ilmaisuun ja tarinallisuuteen. Sillä, erottivatko katsojat teoksesta minun tarinaani, ei ole väliä, mutta minulle itselleni oli merkityksellistä, että sain tuoda kehoilliseen muotoon kaiken sen kokemani rikkinäisyyden, jota en ole kyennyt sanoittamaan. Moni ulospäin eheää elämää elävä on myös sisäisesti valtavan hukassa ja useiden tanssijoiden elämää varjostaa perfektiönismi, joka tekee elämästä helposti kontrolloitua itsensä kanssa taistelua (Savukoski 2008, 81).

Grönlund & Wigert puhuvat myös taiteellisista muistoista (2004, 55), jotka ilmentävät tanssiin kautta löytyneitä tarinallisesti kytkeytyneitä oppimisprosesseja ja henkilökohtaisia kokemuksia, jotka eivät ehkä sanallisessa muodossa voisi sisältää yhtä vahvaa tunnekokemusta ja samaistumispintaa. Jotta voi kertoa omaa tarinaansa, on myös otettava etäisyyttä käsiteltävään teemaan ja nähtävä itsensä riittävän ulkopuolisena. Parhaimmillaan omaan tarinaan ja kokemuksiin liittyvä taiteen tekeminen on kuitenkin tärkeä flow-kokemus, joka avaa sellaisia pintoja, joiden rikkominen olisi muuten vaikeaa (Grönlund & Wigert 2004, 56). Näin myös itse teosprosessin aikana koin, ja se oli iso osa prosessin merkityksellisyyttä ja toi paljon ilmaisullista arvoa (ks. Kuva 28).

Todennäköisesti teokseni teema yletti siis ehkä kauemmas ja syvemmälle kuin mitä voin edes itse tiedostaa ja toivon, että ne merkityspinnat, joita herkkä luonteeni eri kohtauksiin ja sanoihin asetti, myös jollain lailla kosketti syvemmin ja sai alkuun myös toisissa sellaisia kasvuprosesseja, joiden arvoa ei voi määrällisesti tai sanoin mitata tai käsittää. Kasvutarinalla en siis tarkoita ainoastaan omaa tarinaani, vaan myös kaikkea sitä reflektiota, jota teokseni näkeminen sai toisissa aikaan. Koen myös, että jonkinlaisen tarinallisuuden kautta kykenemme myös ihmisinä paremmin samaistumaan, tunnistamaan ja myöntämään asioita itsessämme, minkä vuoksi tanssijoiden tuoma ilmaisullinen arvo ja yksilöllisyys oli korvaamaton ja ehdottoman tärkeä osa muuten abstraktia aihetta.

4 POHDINTA

4.1 Päätelmät ja johtopäätökset työn tavoitteisiin liittyen

Hain työlläni vastauksia siihen, miten kehonkuva vaikuttaa tanssijana kehittymiseen ja ammatti-identiteettiin taidon ja kehollisen yhteyden kautta, ja koen, että kaikki työskentelyprosessissa sekä tutkimustiedon valossa esittämäni päätelmät tukevat sitä, miten kokonaisvaltainen laji tanssi on ja miten kehollisella ulottuvuudella on vaikutusta sekä psykologiseen hyvinvointiin että taidon oppimiseen ja kognitiiviseen kyvykkyyteen. Se, että monet tanssijat myös ajattelevat taidon ja kauneuden jollain tavalla linkittyvän toisiinsa, johtaa helposti vääristyneeseen kehosuhteeseen ja näin suorituskyvyn laskuun ja pystyvyyden kokemusten vähenemiseen. Psykologisina tekijöinä tanssijoille ominaiset luonteenpiirteet myös altistavat kehollisen täydellisyyden tavoitteluun ja hidastavat näin yksilöllisen potentiaalin saavuttamista taidon kehittymisen osalta. Minusta olisi tärkeää, että tanssinopetuksessa tuettaisiin tanssijoiden kasvamista kehollisessa työskentelyssä myös sitä kautta, että alalla vallitseviin negatiivisen kehonkuvan aiheuttamiin ongelmiin ja syömishäiriökäyttäytymiseen puututtaisiin ajoissa.

Vaikka teokseni ei ole tutkimustyö, koen, että taiteellinen työskentely on mahdollistanut aiheen tarkastelemisen ja esittämisen niin, että se tukee asettamiani tavoitteita parhaalla mahdollisella tavalla ja antaa myös laajan tarkastelupinnan tulevaisuuden tutkimustyölle. Uskon vahvasti, että etenkin katsojan roolissa taiteen ymmärtäminen tapahtuu myös tunnetasolla, ja se oli minulle tärkeää. Toivonkin, että sellaisen välittömän herkkyyden ja rohkeuden kautta, jota olen uskaltanut kokea, pystyin välittämään ja käsittelemään aihetta paremmin kuin minkään teorian, tutkimuksen tai työskentelytavan kautta. Tarkoitukseni oli koskettaa ja herättää etenkin tanssialalla työskenteleviä kehonkuvan ongelmien havaitsemiseen ja mielen vaatimusten brutaaliuteen. Siihen, miten helposti meille rakkaista asioista, kuten tanssivasta kehosta, tulee kontrollia vaativa objekti, jonka arvo nousee ainoastaan sen esteettisyydestä ja kyvystä vastata vallitseviin ideaaleihin ja uskomuksiin.

