

samk



Satakunnan ammattikorkeakoulu
Satakunta University of Applied Sciences

VIOLA JALASKOSKI

Syklisyydestä

Luova kotiinpaluu

KUVATAITEEN TUTKINTO-OHJELMA
2025

TIIVISTELMÄ

Jalaskoski, Viola: Syklisyydestä: Luova kotiinpaluu
Opinnäytetyö, AMK
Kuvataiteen tutkinto-ohjelma
Toukokuu 2025
Sivumäärä: 21

Opinnäytetyön taiteellisessa ja kirjallisessa osassa tutkittiin syklisyyden ilmenemistä luonnossa, ihmisessä sekä taiteellisessa prosessissa. Työssä yhdistettiin henkilökohtainen kokemus, henkinen pohdinta ja harjoitukset, sekä taiteellinen tekeminen kokonaisuudeksi, jossa syklisyys toimii perustana ja yhteen tuovana tekijänä. Työn fyysisenä ilmentymänä on pääosin luonnonmateriaaleista valmistettu teos.

Avainsanat: syklisyys, harmonia, luovuus, luonto, henkisyys, tietoisuus, keho-mieli-yhteys, psykologia

ABSTRACT

Jalaskoski, Viola: On cyclicity: Creative homecoming

Bachelor's thesis

Fine Arts programme

May 2025

Number of pages: 21

The artistic and written parts of this thesis explore the manifestation of cyclicity in nature, the human body and the artistic process. The works combine personal experience, spiritual reflection and practices, and artistic creation into a cohesive whole, with cyclicity as both foundation and unifying element. The physical outcome of the work is a piece made primarily from natural materials.

Keywords: cyclicity, harmony, creativity, nature, spirituality, consciousness, mind-body connection, psychology

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 SYKLISYYS	6
2.1 Syklisyys luonnossa	6
2.2 Syklisyys meissä	7
2.3 Syklisyys ja luovuus	8
2.4 Kuolemaa ei ole.....	9
3 TEOKSEN HENKINEN TOTEUTUMINEN.....	11
3.1 Intro tekemiseen, harjoituksista.....	11
3.1.1 Ajatusten voimasta	12
3.1.2 Keho-mieli-yhteys	13
3.1.3 Hidastaminen.....	13
3.1.4 Antautuminen	14
4 TEOKSEN FYYSINEN TOTEUTUMINEN	16
5 LOPPUSANAT	20
LÄHTEET	21

1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni on henkilökohtainen ja kokonaisvaltainen paluumatka kohti luovuuden, luonnon sekä tietoisuuden rytmistä, elävää sykliä. Se on sekä pohdinta että kokemus, jossa taiteellinen prosessi kietoutuu yhteen sisäisen muutoksen kanssa. Lähtökohtanani ei ollut pelkästään halu tuottaa jokin teos tai teksti, vaan tarve tulla osaksi jotain yksilöä suurempaa: voimaa, joka kutsuu antautumaan, hidastamaan, kuuntelemaan ja luottamaan.

Syklisyys näyttäytyy työssäni elämää kantavana rakenteena luonnon kiertokulkujen, kehon biologisten rytmien sekä noita syklejä heijastavien luomisprosessin vaihtuvien vaiheiden kautta. Se on kuin näkymätön selkäranka, jonka varaan rakentuu niin henkilökohtainen kasvu, kuin taiteellinen ilmaisukin. Luovuuden virta ei synny työssäni hallinnasta, vaan luopumisesta. Ei suunnitelmasta, vaan sen antamisesta pois.

Opinnäytetyökokonaisuuteni avautuu monikerroksisena: se on introspektiivinen tutkimusmatka, joka pitää sisällään henkisiä harjoituksia, sekä fyysisen teoksen rakentamis- ja rakentumisvaiheiden dokumentaation.

Työni pyrkii sanoittamaan kokemusta, jossa syklisyys ei ole vain tarkastelun kohde, vaan myös menetelmä ja matka itsessään; kotiinpaluu siihen, mikä on ollut meissä läsnä koko ajan.

2 SYKLISYYS

Prosessiini nivoutuu tiiviisti ajatus ja käsitys syklisyydestä, sen kiistämättömästä voimasta ja läsnäolosta kaikissa elämän muodoissa. Luonto ja eläinmaailma toimii tämän universumin laiksikin kutsutun voiman alaisena luonnostaan, vastustelematta, sillä on selvää, että jänis, joka ei luo valkoisena hohtavaa talviturkkiaan kevätauringon sulattaessa viimeistä lumikinosta, joutuu ennen pitkää jonkin petoeläimen kynsiin. Syklisyys toteutuu siis tavalla tai toisella kuitenkin, sillä onhan saaliseläimen ja sitä saalistavan petoeläimen tanssi myös irrottamaton osa tätä ikuista kiertokulkua, mitä kutsumme elämäksi. Syntyminen, elämä, kuolema, josta seuraa jälleen uusi syntymä, ja näin sykli aloittaa ikuisen kulkunsa taas alusta.

