



*Muistot nousevat liikkeestä*

Kehotuntemuksesta itsetuntemukseen

Esittävän taiteen  
koulutusohjelma  
Teatteri-ilmaisun ohjaaja  
Opinnäytetyö  
08.06.2010

---

**Katja Kaulanen**

Koulutusohjelma Esittävä taide		Suuntautumisvaihtoehto Teatteri-ilmaisun ohjaaja	
Tekijä Katja Kaulanen			
Työn nimi Muistot nousevat liikkeestä, kehontuntemuksesta itsetuntemukseen			
Työn ohjaaja/ohjaajat Metsälintu Pahkinen			
Työn laji Opinnäytetyö	Aika 8.6.2010	Numeroidut sivut + liitteiden sivut 41+1	
<p>TIIVISTELMÄ</p> <p>Opinnäytetyöni tarkastelee kehotietoisuutta, liikemuistia ja matkaa kohti ihmisen sisintä. Olen uppoutunut tähän aiheeseen haastatteleamalla neljää <i>Silmissäni mennyt</i> -nykytanssiteoksessa tanssinutta 61 – 75 -vuotiasta ikäihmistä. Työni lähtee liikkeelle kehollisuudesta – minän perustana ja syventyy leikin merkitykseen. Se kuorii vähitellen esiin ikäihmisten liikemuistin kautta tulleita rakkaita ja raskaita muistoja lapsuudesta, nuoruudesta, sota-ajasta, eletystä elämästä. Työssäni tuon esille keholla ajattelemisen mahdollisuudet ja matkan kohti ihmisen varsinaista olemista.</p> <p>Työni pohjautuu ikäihmisten haastattelun lisäksi lähdekirjallisuuteen, tanssilehtien artikkeleihin, omiin havaintoihini kehollisesta työskentelystäni sekä kokemukseeni toimiessani apulaisohjaajana koreografi Hanna Brotheruksen ohjaamassa <i>Silmissäni mennyt</i> -nykytanssiteoksessa.</p> <p>Ajatukseni on, että ihmisen kokonaisuus on keho, mieli ja sielun henkinen ilmentymä. Mitä tietoisemmaksi ihminen tulee kokonaisuudestaan, sitä ehyemmäksi hän kokee itsensä. Tanssi kietoo yhteen ihmisen fyysisen ja henkisen ulottuvuuden, sekä vaikuttaa taidemuotona koko ihmisen olemuksessa.</p>			
Teos/Esitys/Produktio Opinnäytetyö			
Säilytyspaikka Taideteollisen korkeakoulun kirjasto, Aralis -kirjastokeskus			
Avainsanat Kehotietoisuus, liikemuisti, teatteri-ilmaisun ohjaaja			

Degree Programme in Performing Arts		Specialisation Drama Instructor	
Author Katja Kaulanen			
Title Memories Arise from the Movement			
Tutor(s) Ms. Metsälintu Pahkinen			
Type of Work Thesis	Date 8 June 2010	Number of pages + appendices 41+1	
<p>The present thesis examines the following topics: body awareness; movement and memory; and a journey towards the person's innermost self. I have studied this subject by interviewing four persons aged between 61-75 years, who have danced in the contemporary dance show "<i>Silmissäni mennyt</i>". My thesis begins with the thought that a person's body is an important part of a person's self. Another thought is that playing has an important impact on the person's mind. It gradually reveals dear and hard memories from childhood, youth, war-time and lived lives of the elderly people. It also brings forward possibilities to think through one's body and the journey towards one's true being.</p> <p>My thesis is based on the interviews of the elderly dancers in addition to literature, dance magazine articles and my own experiences of working with my body and thinking through it. I have also taken an advantage of my experiences working as an assistant director of the contemporary dance show "<i>Silmissäni mennyt</i>" with the choreographer Hanna Brotherus.</p> <p>My idea is that a wholeness of a person is a mixture of their body, mind, and soul. The more one is aware of their wholeness, the more balanced they feel. Dance brings together the physical and psychological dimension of a person, and as an art form influences the whole being of a person.</p>			
Work / Performance / Project Thesis			
Place of Storage Arabis Library and Information Center Helsinki			
Keywords Body Awareness, Movement and Memory, Drama Instructor			

## SISÄLLYSLUETTELO

1. JOHDANTO.....	4
1.1 Taustaa.....	5
2. ESIPUHE.....	7
3. VANHUUDEN ERITYISLUONNE.....	8
4. MUISTOJEN MERKITYS.....	10
5. KEHOLLISUUS MINÄN PERUSTANA.....	11
6. ESIPERSOONALLINEN, LEIKKIVÄ KEHO.....	12
6.1 Tietopainotteinen kasvatus.....	14
6.2 Kehosta avautuu kirjasto.....	15
7. KEHOLLA AJATTELEMINEN.....	17
7.1 Muistot nousevat lapsuudesta.....	17
7.2 Lapsuuden leikit, tuoksut ja tunnelmat .....	18
7.3 "Tanssiminen on synnillistä".....	19
7.4 Muistoja sodasta.....	20
8. KEHONA OLEMINEN.....	23
8.1 kehon intentionaalisuus.....	23
8.2 kehon temporaalisuus.....	23
8.2.1 Menneisyys kehossamme.....	24
8.2.2 Kehollisia kokemuksia.....	25
8.2.3 Liikkeen toistamisen merkitys.....	27
8.2.4 Kehollisista kokemuksista puhuminen.....	28
9. IHMISENÄ OLEMISEN PERUSTA.....	29
9.1. Epävarsinainen oleminen.....	29
9.2. Varsinainen oleminen.....	31
9.3 Liikkeen kuunteleminen.....	31
10. <i>SILMISSÄNI MENNYT</i> -TEOKSEN MERKITYS IKÄIHMISSILLE.....	32
10.1 Esitysten merkitys ikäihmisille.....	33
11. IKÄIHMISTEN TOIVEET TÄSSÄ AJASSA.....	35
12. LOPUKSI.....	37
Lähdeluettelo	
Liitteet	



*Kuva: Katja kaulanen*

“...vanhan naisen silmänrei`istä katselee maailmaa ja kanssaihmissiään nuori tyttö... Se katse ei sammuu, sisäiset silmät eivät vanhene, vaan niillä tähyillään elämää vielä vanhuuden naamion takaakin, yhä nuoren, samana, vaikka kukaan ei sitä tiedä. Se on vanhuuden salaisuus.”  
( Kilpi 2008)

## 1. JOHDANTO

Olen koulutukseltani fyysisen teatterin näyttelijä, varhaiskasvattaja ja valmistun teatteri-ilmaisun ohjaajaksi. Koulutukseni Metropoliasissa on tuonut minut soveltavan teatterin kentälle, jossa kaikki koulutukseni yhdistyvät. Olen saanut työkaluja, joita voin hyödyntää monenlaisten ryhmien kanssa toimiessani. Työskentelyni erityislasten -ja nuorten parissa on syventänyt ymmärtämystäni ihmisten ainutlaatuisuudesta ja elämän arvokkuudesta, sekä herättänyt pohtimaan ihmisyyden merkitystä tässä ajassa. Ohjaajana ja näyttelijänä haluan pureutua yhteiskunnallisiin ongelmakohtiin teatteritaiteen kautta. Vuonna 2008 tammikuussa perustimme *teatteri Taruman*, jossa lähtökohtana on työstää produktiot fyysisten harjoitteiden ja työskentelyn kautta. Oma ohjaukseni *Taikaluu* (2008) käsitteli koulukiusaamista, empaattisuutta ja toisen kunnioittamista. Produktioon on sisältyneet myös työpajat, joissa olemme kehollisen ilmaisun ja tarinateatterin keinoin syventyneet oppilaiden kanssa avaamaan aiheita. Esitykseen haimme materiaalia oman liikemuistin kautta, sekä työpajoista saatujen havaintojen ja kirjoitusten pohjalta.

Minulle luontevin tapa ohjaajana on lähteä työskentelemään näyttelijöiden kanssa kehollisten harjoitteiden kautta siten, että näyttelijä hakee kehoonsa fyysisesti roolihenkilön. Tarjoan ohjatessani näyttelijöille erilaisia fyysisen teatterin harjoitustekniikoita, joilla näyttelijä pääsee kehollisesti roolihahmoonsa. Esimerkiksi teosta *Taikaluu* synnyttäessä haimme roolihenkilöille materiaalia samurai – ja taisteluharjoitusten kautta. Teimme liike-improvisaatioita ja kohtauksia tekniikoiden pohjalta siten, että tekniikka näkyi näyttelijän kehossa välillä hyvin voimakkaasti ja välillä näyttelijä käytti sitä sisäisenä partituurinaan, joka saattoi näkyä ulospäin vain valmiustilassa olemisena. Kun roolihenkilön fyysinen olemus on löytynyt, liikemateriaali puhdistetaan ja rakennetaan kohtauksia. Tällä tavalla työskenneltäessä mennään ulkoisen kautta näyttelijän sisäiseen maailmaan. Liikkeellisten harjoitusten myötä ihminen saa tuntuman omasta kehostaan ja itsestään. Se on tapa, jolla koemme myös itseyytemme.

Fyysisen näyttelijätyön koulutuksen aikana minulle avautui ihmisen kehon moninaisuus ja se kuinka paljon itse olen taltioinut kehoon tunteita ja kokemuksia. Fyysisen harjoitteiden kautta eteeni tuli kehoni rajallisuus, mutta myös tietoisuus siitä, että kuinka ihminen voi harjoittamalla kehoaan laajentaa ilmaisuaan ja tulla tietoisemmaksi itsestään.

Kaikki koulutukseni ja tähän astinen elämäni, ovat vaikuttaneet siihen, mitä nyt olen. Ihmisenä ja teatteritaiteentekijä haluan pitää kiinni siitä, mitä olen nyt löytänyt. Haluan kohdata itseni mahdollisimman rehellisesti ja tehdä taidetta sitä kautta. Haluan myös pyrkiä olemaan läsnä

tässä hetkessä, missä nyt elän ja kuuluu tähän. Kaikki kohtaamiseni ovat olleet minulle merkityksellisiä ja tuoneet minut tähän.

Tarkastelen tässä työssäni kehotietoisuutta, kehon muistoja ja matkaa kohti ihmisen sisintä. Voimallisen kimmokkeen tähän aiheeseen sain, kun olin mukana apulaisohjaajana ikäihmisten nykytanssiteoksessa *Silmissäni mennyt*, jonka ohjasi koreografi Hanna Brotherus syksyllä 2008. Olen syventynyt tutkimaan tätä aihetta neljän 61 – 74 -vuotiaan ikäihmisen kautta, jotka ovat tanssineet *Silmissäni mennyt* -nykytanssiteoksessa. Tähän tutkimukseeni ovat myös vaikuttaneet koulutukseni teatterilaboratorio ECS:ssä (1999–2000 ja 2004–2006) ja sitä kautta minulle tärkeiksi syntyneet fyysiset harjoitteet. Näyttelijätyön kouluksemme pohjautui vahvasti Jerzy Grotowskin näyttelijätyön fyysisiin metodeihin. Teimme hyvin voimakkaita fyysisiä harjoituksia, jolloin tunsin usein harjoituksissa tai sen jälkeen kehossani kipukohtia, jotka nostivat erilaisia tunteita pintaan. Joskus olo oli hyvinkin hämmentynyt harjoitusten jälkeen. Koulutukseemme kuului, että pidimme jokainen päiväkirjaa omista tuntemuksista ja tutkimme niissä myös omaa kehitystämme näyttelijöinä. Koulussa emme juuri prosessoineet näitä esille nousseita asioita, vaan jokaisella oli yksilöllinen vastuu käsitellä kehollisesti tuntemiaan ja kokemiaan asioita. Koulutukseni jälkeen olen jatkanut kehollista työskentelyä ja syventynyt tutkimaan omaa kehotietoisuuttani ja ilmaisua näyttelijänä.

Olen opiskellut Metropoliasissa vuosina 2003–2004 ja 2006–2009 ja näiltä vuosilta tämän työni kannalta merkittävä kokemus on ollut olla koreografi Hanna Brotheruksen tanssin ja kehollisen työskentelyn tunneilla. Harjoitusten myötä olen kuin ”avannut kerroksia” - päässyt kehollisessa ilmaisussani syvemmälle ja löytänyt myös ne fyysisten harjoitteiden mahdollisuudet, joita käytän ohjatesani ryhmää. Harjoitusten myötä olen saanut voimakkaammin yhteyden omaan kokonaisuuteeni. Myös tarinateatteri -kurssi, jonka ohjaajana on toiminut opettaja Päivi Ketonen, on syventänyt ymmärtämystäni olla läsnä tässä hetkessä ja hiljentyä kuulemaan omaa sisäistä ääntä.

## **1.1 Taustaa**

Keväällä 2008 Hanna pyysi minua mukaan *Silmissäni mennyt* -nykytanssiproduktioon, jossa tanssijoina toimivat 61 – 85 -vuotiaat ikäihmiset. Olin heti halukas lähtemään mukaan, koska halusin kokea ja nähdä, millä tavoin Hanna koreografina työskentelee liikkeellisesti ikäihmisten kanssa. Koin tämän erityisen mielenkiintoisena jatkumona aikaisemmalle koulutukselleni, sekä yhteistyölle Hannan kanssa. Halusin myös työskennellä ikäihmisten kanssa ja nähdä, mitä heidän kehollisuus ilmentää. Tanssiproduktion harjoitukset aloitimme syyskuussa 2008 Footlightsin

tanssisalissa ja esitykset olivat Helsingin kaupunginteatterin studio Elsass marras - joulukuussa 2008. Harjoitukset olivat aluksi kaksi kertaa viikossa, jolloin olimme jakaneet 33 -henkisen ryhmän kahteen osaan: aamupäivä -ja iltapäiväryhmiin. Jokainen harjoituskerta oli kestoaltaan noin kaksi tuntia. Esitysten lähestyessä ryhmät yhdistyivät ja harjoituskertoja oli enemmän.