Koreografisena prosessina työni kautta tavoittelin sitä, että pyrin sekä kirjoitus- että luomistyössä tarjoavani laajalle kohderyhmälle samaistuttavan taiteellisen elämyksen sekä alustan syvemmälle, henkilökohtaiselle itsereflektiolle. Onnistuin tässä mielestäni hyvin ja sain paljon palautetta teoksen samaistuttavuudesta ja koskettavuudesta. Erilaisten alkujen ja ajatusten herättäminen olikin työssä olennaisempaa kuin suorien johtopäätösten tekeminen ja koen, että taiteellinen teokseni toimi tärkeänä alustana juuri tietoisuuden lisäämiselle ja projektissa mukana olleiden yksilöllisen ja henkilökohtaisen kasvun tukemiselle. Työn konkreettinen osuus painottuikin vahvasti taiteelliseen produktioon, jonka läpi aihetta monista näkökulmista ja monin ilmaisullisin keinoin käsittelin.

Opinnäytetyön tekeminen sekä vahvisti että laajensi käsityksiäni tanssista ja kehonkuvasta. Tanssijana on tärkeää, että identiteetti ei koskaan rakennu ainoastaan ulkonäön varaan tai ole riippuvainen kehosta tai fyysisistä ominaisuuksista. Ymmärrys siitä, että keho on muutakin kuin objekti ja

taidon oppimisen väline, lisää syvällisempää itseymmärrystä ja auttaa tanssijaa rakentamaan laajemman ammatti-identiteetin ja myös oppimaan armollisuutta itseään kohtaan.

Vaikka tässä esittämäni päätelmät eivät ole suoraan yleistettävissä, työni sisältää monenlaisia pedagogisia kehitysnäkökulmia tanssin opettamiseen ja taiteellisen produktion työstämiseen, yksilöllisten vahvuuksien merkitykseen ja tanssijan hyvinvointiin liittyen. Kasvatuksellisen puolen kautta käsittelemäni pystyvyyden kokemukset ja vertaisryhmien merkitys sekä muut psykososiaaliset tekijät, jotka linkittävät meidät tunnetasolla omaan kehoon ja minuuteemme, oli olennainen osa työtä ja toivon, että tässä esille nostamani nähdynsi tulemisen välttämättömyys ja sen vaikutus kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, otetaan huomioon myös ohjaamisessa ja että sen vaikutus kehonkuvaan tiedostettaisiin paremmin.

Kuten aiemmin mainitsin Styrken (2015, 72) tekstiin viittasin, tulkinta on iso osa taiteellista arvoa ja myös ihmisenä kasvamista. Tässä teoksessa ja myös sen työstämisessä näen suurena osana juuri sen tulkinnallisen laajuuden psyykkisestä hyvinvoinnista taiteelliseen moniulotteisuuteen. Jaettuna ja tulkinnanvaraisena kokemuksena taiteellinen osio myös lisäsi prosessin syvyyttä ja antoi sellaisia merkityspintoja, joihin pelkästään oma ymmärrykseni ei olisi riittänyt. Prosessi oli sekä mielen että kehon tasolla ainutlaatuinen ja monenlaisia tärkeitä alkuja herättävä, ja koen, että se sekä suuntasi ammatillista kasvuani että antoi uskoa omiin kykyihini ja vahvuuksiini taiteen tekijänä. Teoksesta teki monitasoisen etenkin sen taiteellinen laajuus ja vapaus, mutta myös omien kokemusten linkittäminen työskentelyyn ja teeman lähestymiseen, ja minusta tällaisen aiheen tarkastelussa laajuus nimenomaan tukee sen kokonaisvaltaisuuden ymmärtämistä.

Koen, että työssä oli tärkeää syventyä myös niihin taustatekijöihin, jotka vaikuttavat negatiivisen kehonkuvan muodostumiseen ja niistä merkittävin oli varmasti se, miten kehollinen itseisarvo helposti katoaa tanssin muutokeskeisyyteen ja mielen vaatimuksiin ja tavoitteisiin. Onkin tärkeää muistaa, että kehittyminen on aina kokonaisvaltainen ja monitasoinen prosessi, joka vaatii sekä kannustavan ilmapiirin että armollisen ja joustavan asenteen itseä kohtaan, eikä esimerkiksi motoriset valmiudet voi mennä eteenpäin silloin, jos yksilö ei taidon oppimisen prosessissa kykene olemaan omassa kehossa tietoisesti läsnä. On myös huomionarvoista, että kehosuhde on hyvin monisyinen ja alati muuttuva prosessi, johon ei pedagogina voi koskaan täysin vaikuttaa. Odotukset ja ideaalit tulevat myös aina olemaan kaiken kasvun taustalla ja yhteiskunnallisena ongelmana kehonkuvaan liitetyt arvot ja oppimisen suorituskeskeisyys varmasti vaikuttavat jollain tasolla jokaiseen.

Kehittämisenäkökulmasta näen työlläni siitä suuren merkityksen, että olen kerännyt tähän paljon tärkeää tutkimustietoa ja etsinyt vastauksia kehonkuvan haasteiden takana vallitseviin paineisiin ja uskomuksiin. Olen tehnyt monia oivalluksia, joihin voin tulevaisuudessa syventyä tarkemmin ja joista voisi tehdä esimerkiksi myös tutkimustyön. Pedagogisesti aihe koskettaa kaikkia ihmisten kanssa toimivia ja halusin työn kautta nimenomaan korostaa sensitiivisen ja jokaista huomioivan kohtaamisen merkitystä. Koska kehonkuva ja sen rakentuminen on monesta tekijästä riippuvainen, käsitteelin myös tässä laajemmin yksilöön kohdistuvia paineita, luonteenpiirteiden vaikutusta ja taidon oppimisen tasoja pystyvyyden ja merkityksellisuuden kokemusten tarjoajana.