2.1 Syklisyys luonnossa

Luonnossa esiintyvistä sykleistä vuodenajat ovat varmasti meille kaikille tuttuja. Olemme eläneet niiden mukana jokainen jo oman määrän vuosiamme ja tiedämme, milloin vuodenajat vaihtuvat ja mitä ne ainakin suurin piirtein pitävät sisällään. Tämä voi tietysti vaihdella riippuen siitä, missä kohtaa Maan pallonmuotoista kuorta asustaa, mutta syklin ydin on silti aina sama. Tarkkaillessamme vuodenaikoja hieman itsestäänselvyyttä syvemmältä voimme huomata, kuinka kaikki tapahtuu täydellisessä harmoniassa ja rytmikkyudessa: syklissä. Mikään ei tapahdu ”turhaan”, vaan jokainen pienikin liike rytmin sisällä on tärkeä osa suurempaa kokonaisuutta, joka ei pääty mihinkään, vaan sen sijaan kiertää ja uusiutuu kerta toisensa jälkeen.

Luonnossa vallitsee tasapaino, harmonia. Luonto kunnioittaa ja elää syklinsä mukaan. Jos jokin kappale vastustaa tätä sykliä tai tasapainoa eli toimii niitä vastoin, vaihtaa tämä ”kapinoitsija” yleensä paikkaansa tässä kierrossa ja siirtyy ”elämä”-roolista ”kuolemaan”, eli elämänravinteeksi jollekin toiselle eliöosalle, joka on valmis toteuttamaan rooliaan elämän syklissä. Tätä syklinvastustuksen ilmiötä seurauksineen olen tarkkaillut, lehtipuu esimerkkinäni, aiemmassa kirjoituksessani ”Ajatuksia ihmisen, luonnon ja taiteen yhteydestä”:

Luontoa ohjaa syklisyys, se ei kiirehdi ja silti kaikki tapahtuu juuri oikeaan aikaan. Luonto myöskin ymmärtää, että yhdessä syklin vaiheessa ei voi viipyä loputtomiin, sillä se järkyttäisi juuri sitä tasapainoa, mitä tarvitaan uuden luomiseen. Kuvitellaan esimerkkinä lehtipuuta, joka pyrkisi pysymään "kesässään" vuoden ympäri. Tällainen syklistä poikkeavuus lopulta tuhoaisi puun, sillä lehtevänä, toisin sanottuna tuotteliaana, pysyminen kuluttaisi tämän runsauden ylläpitoon niin paljon energiaa, ravinteita ja vettä ... ettei se enää kevään tullen jaksaisi luoda uutta, sillä se kulutti kaiken energiansa juuri silloin, kun lepo oli sille hyödyllisintä.

Luonto on viisas. Kun jokin muuttuu, se sopeutuu, kuten ihmiskehokin, parhaimmalla katsomallaan tavalla selviytymisen, jatkuvuuden ja ennen kaikkea harmonian toteutumisen kannalta.

2.2 Syklisyys meissä

Ihminen on syvästi syklinen olento. Kehojemme sisältä löytyy monta vihjettä, jotka ohjaavat meidät syklisen luontomme äärelle. Hengityksemme, ruoansulatuksemme sekä sykkeemme seuraa tätä puristuksen ja vapautuksen rytmiä. Solutasollakin kehossamme toistuu elämän ja kuoleman sykli päivittäin. On tutkittu, että aikuisen ihmisen kehossa syntyy 330 miljardia solua yhdessä päivässä, ja suurin piirtein sama määrä soluja kuolee päivittäin (Alberts ym., 2002, s. 39). Tämä kattaa noin yhden prosentin kaikista kehomme soluista yhteensä. Kehomme korjaa ja uusii itseänsä näin joka päivä, ja kahdeksassakymmenessä päivässä kehomme on tuottanut soluja sen verran, mitä yhdessä aikuisessa ihmisessä on, eli se on luonut "uuden sinän". Jos kehomme ei kunnioittaisi tätä elämän ja kuoleman tanssia eikä näin osaisi luopua soluista, järkyttäisi se kehomme harmoniaa ja toisi meille terveyshaasteita (Solunetti, 2006).

Naisten kuukautiskierto on hyvin tunnettu ja selkeä esimerkki rikkomattomasta yhteydestämme sykliseen luontoomme. Kierron vaiheista saatetaan jopa käyttää vuodenaikojen nimityksiä. Kuukautiskierto jaetaan kolmeen tai neljään osaan tarkastelutavasta riippuen: menstruaatiovaiheeseen (talvi) eli päiviin, jossa keho poistaa vuotona kohdun limakalvon, mikäli hedelmöitystä ei ole

tapahtunut, follikkelivaiheeseen (kevät), johon menstuaatiovaihekin laskeaan, jolloin munarakkula alkaa kypsyä, ovulaatioon (kesä), jolloin kypsyyden saavuttanut munarakkula puhkeaa ja sen sisältämä munasolu irtoaa, sekä luteaalivaiheeseen (syksy), jolloin keho valmistaa kohdun limakalvoa raskautteen.