Teos *Silmissäni mennyt* pohjautui ikäihmisten omiin muistoihin lapsuudesta, sota-ajasta, nuoruudesta, rakastumisesta, heidän eletystä elämästään. Koko teos koottiin esiintyjien muistoista, joita on haettu liikemuistin ja myös kirjoittamisen kautta. *Silmissäni mennyt* -produktion keskeisiä tavoitteita oli ikäihmisten itsetunnon vahvistaminen ja yksinäisyyden kokemisen väheneminen. Tarkoituksena oli löytää osallistujiksi ikäihmisiä, jotka erityisesti hyötyisivät elämäntilanteensa kannalta ohjatusta ryhmätoiminnasta, jossa työskennellään tanssin ja kehollisen ilmaisun kautta. Aikaisempaa tanssikokemusta ei tarvinnut olla, vaan riitti, että on kiinnostunut ja valmis sitoutumaan produktion. Tämä oli mielestäni mielenkiintoinen lähtökohta, jonka taustalla oli ajatus, että jokainen ihminen on itsessään kiinnostava ja arvokas tulla nähdyksi ja kuulluksi.

Yksi *Silmissäni mennyt* -nykytanssiteoksen tanssijoista kuvasi mielenkiintoaan tähän produktion näin:

*oon liikunnasta aina ollu kiinnostunu, mutta oon protestoinu sitä enempi sellaista suorittamisliikkumista, sit ku kuulin viime keväänä sillo ja sit tajusin, et toi on just sitä juttuu, et tommostakii voi olla, et tunteen kautta liikutaan, mitä mä oon lapsest asti oikeastaan ollu sitä mieltä.*

Ensimmäisistä harjoituksista alkaen olin haltioitunut ikäihmisten kohtaamisesta ja myös hyvin liikuttunut, kuinka ihmiset liikkuvat, työskentelivät kehollisesti ja tanssivat tuoden omia muistojaan näkyviksi. Iästä riippumatta he kierivät, pyörivät, liikkuvat eri tasoilla, hyppivät ja tanssivat hyvin monipuolisesti. Tämä herätti suurta kunnioitusta, kuinka ihmiset heittäytyvät liikkeeseen ja tutkivat tanssin kautta elettyä elämäänsä. Tunsin olevani hyvin etuoikeutettu, kun sain kokea tämän.

Syksyn aikana minulle vahvistui, että halusin tutkia, mitä tämä produktio merkitsi ikäihmisille. Meistä oli tullut hyvin läheisiä ja siksi minulle oli luontevaa pyytää muutamia heistä haastateltaviksi. Alku keväästä 2009 soitin useammille tanssiproduktiossa mukana olleille ja haastateltavikseni valitsin ne neljä, jotka sain puhelimitse ensimmäisenä kiinni. Puhelimitse tavoittaminen ei ollut niin helppoa, koska useimmilla heistä on lankapuhelimit, joten valitsin



yksinkertaisesti ne neljä, jotka ensimmäisinä sain kiinni. Kaikki neljä suostuivat mielellään haastateltavikseni.

Haastateltavani toivoivat ja kutsuivat minut tekemään haastattelun kotiinsa ja tämä oli minulle suuri kunnia. Yhden päivän aikana vierailin kolmessa kodissa ja haastattelin neljää ikäihmistä. Jokaisen luona vierailin useita tunteja. Minut otettiin hyvin lämpimästi vastaan ja keskustelu oli hyvin luontevaa. Olin laatinut paperille kysymykset valmiiksi ja äänitin nauhalle jokaisen haastattelun kokonaan. Näistä haastatteluista olen valinnut osia, jotka olen kirjoittanut tähän työhön heidän puheistaan suoraan. Jokainen haastateltavani on antanut luvan käyttää haastattelumateriaalia nimettömänä tässä työssäni. Illalla ajaessani kotiin haastattelujen jälkeen, tunsin itseni hyvin etuoikeutetuksi: olin saanut kuulla niin monta ainutlaatuista kokemusta. Olimme kohdanneet uudelleen, kuin vanhat hyvät ystävät.

## **2. ESIPUHE**

Koen voimakkaasti, että ihmisen kokonaisuus on fyysinen keho ja sielun henkinen ilmentymä, joka ilmenee fyysisen kehon sisällä ja ympärillä olevana energiana. Ihmisellä on sisäinen tieto ja ymmärrys olemassaolonsa tarkoituksesta, mutta usein tässä hektisessä ajassamme unohtamme kuunnella itseämme, sisintämme. Unohtamme olla läsnä ja kiirehdimme jo ajassa eteenpäin. Hyvin usein puhumme, että meillä on kiire, mutta mihin todellisuudessa kiirehdimme.

Meillä länsimaissa puuttuu traditio, joka vahvistaa ihmisen kokonaisuutta fyysisen kehon ja sielun yhteyttä, mielen hiljentymistä, joka idässä on ollut jo hyvin kauan esim. jooga, taichi, meditaatio. Onneksi kuitenkin nykyisin ihmiset ovat alkaneet etsiä sellaisia liikunnan muotoja, joissa ihmistä ei nähdä vain fyysisen kehon harjoittajana, vaan jossa ihmistä tarkastellaan kokonaisvaltaisesti; kehon ja mielen yhteytenä. Pyritään kehon kokemiseen uudella tavalla, eikä niinkään suoritukseen, vaan itseymmärryksen kasvuun, elämän laadun paranemiseen.

Tässä työssäni tarkastelen kehotietoisuutta, kehon muistoja ja matkaa kohti ihmisen sisintä. Työni pohjautuu vahvasti neljän Silmissäni mennyt -teoksessa tanssineen 61 – 74 -vuotiaan ikäihmisen haastatteluihin. Tuon myös jonkin verran esille muiden teoksessa tanssineiden sekä läheisieni ikäihmisten kokemuksia ja ajatuksia.

Työssäni haluan nostaa esiin vanhuuden erityislaadun ja sen ikäkauden moninaiset mahdollisuudet. Tutkimukseni lähtee liikkeelle kehollisuudesta – minän perustana ja vie sisälle lapsen leikkiin. Se kuorii vähitellen esiin ikäihmisten rakkaita ja raskaita muistoja lapsuudesta, nuoruudesta, sota-ajasta, eletystä elämästä ja, sitä kautta tuo esiin keholla ajattelemisen mahdollisuudet. Tutkimukseni tärkein tavoite on tuoda esille se, mitä ikäihmisille merkitsi olla mukana tässä nykytanssi -produktiossa ja, mitä he kokivat. Kuinka se vaikutti heidän arkielämäänsä produktion jälkeen ja kuinka he kokivat itsensä sen jälkeen. Mitä heissä tapahtui prosessin aikana ja sen jälkeen. Mikä merkitys teoksella *Silmissäni mennyt* on tässä ajassa.

Tanssin merkitys ihmiselle nähdään hyvin moniulotteisena ja kokonaisvaltaisena. Se kietoo yhteen ihmisen fyysisen ja henkisen ulottuvuuden. Tanssi vaikuttaa taidemuotona ihmisen olemuksessa ja se tapahtuu ihmisen koko olemuksen kautta.

Tanssi on taidemuoto, jota viisaasti ja herkästi harjoittamalla ihminen voi tavoittaa eheyden ja kokonaisvaltaisuuden kokemuksen, jossa keho ja mieli ovat yhtä. Hän voi tuntea itsensä elävänä, kokonaisena ja vahvana minänä, ja ennen kaikkea hän voi samanaikaisesti kokea kuuluvansa yhteisöön, olla enemmän kuin oma itsensä. (Eeva Anttila, 2008)

### **3. VANHUUDEN ERITYISLUONNE**

Vanhuus on siinä mielessä erityinen ikäkausi, että kukaan ei ole jäänyt muistelemaan vanhuutta. Kukaan ei ole voinut arvioida ja tehdä johtopäätöksiä tästä ikäkaudesta jälkikäteen, kuten aikuiset voivat muistella nuoruuttaan tai nuoret lapsuuttaan. Vainajat eivät muistele ja, siksi vanhat ihmiset ovatkin itse parhaita vanhuuden asiantuntijoita.

Kysyessäni läheisiltä vanhoilta ihmisiltä ja tanssiproduktiossa mukana olleilta, että mitä vanhuus oikein on, sain vastaukseksi hyvin vaihtelevia mielipiteitä.

*”Vanhuus on ihanaa ja olen juuri elämäni parhaassa iässä, enkä minä vielä koe olevani vanha ihminen.”*

*”Ei tarvitse välittää enää mistään mitään, antaa mennä vaan, työelämässä piti yrittää pitää jotain roolia yllä, olla jotain erityistä, mutta nyt olen näistä kaikista vapaa.”*

*”Joka puolella krempkaa, kyllä sitä huomaa, että 60 kun täytin, niin sen jälkeen en oo tervettä päivää nähny”*

*”Kuolemaa odottelen, mikään kun ei enää oikein tunnu miltään, kyllä tässä jo joutaa pois”*

*”Thanaa vapautta; saan nauttia lapsen lapsistani, käydä ulkomailla ja tehdä päivisin, mitä haluan, vaikka ihan vaan löhöillä sohvalla”*

Vastaukset ovat mielenkiintoisia ja herättävät kysymyksen siitä, kuinka toiset ikäihmiset kokivat elävänsä elämänsä parasta aikaa ja toiset taas olisivat jo valmiita luopumaan tai eivät kokeneet elämäänsä enää arvokkaaksi. Mielenkiintoista oli myös se, että useat heistä eivät kokeneet olevansa vielä vanhoja ihmisiä. Minkä ikäiset sitten ovat vanhuksia tai vanhoja. Vastaus tähän oli usein ikäkausi, joka on vielä edessäpäin. Johtuuko tämä siitä, että tässä ajassa korostetaan liiaksi iättömyyttä. Ihannoidaan nuoruutta.

On hyvin tärkeää, että ikääntyvä ihminen voisi kokea ainakin lähipiirissään, että hän on arvokas ja korvaamaton, että hän voi antaa jotain sellaista, mitä kukaan muu ei pysty tarjoamaan. Ikääntyvän ihmisen oma-arvontunto ja itsekunnioitus on hyvin riippuvainen siitä, kuinka hänet kohdataan ja, kuinka häntä arvostetaan.

Vanhuus on erityinen ikä siksi, että ihmisen voimat heikkenevät ajan kuluessa. Arkkipiispa John Vikström kirjoittaa artikkelissaan: Vanhuksen äänen arvo; vanhuus arvona yhteiskunnassamme näin: Vanhenemisen arvokkuus riippuu erityisen paljon tavasta, jolla onnistutaan ratkaisemaan heikkona olemisen ongelma. Kauniiden ja rohkeiden, nuorten ja vahvojen, nopeiden ja näppärien, tehokkaiden ja menestyvien yhteiskunnassa ikääntyvä ihminen joutuu kokemaan monenlaista riittämättömyyttä ja vajavuutta. Silloin on hyvä muistaa, mitä Tommy Hellsten sanoo kirjassaan Saat sen mistä luovut (2000): Vahva on se ihminen, joka on päässyt sopuun heikkoutensa kanssa. (Kankare, Lintula 2004, 17.)

Vanhuuden merkitys ikäkautena on ristiriitainen siksi, että toisaalta vanhuus on vain ihmiselle ominainen tila; vanhuksella on oma elämäkatsomuksensa ja erityisen elämäntapansa. Ne erottavat hänet muista ja tekevät hänestä ainutlaatuisen. Mutta toisaalta hänen tulisi elää elämäänsä juuri vanhenevana ihmisenä ja vanhuksena. Ihmisen tulisikin pystyä olemaan läsnä ja nauttimaan siitä ikävaiheesta, missä kulloinkin on. Meidän yhteiskunnan ei tulisi niinkään korostaa suorituskeskeisyyttä ja ihmisen hyödyllisyyttä, vaan enemmänkin sitä, että ihminen on jo itsessään arvokas ja merkityksellinen ilman mitään vaateita.

Haastatellessani ikäihmisiä tulin huomaamaan, kuinka paljon vanheneminen antaa uusia mahdollisuuksia, kuten vapautumiseen ja mahdollisuuden henkiseen kasvuun. Myös työelämästä irrottautuminen oli koettu, että se antaa tilaa itselleen ja mahdollisuuden asettua kuulemaan sisäistä ääntään riippumatta siitä, mitä muut minusta ajattelevat. Ihminen voi olla enemmän oma itsensä ja mennä kohti omia unelmia ja toiveitaan. Vanheneminen oli useimmille haastateltavilleni vapautumista. Olenkin havainnut että, mitä vanhemmiksi ihmiset tulevat, sitä paljaammiksi, persoonallisimmiksi ja mielenkiintoisimmiksi he tulevat.



*Kuva: Marko Mäkinen (Helsingin kaupungin teatteri)*

#### **4. MUISTOJEN MERKITYS**

Oma isoisäni kuoli 19.7.2005 Hyvinkäällä. Me olimme toisillemme hyvin läheiset. Pari vuotta ennen hänen kuolemaansa huomasin, että hän muuttui hiljaiseksi, kun tapasimme, emme puhuneet paljoakaan. Hän ei selvästikään halunnut. Sisareni kanssa päätimme toteuttaa jo pitkään ajatuksissa olleen haaveemme: halusimme taltioida videolle isoisämme tarinan lapsuudesta tähän päivään. Isoisäni suostui ehdotukseen. Aloitimme lapsuudesta. Minä haastattelin ja sisareni kuvasi. Hyvin pian saimme ihastella tapahtunutta muutosta: isoisäni heräsi

kuin unesta; hänen olemuksensa muuttui kuin pieneksi pojaksi ja hänen silmänsä tuikkivat painavien luomien alta kertoessaan poikamaisista ”kolttosistaan”.