4.2 Teoksen teemojen toteutuminen ja merkitys

Koen, että taiteellisella tasolla onnistuin yhdistämään teokseni teemat sujuvaksi kokonaisuudeksi. Kehollisen liikekielen ja sanoittamisen yhdistäminen toi työhön vahvan ilmaisullisen näkökulman, joka syvensi muuten suhteellisen laajaa aihetta. Se, että jokainen katsoja sai myös syventyä teokseen omasta tarinastaan käsin, oli minulle olennaista, ja laajan käsittelypinnan kautta tarjosin tässä työssä monenlaisia alkuja, joihin jokainen voi myös itse rakentaa henkilökohtaisia merkityssuhteita. Näin koen huomioineeni myös työni yleisön yksilöinä.

Nähdyksi tuleminen toteutui teoksessa monen eri asian kautta, mutta lähtökohtaisesti siinä, että kuuntelin tanssijoita sekä prosessin aikana että yhteisessä ilmaisussa, jossa otimme katsekontaktia toisiimme ja jossa lavallakin elimme läpi koreografioimaani tarinaa. Minulle oli tärkeää luoda lavalle myös tilanteita, joissa taiteellisen produktion lähtökohdat tulivat esille ja jotka liittyivät myös ohjaamisen pedagogiikkaan. Koska työn oli tarkoitus olla puheenvuoro myös tanssin alan brutaaliuteen ja siihen, miten yksilökohtainen ja vahvuusperustainen työskentely helposti unohtuu taidollisten valmiuksien kasvaessa, toivoin teokseni tuovan lempeämpää ja hyväksyvämpää näkökulmaa myös kasvatukseen juuri koskettavien tilanteiden ja kohtaamisen hetkien kautta.

Kehollinen virtuositeetti ja taidon näkökulma säilyivät läpi teoksen erityisesti liikekielessä. Olisin ehkä voinut vielä enemmän sanoittaa tanssijoille taituruutta vaativien kohtausten merkitystä ja korostaa, että vaikka lähtökohtana oli liikepohjainen työskentely, se oli vain yksi näkökulma teoksen lopputuloksessa ja teeman käsittelyssä. Virtuositeetin taustalla oli siis myös aina jonkinlainen kasvatuksellinen kannanotto siitä, miten taitoa opetetaan ja mihin identiteetin tasoon tanssija sen itse linkittää. Siksi lähestyin virtuositeettia sisältäviä kohtauksia paljon myös tunnetason työskentelyn kautta ja liitin kohtauksiin myös kehollisen kosketuksen tai jonkun kehosuhdetta kuvaavan perspektiivin, johon katsoja saattoi tarttua. Näin tulkinnassa säilyi myös hakemani objektiivisuus ja yleistettävyyys.

Pystyvyyden kokemukset olivat ehkä olennaisin ja tärkein teoksen läpi kulkeva teema, sillä pystyvyyden ja onnistumisen kokemukset vaikuttavat sekä tutkimusten että oman kokemukseni mukaan merkittävällä tavalla myönteiseen kehosuhteeseen ja ammatti-identiteetin rakentumiseen. Samalla kaikenlaiset vahvistavat kokemukset tarjosivat sekä minulle että tanssijoilleni rakentavan alustan ammatilliselle ja henkilökohtaiselle kasvulle, ja lisäsivät voimavaroja produktiomuotoiseen työskentelyyn. Pystyvyyden ja onnistumisen kokemusten tarjoaminen toisille oli lisäksi yksi omista ammatillisesti tärkeistä tavoitteistani ja kerron siitä seuraavassa osiossa lisää.

4.3 Oman ammatti-identiteetin kehittyminen prosessin aikana

Taidetta ja tutkimustyötä yhdistävänä prosessina työ vei eteenpäin monia ammatillisia valmiuksia, joissa toivoin kehittyväni. Savonia-ammattikorkeakoulun tanssinopettajan tutkinto-ohjelmaan määritellyt ammatilliset kompetenssit ovat luova ammattilainen, tiedostava pedagogi, monipuolinen taiteilija ja innovatiivinen työelämätaiteija (Savonia 2023). Koin prosessin yhdistävän näitä kaikkia moniulotteisella tasolla niin, että oma ammatillinen identiteettini syventyi ja oma ymmärrykseni taiteesta ja tanssista laajeni. Sain samaan aikaan kanavoida luovuuteni minulle henkilökohtaiseen teemaan, kehittyä ohjaajana ja opettajana sekä organisoida ja ideoida kokonaisen oman produktion, josta tuli lopulta vaikuttava tanssillinen taidonnäyte. Syvällisenä ja herkkänä aiheena teoksen tekeminen ja käsitteleminen ei ollut helppoa, vaikka se lopulta palkitsi ja laajensi omaa taiteellista maailmankuvaa.

Koin henkilökohtaisten kokemusteni jakamisen olevan tärkeä keino tuoda esille ongelman laajuutta ja samalla tavoitteenani oli liittää merkityssuhteita syvällisellä ja samaistuttavalla tavalla jokaisen omaan tarinaan ja erityisesti omaan kehoon liittyviin kipeisiin kokemuksiin, jotta ne eivät enää vaikuttaisi elämään vahingoittavalla tai rajoittavalla tavalla. Minulle oli merkityksellistä se, että sain kokea taiteen kautta auttavani myös toisia ja että oppimisprosessi itsessään sai myös erilaisia suuntia ja haasteita, jotka auttoivat minua ymmärtämään omia vahvuuksiani ja heikkouksiani paremmin.