On myös tutkittu miesten hormonien seuraavan omaa sykliänsä. Vaikka aihe ei kenties olekaan niin tuttu ja tutkittu, kuin naisten kuukausittainen kierto, on se silti todellinen. Miehen kehossa johtava hormoni on testosteroni, jonka tasot seuraavat nopeampaa, vuorokautista rytmiä. Testosteronitasot ovat korkeimmat aamulla ja laskevat päivän aikana iltaa kohden (Nieschlag, Behre, & Nieschlag, 2014, s. 75). On myös joitain tutkimuksia, joissa kerrotaan miesten testosteronitasojen vaihtelevan vuodenajan mukaan (Zhang, Huang & Wu, 2023).

2.3 Syklisyys ja luovuus

Tarkastellessamme luovuutta, luomisen rytmikkäitä, voimme nopeasti huomata syklisyyden periaatteiden toteutuvan ja heijastuvan luomisprosessin eri vaiheissa. Teoksen saattaminen alusta loppuun, ideasta valmiiksi koettuun kokonaisuuteen ja kokemukseen, pitää sisällään kaikki samat vaiheet, kuin mitä luonnossakin voimme havainnoida.

Syntyy idea, eli siemen, joka vaatii ravinnerikkaan perustan itämiseen. Tämän perustan ja sen olosuhteet me luomme itse hoivaamalla mieltä ja kehoa niin, että ne voivat kannatella meidät toteutuksen äärelle. Kun siementä on idätetty tarpeeksi, alkaa jo luonnollisesti tapahtua; syntyy tarve toteuttaa. Niinpä alamme konkretisoimaan ideaa, siementä, osaksi fyysistä todellisuuttamme. Viimeistään tässä vaiheessa kohtaamme ”kuoleman”, sillä luomisprosessiin kuuluu myös kyky tunnistaa, mitä ajatusta, siementä, on hyödyllistä lähteä toteuttamaan, ja mistä siemenistä taas on paikallaan luopua. Tämä saattaa osoittautua haastavaksi silloin, kun kiinnymme ajatuksiimme ja ideoihimme, emmekä osaa päästää irti. Onnistuneen luopumisen, ajatuksien ”oksimisen”,

seurauksena valittu siemenemme saa enemmän elintilaa ja näin paremmat mahdollisuudet kasvaa kohti kukoistusta. Kun olemme pohtineet, hoivanneet, oksineet ja työstäneet ideaamme siihen pisteeseen, jossa voimme kutsua työtämme valmiiksi, olemme syklimme kesässä: työmme on kantanut hedelmää. Tämä tavoiteltu hetki luovuuden syklissä on kestoaltaan lyhyt. Se on kaiken tekemämme työn, näkyvän ja näkymättömän, summa. Kesää seuraa syksy: ajatukset, jotka olivat tiiviisti liitoksissa nyt valmistuneen teoksen työstämiseen, kuihtuvat pikkuhiljaa pois. Jäljelle jää kuitenkin uusia siemeniä, jotka koostuvat kaikesta kokemastamme ja kokeilemastamme edellisen luomisprosessin aikana. Nämä siemenet jäävät odottamaan ”talven” eli levon ajaksi itämistään, ja sykli alkaa taas alusta.

Vaikka edellä kuvailtu prosessi seuraa meille tuttua vuodenaikojen kiertoa, käy luomisprosessi syklinsä kokonaan läpi useaan kertaan ja mahdollisesti eri järjestyksessä. Tärkeintä on kuitenkin olla juuttumatta kiinni mihinkään näistä vaiheista, sillä ne seuraavat aina toinen toistaan.

2.4 Kuolemaa ei ole

Olemme saattaneet tottua ajattelemaan kuolemaa eräänlaisena päätepysäkinä, kohtana, johon kaikki loppuu. Syklisyyden periaatteen mukaan kuolemaa tällaisena ei kuitenkaan ole olemassa (Kübler-Ross, 1969, s. 15–17). Kuolema on vain yksi vaihe syklissä, jolla ei niinkään ole alkua tai loppua. On vain ikuinen jatkumo, ja tässä jatkumossa kuolema johtaa aina lopulta elämään. Elämä on siis kaiken perusta ja ydin. Se on alati läsnä ja ikuinen muuttaen vain muotoaan.