Miten suuri merkitys olikaan sillä, että olimme alkaneet muistella hänen lapsuuttaan ja menneitä aikoja. Hänen ymmärrys elämänsä merkityksestä laajeni silmin nähden. Hänen kehonsa muuttui eloisaksi, kun hän muisteli lapsuuttaan ja ne nostivat hänessä hyvin monenlaisia tunteita esiin. Lähdettyämme isoisäni luota odotimme kaikki jo innolla seuraavaa tapaamista ja kuvauskertaa, jonka aiheena olivat isoisäni nuoruusvuodet ja sota-aika. Vierailuillemme isoisäni luona oli tullut uudenlainen merkitys. Olimme jälleen löytäneet myös yhteyden toisiimme ja yhdessä koettuihin hetkiin.

Muisteleminen, elämäntarkasteleminen on olennaisena osana vanhuuteen kuuluva mentaalinen prosessi, jossa ratkaisuttomat ristiriidat ja varhaisimmat merkitykselliset kokemukset aktivoituvat uudelleen. Muistolla ihminen kietoo yhteen menneen, nykyisyyden ja tulevaisuuden.

*Silmissäni mennyt* -tanssiproduktiossa herätimme muistoja eloon liikkeen kautta ja myös kirjoittamalla. Muisteleminen vaikuttaa yleensä ihmisen minäkäsitykseen, identiteetin vahvistamiseen, oma-arvontunteeseen, jatkuvuuden tunteen ylläpitämiseen ja (kognitiivisesti) muistikyvyn ylläpitämiseen. Useimmille ryhmän ikäihmisistä liikkeen kautta muisteleminen oli uutta, mutta he kokivat sen antoisaksi. He saivat uuden tavan ajatella. Useimmat sanoivat, että he saivat yhteyden omaan sisäiseen lapseensa. Muistelemisella oli myös myönteisiä vaikutuksia yhteishengen ylläpitämiseen sekä ikäihmisten välisten statuserojen tasoittamiseen.

## **5. KEHOLLISUUS MINÄN PERUSTANANA**

Merleau-Ponty sanoo, että keho on ”luonnollinen minämme”, minän perusta. ”Keho on myös välttämätön perusta, jotta ihminen itsetietoisena olentona voisi olla olemassa. Ihmisen itsetietoisuus sekä maailman tiedostaminen tarvitsee perustan ollakseen olemassa, koska vain kehossa ihminen kokee maailman niin kuin se hänelle subjektiivisena kokemuksena ilmenee. Keho on maailmassa olemisen keskus. (Koski 1991, 63.)

Kun ihminen syntyy maailmaan, hän tuo mukanaan geneettisessä kodissaan tietyt mahdollisuudet. Hänen liikkuvuutensa kenttä on alun perin avoin erilaisten mahdollisuuksien suuntaan. Koska liike

ei vielä silloin sisällä mitään "ego-logista" keskusta, subjektia, koska mitään egoa ei ole vielä muodostunut, vasta syntyneen "liike-keho" kuuluu vielä kokemuksellisesti siihen alkuperäiseen kenttään, jota Heidegger kutsuu olevan olemisen kokonaisuudeksi. ( Klemola 1998, 77.)

Oleva on vastasyntyneelle annettu eräänlainen kokemuksellinen perusta, avoimuuden kenttä, jota se myös itse on. Näin siksi, että se ei tee eroa subjekti ja objektin välillä, koska mitään subjektia ei ole vielä muodostunut; on vain avoimuus.

Merleau-Ponty kutsuu tätä kehon kokemusta "esiobjektiiviseksi kehoksi" ja David Levin kutsuu sitä arkkityyppiseksi kehoksi. Vastasyntyneen kehoa me kannamme koko ajan mukamme peruskokemuksena, vaikka useimmiten olemmekin kadottaneet sen. Se saa virittyneisyytensä kuulumisesta koko olevan kenttään. Siksi se kantaa jatkuvasti mukanaan maailmassa olemisessaan esiontologista ymmärrystä omimmasta olemisen tavastaan, olemisesta olevan yhteydessä. ( Klemola 1998, 77.)

Aluksi pieni lapsi ikään kuin testaa itseään ja omia reaktioitaan. Hänen liikkeensä on päämäärätöntä, mutta kehoon liittyvillä aistimuksilla hän tutkii omaa kehoaan. Hän hahmottaa kehon toiminnallisia ja fyysisiä rajoja. Kehotietoisuus -käsitteellä tarkoitetaan näin hankittua omakuvaa.

## **6. ESIPERSONALLINEN, LEIKKIVÄ KEHO**

Kun egon rakenteet alkavat muodostua, lapsen alkuperäinen suhde olevaan esiobjektiivisen kehon välityksellä alkaa himmetä. Hänen kehonsa ja liikkumisensa muotoutuu hiljalleen siihen muottiin ja liikkumisen tapoihin, jotka ovat yhteisiä kaikille, kenelle tahansa. Se kehon kokemisen avoimuus, josta hän lähtee, jää hiljalleen taustalle, kun hän rutinoituu sellaiseksi, mitä erilaiset sosiaaliset roolit ym. kulttuuriset seikat häneltä vaativat. ( Klemola 1998, 77.)

Tässä hitaassa ja tiettyjä vaiheita noudattavassa muutoksessa tärkeää on kehollisen kokemuksen muodostuminen ja tätä kutsutaan esipersonalliseksi kehoksi.

Esipersonallinen keho on leikkivän lapsen keho, joka leikkii leikin vuoksi, eikä aseta leikilleen mitään muuta päämäärää. Levin kirjoittaa: " Meidän on tunnistettava persoonallisen, ego-logisesti muodostuneen kehomme lihassa esipersonallinen menneisyys, kokonainen, mutta "tiedoton" vastasyntyneen ja lapsen keho meissä." (Klemola 1998, 77–78.)

Olennaista on, että kannamme jatkuvasti mukanaamme kaikkia kehollisia kokemuksiamme, myös esipersonallista kehoamme; kokemukset ovat vain painuneet niin syvälle lihaamme, panssareiden alle, että niiden mielenpalauttaminen ja uudelleen kokeminen ei ole enää automaattista.

Aikuisena kadotamme kykymme leikkiä. Mutta emme välttämättä, myös aikuisen on mahdollista palauttaa mielensä kehollinen kokemushorisontti, tämä kehollisen kokemuksen taso, pudottamalla pois puolustusmekanisminsa ja antamalla sen palata mieleen spontaanisti. Näin tapahtuu monesti tanssin, autenttisen liikkeen yhteydessä, jolloin aikuisellakin on mahdollisuus leikkiä.



Kuva: Katja Kaulanen

Yksi miestanssijoista sanoi produktion jälkeen: *"nyt meitä on kaksi, tanssin kautta löysin lapseni minusta, jonka kanssa on ollut ihana keskustella ja leikkiä."*

Omissa näyttelijätyön fyysisissä harjoituksissa teen usein harjoitusta, jossa tutkin kehollisesti 2 – 3 -vuotiaan lapsen leikkiä. Harjoituksessa tulee olla voimakkaasti läsnä omassa kehossaan ja unohtaa se, että leikkii. Tarkoitus on kuunnella omaa kehoaan ja antaa sen viedä. Liike ei ole

loogista, vaan sattumanvaraista. Sille ei tule asettaa mitään tavoitteita, päämääriä. Sitä ei saa arvostella, vaan pyrkimyksenä on pitää mieli tyhjänä ja olla avoin. Olemalla läsnä ja avoin siinä hetkessä on mahdollisuus vapautua täysin leikkiin. Olen kokenut useiden harjoituskertojen jälkeen niin. Mieleni on tyhjentynyt ja minulle on avautunut mahdollisuus saada tilalle jotain uutta. Olen kokenut olevani voimakkaasti läsnä siinä hetkessä ja myös hyvin avoin ympärille oleville impulsseille. Harjoitus on myös avannut yhteyttä johonkin aiemmin koettuun.

Esimerkki pienen lapsen leikistä: hän rutistaa paidan helmaa, yhtäkkiä paidan helma muuttuikin hameen helmaksi ja hän alkaa keinuttaa itseään. Sitten hän huomaa lattialla höyhenen ja alkaa puhalttaa sitä ja kontata sen perässä. Hän ottaa sen käteensä ja heittää sen ilmaan. Yhtäkkiä hän kuulee jotain toisesta huoneesta ja lähtee taapertamaan sinne. Se on kissa ja hän alkaa liikkua kuin kissa, kunnes hän tuntee kätensä alla pienen kiven ja siitä alkaa taas uusi leikki. Pieni lapsi on koko ajan avoin kaikelle.

Leikkiin liittyy vapauden tunne, siinä ihminen pääsee irti hetkeksi arjen realiteeteista. Leikki luo oman maailman omine sääntöineen, joka poikkeaa leikin ulkopuolisesta maailmasta. Leikin luoma maailma on niin kauan voimassa kuin leikkijät haluavat. Kun leikki loppuu, leikkijät ovat heti mukana arjen jokapäiväisissä realiteeteissa. Leikki antaa leikkijälleen mahdollisuuden tutkia vaihtoehtoisia tietoisuuden olemisen tasoja ja oivaltaa uusia ihmisenä olemisen tasoja. Leikkimaailma tarjoaa erilaisen vapauden kuin arkielämä. Arkielämän todellisuudesta ei voi hypätä syrjään. Leikkimaailmassa ihminen voi tavoitella sellaisia mahdollisuuksia, jotka ovat arkipäiväisten huolien ulkopuolella, eivät kuitenkaan välttämättä saavuttamattomissa.

Minulle mielenpainunut kokemus on ollut aikuisiässä, kun olimme vaeltamassa Kuusamossa karhunkierroksella. Päätimme illalla leikkiä läheisessä saareissa ”intiaaneja ja länkkäreitä”. Leikissä oli tietyt säännöt, mutta muistan sen riemun ja valppauden, joka oli sama mitä olin lapsena kokenut vastaavassa leikissä. Olin täysin läsnä siinä hetkessä, en ajatellut mitään muuta. En olisi halunnut lopettaa, koska tunsin itseni niin vapaaksi.

## **6.1 Tietopainotteinen kasvatus**

Suomalainen peruskoulu on Pisa -tutkimuksissa kärki luokkaa, mutta oppilaat eivät viihdy koulussa niin hyvin kuin esim. muissa Pohjoismaissa. Suomalainen koulu on liiaksi tietopainotteista ja



korostaa suorituskeskeisyyttä. Uusimpien tutkimusten mukaan koululaitos ei tue riittävästi varsikaan poikien koulussa oppimista, koska opetus ei huomioi riittävästi poikien toiminnallisuutta. Olenkin usein ihmetellyt, että mitä lasten kehollisuudelle tapahtuu, kun he siirtyvät koulun penkille. Ohjatessani teatteri-ilmaisua peruskouluissa olen havainnut, että oppilaat jo ala-asteella voivat olla hyvinkin flegmaattisia. Hyvin suuri ero on sillä, millaista opetus on eri luokissa: onko opetus ollut myös toiminnallista vain ovatko oppilaat enimmäkseen opiskelleet istuen. Myös tämä aika on erilainen kuin ennen. Lapset liikkuvat selvästi vähemmän ja ovat enemmän tietokoneen ja television äärellä. Luonnollisesta liikkumisesta olemme siirtyneet enemmän siihen, että lapsia kuljetetaan helposti autolla paikasta toiseen ja harrastuksesta toiseen. Luonnolliselle olemiselle, leikille ja liikkumiselle, yhdessäololle on jäänyt selvästi vähemmän aikaa. Tämä on valitettavaa ja se näkyy tämän päivän lapsissa ja nuorissa.

Tietopainotteisen kasvatuksen mukanaan tuoma kehon ja mielen erottaminen toisistaan on ristiriidassa nykyaikaisen ihmisen tietoisuuden kehitystä koskevan tieteellis-filosofisen näkemyksen kanssa. Tämän näkemyksen mukaan ihmisen tietoisuus perustuu kokemukseen siitä, että kehossa koetut tuntemukset ja tunteet ovat yksilön omia. Tietoisuus herää, kun yksilö havaitsee muutoksen omassa kehollisessa tilassaan, ja liittää tämän muutoksen tiettyyn tapahtumaan tai uuteen, sanattomaan informaatioon. (Damasio 2000)

Tietoisuudella on siis kehollinen perusta. Myös tieto, ajattelu ja kieli rakentuvat kehossa tapahtuvien prosessien kautta. Ajattelumme rakentuu siis kehomme ehdoilla, sen tarjoamien peruskoordinaattien varaan. (Eeva Anttila 2008)

## **6.2 Kehosta avautuu kirjasto**

Syksyllä 2008 Silmissäni mennyt -nykytanssiproduktion alkuvaiheessa muistan ensimmäisinä päivinä harjoituksen, jossa menimme selin-makuulle ja Hanna pyysi ihmisiä tutkimaan hellästi kehojaan:

*” Tunnustele, miltä selkäsi tuntuu, entä lantio ja jalat, miten voit liikkua, että tuntuisi paremmalta, nauti siitä, miten liike vie sinua, muista olla lempeä itsellesi. Miten voit liikkua vatsallasi ilman, että järki pidättelee sinua. Kuinka pienellä alueella haluat liikkua, entä kuinka voit suurentaa liikettäsi. Vähitellen voit nousta ylös ja kulkea kohti lapsuuden paikkaa, mihin haluaisit mennä. Millaista siellä on, anna kehosi viedä sinua*

*ja alat vähitellen tuntea ja löytää mieluisan leikkipaikan ja pienen lapsen sisältäsi. Mistä asioista nautit, kun olit pieni tyttö tai poika.”*

Kuva tästä hetkestä piirtelee edelleen mieleeni:

85 -vuotias nainen pitelee itseään sylissä, katsoo ikkunasta ja hymyilee. Hän laittaa sormet ristiin ja vähitellen alkaa tanssittaa itseään.

61-vuotias mies istuu lattialle ja alkaa lapioida käsillään. Hän näyttää pieneltä pojalta, joka leikkii hiekkalaatikolla ja rakentaa hiekasta linnaa.