Koen näin kehittyneeni prosessissa ammatillisesti monella eri tasolla. Isomman taiteellisen työn tekeminen ja koko produktion organisoiminen tuntui merkittävältä askeleelta kohti työelämän vaatimuksia, vaikka se oli välillä samalla myös suhteellisen kuormittavaa. Taiteilijana kehityin erityisesti koreografian ja komposition yhdistämisessä ja tanssijoiden yksilöllisten vahvuuksien hyödyntämisessä, pedagogina puolestaan valintojen tekemisessä ja tanssijoiden tarpeiden kuuntelijana. Minulle oli tärkeää saattaa käsittelemäni teema koreografian muotoon, ja teoksen työstäminen auttoi myös ymmärtämään omia unelmia ja tarpeita sekä sitä, miten ne ovat olleet tanssijana kasvamisen kannalta ristiriidassa keskenään. Opin myös, että herkkyydestäni huolimatta pystyn ohjaamaan, johtamaan ja organisoimaan isompiakin produktioita. Teoksen työstäminen johdatti siis kannustavalla tavalla työelämään ja tuotti paljon merkityksellistä tietotaitoa sekä minusta itsestäni että taiteellisesta työskentelystä ja sen monipuolisuudesta.

Tanssijat ovat olleet todella arvokas osa prosessia ja koen saaneeni heiltä paljon (ks. Kuva 27). Oli merkityksellistä, miten ystävästyimme prosessin aikana ja miten jakamisen taso kasvoi syvään yhteyteen. Koen, että yksilöllisyyden tavoite ei ainoastaan näkynyt teoksen lopputuloksessa, vaan myös prosessin aikana ja siinä, miten ainutlaatuisen panoksen jokainen yhteiseen tekemiseen antoi. Teoksen teemat kulkivat mukana vahvasti myös tanssijoiden tulkinnan ja keskustelujemme kautta. Yhdessä työskenteleminen selkeytti tavoitetta ja teemaa samalla minulle itselleni, ja se, miten merkityksellisenä myös tanssijat teoksen teeman kokivat, loi työskentelyyn ihan eri tavalla syvällisen ulottuvuuden. Työstämisprosessi oli ehdottomasti yhteinen prosessi, johon minä ainoastaan loin raamit,

ja ilman tanssijoiden taitoa, ideoita ja innostuneisuutta, siitä ei koskaan olisi tullut lopputuloksen ve-roinen.



Kuva 27. Yhteiskohtaus. Tanssijoiden motivaatio ja kiinnostus näkyi monella eri tasolla sekä prosessin aikana että lavalla. (Jaakkola 2023)

Tanssin tekijänä koen olevani vielä ehkä enemmän taiteilija kuin pedagogi. Kun saan idean, haluan toteuttaa sen tietämättä välttämättä ollenkaan, miten se tapahtuu. Resurssi on ollut jo pitkään minulle itsessään abstrakti käsite, ja on paljon, mitä voin koreografina ja ohjaajana vielä työstää. Minulle oli kuitenkin tärkeää huomata, että en ole ainoastaan haaveilija, vaan että minulla on valmiuksia konkreettisesti toteuttaa unelmiani, ja että kasvu niitä kohti saa olla myös inhimillistä ja epälineaarista. Monitasoisen produktion toteuttaminen vaatii päämäärätietoisuutta ja järjestelmällisyyttä, mutta herkkyys ja aitous tekee siitäkin ainutlaatuisempaa ja mielenkiintoisempaa. Tiedostan, että hyväksyvä kohtaaminen ja vahvuuksista käsin luominen sekä monitasoisen taiteen tekeminen ovat ehdottomasti minulle niitä alkuja, joiden varaan haluan yhä vahvemmin osaamistani rakentaa.

Koin, että prosessin aikana sain myös tarvittaessa apua ja että työn tekeminen oli nimenomaan oppimiskokemus, josta kukaan ei vaatinut täydellistä suoritusta. Oli myös arvokasta, miten vuorovaikutteista työskentely oli, sillä tanssijani uskalsivat antaa työhön aina myös omia näkemyksiään, ja koen, että se kasvatti minua etenkin pedagogina ja antoi samalla tilaa monenlaisille nähdyn tuloksen tasoille. Sutela (2022, 195) sanoittaa, kuinka välittämisen etiikkaan sisältyy myös välittäminen itsestä. Sain yhdeltä tanssijalta palautetta siitä, että jos ohjaa toisia lepäämään, on myös itse toimitava niin. Ajattelen helposti, että muiden aika ja resurssit ovat arvokkaampia kuin omani, joten tein paljon kompromisseja sen suhteen, että priorisoin tanssijat ja heidän jaksamisensa omani edelle. Opetin samoja kohtauksia useampaan kertaan yhden päivän aikana, enkä aina ehtinyt itse tauottaa päiviäni, vaan täytin jokaisen välin jollain harjoittelulla niin, että ne sopivat tanssijoiden aikatauluihin mahdollisimman hyvin. Taipumukseni yliempaattisuuteen yhdistettynä miellyttämisenhaluiseen luonteeseen ei siis aina ollut ehkä jaksamiseni kannalta toimivin asia, mutta koska teos oli minulle samaan aikaan niin intohimoinen ja rakas prosessi, se piti otteessaan vahvasti, vaikka välillä vähän väsytti.