Kun lihallinen olento on täyttänyt aikansa fyysisessä olomuodossaan, hyötyy sen jäljelle jääneestä fyysisestä kehosta moni eliö. Elämä ei siis lopu vaan se jatkuu, ja joissain tapauksissa jopa syntyy, kuolemasta. Esimerkiksi raatokärpäsiin kuuluva *Lucilia sericata*, kultakärpänen, hyödyntää toukkavaiheessa ravinnokseen ainoastaan kuollutta tai kuoliassa olevaa kudosta (Chapman, 2009, s. 23). Näitä samaisen kultakärpäsen toukkia onkin hyödynnetty myös

terveydenhoidon alalla erityisesti haastavien haavojen hoidossa. Toukkien syödessä ainoastaan kuollutta kudosta ei elävään kudokseen synny niiden toimesta vaurioita. Lisäksi toukkien eritteissä on todettu olevan haavan paranemista jouduttavia yhdisteitä (Lapin hyvinvointialue, 2024). On pohdinnan arvoista, miten niin sanotusti ”kuolemasta elävä” olento on hyödyllinen tällaisessa elämää tukevassa toiminnassa.

Mielestäni tämä tapa tarkastella kuolemaa tuntuu lohdulliselta, jopa luonnolliselta, sillä sitähan se ytimessään onkin. Voisiko siis olla, että kokemamme kärsimys kuoleman ympärillä johtuukin vain vastustuksestamme tätä ikuisen kiertokulun vaihetta kohtaan? Helpottaisiko olomme aiheen ympärillä, jos hyväksyisimme sen nimenomaan osana elämän jatkuvuutta ja näkisimme sen uudessa valossa: elämän mahdollistajana?

Osiota kirjoittaessani seuranani pörräsi karpänen. Yksilö ei ollut *Lucilia sericata*, sillä siltä uupui kullanhohtoinen ja kiiltävä väritys. Mahtaakohan se tietää, mistä puhun?

3 TEOKSEN HENKINEN TOTEUTUMINEN

Jonkin tarttuessa liiaksi kiinni etumme on taivutella se irrottamaan tai edes hellittämään otettaan niin, että kykenemme vielä liikkumaan emmekä siten jäähmety paikoillemme, ajatusratioihimme tai käytösmalleihimme (Keltikangas-Järvinen, 2010, s. 45–47). Pysymme avoimina jollekin uudelle astua sisään; olemme avoimia kasvulle.

Edellä kuvatun puristavan otteensa minusta ovat saaneet rajoittavaksi kehittyneet asenteeni luomistyön suhteen. Valitsin haasteekseni, työni edetessä ja sitä tehdessäni, jatkuvasti luopua näistä alati päätään nostavista tottumuksista ja nojautua kohti jotain minulle vielä tuntematonta. Tämä ymmärrettävästikin tuo mukanaan joitain haastavia tunteita, jotka lisäävät oman sävynsä tekemiseen, joka kauttani materialisoituu. Tätä voisi kutsua prosessin näkyvän näkyttömäksi osaksi, ja se onkin juuri se osa prosessia, joka tulee aina olemaan henkilökohtainen ja monistamaton. Tämä on myös se osa, jota huomaan etsiväni katsoessani ja kokiessani muiden teoksia. Se kertoo omaa tarinaansa ja päästää syvemmälle kokemukseen.

Kun tekemiseni otti tämänhetkisen, kaikenkattavamman suuntansa, huomasin nopeasti, että onnistuakseni työkalupakkini tulisi kaipaamaan jotain muutakin, kuin siveltimiä ja kankaan; minun tulisi oppia uusia työkaluja ja taitoja kohdata ja kokea elämää, sekä käsitellä saamaani tietoa uudella tavalla. Tällaiset muutokset eivät pysy työhuoneen seinien sisässä, vaan löytävät tiensä arkiminän mieleen luoden kokonaisvaltaista muutosta tyynesti taustalla huristen niin hiljaa, ettei muutosta välttämättä heti huomaa. Se kuitenkin näkyy jo tekemisessä, jos silmä on harjaantunut sen löytämään.

3.1 Intro tekemiseen, harjoituksista

Kun haluamme olla parempia jossain, teemme harjoituksia, jotka tukevat taitoa, jota yritämme oppia ja vahvistaa. Tämä suoraviivainen ja yksinkertainen kaava muuttuukin hieman, kun haluaa oppia jotain, josta ei ole varmaa otetta

tai edes tarkkaa tietoa. Miten voimme harjoitella jotain, joka on meille vielä tuntematonta?

Lähestyin tätä haastetta hieman hämmentynein mielin, sillä en tiennyt, mistä aloittaisin tai mihin tarttuaisin. Tämä päätyi kuitenkin olemaan askel oikeaan suuntaan, sillä hyväksytyäni hämmennykseni ja autuaan avuttomuuden tunteeni mieleni alkoi täyttyä kuvilla ja tiedolla siitä, mitä minun tulisi tehdä seuraavaksi. Seuraavissa osioissa avaan juuri noita suuntia ja niiden pohjalta kehittyneitä työkaluja, jotka osoittautuivat hyödyllisiksi matkallani.