Vaikutuin näkemästäni. Se oli hyvin koskettava ja myös paljastava kokemus. Kuinka ihminen voi kehollisesti muistaa ja liike johdattaa vuosissa taaksepäin pieniinkin hetkiin, ja kuinka ihmisen sisällä on aina se pieni tyttö tai poika, vaikka hän olisi kuinka vanha tahansa. Ihmisen on mahdollisuus palauttaa mieleen ja vierailta eletyn elämänsä hetkissä, jos hän antaa itselleen siihen mahdollisuuden.

En tuntenut enää ikäeroa välillämme, vaan saatoin tulla hiekkalaatikon ja yhtyä samankaltaisiin muistoihin. Huomasin, että meillä on paljon kokemuksia, jotka yhdistävät meitä; lapsuudesta, nuoruudesta, rakastumisesta, äitiydestä, ihmisyydestä. Ihmisen keho kantaa suurta tietoisuutta ja kaikki kokemuksemme ovat taltioituneet kehoomme. Itsestä lähtevän liikkeen kautta meille avautuu hieno mahdollisuus löytää elettyä hetkiä ja päästä syvemmälle itseemme.

Tanssiterapeutti Erja Asikainen on kuvannut ihmisen kantamasta kehon tietoisuudesta näin:

*”Keho on kuin kirjasto  
Ihminen on kehollisesti olemassa  
ja kehoon säilömme kaikki tunteet,  
traumat, kivut ja pettymykset sekä myös ilot.  
Keho on kuin kirjasto,  
jossa on säilytettyinä kaikki elämänvaiheet  
ja tunteet sikiökaudesta alkaen.  
Menneisyys, tämä hetki ja sitä kautta myös  
tulevaisuus ovat kehossamme. ”*

(Skogberg 02/09)

## 7. KEHOLLA AJATTELEMINEN

Kiinnostuin tästä hetkestä, jossa liike ohjasi lapsuuden leikkeihin, tunnelmiin ja muistoihin. Pyysin haastateltaviani palauttamaan mieleen tämän harjoituksen ja kuvaamaan, millä tavoin muistot nousivat lapsuudesta, veikö heitä mieli vai liike, ja millaisia tuntemuksia he olivat kokeneet.

### 7.1 muistot nousevat lapsuudesta

*”Kyl se kohtas, itteki yllätty, että miten nyt käy, et mä jotain tällästä muistan. Keho vei, mä yllätyin siitä, sit mä panin silmät kiinni, et mä en nähny muita. Et mä pääsin sinne, sit se oli mieli. Piti sulkee ulkopuolinen. (nainen 73-vuotias)*

*” Kylhän mää menin sitte, tietysti sen Porin lapsuuden kotiin. Oli sellainen lämmin kesä, alkukesä ja mä paljain jaloin tota kotipihalla juoksentelin alle kouluikäisenä varmasti. Mut kylhän sielt tuli sitte, millai mä sanoisin, voimakkaita, voimakas ikäväki tietysti tuli, sitku lapsuutta rupes käymään läpi siellä. Saatto tulla voimakkaasti, joku tulipaloki ja tämmönenkin. Mut et mää olin alle kouluikäinen, ku oli voimakas tulipalo naapurissa. Se oli rankkaa ja siitä on mulle jääny, et mä olen hyvin tarkka kaikkien näitten laitteitten kanssa. Saatan soittaa kaupungilt ja joskus lentoasemaltki saatan soittaa naapurille, et menkää kattoon, onko hella päällä. Meidän ulkorakennuksia kans kostutettiin vedellä, ku kipinät lenteli. Eikä siel nyt kettään pikku likkaa ruvettu selitteleen, et sillee, mitä täs nyt tapahtu. Mä vaan mietin, et se oli naapurin kartanon tiilinen ulkorakennus ja mä vaan mietin, mitenkä tiili voi palaa, tiili. Sen yläosa oli tietysti puuta. Sitä mä mietin. (nainen 74-vuotias)*

*” Kyl mä ensin jouduin tietosesti miettimään ajatuksissa, et mä löydän niinku niitä, ku ei oo tommosii ajatellu aikasemmin, sit on vanha ennenku on oppinu käsittelemään, kyl mun aina piti, paitsi loppu vaiheessa alko tulla helpommin niitä... sit kun löytää sen liikkeen siihen mukaan, niin joka kerta se tuli helpommaksi, sit oppi nopeammin reagoimaan, oppi tuntemaan liikkeet nopeammin, etsimään ne jostain lokeroistaan. Aina se tuli vaan helpommaksi ja helpommaksi.” (mies 61-vuotias)*

Useimpien oli vaikea tiedostaa, veikö heitä liike muistoihin vai tietoinen ajattelu. Kuitenkin harjoituksissa keskittyminen oli intensiivistä, eikä liike lakannut tai pysähtynyt miettimään. Yksi 73-vuotias nainen kertoi, että hän oikein yllättyi, kuinka keho vei häntä muistoihin. Harjoitusten alkuvaiheessa useimmista tuntui oudolta ajatella kehollisesti asioita, osalle se oli helpotus, ei tarvinnut puhua, kun nosti menneitä asioita esiin liikkeen kautta. Useat myös kertoivat, että kehollinen työskentely myös avasi heitä uudella tavalla ja antoi mahdollisuuden löytää itsessään jotain uutta, jota ei välttämättä arkisesti puheen kautta löytäisi. Sanat voivat olla monissa tilanteissa riittämättömiä kuvaamaan kokemuksellisia asioita, tai ne eivät tavoita niitä. Kokemamme tunnot ovat yleensä niin monitahoisia ja hienovaraisia.

## 7.2 Lapsuuden leikit, tuoksut ja tunnelmat

Kehon kieli on ihmisen ensimmäinen kieli, sanaton kommunikaatio. Ensimmäiset 15 kuukautta se toimii ihmisen pääasiallisena kommunikaation muotona ja sen välityksellä ihminen saa tärkeitä kokemuksensa rakkaudesta ja turvallisuudesta. Lapsen kehittyessä tämä sanaton kieli ei katoa, vaan sen päälle rakentuu verbaalinen kieli. Kehon tasolla tapahtuvat kuitenkin ihmisen elämän suurimmat tunnekokemukset.

Useimmat ikäihmisistä kertoivat, että keholliset harjoitukset auttoivat heitä löytämään oman sisäisen lapsensa. Monet nauttivat, kun pääsivät kiinni lapsuuden leikkeihin, tuoksuihin ja tunnelmiin.

*Mä muistan, kun me istuttiin vällyissä reessä aina, isä vei mua kouluun, sit mä aattelin, et miten tämmöst voi liikkua, sit mä aattelin sitä hevosta, kun se välillä juoksi, sit se meni ravia ja käyntiä, sit ku se kello soi ja lumi lens...sit mä löysin liikkeitäkin niistä, tavallisesta hevosesta, mä näin aina sen hevosen siinä edessä. Ne on aika jännii asioita. Sit mä innostuin hirveesti näistä naapurien leikkihommista, mitä me kaikkee leikittiin kuuropiiloo, lautapelejä ja kaikki hyppynarut ja sit kaikki nää uintiretket ja kalastukset ja kaikki, pikku poikana ku oli, niin kyl mä elin niissä hirveen paljo mukana koko ajan, että niissä oli aika helppo olla ja niist löytää jotain liikettäki sitte, niinku jos sä meet jonnekki onkireissuille ja sitte hyppii siellä metässä ja kaikkee tämmösiä juttuja ja sitte nää mäenlaskut, miten hurjia mäkiä me laskettiin, ne oli loppujen lopuksi aika jännä tanssii, ku joutu puiden läpi menemään, niiku tavallaan pujottelemaan. Se oli semmosta aika jännääki liikettä, ne suhinat ja tutinat. Jos mä ajattelen mm. talviliikettä, niin mul on aina talvella paljo hitaampi se liike ja kesällä oli semmost pirteempää jotenki liikettä. (61-vuotias mies)*

On ihastuttavaa huomata, miten haasteltavani uppoutui muistoihin ja toi hyvin voimakkaasti ja tarkasti lapsuuden leikit tähän hetkeen. Istuessaan hän alkoi liikkua kuin leikeissään ja hänen silmänsä loistivat kuin pienellä pojalla. Tulimme yhdessä siihen tulokseen, että ajattelemalla pelkästään ei ehkä löytäisi tällaisiin hetkiin ja tulisi näin tarkasti tietoiseksi omista kehollisista kokemuksistaan. Hänen kosketus tuohon lapsuuden muistoon oli niin syvä, että se vei kuulijan mukaansa tuohon hetkeen ja sai unohtamaan sen hetkisen tilanteen, jossa olimme.

Yksi tanssijoista kertoi lapsuuden tuoksuista, joita hän oli löytänyt sukeltaessaan liikkeen kautta lapsuuden muistoihin.

*Melkein tuoksujaki tuli. Mä oikeastaan muistan sen ihan lapsuuden, mis mä oon syntyny semmoses pienessä mökissä, ku se oli kalliolla ja sit siitä oli alas semmonen polku ja pieni oja, se oli ihan kuivunut puro. Jotenki se kostee tuoksu siinä, villiä niittyä se väli ja sitte se puron ranta tai oja, joeksi sitä sanottiin, ihan semmonen tyypillinen pieni maalaispaikan tuoksu.*

*Sitte joku ku leivottiin isoja rieskaleipiä ja pantiin uuniin sota aikana, ku mä olin jossain sukulaistalossa. Se leivän tuoksu, mikä tuli, ku ne isossa uunissa arinalla paistettiin. Se oli semmosia lapsuuden aikaisia muistoja, tuoksumuistoja. Sit vähemmän mukava tuoksu oli se, kun mua yritettiin lihottaa, piti aamul siin ottaa vasta lypsetty maitoo. Se oli ikkunalaudalla siin hirveen usein ja mä vahingos pudotin sen. Huh, huh. Ei ne onnistunu mua lihottamaan. (73 -vuotias nainen)*

On mielenkiintoista havaita, että liikemuistista nousseet muistot ovat niin yksityiskohtaisia. Uskon, että kehollisen ajattelun kautta on mahdollista löytää eleyt hetket hyvinkin tarkasti, koska ihminen käy ne konkreettisesti läpi uudelleen liikkeen kautta.

### **7.3 "Tanssiminen oli synnillistä"**

Useimmilla ikäihmisillä oli kokemuksia siitä, että heidän kouluaikaanaan tanssia ei juuri ollut tai se oli ollut kiellettyä, jopa uskonnollisimmissa kouluissa syntiä. Ainakaan tanssia ei varsinaisesti opetettu kouluissa. Liikkuminen oli enemmän urheilua, joka korosti suoritusta ja fyysisesti hyvää kuntoa. Seuraavassa tuon esille 73 -vuotiaan naisen tarinan hänen kouluajoiltaan 1940 -ja 1950-luvun vaihteen Porista.

*”Meillä koulussa oli esimerkiksi kaikki tanssi kielletty, mä olin tyttölyseossa, piirileikkiä saatiin vaan joulujuhlissa tanssia. Se oli hyvin, hyvin, ei, ei ollenkaan, lyseon pojatkaan ei saannu, ne tuli vaa sit joskus, kerran näin poikien esittävän. Ei ollu pojilla mitään asiaa Porin tyttölyseoon. Meillä oli hyvin tiukka linja. Tiedä sitte, mut niin vaan, että ei mitään tanssiaisia pidetty meidän koulussa. Ei se varmasti et, jos aattelee et jottain synnillistä tai tämmöst, ei varmaan ollenkaa sillai. Mut siihen aikaan oli melkonen kuri kouluissamme yleensäkki, 54 vasta pääsin ylioppilaaksi, se oli kautta linjan varmaan tai mist mä nyt tiedän, Poris nyt ainaki oli hyvin tarkkaa. Kaikki säännöt, Jos tupakkaaki poltti, niin se oli, sit erotettiin joksikin aikaa koulusta. Ja joku lähti raukka sirkuksen perässä, ihastu johonki sirkustaiteilijaa ja se oli sitte, ei sit enää ollu asiaa kouluun sillä tytöllä. Ei sitä tanssia pystytty kieltään sillai, et eikö ois saannu mennä sitte vapaallaan, juu juu, kyl mä kävin tanssimassa silloin 18-vuotiaana. Se oli vaan meidän rehtori, joka oli tiukka. Ne oli ihanii sellaset voimistelutunnit, ku piirustuksen opettaja tuli soittamaan painoa ja sen mukkaan saatiin liikehtiä. Se oli jotain ihanaa, semmää muistan. Ihanaa ja kevyttä. Mut se oli vaan harvoin. Se oli semmost ykstoikkosta kyllä. Rehtori oli viel voimistelus ja se oli mää muistan: ”päälaelle, olkapäille, lattialle istuttiin”, se oli sellast. Se oli tylsää, rehtorilla, rauha hänenkin sielulleen, hänel oli hyvin kaavanomaista. Sit hän joskus meni vuodeks Amerikkaan, sit me odotettiin, kun hän tulee takasin, että nyt sillä on uusii ideoita, ei mittään samat liikkeet jatku. Ihan pettyneitä.” (nainen 74-vuotias)*

Pohdimme haastateltavieni kanssa sitä, että miten aikaisemmat kokemukset liikuntatunneista ja asenteet tanssimisen kielteisyydestä olivat vaikuttaneet heihin tässä tanssiproduktiossa. Useimmat kokivat, että niillä ei enää ollut vaikutusta, koska kouluajoista oli kulunut jo niin pitkä aika. Useimmat tanssijat olivat iloisia siitä, että ei tarvinnut enää suorittaa, vain he saivat liikkua vapaasti oman sisäisen halun ja tunteiden kautta, ja heidän omaa liikkeen ainutlaatuisuutta kunnioitettiin.