Kuva 28. Teos sisälsi vahvaa ilmaisua ja monia kohtaamisen tasoja. Samalla teoksessa oli tulkinnanvaraa, joka lisäsi yleisön samaistuttavuutta. (Jaakkola 2023)

Teokseni oli kuitenkin pitkä ja fyysinen, ja pohdin paljon teoksen kuormittavuutta, etenkin kun osa tanssijoista oli samaan aikaan mukana myös koulun produktioissa. Myös se, että harjoituksia sovittaessa tanssijat eivät osanneet aina itsekään arvioida voimavarojaan, vaikeutti omaa suunnitteluani. Yritin kuitenkin huomioida harjoituksissa sen, että esimerkiksi iltaisin emme enää tehneet isoja hyppyjä tai fyysisempiä kohtauksia emmekä harjoitelleet sunnuntaisin ollenkaan. Opin, ettei ole helppoa olla samaan aikaan ihmisenä valtavan kunnianhimoinen ja vaativa, mutta kuitenkin niin herkkä ja huomaavainen, ja koin välillä todella huonoa omaatuntoa siitä, että tanssijani olivat väsyneitä, vaikka se ei todennäköisesti johtunut pelkästään minusta. Omaa väsymystäni en oikeastaan huomannut ollenkaan ennen kuin itkin toisen produktion tunnilla sitä, miten teen aina parhaani eikä mikään koskaan riitä. Sen seurauksena opettaja vaati minua priorisoimaan ja jäämään yhdestä hänen produktionensa kohtauksesta pois.

Voi olla, että jokainen taiteellinen teos vaatii työstämisvaiheessaan jonkinlaisen kriisin tai romahduksen, ja jos näin on, tuo hetki jäi minulle mieleen sellaisena ja opetti samalla, että liian moneen asiaan ei voi keskittyä yhtä aikaa. Muuten oman teokseni eteneminen oli suhteellisen tasaista ja yllättävän päämäärätietoista. Tiedostin jo aloitusvaiheessa, että nyt ei ole aikaa haaveilulle, ja yritin sen kautta rajata tekemistäni ja aikaani, ja olla vaatimatta itseltäni täydellisyyttä. Minulle on ollut kuitenkin jo pitkään vaikeaa ymmärtää, että vaikka kehoni ja mieleni jaksaa suhteellisen paljon ja kykenen toimimaan ääriarjoilla pitkäänkin, se ei tarkoita, että minun täytyisi tavoitella rajattomuutta ja täydellisyyttä. Vaikka keskeneräisyys ei lavalla näkynyt, koen oppineeni paljon sen sietämisestä ja myös arvostamisesta, sillä kaikkein parhaimmat kohtaukset syntyivät usein silloin, kun en asettanut koreografisesti kovin tarkkoja raameja. Koen teosprosessin lisäksi siinä mielessä todella merkitykselliseksi, että sain työskennellä minulle juuri tällä hetkellä ajankohtaisen ja kiinnostavan aiheen parissa ja että vaikeista tunteista huolimatta pystyin kanavoimaan sen ammatilliseen kehittymiseen ja toisten tukena olemiseen.



Kuva 29. Prosessissa kuvaamaani herkkyyttä. (Shepherd 2023)

Tavoitteeni opinnäytetyön suhteen toteutuikin lopulta paremmin kuin kuvittelin ja koin suurta kiitollisuutta mahdollisuudesta toteuttaa tämä loppuproduktio juuri tämän työryhmän ja näiden ihmisten kanssa. Myös se, että sain itse määrittää aikatauluni ja järjestellä kaiken, sopi minulle erittäin hyvin ja toi pystyvyyden kokemuksia monelta eri työelämän alueelta. Työstämisen loppuvaiheessa en voinut olla muistelematta kaikkia niitä organisoimiani esityksiä, joita vanhempien kotipihalla naapureille viisitoista vuotta sitten siskoni kanssa järjestin. Silloin pystyin tehdä itse kaiken ja toimimaan monenlaisissa rooleissa yhtä aikaa, mutta isomman teoksen työstäminen omassa aikataulussa kehitti minua suunnitelmallisuuden lisäksi myös avun pyytämisessä ja opetti paljon organisoimisesta ja vastuun jakamisesta.

Teos kasvatti minua siis monella eri tavalla. Opin sietämään keskeneräisyyttä, ottamaan vastaan palautetta ja jäsentämään omaa aikaani ja resurssejani ainakin jollain tavalla suhteessa omiin voimavaroihini. Tällainen produktiivinen työskentely, jossa saan käyttää luovuuttani, herkkyyttäni ja myös vahvaa puoltani, tuntuu todella omalta ja olen jälkeenpäin kaivannut kovasti niitä hetkiä, kun sain nähdä tanssijoiden kehollisessa työskentelyssä ja taituruudessa oman käteni jäljen. Myös kirjoittamisen yhdistäminen tanssiteoksen työstämiseen on ehdottomasti asia, jota toivon pääseväni tekemään lisää tulevaisuudessa. Opinnäytetyöstä jäi toiveikas ja haikea olo, ja olisin mielelläni esittänyt sitä lisääkin. Oli myös suuri ilo kuulla, että se oli ollut sitä myös tanssijoilleni ja että se vei myös heidän elämässään tärkeitä prosesseja eteenpäin, herätti ajatuksia ja antoi samalla uudenlaisen kehollisen tutkimusmatkan. Olen saanut tanssijoilta myös jälkeenpäin viestiä, että moni koki etenkin kahdenkeskiset keskustelumme tärkeiksi. Tanssijoiden syvälinen kohtaaminen olikin selkeästi minulle helppoa ja luontaista, ja toi myös prosessiin sitä tunteiden autenttisuutta ja haavoittuvuutta, jota jo ennen teoksen alkua toivoin jakavani ja kannustavani myös muita jakamaan.