3.1.1 Ajatusten voimasta

On tutkittu, että se, miten ajattelemme, määrittelee todellisuutemme (Niiniluoto, 2017, s. 113). Kaksi ihmistä voi todistaa täysin samaa tapahtumaa, mutta heillä voi olla kysyttäessä täysin erilainen käsitys ja kokemus tapahtuneesta. Kumpikin näistä kokemuksista on todellinen kokijalleen, sillä todellisuutemme, tai käsityksemme siitä, on aina kokijan itsensä luoma, ja sen luonne perustuu usein aikaisempiin kokemuksiin elämässä. Jos olemme esimerkiksi kohdanneet paljon kaltoinkohtelua muilta ihmisiltä elämämme tiellä, saatamme suhtautua toisiin epävarmasti, eli ”negatiivisen” linssin läpi. Jos taas ihmiset ympärillämme ovat olleet kannustavia ja hyvinvoinnillemme edullisia, tutustumme toisiin ennakkoluulottomammin ja rohkeammin, eli linssimme muita ihmisiä kohtaan on positiivinen. Voimme kuitenkin vaikuttaa tähän ”linssiin”, jonka läpi katsomme ja koemme elämää, loputtomasti.

Meillä ollessa vapaat kädet kokemuksemme suhteen, tärkein kysymys, jonka itseltämme voimme kysyä, on: ”Millaisessa todellisuudessa haluan elää?”. Vastauksen tähän kysymykseen löydettyämme on meidän vuorostaan alettava elää tuota valitsemaamme todellisuutta todeksi linjaten kehomme ja mieleemme sen suuntaisesti.

3.1.2 Keho-mieli-yhteys

Uskon vahvasti siihen ajatukseen, että taiteilijalle mieli ja keho ovat työkaluja, ja tehdäkseen hyvää työtä turvallisesti tulee työkalut pitää terässä. Taiteilijalle, ja miksei joka-alan taitajalle, tämä tarkoittaa mielen ja kehon säännöllistä huoltoa. Tähän tarkoitukseen keho-mieli-yhteyden tunnustaminen tarjoaa meille oivan monitoimityökalun.

Olemme saattaneet oppia ymmärtämään kehon ja mielen kahtena, toisistaan irrallisena ja erillään toimivana kappaleena, tai jopa toistensa vastakohtina. Keho-mieli-yhteyden näkökulma kohtaakin meidät ajatuksella siitä, että keho ja mieli olisivatkin yhden kokonaisuuden kaksi toistensa kanssa alati vuorovaiikutuksessa toimivaa osaa (Pölkki, 2018, s. 79). Keho-mieli-yhteydessä tunteet, ajatukset ja fyysiset kokemukset vaikuttavat toisiinsa: henkinen vaikuttaa suoraan fyysiseen, ja fyysinen vaikuttaa suoraan henkiseen.

Tämä lähestymistapa avaa uusia ulottuvuuksia sille, millä tavoin voimme navigoida todellisuuttamme ja purkaa matkalla kohtaamiemme haasteita. Tämä yhteys ja sen hyödyllisyys on tunnistettu jo psykoterapian saralla ja sen pohjalta on kehitetty useita keho-mieli-yhteyttä hyödyntäviä psykofyysisen psykoterapian eli kehopsykoterapian muotoja (Lindfors, Waldekrantz-Piselli & Ikonen, 2022).

3.1.3 Hidastaminen

Olemme kouluaikanani performanssitaiteen kursseilla käsitelleet läsnäoloa ja käyneet läpi erilaisia työkaluja ja keinoja tuon tilan saavuttamiseksi. Jokaisen kurssilla opitun työkalun ytimessä olen havainnut yhden ja saman teeman: hidastamisen. Ymmärsin tämän taidon olevan avain läsnäolon sekä sen mukanaan tuoman voiman ja viisauden saavuttamiseksi (Lehtonen, 2015, s. 25).

Fyysinen keho on rajapintamme elämään. Kehomme lähettää meille jatkuvasti viestejä siitä, mitä ympärillämme ja sisällämme tapahtuu, ja mielemme tulkitsee nuo viestit kultivoimamme linssin kautta. Tilanteessa, jossa mieli puskee

kehoa kauemmaksi sen syklisestä luonnosta, alkaa keho viestiä tästä epäharmoniaasta eri tavoin pyrkimyksensä saatella meidät takaisin harmonian tilaan. Jos sivuutamme nämä pyynnöt, alkaa keho tuomaan viestiään kuuluviin voimakkaammin keinoin turvautuen lopulta erilaisiin ”loppuunpalamisiin”.

Kuullaksemme kehomme viestit ajoissa ja tulkitaksemme ne hyvinvoinnillemme edullisimmalla tavalla tulee hidastamisesta meille ehdottoman tärkeää niin fyysisesti kuin henkisesti. Tässä onnistuaksemme tulee meidän valjastaa mieli ja keho tekemään yhteistyötä keskenään.