Harjoitusten alkuvaiheessa tanssijat olivat itsekriittisempiä ja välillä arkoja suhteessa siihen, miltä he tanssiessa näyttivät, mutta vähitellen he alkoivat luottaa enemmän omaan tekemiseen ja siihen, että ikäihmisyyttä ei tarvitse peitellä. Tähän vaikutti selvästi se, kun luottamus ja yhteishenki voimistuivat ryhmässä ja ihmiset tutustuivat enemmän toisiinsa.

#### **7.4 Muistoja sodasta**

Hyvin tärkeäksi teemaksi tässä produktiossa nousi sota-aika, jota useimmat ikäihmiset olivat kokeneet, kun he olivat olleet pieniä lapsia tai vanhemmat olivat kertoneet heille

sotakokemuksistaan. Nämä muistot ja tuntemukset nousivat voimakkaasti esiin harjoituksissa ja tulivat keskeiseksi teemaksi esitykseen.

*Mä kuulin paljo isältä, hänhän oli käynny läpi kolme sota, hänhän kerto koko ajan niistä, hän ei päässy koskaan eroon niistä, aina saunassa hän purkautu, kyllä se sota on tullu mieleen, melkein ku ite ois ollu sodassa. Kyllä se sota oli siellä lapsuudessa, ku vanhemmat aina puhu. Kun meni minne tahansa tilaisuuteen niin aina puhuttiin sodasta. Kyllä vielä mejän ikäset on elänny sen, kun oli vielä pulaa kaikesta. Sota oli koko ajan siinä ympärillä, kun maksettiin Venäjälle näitä sotavelkoja. (61 -vuotias mies)*

Kokemukset sodasta nousivat erittäin voimakkaasti esiin riippumatta siitä, olivat he itse olleet sodassa vai sodassa olleiden vanhempien lapsia. Tuohon aikaan sodasta puhuttiin paljon ja pelot välittyivät aikuisilta lapsille.

*Se pelko tuleeko pommikone ja vieläki, olikse tässä viime kesänä, ku mä olin yksin tanissa, oli semmonen ihmeellinen päivä, painostava, olikse ukkosta tai mitä siin mahtoi olla, sit keskellä päivää soi summeri, se oli vaan joku tämmönen hälytysharjoitus, mut ihan siis pidin selvänä, et kohta tulee pommit niskaan. Et kyllä se on niin jäännny se pommikoneen jyrinä ja hälytykset. Se ääni pisti mut ihan panikkiin suorastaan. Ja samoin tää desanttien pelko. Lapset ei saannu mennä metsään, sielt saatto tulla desantteja. Se on vaan jäännny semmosena, et on jotain täytyyny pelätä. Emmä oikeastaan sitä tiedä, miten se tuntuu mun kehossa, ehkä jäykistymisenä. (nainen 73-vuotias)*

Ihminen taltioi kehoonsa kaikki tuntemukset, myös pelot, traumat ja ikävät kokemukset. Tunnetta ei voi edes syntyä ilman, että keho reagoi jotenkin. Psykologiassa puhutaan posttraumaattisesta kokemuksesta, jota edellä kerrottu esimerkki kuvastaa. Sillä tarkoitetaan sitä, että kun ihminen esim. kuule äänen, joka muistuttaa menneessä koettua pelottavaa ääntä, hän regressoituu tuohon koettuun hetkeen ja kokee samat tunteet, kun hän olisi oikeasti nyt kokemassaan pelottavassa tilanteessa. Tiedostaessaan tilanteen ihminen pystyy pian ymmärtämään, mistä ääni oikeasti tulee ja sitä kautta rauhoittamaan itseään. Kun ihminen tulee tietoiseksi toimintatavastaan ja tämä toistuu useita kertoja, tunnereaktio koettuun ääneen alkaa vähentyä ja hän ei koe tilannetta enää niin voimakkaasti kuin aluksi on kokenut.

Seuraavassa haastateltavani kertoo esityksessä olleesta junakohtauksesta, jossa hän tanssi pääosaa. Tämä kohtaaminen pohjautui todelliseen kokemukseen, jossa pieni tyttö oli matkustanut junassa sota aikana ja etsinyt junasta isäänsä. Hän oli käynyt jokaisen sotilaan luona, eikä löytänyt junasta omaa isäänsä. Hänen isänsä oli kuollut rintamalla.

*Se junakohtaaminen oli mulle aika haastava, vaikka se ei ollut minun kokemus. Minulla on moni kysymys, et olisiko minun itse kokemukseni, et oliko minun minulla ollut isää junasta. Minä ajattelin, että jos minun oisikin ollut itse kokemukseni, et oisinko minun itse pystyväni sitä tanssimaan. Kyllä minä mielestäni koin sen tanssissa raskaana, mitä se voisi olla. (nainen 73-vuotias)*

Kun ihminen pyrkii myötäelämään ja tulkitsemaan toisen ihmisen kokemusta, hän voi imitoida omilla liikkeillään tulkittavia asentoja ja eleitä. Näin hän voi saada oman asentonsa, liikkeen tuomaa kehollista informaatiota aiheesta. Oma liikekieli herkästi kuuntelemalla ja havainnoimalla voi siten saada tietoa toisen tuntemuksista, koska liikekieli syntyy toisen kertomukseen ja kehonkieleen eläytyen. Tämä on kehon tasolla vaihdettua informaatiota.

Seuraavassa haastateltavani kertoo esityksessä olleesta kohtauksesta, jossa hän seisoi ja katsoi surevia ihmisiä, jotka olivat menettäneet sodassa läheisiään.

*Mulla oli aika vaikeeta se seisontakohtaaminen, kun minä näin, kun ne muut olivat siinä sodan..ne valittiin, siinä minulla tuli monta kertaa mieleen, sit kun minulla oli vähän aikaa ajatella, kun ne olivat kaikki siinä alhaalla ja teki surutyötä, minulla tuli koko sitä sotaa ja näitä väkivaltajutut, oli vaikeaa keskittyä omaan, kun minä näin ne muut. Siinä tilanteessa minä olin varmaan kaksi persoonaa siinä seistessä. (mies 61-vuotias)*

Ryhmässä syntyi voimakas luottamus ja lämmin yhteishenki, joka vaikutti siihen, että ihmiset pystyivät avautumaan toisilleen. Ihmiset myötäelivät toistensa tarinoita, ja se kyky asettua toisen asemaan näkyi myös hienosti esityksissä. Ikäihmiset, jotka eivät olleet itse kokeneet sotaa, kertoivat, että kun he kuuluivat ryhmämme vanhempien tarinoita sodasta, että he pystyivät ymmärtämään paremmin omia vanhempiaan ja myös omaa historiaansa. Aihetta käsiteltiin liikkeen kautta, kirjoittaen ja verbaalisesti tässä ryhmässä. Koin myös itse, että ymmärrykseni omaa historiaani, isovanhempiani ja vanhempiani kohtaan voimistui. Tuntui merkitykselliseltä saada kuulla tarinoita eletystä elämästä ihmiseltä itseltään. Teos *Silmissäni mennyt* pohjautui hyvin vahvasti näihin aitoihin, ainutlaatuisiin tarinoihin.



## 8. KEHONA OLEMINEN

### 8.1 Kehon intentionaalisuus

Keho on maailmassa olemisen keskus, mutta sillä on myös kyky ek-staasiin, itsensä ylittämiseen. Kehona (ja tietoisuutena) olemme jatkuvassa suhteessa maailmaan, emme ole irrallisia. Elävänä aistivana kehona olemme jatkuvassa kosketuksessa siihen esiobjektiiviseen, johon kaikki kielellinenkin perustuu. Tämä suhde on ”luonnollisen subjektimme”, siis kehomme, intentionaalisuutta. (Klemola 1998, 40.)

Tutkiessamme huolellisesti kehoa ja sen liikettä, voimme havaita, että jokaisella liikkeellä on oma taustansa, ja ne yhdessä muodostavat kokonaisuuden. Merleau-ponty on sanonut, että jokainen liike on erottamattomasti liike ja tietoisuus liikkeestä. Hänen mukaansa liikkeen tausta on mukana jokaisessa liikkeessä ja tausta kannattelee liikettä joka hetki. Liike syntyy myös taustansa inspiroimana.

Näyttelijänä aina uutta aihetta tutkiessani lähdän liikkeelle liikkeen kautta, jossa on usein pohjalla jokin harjoitustekniikka, joka saattaa vain elää sisäisesti minussa tai näkyä enemmän ulkoisesti. Työskennellessäni liikkeellisesti en halua purkaa puheella harjoituksen intensiteettiä, koska sanallistaminen voisi antaa väärää merkityksiä kunkin subjektiivisesta kokemuksesta, sekä purkaa keskittymistä. Tämä antaa mahdollisuuden löytää jotain kauempaa ja syvemmältä itsestämme. Teen säännöllisesti fyysisiä harjoitteita ja sitä kautta voimistan herkkyyttä liikkeeseen ja kehotietoisuuteen. Ne auttavat ymmärtämään sellaisia kokemuksia, joita arkielämässä usein en havaitse tai niiden merkitys jää usein hämäräksi. Fyysisen harjoittelun kautta pyrin myös vapautumaan arkisesta kehostani ja laajentamaan näyttelijän ilmaisuani.

### 8.2 Kehon temporaalisuus

Merleau-Ponty puhuu ”nykyisyyden kentästä” minun ja ajan kosketuskohtana. Nykyisyyteni on se hetki, jossa avautuvat sekä tulevaisuuden että menneisyyden horisontit. Merleau-Ponty kuvaa sattuvasti nykyisyyttä hetkenä, jossa oleminen ja tietoisuus yhtyvät. Kehotietoisuuden tasolla voidaan sanoa, että kehoni on tämä nykyisyyden kenttä. Se on välttämättä aina tässä ja nyt. Tässä mielessä siitä ei voi koskaan tulla menneisyyttä. Keho hyvin konkreettisella tavalla tuo menneisyyden, kantaa sen mukanaan tähän hetkeen. (Klemola 1998, 41.)

### 8.2.1 Menneisyys kehossamme

Ystäväni, joka kävi katsomassa *Silmissäni mennyt* -esityksen, jäi esityksen jälkeen pohtimaan, että mitä tanssijat olivat tehneet aiemmin työkseen. Ihmisen tunnetila, aiomukset, estot ja eletty elämä näkyvät ulospäin ihmisen olemuksessa, asennoissa ja liikkeessä.. Esimerkiksi yksi tanssijoista liikutti erityisesti sormiaan ja käsiään tanssiessaan. Hän olikin tehnyt paljon käsillään elämässään töitä. Ihmisen käden toiminta on hyvin rikasta. Se ei pelkästään työnnä ja vedä tai ojenna ja ota, vaan se ottaa vastaan myös tervetuliaistervehdyksen toisen ihmisen kädestä. Käsi kannattelee, ojentautuu ja kurottelee. Käsi suunnittelee ja kantaa kaikissa sen askareissaan ajattelun elementin, siksi ei ole ihme, että insinöörin kädet liikkuvat niin erityisesti. Myös poliisin ammatissa aiemmin toiminut oli olemukseltaan hyvin arvovaltainen ja se näkyi, kun hän tanssi. Ihmisen keho kykenee viestittämään niin paljon. Ihminen ei itse useinkaan tätä tiedosta, vaan sen voi usein havaita joku ulkopuolinen ihminen.

Pyysin haastateltaviani pohtimaan, miten heidän työnsä on vaikuttanut heihin kehollisesti ja, miten he uskovat niiden näkyneen tässä produktiossa. Useimmat haastateltavistani eivät kokeneet, että heidän aikaisempi työnsä näkyisi erityisesti heidän kehoissaan, mutta yksi miestanssijoista oli kokenut tämän hyvin vahvasti, siksi tuon hänen kokemuksensa yksinomaan seuraavassa esille.

*Kyl mulla on ollu varmaan aika vaikee poliisihommist päästä eroon. Kyllä se varmaan näkyä aika kauan minussa. Tarkoitaa henkisesti, aina tulee mieleen niitä tapauksia ja ne painaa mieltä, mitä on poliisiuralla tapahtunu, väkivalta juttuja ja kaikkia. Yölläkin mä herään monta kertaa pieniin painajaisiin jostain tämmösistä, kyllä siinä seuraavana päivänä tulee semmonen, että keho ei oikein toimi, vaikuttaa ainakin johonkin, vaikkei ehkä muut voi sitä huomata, varsinkin aamuisin. Päivän mittaan se jotenkin paranee ja vapautuu sitte siitä. Sitä voi olla lukossa varsinkin, jos on nähnyt määrättyjä painajaisia tai miettiny jotain asioita... Sit ku lähtee tekemään jotain asiaa, niin silloinhan huomaa, että liike niinku vapauttaa ... saa sen tunteen pois.*

*Poliisintyö on semmosta, et siinä näkee kaikkee, hirveen paljo kaikkee. Olen mä saanut monta kertaa turpaani ja jalka on ollut poikki jostain ja kaikkea tämmöstä, et muhunki on kohdistunut väkivaltaa, aseella uhattu ja ammuttukki kohti ja ite ampunu, kyllähän mä väkivaltaa oon paljo nähny, henkistä ja fyysistä... kyllä se leimaa niinku ihmisiä, varmaan osittain, vakkei sitä heti huomaa...siihen tulee sellanen varoillaan olo, mutta tanssi on siitä hyvä keino, et siinä niinku unohtaa helposti kaikki, vaikka mitä tahansa tanssii valssii, tangoo tai tämmöstä nykytanssii tai yleensä liike vaikka meet käveleen tai juoksemaan tai teetpä, mitä tahansa, kun sä liikut, niin se kyllä auttaa...siitä*

*löytää siit liikkeest sellasen, et pääsee helposti ulos niist tietyistä asioista, vapauttaa jotenki itensä.*

*Poliisi aikana mun oli pakko käydä, mä tein hirveesti, mä hiihdin, kävin uimassa tai mä en olis kestäny, moni muukaan ei olis, meillähän oli ilmasta kaikki nää paikat, meil oli määrätty, et työaikana sai käydä urheilemassa kaks tuntia päivässä. Ilman tommosta se olis ollu aika hirveetä se työ... kyllä sen huomaa, että ne jäi aikasemmin eläkkeelle, jotka ei liikkunu tai ne jotka liikku, ne kesti paremmin töissä, ne oli sitte paljo pirteempii ja ne jakso.*

Liikkuminen auttaa ihmistä keskittymään ja kokoamaan itseään. Se hiljentää ihmisen mieltä ja selkeyttää keskittymistä itseensä. Pienikin liike, toiminto voi auttaa siihen, että ihminen pääsee irti tunteestaan, mielestään. Ihmisen mieli vaeltaa helposti menneessä ja tulevassa ja se tarttuu pieniin yksityiskohtiin. Se voi ruokkia negatiivisellakin tavalla ihmistä egon ja tahdon alueella ja harhaannuttaa ihmistä. Liikkeeseen keskittyminen pakottaa läsnäoloon ja mielen hiljentymiseen. Tämä tietoisien liikkeen kautta koettu läsnäolo voi olla ihmiselle hyvin eheyttävä ja voimaannuttava kokemus.