Ja kuten aiemmin Grönlundin & Wigertin (2004, 60) tekstiin viittasin, omien kokemusten jakaminen ja tanssin yhdistäminen kehollisesta kokemuksesta myös tunteisiin ja ajatuksiin, on todettu olevan pedagogisesti hyvin vaikuttava tapa opettaa. Hän ottaa esille myös sen, miten ohjaajan persoonalli-

suus ja yksilöllinen lähestymistapa on avainasemassa kaikelle oppimiselle, ihailulle ja ymmärtämiselle. Me emme tavallaan voi välittää mitään tietoa tähän maailmaan ilman omaa kokemustamme, tulkintaamme ja ihmisyyttämme, vaan kaikki tulee sen läpi, keitä me olemme (Grönlund & Wigert 2004, 124). Myös Venkula (2003, 35) sanoittaa, että jokainen tavoittaa todellisuuden vain oman itsensä läpi. Mielestäni juuri se olikin oman produktioni yksi suurimmista vahvuuksista, että minä annoin sille koko sydämeni ja kykenin välittämään haluamaani kehollista tietoa juuri oman kokemukseni ja ajatusteni läpi, vaikka se vaati rohkeutta olla haavoittuvainen.

Teoksessa sain itse kasvaa monenlaisissa rooleissa ja muuttuvissa tilanteissa, ja johtamisen ja koreografin työn lisäksi esiintyminen tuntui todella tärkeältä. Kaiken kaikkiaan intohimoni produktiiviseen työskentelyyn vain kasvoi ja vahvistui, ja samalla suuntasi unelmiani ja suunnitelmiani tanssin alalla. Omassa elämässäni on myös ollut niin valtava määrä vastoinkäymisiä, että tämän yhden työn onnistuminen niin hyvin antoi minulle todella paljon iloa ja toivoa tulevaisuutta kohtaan. Myös palaute, jota teoksesta sain, lämmitti sydäntä ja antoi uudenlaisen merkityksen elämälle. Lisäksi samanlaisen merkityksellisen kokemuksen tarjoaminen tanssijoille, yleisölle ja kaikille siitä vaikuttuneille tuntui minulle erityisen tärkeältä (Ks. Kuva 30). Koen olevani onnekas, että olen saanut tutustua niin valtavan upeisiin ihmisiin, ja että olen voinut työskennellä ympäristössä, jossa on lupa epäonnistua, kokeilla ja ennen kaikkea kasvaa. Työstä tuli hieno ja merkityksellinen ja jollain tavalla haluan uskoa, että saan herättää sen vielä joku päivä uudelleen eloon.

Tämä taiteellinen teos oli siten oman kasvutarinani ohella toivottavasti myös osa tulevaisuuden tarinoita. Ymmärrystä siitä, miten laajaa kauneus ja taito voivat olla, ja miten niiden suhde vaatii aina myös armollisuuden ja kyvyn käsitellä itseä ilman vaatimuksia ja arvottamista. Se, että taiteellisessa työssä käsittelemistäni rikkinäisyyden kokemuksista tulikin lopulta niin eheä ja kaunis kokonaisuus, sai jopa minut näkemään itseni hetken aikaa kauniina. Toivon, että se taide mitä tähän maailmaan teen saa myös jonkun toisen rakastumaan elämään yhä uudelleen, erottamaan ääriviivoja selkeämmin ja suhteuttamaan oman olemassaolon sellaiseen identiteettiin, jossa on rakentavaa kasvaa, oppia ja ymmärtää.



Kuva 30. Onnellinen koreografi kukkien kanssa. Sain tanssijoilta myös onnellisuuspäiväkirjan. (Metsovuori, äiti)

LÄHTEET:

- Barr, Sherrie, and Wendy Oliver. "Feminist pedagogy, body image, and the dance technique class." *Research in Dance Education* 17.2 (2016): 97-112.
- Burckhardt, Peter, et al. "The effects of nutrition, puberty and dancing on bone density in adolescent ballet dancers." *Journal of Dance Medicine & Science* 15.2 (2011): 51-60.
- Buttingsrud, Camille. "Bodies in skilled performance: how dancers reflect through the living body." *Synthese* 199.3-4 (2021): 7535-7554.bu
- Callard-Szulgit, Rosemary 2012. Perfectionism and gifted children. R & L Education.
- Cardoso, Allana Alexandre, et al. "Study of body image in professional dancers: a systematic review." *Revista Brasileira de Medicina do Esporte* 23 (2017): 335-340.
- De Bruin, A. P., et al. "Contextual body image and athletes' disordered eating: The contribution of athletic body image to disordered eating in high performance women athletes." *European Eating Disorders Review* 19.3 (2011): 201-215.
- Duarte, Cristiana, et al. "Body image as a source of shame: A new measure for the assessment of the multifaceted nature of body image shame." *Clinical psychology & psychotherapy* 22.6 (2015): 656-666.
- Doria, Nicole, and Matthew Numer. "Dancing in a culture of disordered eating: A feminist poststructural analysis of body and body image among young girls in the world of dance." *Plos one* 17.1 (2022): e0247651.
- Duesund, Liv 2011. Kropp, kunskap og selvoppfatning. Universitetsforlaget.
- Grönlund Erna & Wigert Anne 2004. Röster om danspedagogik. Carlssons.
- Hanna, Judith Lynne 2015. Dancing to learn – The brain's cognition, emotion and movement. Rowman & Littlefield publishers.
- Heider, Niclas, Adriaan Spruyt, and Jan De Houwer. "Implicit beliefs about ideal body image predict body image dissatisfaction." *Frontiers in psychology* 6 (2015): 1402.
- Kalyva, Stavroula, et al. "Disturbed eating attitudes, social physique anxiety, and perceived pressure for thin body in professional dancers." *Research in Dance Education* 24.3 (2023): 210-221.
- Katan, Einav 2016. Embodied philosophy in dance – Gaga and Ohad Naharin's movement research. Performance Philosophy.
- LaGuardia-LoBianco, Alycia W. "Understanding self-injury through body shame and internalized oppression." *Philosophy, Psychiatry, & Psychology* 26.4 (2019): 295-313.
- Leskisenoja, Eliisa 2019. Positiivisen pedagogiikan työkalupakki. Ps. Kustannus.
- Levenberg, Melanie G., Tess Armstrong, and Ingrid L. Johnson. "Teaching dance for understanding: Reconceptualizing dance in physical education." *Journal of Physical Education, Recreation & Dance* 91.6 (2020): 3-7.
- Liu, Courtney. *Body Image, Ballet Pedagogy, & Flow/Yu: Pedagogical Recommendations to Mitigate Self-Objectification & Choreographic Processes to Move towards Embodied States of Flow & Yu*. Diss. Duke University, 2021.
- Meskanen, Katariina ja Strengel, Heidi 2019. Rakas Keho. Tuuma-kustannus.