Mielen ja kehon ollessa yhteydessä toisiinsa voimme fyysisten toimintojemme nopeutta säätelemällä vaikuttaa suoraan mielen toimintaan. Hidastamalla hengitystämme, kävelytahtiamme ja puhenopeuttamme, kehotamme kehojemme kautta mieltämme tekemään omalta osaltaan samoin. Kehon viestiessä toiminnallaan nyt rauhasta ja turvasta alkaa mieli automaattisesti harmonisoitumaan sen kanssa samalle tasolle: mentaaliset kierrokset laskevat ja mieli rauhoittuu.

3.1.4 Antautuminen

Antautumisen harjoittelu on pitkälti vastustuksesta ja kontrollista luopumista sekä luottamista siihen, että tiedämme tai tulemme tietämään, mitä meidän tulee tehdä (Kangasniemi, 2019, s. 60). Se on elämän vastaanottamista sen kaikissa käännteissä, upottautumista täysin kokemukseen ummistamatta silmiään sen näyttäessä jokaisen puolensa.

Sisäinen viisaus ei huuda, se kuiskaa. Jos elämme kiireessä tai puskemme hammasta purren läpi päivien, saattaa tuo viisaus livahtaa ohitsemme. Jos taas annammekin tuolle sisäiselle viisaudelle hetken aikaa ja hiljaisuutta, tulee se luoksemme yhä uudestaan tarjoten meille rikkauttaan. Tämän rikkauten vastaanottaminen saattaakin olla uusi haaste itsessään, mutta työkalut sen käsittelyyn ovat hyvin samanlaiset: antaudu ja luovu vastustuksesta.

Kohtaamalla elämän ja antautumalla sille näin lisäämme kykyämme hyväksyä niin itsemme kuin muutkin ja avaamme jälleen yhden kanavan sisäiseen viisauteen. Tämä iäti läsnä ja ulottuvillamme oleva viisaus *viisaa* meitä, ja tärkeimpänä, me *annamme* sen. Tässä samaisessa lähteessä myös luovuus elää, ja sen kanssa käsikkäin oleminen on aina meidän etumme.

4 TEOKSEN FYYSINEN TOTEUTUMINEN

Prosessini alkujen alussa, teoksen luontia ajatuksien tasolla pyöritellessäni minua kiinnosti luonnonmateriaalien hyödyntäminen teoksessani. Ajatus kasvoi ja kehittyi, ja mukaan ajatusmatkaan tuli pohdintoja kestävydestä, hitaasta kehityksestä ja kasvusta, sekä yleisesti luonnonläheisyydestä. Ne olivat ja ovat arvoja, joita pidän tärkeänä ja joita haluan kunnioittaa luomistyössäni ja sen ulkopuolella. Tätä polkua kulkemalla päädyin valintaan luoda työni monella tasolla harmoniassa luonnon kanssa.

Ennen suunnan selkiytymistä rakentelin prototyyppejä teoksestani. Materiaaleinani tuolloin toimivat rautalanka, kanaverkko ja sisal- sekä juuttinaru. Muodoksi syntyi kerta toisensa jälkeen muna- tai pesämäinen rakennelma, joka muistutti kutojalintujen rakentamia pesiä. Muoto selvästi miellytti minua, ja annoin sen toteuttaa itseään kauttani. Minua ei sen sijaan miellyttänyt rautalanka tai kanaverkko, joita käytin rungon muodon saavuttamiseksi. Ne raapivat ja pistelivät minua ikävästi, ja päivien vaihtuessa iltaan käsieni iho oli kauttaaltaan merkattu pienin, punaisin pistoksin ja naarmuin, jotka kirvelyllään voimistivat etäännyttämistäni tuosta kovasta ja terävästä materiaalista. Hanskat eivät tehneet paljoa suojellakseen käsiäni näiltä pieniltä hyökkäyksiltä, sillä terävyys läpäisi kankaan helposti sen tarttuessa ympäröivään rakennelmaan hankaloitettua tekemistäni.

Metallisten elementtien poisjätö toi mukanaan uusia haasteita. Niiden päälle ja ympärille olin kieputtanut ja punonut luonnonkuitunaruja, jotka eivät ilman tuota metallista tukirakennelmaa pysyisi muodossaan. Ajatus ei tuntunut etenevän, olin liian kiintynyt alkuperäiseen ideaani ja tiesin, että minun oli löyhennettävä otettani ja etäännyttävä siitä, jotta uudet ajatukset ja ideat saisivat tilaa näyttäytyä minulle. Tästä alkoi ensimmäinen luopumisprosessini.