Merleau-ponty on kauniisti kuvannut, että keho on menneisyytensä tietysti siinä mielessä, että se itse kantaa menneisyyttä mukanaan salaisesti sitä raviten, omistaen sille osan voimistaa.

Tästä voisi mainita myös toisen esimerkin: henkilö, joka on vammautunut elämänsä aikana esimerkiksi menettänyt kätensä, niin häneen kehonsa kantaa mukanaan tätä vammaa ja ihminen voi kokea tuntemuksia ikään kuin raaja olisi vielä hänen kehossaan. Keho kantaa mukanaan myös taitoja, joita hän on oppinut esim. pyörällä ajaminen, jonka keho muistaa aina, kun sen taidon on kerran oppinut.

Voisikin todeta, että keho tuo nykyisyyteen taitonsa ja jälkensä. Olennaista kehon taidoille ja jäljille on niiden pysyvyys ja se, että ne voivat värittää voimakkaasti koko olemassaolon.

### **8.2.2 Kehollisia kokemuksia**

Pyysin haastateltavaani pohtimaan, missä kohtaa kehoa hän tunsi kokemiaan asioita, entä miten

se näkyi hänen liikkeessään, ja pystyikö hän selventämään tai käsittelemään joitakin kokemuksiaan tanssia avulla.

*Kyllä mulla tuli rajujaki juttuja mieleen joissakin esityksissä, tuli vähän rajumpaa liikettäkin. Johtuu varmaan niistä, et välillä piti purkaa jotain niistä ajatuksista, jotain väkivalta juttuja. Yks ampumisjuttu oli missä me oltiin yhtä pidättämässä. Mä olin yhden nuoren kaverin kans ja se oli tosi innokas menemään sinne sisään. Ja mä olin huutanu sille monta kertaa sille kaverille, et tuu ulos sielt ja heitä aseet pois, ja sitte pyydettiin lisääpua, koska siellä oli panttivanki tällä kaverilla, semmonen yks nainen ja se nainen huusi sielt koko ajan, et se tappaa hänet. Sitte tää nuori kaveri lähti juoksemaan sinne ja meni sinne ovest sisään ja se ampu heti sieltä, ku avas oven, mut onneksi se ei osunnu tähän ja sitte se tuli siihen aukolle ja mä kerkesin väistää sen auton taakse... Onneksi se kaveri tavallaan lyyhisty siihen tai heittäyty maahan makuulleen, tavallaan et siihen ois osunnu tai se meni kai jotenki shokkiin tää mun kaveri. Et se jäi siihen maahan ja et tää ampu heti sielt aukosta mua kohti. Mä olin heittäytyny poliisiauton taakse ja sit mä ammuin sitä jalkaan ja sillee se päätty. Et just tälläsii tuli välillä aina sitte johonki aina mukaan.*

*Mulla oli etupäässä tää ampumisjuttu ehkä ylävartalossa, kädet, jotenki semmosta suojeluliikettä. Sit semmosta, et etti suoja ja kaikkea tämmöstä, sit ajatteli sitä vaaraa, et se tuli enemmän tän ylävartalon kautta ja sit ehkä päästä ja hartiat ja ehkä kädet.*

*Sit mä ajattelin isäni kokemuksia sodasta, ku hän oli jossain juoksuhaudassa ollu, hänki joutu taistelemaan mies miestä vastaan pistimien kanssa, et oli joutunu oleen hengenvaarassa. Et jostain sieltä ne ajatukset tuli. Aluksi oli semmonen rajua, mut sit tuli semmonen et ehkä pelastu tästä, ei sattunu mitään. Se liike lähti rajusti ehkä liikkeelle, mut sit se tuli niinku vapaammaks ... et pelastu jotenki siitä ettei kuollukaan tai jotain.*

Haastateltavani herkkä tietoisuus hänen kehossaan tapahtuvista kokemuksista selkeyttää ja tukee häntä. Kun ihminen saa haltuunsa omaan kehoonsa sisältyvän hiljaisen tiedon ja viisauden, se vahvistaa ihmisen omaa kokonaisuutta.

Omissa fyysisissä harjoituksissa olen halunnut tietoisesti pysähtynyt liikkeeseen, jossa olen havainnut jotain erityistä esim. kipua jossakin kohtaa kehoani. Olen jäänyt tutkimaan liikkeellisesti, mitä se kipu on ja mistä se tulee. Näin tutkimalla olen pystynyt tulemaan tietoiseksi lulkokohdastani ja myös vähitellen liikkeellisesti avaamaan niitä. Vapautuminen on ollut mahdollista autenttisen liikkeen kautta ja myös antamalla tunteiden, jotka kipuun liittyvät, tulla ulos.

### 8.2.3 Liikkeen toistamisen merkitys

Pyysin haastateltavaani pohtimaan, että miten liikkeen toistaminen vaikutti häneen. Pystyikö hän päästämään yhtään irti voimakkaista kokemuksistaan ja tekemään liikkeen enemmän ulkoisesti.

*Toistaminen oli kyllä aika hankalaa välillä, varsinkin niitten tiettyjen juttujen kohdalla, jos semosta liikettä halus toistaa, ei mielellään tekis tietenkään sitä uutta kertaa, sitä samaa juttuu. Siin tulee kuitenkin sellanen joku kielto, et tavallaan se tulee jostain selkäytimestä tai jostain. Mut toisaalta sitä liikettä ei pysty lopettamaan, et se on jännä juttu, jos on jonku liikkeen alottanu, niin sitä ei voi ihan yhtäkkiä panna sähkönappulasta poikki, et nyt mä lopetan tämän tähän, et se tavallaan niinku jatkuu ja jatkuu, jatkuis vaikka kuinka kauan periaatteessa.*

*Kyl oli todella auttavaa, et mä pystyin niinku tavallaan sulattaa sen liikkeen semmoseks varsinki loppu vaihees, et se ei ollu enää niin rajuu. Et siihen tuli tietynlainen samankaltaisuus. Vaikeeta se oli loppujen lopuksi kuitenkin tommonen tunne, varsinki raju tunne. Vaikeet oli löytää semmosta niinku hienoo, sitä pitää ettiä, et mäki löysin semmosen, ett tosiaan mä pelastuin, et ei muhun sattunu, et tuli semmonen hyvä olo sitä tai jostakin muusta asiasta, mikä oli paha. Siit etti aina semmosta hyvää ja tavallaan liikkeeseen sai sit jotain pehmeyttä tai jotain sen hyvän kautta.*

*Toistamisessa oli se, et tunne tavallaan hävis, et tuli pelkkä tanssi enää enemmän voimaan. Tuli semmonen, et ei enää ajatellu niin niitä asioita, et se meni jotenki automaattisesti eteenpäin. Mulla oli aika vaikeeta tehdä tiettyjä liikkeitä, Hannaki mont kertaa löysi mult jonku liikkeen, mulla oli vaikeeta varsinki alkuvaiheessa, kun liike voi olla, tavallaan ku mä oli sen löytäny ja kun mä halusin sen pelastaa paremmaks sen liikkeen, et mun ei tarvis kuvitella niin rajuna sitä liikettä. Mun pää ei kestäis varmaan, jos mä viiski minuuttia ajattelen semmosta. Mä en pystyny heti sisäistämään, pitäis niinku tehdä niit samoja juttuja tai mun sisäinen ääni sanoi tai pelasti mun puolesta, et tavallaan vastusti sitä liikettä.*

*Ne liikkeet, missä oli sisäistä paniikkia tai pelkoa tai näitä väkivaltajuttuja tai jotain, ne oli tosi vaikeita, niiden kanssa tanssia tai elää. Se on raskasta tosiaan semmonen tanssi, joka perustuu tommoseen niinku pahojen muistamiseen, kaikkia hyviä mietellessä on helpompi tanssii periaatteessa kuitenkin.*

Liikettä haettaessa toistaminen mahdollistuu, kun ihmisen tanssiessaan ikään kuin valvoo "toisella silmällä" ja rekisteröi syvältä liikemuistista tulleen materiaalin. Syvältä nousseet kokemukset ja tunteet saavat liikkeellisen muodon, kun ihminen pystyy nämä taltioimaan ja toistamaan. Tunne ikään kuin kiinnittyy liikkeeseen, jolloin sisäinen kokemus voi pienentyä ja tulla enemmän ulkoiseksi.

Omissa harjoituksissani olen havainnut liikkeen toistamisen merkityksen. Kun johonkin liikkeeseen liittyy vahva henkilökohtainen kokemus, niin toistamalla liikettä, on ollut mahdollista etäännyä henkilökohtaisesta tunteesta ja tehdä liike enemmän ulkoisesti. Edellisessä haastattelussa tulee tämä esille ja myös se, että ihminen voi luoda mielikuvan, jonka avulla hän voi vapautua liikkeen tuomasta ikävästä tunteesta ja ikään kuin "selviytyä" tilanteesta. Myös ihan arkisessa elämässä ihminen voi suojata itseään positiivisen mielikuvan avulla ja näin kokea itsensä ehyemmäksi.

#### 8.2.4 Kehollisista kokemuksista puhuminen

Kulttuurissamme on hyvin yleistä se ajattelu, että ihmisen tulisi olla vahva, eikä heikko ainakaan kovin pitkän aikaa. Olemme varmasti jokainen usein kuulleet: "Tilanne on nyt ohi, kokoa itsesi. Sinun tulisi jo unohtaa se. Pure hampaasi yhteen ja kestä. Nyt sinun on jo korkea aika siirtyä elämässäsi eteenpäin." Heikkouden sietäminen meidän kulttuurissa on vaikeaa ja sen vuoksi helposti kiellämme, emmekä halua nähdä asian tai tilanteen todellista tilaa. Tämä tanssiproduktio avasi ikäihmisissä paljon kipeitäkin muistoja ja siksi pyysin haastateltavaani pohtimaan, että pystyikö hän purkamaan myös verbaalisesti ulos näitä harjoituksissa syntyneitä raskaita kokemuksia.

*Me puhuttiin miesten pukuhuoneessa aika paljoki, ku meitä oli tietenki niin vähä siellä. Moni sitä puhu, ett kyllä sitä on aika vapautunu olo, ku sai vähä niinku jostain purkaa itteänsä. Kyllä mä ainaki niin sanoin ja niin moni muuki, et monistaki asioista oli vähän helpottunu, ku sai jotain purkaa ittestään. Se oli aika jännä tuol pukuhuoneessa, siel moni avautu paljo helpommin, ku jossain muualla. Miehetkään ei monta kertaa puhu paljo mistään mitään.*

Ryhmässä muodostuneen syvän luottamuksen ansioista useimmat tanssijoista kokivat, että he pystyivät kertomaan, varsinkin pienemmissä ryhmissä, liikkeen kautta löytämiään raskaita kokemuksia. Ryhmässä syntyi myös hyviä ystävyys-suhteita, joissa kokemuksia jaettiin vielä syvällisemmin. Harjoitusten alkuvaiheessa tanssijat saivat vihot, joihin he kirjoittivat harjoituksessa

syntyneitä ajatuksia. Usein myös keskustelimme koko ryhmän kesken kokemuksista ja muistoista, mitä prosessin aikana oli syntynyt. Näistä kirjoituksista, keskusteluista ja liikkeellistä materiaalista syntyi tämä tanssiteos.

### **8.3 Objektikeho ja eletty keho**

Objektikehosta puhumme, kun tarkastelemme kehoamme esineenä. Sillä on tietty rakenne: luusto, verenkiertoelimistö, lihaksisto jne. Kun katsomme toista ihmistä, näemme hänen objektikehossa eli oikeastaan vain pinnan. Näemme kuinka pitkä hän on ja minkä kokoinen hän on.

Ihminen ei itse kuitenkaan koe kehoaan näin. Merleau-Ponty sanookin, että kehomme ei ole koskaan objekti, koska sen kautta objektit ovat olemassa. Liikkuessamme emme myös koskaan liikuta objektikehoamme, vaan koettua kehoamme. Esimerkiksi soittaessamme pianoa ei ole tarpeen katsoa sormia, vaan koko toiminto tapahtuu koetussa kehossa. On tietysti mahdollista, että ihminen itse esineellistää itsensä kuten voi tapahtua esimerkiksi urheilussa, mutta silloin ihminen menettää yhteyden eletyn kehon kokemukseen.

Eletty kehomme tulee esiin meille kehotietoisuudessa. Merleau-Ponty on kirjoittanut tästä näin: kehon tietoisuus tunkeutuu kaikkialle kehoon, henki levittäytyy kaikkialle sen osiin. Max Scheler on antanut tähän ajatusharjoituksen: mitä jää jäljelle, kun ihminen sulkee kaikki ulkoiset aistikanavamme, jolloin emme havaitse objektikehoammekaan. Eletty keho ei tuolloin vähene lainkaan. Sisäinen kehotietoisuutemme säilyy, vaikka suljemme kaikki ulkoiset aistikanavamme.