Milavic, Boris, Alen Miletic, and Durdica Miletic. "Impact of body mass index on body image dimensions: results from a body-image questionnaire designed for dancers." *Medical Problems of Performing Artists* 27.2 (2012): 95-101.

Monteiro, Lilian A., et al. "Body dissatisfaction and self-esteem in female students aged 9–15: the effects of age, family income, body mass index levels and dance practice." *Journal of human kinetics* 43 (2014): 25.

Monro, Fiona, and Gail Huon. "Media-portrayed idealized images, body shame, and appearance anxiety." *International Journal of Eating Disorders* 38.1 (2005): 85-90.

Mullis, Eric C. "The image of the performing body." *Journal of Aesthetic Education* 42.4 (2008): 62-77.

Oliver, Wendy. "Body image in the dance class." *Journal of Physical Education, Recreation & Dance* 79.5 (2008): 18-41.

Penniment, Kylie J., and Sarah J. Egan. "Perfectionism and learning experiences in dance class as risk factors for eating disorders in dancers." *European Eating Disorders Review* 20.1 (2012): 13-22.

Pickard, Angela. "Ballet body belief: Perceptions of an ideal ballet body from young ballet dancers." *Research in Dance Education* 14.1 (2013): 3-19.

Pinto, Ana Jessica, et al. "Can A Ballerina Eat Ice Cream?": A Mixed-Method Study on Eating Attitudes and Body Image in Female Ballet Dancers." *Frontiers in nutrition* 8 (2022): 1157.

Poulter, Phoebe I., and Gareth J. Treharne. "I'm actually pretty happy with how I am": A mixed-methods study of young women with positive body image." *Psychology & Health* 36.6 (2021): 649-668.

Gvion, Liora. "Dancing bodies, decaying bodies: The interpretation of anorexia among Israeli dancers." *Young* 16.1 (2008): 67-87.

Radell, Sally Anne, et al. "My body and its reflection: a case study of eight dance students and the mirror in the ballet classroom." *Research in Dance Education* 15.2 (2014): 161-178.

Radell, Sally A. ; Keneman, Margaret L. ; Mandradjieff, Mara P. ; Adame, Daniel D. ; Cole, Steven P. 2017. Comparison Study of Body Image Satisfaction Between Beginning- and Advanced-Level Female Ballet Students, Julkaisussa: Journal of dance medicine & science, Vol.21 (4), p.135-143

Rajagopalan, Jaya. "Body Image Dissatisfaction and Self-esteem: Resilience as a Mediator." *Indian Journal of Health & Wellbeing* 13.4 (2022).

Savukoski, Marika 2008. Vapaaksi Anoreksian kahleista. Lapin yliopisto.

Scoffier-Mériaux, Stéphanie, et al. "Big five personality traits and eating attitudes in intensively training dancers: The mediating role of internalized thinness norms." *Journal of sports science & medicine* 14.3 (2015): 627.

Steinman, Louise 1986. The knowing body – elements of contemporary performance & dance. Shambhala.

Styrke, Britt-Marie 2015. Kunskapande i dans – om estetisk lärande och kommunikation, Liber.

Sutela, Katja 2022. Näkyväksi tekemisen taito. PS-kustannus.

Swami, Viren, and Amy Sunshine Harris. "Dancing toward positive body image? Examining body-related constructs with ballet and contemporary dancers at different levels." *American Journal of Dance Therapy* 34 (2012): 39-52.

Thomas, Carolyn E. "Aesthetics and Dance." (1980).

Uusitalo Lotta, 2015. Positiivisen Psykologian voima. Ps-kustannus.

Venkula, Jaana 2003. Taiteen välttämättömyydestä. Gummerus kirjapaino.

Walter, Ofra, and Sivan Yanko. "New observations on the influence of dance on body image and development of eating disorders." *Research in Dance Education* 19.3 (2018): 240-251.

Kuvaluettelo:

Jaakkola, Sofia 2023. Sama liike, mutta erilainen kehokokemus. Valokuva. 16.5.2023. Kuopio.

Jaakkola, Sofia 2023. Pahan olon ilmaisua. Valokuva. 16.5.2023. Kuopio.

Jaakkola, Sofia 2023. Tanssijoiden yksilöllisiä vahvuuksia Valokuva. 16.5.2023. Kuopio.