Luova taukoni teoksen suhteen kesti siihen asti, että aurinko alkoi jo hiljalleen sulattamaan suurimpia lumikinoksia kevään tieltä. Vietin paljon aikaa luonnossa osana henkistä puolta teosprosessistani, ja juuri yhdellä näistä jo

useasti toistetuista luontokävelyretkistäni luova lukkoni loksasti auki. Olin tullut pienelle aukealle metsäpolulla, johon aurinko paistoi jo lämmittävästi. Kiinnitin nyt huomiota aiemmin sivuuttamiini pajuihin, jotka törröttivät keväthangessa. Muutamaa oikein lämpöiselle paikalle asettunutta pajunvartta koristi jo pienet, pörröiset pajunkissat, joita kävin silittelemässä nenänpäälläni. Tuossa hetkessä tiesin löytäneeni teokseni rungon.

Syvennyin löydökseni jälkeen pajunpunontaan ja kokeilin useita erilaisia menetelmiä. Lopulta päädyin hyödyntämään apunani paksua styroksilevyä, joka piti siihen tökkäämäni tukipajut pystyssä. Punoin ohuempia pajuja kehikoksi tukipajujen ympärille, jotta rakennelmani pysyisi kasassa kuivuttuaan, ilman styroksilevyn tuomaa nitisevää tukea. Nautin pajujen tuoksusta ja tunnusta kässissäni sekä siitä ajatuksesta, että minä ja kevättalven ensimmäiset pikkulinnut rakensimme pesää samaan aikaan, yhdessä.

Mitoitin rakentamani kehikon suuren, vanhan ja sopuhintaan nettikirpputorilta hankitun AIV-pullon mukaan. Pullo saisi, alkuperäisestä tarkoituksestaan poiketen, kantaa pyöreässä lasisessa mahassaan erilaisin hapoin käsitellyn rehun sijasta elämää; sen sisälle tulisi pullopuutarha. Puutarhan asukiksi valikoitui juoru, jonka alut olin napsinut omasta, suuremmasta juoruyksilöstäni. Valintaan ohjasi osittain se, että kasvillisuus ympärilläni lepäsi vielä päivä päivältä ohenevan lumipeitteen alla, ja maa nukkui vielä routaista untansa; se ei päästäisi hennoista juurista tai rakenteistaan irti helpolla. Päätin antaa luonnon nukkua. Valintaa helpotti myös se, että minua kiinnosti tutkia, kuinka paljon nopeakasvuinen juoru kasvaisi näyttelyn aikana. Ajatus, tai salainen toive, pullonsuusta kurkkivista ja tilaan rönsyilevistä juorulonkeroista huvitti minua. Kapeaan pullonsuuhun tuli rakentaa itsetehty suppilo mullan sisään saamista varten, sekä useampi apuväline juorupoikasten istuttamisen avuksi. Hyödynsin tähän ylijääneitä pajunoksia ja teippasin niiden päihin erilaisia esineitä: haarukan, lusikan, siveltimen, pahvinpalan, sekä talouspaperitupon loppusiivousta varten. Lopuksi suihkautin pulloon muutaman suihkauksen vettä, jota kasvit tulisivat kierrättämään pitkän aikaa pullon suljetussa ympäristössä. Asensin vielä rakentamaani pajukehikkoon kasvivalon, sillä halusin nyt pullossa

asustavien kasvien voivan mahdollisimman hyvin luonnonvalottoman galleriavierailunsa aikana.

Työtilani lattia oli punonnan jäljiltä täynnä pieniä katkenneita pajunoksia, jotka tarttuivat villasukkieni pohjiin. Juorujen juutuessa uuteen kotiin ja pajukehikoni kuivuessi aloin tekemään kokeiluja sukissani kulkevilla pajunoksilla ja ympäriltäni löytyvillä materiaaleilla. Miellyttävimmät kokeilut olivat männynsiemeniä muistuttavia, paperilyhtymäisellä prosessilla toteuttamiani yhdistelmiä oksista ja maitoliimaan kastetuista käsipaperisuikaleista. Tätä kokeiluista syntyntä ideaa aloin toteuttamaan suuremmassa mittakaavassa teokseni pajukehikon päälle. Työtilani ilma täyttyi nopeasti maitoliiman tunkkaisesta aromista ja käteni olivat alinomaan tahmaiset. Taukojeni aikana revin käsieni iholle kuivuneita liimakerroksia ja muistelin esi- ja alakouluajoja, jolloin tuota samaa toimintaa harrastettiin lähes koko luokan voimin aina, kun liimaa oli saatavilla. Saatuani taukourakkani loppuun ja käteni puhtaaksi olivat ne teoksen pariin palatessa jo hetkessä liiman peitossa. Teoksen tahmainen, ihoa muistuttava kuori tuli valmiiksi viikon aikana.

