



TUISKU LAAKSO

## **Yhteyttä etsimässä**

Alitajunta taiteellisen työskentelyn välineenä

KUVATAITEEN KOULUTUSOHJELMA  
2021

Tekijä Laakso, Tuisku	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	2.3.2021
	Sivumäärä 25	Julkaisun kieli Suomi
Julkaisun nimi <b>Yhteyttä etsimässä - Alitajunta taiteellisen työskentelyn välineenä</b>		
Tutkinto-ohjelma Kuvataide		
Tiivistelmä  <p>Opinnäytetyössä tutkittiin alitajuntaa työkaluna omassa taiteellisessa työskentelyssä. Alitajuntatyöskentelyn menetelmänä käytettiin liikettä, musiikillista improvisaatiota ja silmät kiinni piirtämistä. Harjoitteita toistettiin vuoden ajan viikoittain, välillä päivittäin.</p> <p>Säännöllisesti toistetut harjoitteet muuttivat työskentelytapaa merkittävästi. Taiteellinen fokus siirtyi maalaamisesta luonto- ja liiketutkielmiin, sekä videotyöskentelyyn. Keskityminen parani, ja kehollisuus sekä aistien herkkyyks lisääntyivät.</p>		
<u>Asiasanat</u> Alitajunta, autenttinen liike, musiikillinen improvisaatio, automaattinen piirtäminen		

Author(s) Laakso, Tuisku	Type of Publication Bachelor's thesis	Date 2.3.2021
	Number of pages 25	Language of publication: Finnish
Title of publication <b>Searching for connection – Subconscious as a tool in artistic work</b>		
Degree program Fine Arts		
Abstract  <p>In this bachelor thesis the effect of subconscious mind exercises in artistic process were studied. The methods were movement, musical improvisation and drawing eyes closed. The exercises were repeated weekly, sometimes daily.</p> <p>Regularly repeated exercises changed artistic working methods and techniques. Focus on art shifted from painting to audio visual work and nature studies. Concentration increased, and bodily work and senses become prominent part of the artistic work.</p>		
<u>Key words</u> Subconscious, authentic movement, musical improvisation, automatic drawing		

# SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	5
2 ALITAJUNTATYÖSKENTELYYN LIITTYVIÄ KÄSITTEITÄ .....	6
2.1 Muuntuneet tajunnantilat .....	6
2.2 Flow .....	7
2.3 Transsendenssi ja transsi .....	8
3 TYÖSKENTELYMETODIT .....	9
3.1 Silmät kiinni piirtäminen.....	10
3.1.1 Automaattinen piirtäminen.....	10
3.1.2 Silmät kiinni piirtämisen prosessi .....	11
3.2 Musiikillinen improvisaatio .....	12
3.2.1 Musiikki ja tunteet .....	13
3.2.2 Musiikillisen improvisaation prosessi.....	14
3.3 Liike .....	15
3.3.1 Autenttinen liike.....	16
3.3.2 Keho ja tunteet .....	17
3.3.3 Kehomuisti .....	17
3.3.4 Liiketyöskentelyn prosessi .....	18
4 LOPUKSI.....	22
LÄHTEET	

## 1 JOHDANTO

Alitajuntaa ja tajunnanvirtaa on tutkittu taiteellisen työskentelyn apuvälineenä laajalti. Vaikka surrealismin ja C. G. Jungin teoriat ovat länsimaalaiselle tutuimpia näkökulmia aiheeseen, alitajuntaa on käytetty taiteellisena työkaluna jo paljon aikaisemmin. Transsitaide, shamanistiset perinteet, ritualistinen tanssi, sekä improvisoitu musiikki kuuluvat kaikki samaan aihepiiriin. Niissä ei vain ole kyse yksittäisestä, taidehistorian ope- tukseen sisältyvästä ismistä, jonka periaatteisiin kuuluvia menetelmiä olisi kerätty sa- man sateenvarjon alle. Ehkä siksi katsomme alitajuntaa taiteessa usein surrealismin linssien läpi.

Tämä opinnäytetyö ei pureudu surrealismin historiaan tai Jungin teorioihin sellaise- naan, koska aiheesta on kirjoitettu niin paljon. Sen sijaan pääpaino opinnäytetyöni kir- jallisessa osiossa on tekniikoissa, jotka olen kokenut omakohtaisesti hyödylliseksi tai- teellisessa työskentelyssäni.

Käytän tässä opinnäytetyössä termiä *alitajuntatyöskentely* kuvaamaan prosessia, jossa tutkin omia mahdollisuuksiani hyödyntää alitajuntaa taiteellisen työskentelyn väli- neenä. Valitsin konkreettisiksi työkalukseni liikkeen, musiikillisen improvisaation ja silmät kiinni piirtämisen. Aloitin harjoitteiden parissa työskentelyn keväällä 2019, ja prosessi jatkui läpi viimeisen opiskeluvuoden.

Tutkin teemaa sekä siitä tehtyjen tutkimusten ja kirjallisten aineistojen näkökulmasta, että omien havaintojeni kautta. Keskityn opinnäytetyöni kirjallisessa osiossa työsken- telyprosessin taustoittamiseen, sekä käyttämäni metodien avaamiseen. Sisällytän tekstiin myös omakohtaisia kokemuksia matkan varrelta.