Jaakkola, Sofia 2023. Yksityiskohtia koreografiassa. Valokuva. 16.5.2023. Kuopio.

Jaakkola, Sofia 2023. Virtuositeetti konkretisoi tunteita. Valokuva. 16.5.2023. Kuopio.

Jaakkola, Sofia 2023. Vaikeita tunteita käsittelevä hetki. Valokuva. 16.5.2023. Kuopio.

Jaakkola, Sofia 2023. Kuva puvustuksesta tanssiteoksessa. Valokuva. 16.5.2023. Kuopio.

Jaakkola, Sofia 2023. Tanssijoiden vahvuuksia hyödyntävä kohtaus. Valokuva. 16.5.2023. Kuopio.

Jaakkola, Sofia 2023. Rohkeaa ilmaisua tanssijoilta. Valokuva. 16.5.2023. Kuopio.

Jaakkola, Sofia 2023. Halaus. Valokuva. 16.5.2023. Kuopio.

Jaakkola, Sofia 2023. Sisäisen olon ilmaisua teoksessa. Valokuva. 16.5.2023. Kuopio.

Jaakkola, Sofia 2023. Hetki esteettisestä nykybaletti-duetosta. Valokuva. 16.5.2023. Kuopio.

Jaakkola, Sofia 2023. Hyppy. Valokuva. 16.5.2023. Kuopio.

Jaakkola, Sofia 2023. Tanssijan virtuositeetti ja sen herättämä tunne. Valokuva. 16.5.2023. Kuopio.

Jaakkola, Sofia 2023. Yhteiskohtaus. Valokuva. 16.5.2023. Kuopio.

Jaakkola, Sofia 2023. Teos sisälsi vahvaa ilmaisua ja tulkinnanvaraa. Valokuva. 16.5.2023. Kuopio.

Konga, Noora 2023. Työryhmä. Valokuva. 17.5.2023.

Moisio, Ulpu 2023. Peiliharjoitus. Valokuva. 5.5.2023.

Metsovuori, Marianne 2023. Onnellinen koreografi. Valokuva. 17.5.2023.

Shepherd, Terrell 2023. Oman tarinan vaikutus keholliseen itsetuntoon. Valokuva. 15.5.2023. Kuopio.

Shepherd, Terrell 2023. Naiseus ja sen keholliset vaatimukset. Valokuva. 15.5.2023. Kuopio.

Shepherd, Terrell 2023. Kuva kompositiotyöskentelystä. Valokuva. 15.5.2023. Kuopio.

Shepherd, Terrell 2023. Lavaharjoitukset Valokuva. 15.5.2023. Kuopio.

Shepherd, Terrell 2023. Peilaus/vertailukohtaus. Valokuva. 15.5.2023. Kuopio.

Shepherd, Terrell 2023. Kohtaaminen. Valokuva. 15.5.2023. Kuopio.

Shepherd, Terrell 2023. Kuva soolostani Valokuva. 15.5.2023. Kuopio.

Shepherd, Terrell 2023. Soolossa ilmaisemaani herkkyyttä. Valokuva. 15.5.2023. Kuopio.

Shepherd, Terrell 2023. Yhteiskohtaus. Valokuva. 15.5.2023. Kuopio.

Shepherd, Terrell 2023. Prosessissa kuvaamaani herkkyyttä. Valokuva. 15.5.2023. Kuopio.

Liitteet:

Liite 1. Äänittämäni teksti:

Everyone has a story. A story that holds our thoughts, our reflections of the past and our ideals for the future. Thoughts are the birthplace of feelings and feelings often get stored to our bodies. To small units we try to hide and push away. In a shell that becomes our frame. We put a lot of pressure on how we look. Because it's the only thing they see from the outside. It is the hardest thing in life to learn to love you. To unconditionally learn to accept the little details that you grew to hate. But the body that you never learned to embrace, allows you to love and laugh and dance. It allows you to breathe.

They say that talent is something our bodies remember. Our bodies remember a lot. But it's not the outside that creates the movement. It's not the outside that can form beautiful words and tell stories and reflect the past. Beauty is something we choose to give a meaning. We carry a lot of meanings. A lot of beginnings and endings. And sometimes there are things that affect our bodies so that they change too. Like growing up, being depressed, taking too much on your plate, losing someone. Losing yourself. There is no worth that can hold everything you carry. No form you can ever fit into. No shadow that can cover your light if you're willing to shine. And at the same time, you feel lost and vulnerable and overwhelmed, but in the same way change occurs, it can also bring lightness, acceptance and freedom to stand there in your skin without feeling ashamed.

You were designed to be you. Even after everything you have gone through, your body still holds you. Because behind every mistake. Behind every scar. There is you. Sometimes you have to let go of something you used to want so badly, in order to step into what you needed more. You will always have a home. And you can always come back home. You can always learn to love again. Because you are beautiful, no matter what kind of shapes you hold. Your frame is not a reflection of you. Your heart is.

Liite 2. Juliste:



Taiteellinen Opinnäytetyö

Itä-Näyttämö
Suokatu 42, 70110 Kuopio
16.5 & 17.5.23
KLO 19:00

Tanssijat:
 Marika Metsovuori
 Katri Arokivi
 Edwina Hurme
 Ulpu Moisio
 Maiju Naskali
 Ruusu Pistool
 Alisa Rintamäki

*What do I see
 when I look at
 Me*

Ei pääsymaksua
 Varaukset (voit myös saapua ilman):
marika.metsovuori@gmail.com

KOREOGRAFIA
 MARIKA METSOVUORI