Ripustusviikon alkaessa oloni oli rauhallinen, ja uskon suurimmaksi syyksi tähän olevan henkiset harjoitteet, joita harjoitin ahkerasti läpi teosprosessini luomisvaiheen. Koin kastautuneeni johonkin yksilöä suurempaan luovuuden virtaan, joka kannatteli minua, ja jota vastaan en edes halunnut taistella, sillä tiesin sen johdattavan minut ja prosessini juuri sinne, minne oli tarkoituskin. Olin luopunut jo aikaisessa vaiheessa ajatuksesta siitä, että teokseni olisi josain kohtaa "valmis". Se ei ollut enää tietoisesti mieleni päätettävissä, vaan teokseni sai kasvaa ja kutistua silloin, kun se tuntui eniten oikealta. Avajaispäivän aamuna, viimeisenä ripustuspäivänä, teokseeni tuli mukaan kaksi tekemääni pientä, taskuissani kulkenutta pronssiveistosta, lattiasta löytyneeseen reikään tökkäämäni ylimääräinen pajunoksa sekä muutama kanaverkonpalanen, jonka ympärille olin punonut yksin ja yhdessä luokkatoverin kanssa sisällyttäen arviointipäivien ajanvietoksi.

Luonnonmateriaalien hyödyntämisen ja pullopuutarhan myötä koin, että fyysinen teokseni oli enemmänkin yhteistyö luonnon kanssa. Se elää ja eläessään muuttuu jatkuvasti.

5 LOPPUSANAT

Totuteltuani uuteen tapaan kohdata työ – kohtaamalla itseni ennen sitä – tunsin, kuinka luovuuden energia virtasi taas solisten lävitseni. Luominen tuntui taas osalta minua: se ei enää puristanut, pakottanut tai vääntänyt. Se vain tapahtui, yhtä luonnostaan ja rytmikkäästi kuin hengittäminen.

Näissä sanoissa tiivistyy oikean lopputyöni laatu: se ei olekaan materiaa, se ei ole edes tämä teksti, vaan se on uudesti opeteltu tapa olla olemassa. Tämä tarkoittaa luonnollisesti myös sitä, että lopputyötä varten alkanut prosessi on matkalla muuttanut muotoaan loppuelämän työksi. Tämä ”teos” jatkaa toteutumistaan kauttani läpi elämäni ollen jatkuvasti yhtä valmis, kuin se on kesken-eräinenkin.

Tutustuminen syklisyyteen ja sen toistuvuuteen sisä- ja ulkopuolellani on lahjoittanut minulle aarrekartan elämän syvimmän olemuksen äärelle. Syklisyyden rytmien avulla olen kartoittanut mutkittelevaa reittiä takaisin itseeni, luontoon ja harmonian tilaan. Olen tiennyt olevani oikeilla jäljillä, kun hetki sitten haparoiden kuljettu matka on alkanut muistuttaa kotiinpaluuta: kehon rentoutuessa jalkapohjia myöten, askelten ottaessa itsensä, varmana suunnastaan, luottaen ja antautuen elämän kantavaan voimaan täydellisesti, osana sitä.

LÄHTEET

Alberts, B., Johnson, A., Lewis, J., Raff, M., Roberts, K. & Walter, P. (2002). *Molecular biology of the cell* (4th edition). Garland Science.

Chapman, A. D. (2009). Numbers of living species in Australia and the world. Report for the Australian Biodiversity Information Services.

Kangasniemi, M. (2019). *Luovuus ja antautuminen*. PS-kustannus.

Keltikangas-Järvinen, L. (2010). *Persoonallisuuden muovautuminen* (2. painos). Otava.

Kübler-Ross, E. (1969). *On death and dying*. Macmillan.

Lapin hyvinvointialue. (2024). Toukkahoito haavanhoidossa. Haettu 19.5.2025 osoitteesta <https://lapha.fi/toukkahoito/>

Lehtonen, M. (2015). *Läsnäolon taito: Hidastamisen merkitys hyvinvoinnille*. Duodecim.

Lindfors, B. J., Waldekrantz-Piselli, K. C., & Ikonen, J. (toim.) (2022). *Keho ja mieli – johdatus psykofyysiseen psykoterapiaan* (3. painos). Duodecim.

Nieschlag, E., Behre, H. M., & Nieschlag, S. (2014). *Andrology: Male reproductive health and dysfunction* (4th edition). Springer.

Niiniluoto, I. (2017). *Tiedon filosofia* (3. uudistettu painos). Gaudeamus.

Pölkki, S. (2018). *Kehon ja mielen vuoropuhelu*. Vastapaino.

Solunetti. (2006). Apoptoosi (ohjelmoitu solukuolema). Haettu 19.5.2025 osoitteesta <https://www.solunetti.fi/fi/solubiologia/apoptoosi/>

Zhang, J., Huang, Y., & Wu, D. (2023). Seasonal variations in serum testosterone levels in men: A retrospective analysis. *The Journal of Sexual Medicine*, 20(Suppl 1). <https://doi.org/10.1093/jsxmed/qdad060.426>