## **9. IHMISENÄ OLEMINEN**

### **9.1 Epävarsinainen oleminen**

Heidegger on todennut, että ihminen on suurimman osan ajastaan kuka tahansa ja pysyy sellaisena. Hän ei tarkoita epävarsinaisella olemisella kuitenkaan "vähemmän" olemista. Ihminen sulautuu keneen tahansa epävarsinaisessa olemisessa, siihen mitä kaikki ovat. "Epävarsinaisuuteen liittyy jokapäiväisyys. Jokapäiväinen ihminen itse on kenen tahansa itse, joka on eri kuin

varsinainen itse. Kenen tahansa itse on jotakin, joka ymmärretään kenestä tahansa käsin. Varsinainen itse tulee ymmärretyksi ihmisestä itsestään käsin. Ihmisen tulee löytää ensin itsensä tullakseen varsinaiseksi. Heidegger luonnehtii ihmisen olemista epävarsinaiseksi silloinkin, kun hän on hyvin täydellä ja konkreettisella tavalla kiireinen, kiinnostunut ja valmiina nautintoon. (Klemola 1998, 27.)

Heidegger erottaa kenen tahansa ja jokapäiväiseen itsenä-olemiseen liittyviä rakenteita seuraavasti:

- 1) Etäisyys. Tällä käsitteellä Heidegger tarkoittaa sitä, että ihminen aina suhteuttaa itseään muihin ihmisiin. Tähän liittyy jokapäiväinen toisen kanssa oleminen, jolloin ihminen ei itse ole.
- 2) Keskivertaisuus. Heidegger viittaa tällä siihen, että kuka tahansa ei salli poikkeavuutta. Heidegger kirjoittaa näin: "Kaikki alkuperäinen latistetaan yhdessä yössä jo kauan tunnetuksi. Kaikki kamppailien saavutettu muuttuu käden käännteessä manipuloitavaksi. Jokainen salaisuus menettää voimansa." Tätä Heidegger kutsuu kaikkien olemismahdollisuuksien tasapäistämiseksi.

Heidegger kirjoittaa, että jokainen on toinen, eikä kukaan itsensä. Tässä edellä mainitussa jaossa tulee tule selkeästi esiin ihmiselle se läheisin olemisen tapaa. Epävarsinaisuus ja epäitsenäisyys. (Klemola 1998, 28)

Me ihmisenä ajattelemme paljon sitä, mitä muut meistä ajattelevat. Ihmisellä on hyvin suuri tarve tulla hyväksytyksi ja rakastetuksi, ja hyvin helposti alamme käyttäytyä sen mukaisesti. Haemme miellyttämisen kautta rakkautta ja hyväksyntää. Tämä alkaa hyvin usein jo lapsuudessa, kun lapsi hakee vanhempiensa hyväksyntää ja huomiota. Ihminen saattaa jo hyvin pienestä pitäen oppia kuuntelemaan ulkoapäin tulleita vaatimuksia ja antaa niiden vaikuttaa niin, että unohtaa itsensä. Toisten ihmisten kuunteleminen ja palveleminen nimenomaan siinä tarkoituksessa, että miellyttäisi heitä ja, että saisi hyväksyntää, johtaa vääjäämättä siinä, että ihminen kokee itsensä yksinäiseksi, irralliseksi ja voi huonosti. Tuolloin ihminen ei ole tietoinen omasta arvostaan ja siitä kokonaisuudesta mitä hän on. Hänen oma itsensä on kadonnut hyvin sisälle itseensä. Kun ihminen uskaltaa pysähtyä ja tiedostaa oman käyttäytymisensä, hän on jo lähempänä itseään. Hänelle alkaa tarjoutua mahdollisuuksia tiedostaa itseään yhä enemmän. Ihminen tarvitsee muita ihmisiä ja erilaisia kokemuksia löytääkseen omintaan. Eri ihmisten kohtaamiset tarjoavat peilejä, joissa voi peilata itseään.



## 9.2 Varsinainen oleminen

Heideggerin mukaan: "ihminen on avoimuus, jonka kautta oleva ilmenee. Vastasynty on vielä yhteydessä olevaan, alkulähteeseen, mutta muutaman vuoden ikäisenä, hän unohtaa sen.

Tie varsinaiseen olemiseen käy poistamalla ne peitot ja hämäryydet, murtamalla ne valepuvut, joilla ihminen sulkee itse oman tiensä." Ihminen voi olla varsinainen itse vain, jos hän toteuttaa tämän omimman mahdollisuutensa omilla ehdoillaan. Yleensä ihminen on varsinainen itse vain, jos hän projektoituu omien mahdolluuksiensa suuntaan, eikä niiden joita kuka tahansa hänelle osoittaa. (Klemola 1998, 30.)

Varsinaisuudessa toteutamme sen, mitä alun perin olemme unohtaneet. Olemme unohtaneet esiobjektiivisen tietoisuuden yhteyden koko olevaan. Tämän peruskokemuksen mielenpalauttaminen vaatii tietynlaista suhtautumistapaa, jota Heidegger kutsuu silleenjättämiseksi, meditatiiviseksi ajatteluksi. Hänen mukaansa, jotta ihminen voisi toteuttaa avoimuutena olemisensa, hänen on ylitettävä se, mikä kuuluu tahdon ja egon alueelle. Silleenjättäminen tarkoittaa juuri tällaista avoimuutena oloa, toimimista alueella, joka ylittää tahdon ja egon. Meditatiivista ajattelua täytyy harjoitella, se ei tule automaattisesti ihmiselle. Se vaatii ihmistä kuuntelemaan eletyn kehon hiljaisuutta. Tämä hiljaisuuden kuunteleminen voidaan nähdä esiobjektiivisen kehon mielenpalauttamisena: ajatteluna keholla. (Klemola 1998, 32-33.)

Onneksi ihmisellä on omatunto, joka avaa ihmiselle jotain ymmärrettäväksi. Omatunto vetoaa ihmiseen kutsumalla häntä kohti ominta itsenä olemista. Omantunnon ääni on hiljaisuus ja se pakottaa myös kuuntelemaan oman itsensä hiljaisuutta.

## 9.3 Liikkeen kuunteleminen

Liikkeen kuunteleminen on aina oman tietoisuutensa kuuntelemista, koska kehotietoisuudessa keho ja tietoisuus ovat samaa. Liikkeeseen keskittyminen pakottaa läsnäoloon, se pakottaa itsemme paikalle, kokonaiseksi, siihen hetkeen, jota juuri silloin elämme. Tämä tietoiseen liikkeen synnyttämä läsnäolon kokemus voi olla persoonallisuudellemme ja sen eheydelle ratkaisevaa. Se on hetki, jolloin olemme oikeasti kokonaisia, kokonaan paikalla. (Klemola, 01/08)

Tällaiset hetket ovat hyvin arvokkaita ja ihminen voi päästä kosketuksiin varsinaisen itsensä kanssa. Harjoituksen ja liikkeen herkistämä keho voi kokea tunteet hyvin herkästi ja voimakkaasti. Kun kuuntelemme tarkasti liikettä ja kehon sisäisiä tuntemuksia, meillä on mahdollisuus päästä hyvin syvälle kehotietoisuudessamme. Kehotietoisuudessa keho ja tietoisuus, ruumis ja sielu yhtyvät.

Mitä enemmän ihminen tulee tietoiseksi omasta kokonaisuudestaan, kehon, mielen ja sielun yhteydestä, ja sen merkityksestä, sen vapaammaksi ihminen kokee itsensä, ja tämä näkyy ihmisen koko olemuksessa. Ei ole hetkeä, jolloin ihminen ilmentäisi vain yhtä osaa itsestään.

## 10. NYKTTANSSITEOKSEN "SILMISSÄNI MENNYT" MERKITYS IKÄIHMISSILLE

Kysyin tanssijoilta että, miten tanssiproduktiossa mukanaolo oli vaikuttanut heidän nykyiseen arkielämäänsä ja heidän minäkuvaansa.

*"Kyllä mä oon saannu hyviä ystäviä. Ja kyl siin on se varmaan, et on oppinu asioita kattoon vähä erilailla, että osaa antaa arvoa vähäpätöisemmilleki jutuille. Että löytää jotain uutta, just lapsuudesta ja jos tulee joku vaikee asia, niin oppii kattoon niit parempii asioita, jos on huono olo tai jotain. Mä pystyn nyt etsii asioita toisellailla ja keskittyyn asioihin vähä erilailla. Ryhmätyö opetti myös sitä, ettei tuu liian itsenäisesti ajateltua. Helpommin heittäytyy uusiin asioihin, ehkä vielä helpommin tän jälkeen. Vaikka ryhtyisin runoilijaksi. Nytki ihmiset ottaa yhteyttä ja mäki oon ottanu, ihan tavallisissa asioissa, ei tarvi olla hengen hätäkään. Muuten kuulumisia kuullaan. Se on ihan hyvä"*

*"Huomasin kykeneväni sellaiseen, mistä olin mielessäni jo luopunut "*

*"Olen oppinut halaamaan kavereita, arvostamaan itseäni. Uskallan esiintyä. Ei jännitä niin paljon. Ujous on kadonnut. Olen varmempi, rohkeus on tullut. Olen saanut niin paljon."*

*"Jo pitkään olen tietoisesti piilottanut vanhan ihmisen nivelrikkoisia käsiäni, en ole käynyt uimassakaan hihattomana. Onko minun täst edes uskottava, että vanhuus saa näkyä roikkuvine käsivarsien nahkoineen."*

*"Tuotti kyllä sen, että voihan mahdotonkin olla mahdollista jopa fyysisesti. "*

*"Jossain määrin vapauduin vanhoista käyttäytymiskaavoista "*

*”Sodan tunteita, joita en ole itse kokenut, mutta nyt ymmärrän paremmin vanhempieni ja koko Suomen puhumattomuuden ja tunneköyhyyden ja suorittamisen syyn. Sodista (myös 1.maailman sota, jolloin vanhempani ovat syntyneet) jääneet pelot, traumat, heistä ja heidän vanhemmistaan olivat läsnä perheessäni. ”*

*”Elämäni on muuttunut täysin. Olen paljon vahvempi, luottavaisempi ja, että elämästä voi nauttia, vaikka joskus olisi vaikeampaaakin. Tanssin kautta on helpompi käsitellä asioita.”*

*”Tällä iällä ei ole juuri mitään menetettävää, mutta paljon uutta ja ihmeellistä koettavaa, jos uskaltaa mennä mukaan – omana itsenään. Ei tarvitse esittää mitään.”*

*”Pikku hiljaa minulle on avautunut ymmärrys, ettei elämän tarkoitus ole elää vain eteenpäin unohtaen taakse jäänyt. Jokainen elämän hetki on ollut muodostamassa nykyistä minuuttani. Kun muistan menneet, saan tuntuman siihen, mitä kaikkea elämässäni onkaan tapahtunut, ja siten olen valmiimpi lopulliseen luopumiseen. Osallistuminen on ollut suuri etuoikeus. ”*

Nämä vastaukset on poimittu koko ryhmältä saamista palautteista. Tanssiproduktiossa mukana olo on merkinnyt hyvin paljon ikäihmisille. Alkuperäiset tavoitteet: ikäihmisten itsetunnon vahvistaminen ja yksinäisyyden kokemisen väheneminen ovat toteutuneet. Useimmat ryhmän jäsenistä kertoivat aikovansa osallistua uudelleen vastaavanlaisiin produktioihin, sekä he kokoontuvat kerran kuukaudessa koko ryhmä, ja useimmat ystäväystyivät niin läheisiksi, että he tapaavat toisiaan viikoittain. Jokainen heistä ylitti itsensä. Monet heistä tulivat tietoisiksi siitä, että iän tuomia fyysisiä merkkejä ei tarvitse hävetä, vaan ikäihmyisyys saa näkyä ja ihmisyyys itsessään on ainutlaatuista ja arvokasta.

### **10.1 Esitysten merkitys ikäihmisille**

Esitykset Studio Elsassassa olivat alun perin vain projektin ajallinen päätepiste, eivät niinkään tuotannon tärkein päämäärä, mutta työskentelyn syventyessä ja yhteishengen lämmitessä, odotus esiintymisestä voimistui. Esityksiä oli alun perin sovittu kolme marraskuun lopulle, mutta suuren suosion ansiosta esitettiin joulukuussa vielä kaksi lisäesitystä. Kysyimme tanssijoilta, mikä merkitys esityksillä oli heille.

*”Esityksissä olin aluksi jännittynyt, mutta neuvot: älä katso yleisöä, älä vilkuile ympärillesi, elä, älä näyttele, autoivat keskittymään ja pahin jännitys häipyi. Olikin hauskaa olla mukana. Oli suorastaan huumaavaa, kun huomasin yleisön seuraavan esitystä hiirenhiljaa ja selvästi kiinnostuneena.”*

*"kokemus oli valtava, pystyin täysin eläytymään sekä vapautumaa itselleni asettamista vaatimuksista. Myös tunteet saivat vallan. Kipeät asiat tuntuivat voitelulta."*

*"Nautin jännityksestä, siitä, että adrenaliini suorastaan kohisi sisälläni."*

*"Yleisö unohtui keskittyessä omiin tunnetiloihin, kuitenkin aisti vuorovaikutusta. Kehollakin voi ilmaista sanoitta."*

*"Mahtava tunne, kun yleisö otti meidät kiinnostuneesti – positiivisesti vastaan. Tuttujen ja tuntemattomien kyynelehtien esittämät kiitokset. Ammatti-ihmisten sekä median kiinnostuneet onnittelut. ME ONNISTUIMME. Emme pettäneet ohjaajiamme."*

*"Mieleni kohentui ja tein niin hyvin kuin pystyin. Eläydyin esitykseen ja siihen omaan osaani. Tai oikeastaan elin osani."*

Ensi-illassa yleisö taputti voimakkaasti ja nousi seisomaan. Ikäihmisten aito läsnäolo ja rehellisyys esityksessä välittyi yleisölle. Minulle esitysten seuraaminen oli koskettava kokemus; nähdä, kuinka ikäihmiset herkästi ilmaisivat tanssiensa kokemuksiaan yleisölle. Se oli myös vaikuttavaa, koska tiesin, mistä tarinat tulivat ja, millaisia prosesseja ikäihmiset olivat käyneet ennen esiintymistä. Joillakin heistä oli pelkoa esiintymistä kohtaan ja myös riittämättömyyden tunteita, mutta hienoa oli huomata, kuinka he ylittivät esiintyessään itsensä. Erityisen latauksen esitykseen toi myös se, että esiintyjät olivat iäkkäitä ja amatööritanssijoita, eivät ammattitanssijoita, joilla on vahva tanssitekniikka pohjalla. He tarjosivat yleisölle aidon ja kauniin tanssiteoksen, jossa jokainen erityisellä liikekielellään piirsi unohtumattoman jäljen itsestään. Esiintyessään heistä välittyi myös se rakkaus ja lämpö, joka oli muodostunut voimavaraksi ryhmän sisällä. Tämä jätti myös itselleni sellaisen kokemuksen, että tällaiseen työskentelyyn haluan ryhtyä uudelleen.



Kuva: Katja Kaulanen

## 11. IKÄIHMISTEN TOIVEET TÄSSÄ AJASSA

Tässä tutkimuksessani halusin myös selvittää ikäihmisiltä itseltään sitä, että mitä he toivovat itse tässä ajassa.

*”Pitää hakea ihmisiä ja houkutella jotenkin mukaan. On paljon tosiaan niitä, jotka jää kotiin, vaikka pystyis kävelemään tai vaikka pyöräilemään. Ikäihmiset ei oo kovin yhtenäisiä missään, pitäis enemmän kuitenkin auttaa toisii, jos joku kaveri tietää, et on nytte vähä huonossa jamassa, ettei jätä sitä siihen, pitäis mennä sinne ja uskaltaa soittaa sitä ovikello tai soittaa tälle ihmisille, et haluuskä lähtee tonne ja viedä se vaikka tonne jonneki kävelyllle tai minne tahansa ulos asunnostaan tai teatteriin tai kattoon jotain tanssiesitystä. Ei sen tarvi olla kovin tuttuakaan sen ihmisen, kyl siinä samalla tutustuu, menee sit kuitenkin, jos vaan tietää tai sit antaa sukulaisille tai lapsille signaalin, jos vaan tietää.”*

Yksi 73-vuotias tanssija kertoi, kuinka he olivat ystäväpiirissä halunneet vahvistaa yhdessäoloa ja huolenpitoa toinen toisistaan.

*Puuropiiri. Tää on syntyny semmosesta tarpeesta, eräs meidän ulkomaalaisen tanssin joukkoon kuulunut sairastui syöpään. Hänet leikattiin ja sit hän kaikin puolin tuli huonokuntosemmaks, ettei jaksa enää tanssia. Hän on 67 nyt, et ei sit oo kovin vanhakaan. Hän on hyvin aktiivinen, et haluaa olla ihmisten kans, mut ei pysty enää niihin harrastuksiin, missä on tutustuttu. Kauan on yhteistä ollut, sit joku meistä, jotka tiesivät tän tilanteen, kerto vastaavan tapauksen Saksasta; et ne oli ruvennu käymään puurolla, aamupuurolla jossaki, sit tää ihminen kysy et tiedänks mä jotain paikkaa Helsingissä, et missä voi saada aamupuuroo. Joo, mä sanoin, mun koti. Nii, on siit nyt kaks vuotta aikaa, kun ne tuli tähän. Meit on nyt seitsemän ... kerran kolmessa viikossa tavataan lauantai aamuisin. Mä oon monelle mainostanu, et perustakaa puuropiiri lauantai aamuisin. Kukaan ellei oo ihan siivoushullu saa mitään lauantaisin aikaan. Se on hyvin tyhjä päivä yleensä eläkeläiselle. Se on ihan yllättävää miten, me saatetaan istuu kaks tuntii puurokattilan äärellä ja sit lisäksi kahvit päälle, eikä pröystäillä mitään. Me kierretään sitte. Tää on niinku hänest huolta pitämistä. Se on muotoutunu sit, et jollakin on ohrapuuro, uuniohrapuuro, mul on useesti hersryynii tai tattarii tai jotain tämmöst sota-ajan puuroo. Se on nyt tässä tilanteessa toiminu hyvin. Tääl mun kodis saa huutaa ja kertoo, mitä kertoo.*

(nainen 73 vuotta)

Nykyisin puhutaan paljon vanhusten hyvinvoinnista ja on hyvä, että tästä aiheesta keskustellaan laajasti. On hyvin valitettavaa, että meidän nykykulttuurissa, ikäihmiset unohdetaan helposti. Heidän asemansa suvuissa ja perheissä ei ole tällä hetkellä niin keskeinen kuin ehkä ennen on ollut. Monissa muissa kulttuureissa ikäihmisiä kohdellaan toisin, heiltä kysytään neuvoa elämän tärkeissä asioissa ja heistä pidetään huolta perheissä. Tähän meillä Suomessa täytyy kiinnittää huomiota. Uskon, että juuri tämä hektinen toimintamalli tulee haastamaan meidät ja vaatii meitä pysähtymään. Me jokainen tarvitsemme toista ihmistä. Haluamme tulla kuulluksi ja nähdyksi sellaisena kuin olemme. Tarvitsemme ihmisten aitoa läsnäoloa.

## 12. LOPUKSI

Olen hyvin kiitollinen tästä produktiosta ja näistä ihmisistä, joita sain kohdata. Heidän kohtaamisensa oli minulle ikimuistoinen ja voimistava kokemus. Se myös vahvisti minulle taiteentekijänä suuntaa, jossa haluan työskennellä erilaisten ryhmien, yhteisöjen parissa ja tuoda teatterin ihmisten luo. Haluan, että oma teatterin tekeminen on vahvassa kosketuksessa monenlaisiin ihmisiin, joko niin, että ohjaan ryhmissä teatteriesityksiä tai haen esityksiini materiaalia erilaisten ihmisten elämästä ja kokemuksista. Yhteisöteatteri ja tarinateatteri taidemuotona tuntuvat läheisiltä, koska ne tuovat teatterin ihmisten luo ja ihmisille tavalla, joka on minulle ominta.

Yhteistä heille kaikille ikäihmisille oli se, että he vaikuttivat vapautuneilta ja uskaliailta suhteessa elämään. He olivat kuin riisuneet ylimääräiset panssarit ja kuoret ympäriltään ja olivat hyvin avoimia. Kuten Heidegger on sanonut, että "tie varsinaiseen olemiseen käy poistamalla ne peitot ja hämäryydet, murtamalla ne valepuvut, joilla ihminen sulkee itse oman tiensä." Mietinkin haastatteluiden jälkeen matkalla kotiin, että täytyykö ihmisen tulla eläkeikään, jotta hän olisi kypsä löytämään itsensä ja itsestään sen olennaisen. Varmasti näin on ja kuuluu olla. Ihminen tarvitsee paljon kokemuksia ja kohtaamisia erilaisten ihmisten kanssa kehittyäkseen itse ihmisenä.

On hienoa ajatella, että meissä jokaisessa on niin suuret mahdollisuudet. Jokainen meistä on erilainen ja kantaa sisällään omaa ainutlaatuisuuttaan. Usein kuvittelemme, että voimme arvioida toista ihmistä. Mutta todellisuudessa, kuinka voimme näin tehdä, kun emme välttämättä edes tunne itseämme.

Tästä yhteisötanssi -produktiossa sain vierailta vanhuudessa ja syventyä pienten evakkolasten tarinoin, sain ihailta urheita sotapoikia ja äitejä, jotka tekivät parhaansa, sain kuulla elämän pienistä ilon hetkistä ja rakkaudesta, jotka kantoivat elämässä eteenpäin. Sain olla kuulija, hiljaisen tiedon välittäjä, tuntea ystävyyttä ja lämpimiä halauksia. Sain myös työskennellä hienon ihmisen Hannan kanssa, ja tuntea hänen sydämellisyytensä ja läsnäolonsa. Sain myös nähdä, kuinka taitavasti hän kokosi elämän merkitykselliset hetket ehyeksi kokonaisuudeksi. Tutustuin myös Mirjaan, joka työskentelee yleisötyön vastaavana Helsingin kaupunginteatterissa ja toimi tässä produktiossa keskeisesti mukana. Hänen ystävällisyytensä ja lämpö lämmittivät koko produktion ajan tähän päivään asti.

Olen sydämestäni iloinen näistä ihmisistä, jotka jakoivat elämän tarinansa kanssani ja joiden vieraina sain olla. Toivon, että nämä tarinat auttaisivat ihmisiä huomaamaan, miten suuremman kokonaisuus ihminen on ja arvostamaan ja vaalimaan ihmisyyttä.





*Kuva: Marko Mäkinen (Helsingin kaupungin teatteri)*



## LÄHDELUETTELO

### Kirjallisuus

Airaksinen, Timo 2002. Vanhuuden ylistys, Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Damasio, Antonio 2000. Tapahtumisen tunne: Kuinka tietoisuus syntyy. (suom. Kimmo Pietiläinen) Helsinki: Terra Cognita.

Grotowski, Jerzy 1993. Hän ei ole kokonainen. Helsinki: painatuskeskus.

Jyrkkä, Hannele (toim.) 2005. Tanssintekijät – 35 näkökulmaa koreografin työhön. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Kankare, Harri ja Lintula, Hanna (toim.) 2004. Vanhuksen äänen kuuleminen. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Kauhanen-Simanainen, Anne 2009. Valmentaudu vanhuuteen – viisaasti; Opas omaehtoiseen ikääntymiseen. CIM kustannus.

Kilpi, Eeva 2008. Unta vain. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.

Klemola, Timo 1998. Ruumis liikkuu – liikkuuko henki? Fenomenologinen tutkimus liikunnan projekteista. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopisto.

Koski, Tapio 1991. Liikunta ja kehollisuus perenniaalisessa filosofiassa; fenomenologinen tutkimus liikunnan merkityksestä ihmisen kokonaistumisessa.

Levine, Peter 2008. Kun tiikeri herää - trauma ja toipuminen. Traumaterapiakeskus.

Saarenhelmi, Marja 2003. Vanhuus ja mielenterveys, arkielämän näkökulma. Vantaa: Dark Oy.

Saarenheimo, Marja 1997. Jos etsi kadonnutta aikaa, Vanhuus ja oman elämän muisteleminen. Tampere. Vastapaino

Svennevig, Hanna 2005. Kehon mieli, kehontuntemuksesta itsetuntemukseen. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.

## **Lehdet ja artikkelit**

Anttila, Eeva; tanssi, tunne ja tietoisuus; Taikaloikka – seminaari artikkelina 2008

Klemola, Timo; Onko ketään paikalla? -kolumni; tanssilehti 01/08

Hedman, Susan; Mentaalinen valmennus -kurssilta saatu kirjallinen materiaali; syksy 2009

Skogberg, Nella; Tanssiterapiassa tutkitaan kehon säiliöitä; tanssilehti 02/08

## **Tutkimus aineisto**

äänitetyt haastattelut, neljä 61 – 74 -vuotiasta ikäihmistä, jotka tanssivat *Silmissäni mennyt* -nykytanssiteoksessa; kevät 2009, opinnäytetyöntekijän hallussa.

Oma työpäiväkirjani tanssiproduktion *Silmissäni mennyt* ajalta

## LIITE 1

*Silmissäni mennyt* - nykytanssiteoksen tanssijoille suunnattu haastattelu:

1. Millainen oli vointisi ja elämäntilanteesi silloin, kun näit mahdollisuuden osallistua tähän produktion?
2. Mitä toivoit, että osallistuminen tähän nykytanssi -produktioon toisi elämääsi?
3. Millä tavoin tanssi ja liike/liikkuminen ovat olleet mukana elämässäsi?
4. Mitä työtä olet tehnyt ja miten se on vaikuttanut sinuun kehollisesti? Kehohistoria? Miten uskot sen näkyneen tässä produktiossa?

Keho on tämä nykyisyyden kenttä, mutta keho tuo hyvin konkreettisella tavalla menneisyyden mukanaan tähän hetkeen.

5. Muistatko ensimmäisiä harjoituksia, joita teimme. Teimme matkaa kehollisesti lapsuuteen. Millä tavalla keho toi muistoja menneisyydestä? Millaisia tuntemuksia koit?
6. Voiko ihminen ajatella, muistaa ja ymmärtää kehollaan?
7. Avasiko tanssi ja liikkeellisyys uusia asioita, tunteita, muistoja sinulle?  
Entä sulkiko se sinulta jotain?  
Millaisia tuntemuksia koit kehossasi, kun palasimme sota-aikaan, nuoruuteen?
8. Entä pystyitkö selventämään joitakin asioita, kokemuksia tanssin avulla?
9. Muistatko erityisesti jotain harjoituksia/ kohtauksia, jotka ovat vaikuttaneet sinuun?
10. Miltä toisen kosketus/ läheisyys tuntui aluksi, entä myöhemmin?
11. Miten liikkeiden toistaminen vaikutti sinuun?
12. Mitä koit katsoessasi muita tanssijoita tanssimassa?
13. Miten koit esiintymisen studio Elsassassa?
14. Entä nyt, millaisia ajatuksia produktiosta? Onko kokemus vaikuttanut nyk. arkipäivääsi?
15. Ovatko ajatukset itsestäsi, kehollisuudestasi muuttuneet?
16. Mikä vaikutus tällä produktiolla on ollut sinulle?
17. Entä tanssin/taiteen merkitys ihmiselle, ikäihmiselle?
18. Mikä voisi olla ikäihmisten toive tänä aikana?

Porvoossa 30.3.2009