## 2 ALITAJUNTATYÖSKENTELYYN LIITTYVIÄ KÄSITTEITÄ

### 2.1 Muuntuneet tajunnantilat

”Muuttunut tajunnantila voidaan määritellä joko spontaanisti nousevaksi tai tietoisesti muodostetuksi tietoisuuden tilaksi, joka eroaa laadullisesti tavallisista tietoisuuden tiloista.” (Hytönen, 2006, 3)

Joogan, mindfulnessin ja meditatiivisten harjoitteiden suosio on lisääntynyt huomattavasti viime vuosina. Se on herättänyt psykologien ja neurotieteilijöiden kiinnostuksen meditatiivisten harjoitteiden vaikutuksiin aivojen kemiassa ja toiminnassa. Kevyen unen tai meditaation aikana aivojen theta-aaltojen määrä lisääntyy, jolloin tietoisesta ajattelusta ja itsekritiikistä vastaava aivojen etulohko hiljentää toimintaansa. Samalla ajan- ja paikantajusta vastaavan pääläenlohkon aktiivisuus vähenee. (Stromsted, 2009, 208) Samankaltaisia muutoksia tapahtuu myös unen aikana, jolloin etuotsalohkon toiminnalliset alueet rauhoittuvat. Unen aikana esiintyvät sähkökemialliset muutokset auttavat luomaan kytköksiä hyvin toisistaan kaukaisilta vaikuttavien ideoiden välille. (Hakala, 2013, 56)

Ihmismielen tietoisuuden tasoja on kuvattu useilla eri tavoilla. Musiikkiterapeutti Helen Bonny kuvaa tietoisuuden tiloja sipulikuviona, jonka keskellä on minä (ego). Sisimmällä kehällä sijaitsevat unelmointi ja taide, jotka vastaavat normaalia tietoisuuden tilaa. Seuraavalla kehällä ovat rukous ja mielikuvitus, ja uloimpana mystiset kokemukset ja kollektiivinen tiedostamaton. (Hytönen, 2006, 3)

Psykoanalytikko Robert Assagiolin mukaan ihmisen tietoisuus jakaantuu neljään tasoon. Ylemmässä tietoisuudessa sijaitsevat korkeat tunteet, inspiraatio, ekstaasi, rakkaus ja hurmio. Normaalissa tietoisuudessa on se arkinen osa tietoisuutta, jota käytämme jokapäiväisten ongelmien ratkaisemiseen. Ylemmässä tiedostamattomassa sijaitsevat automaattiset toiminnot, refleksit ja opitut tavat. Alin tiedostamaton sisältää psyykkiset ja psykosomaattiset toiminnot, sekä pelkojen, ahdistusten ja masennuksen juuret. (Aho, 1997, 47–48)

Kuvailtiin ihmisen tietoisuuden rakentumista sitten millä tavalla tahansa, tiedostamattomalla on selkeästi oma roolinsa ihmisenä olemisessa. Psykologiassa tätä tietoa hyödynnetään traumojen sekä mielenterveyden häiriöiden hoitamisessa, uskontoon liittyvillä hurmoskokemuksilla voi olla merkittävä rooli minuuden rakentumisessa, ja taiteessa muuntuneiden tajunnantilojen kautta voidaan päästä lähelle optimaalista suoriutuskyyä.

Muuntuneet tajunnantilat eivät ole itsessään hyvä tai huono asia, vaan niitä on käytettävä työkaluna yhtä kunnioittavasti, kuin mitä tahansa muutakin instrumenttia. Väärin käytettynä muuntuneista tajunnantiloista voi olla yksilölle enemmän haittaa, kuin hyötyä. Hurmostilaa voidaan esimerkiksi käyttää uskonnollisissa yhteyksissä väärin, jolloin ihminen voi uskoa parantuneensa sairaudesta ja jättää terveydelle välttämättömät lääkkeet syömättä.

Psykedeelisten aineiden käyttö muuntuneiden tajunnantilojen saavuttamiseksi ei ole sekään täysin yksiselitteinen asia. Vaikka tutkimuksissa selvitetäänkin parhaillaan niiden mahdollisia lääkinnällisiä hyötyjä mm. masennuksen hoidossa, psykedeelit eivät sovi kaikille. Helsingin yliopiston farmakologian professori Esa Korven mukaan psykedeelisten aineiden käyttö voi johtaa psykoosiin henkilöillä, jotka ovat sille alttiita. Myös oudossa ympäristössä, vieraiden ihmisten parissa otetut psykedeelit voivat johtaa pelottavaan ja ahdistavaan kokemukseen. (Leppänen 2020)

## 2.2 Flow

Psykologi Mihalyi Csikszentmihalyi oli ensimmäinen, joka alkoi tutkia flow-tilaa ilmiönä. Hänen mukaansa flow-tila syntyy, kun taidot ja tehtävän haastavuus ovat tasapainossa. Tällaiselle optimaaliselle kokemukselle tyypillisiä piirteitä ovat täydellinen keskittyneisyys tehtävään, päämäärätietoisuus, ajantajun katoaminen, vaivattomuuden tunne, tasapaino kykyjen ja käsillä olevan tehtävän välillä, itsetietoisuuden väheneminen, kontrollin tunne ja tehtävän palkitsevuus itsessään. (Positive Psychologyn www-sivut 2021)

Yhteyttä luovuuteen ei synny itsestään, vaan se vaatii myös sopivaan tilaan virittäytymistä. Asta Raami korostaa valmistautumisen tärkeyttä luovassa työssä. Virittäytymisen apuna voivat toimia hänen mukaansa erilaiset menetelmät ja rituaalit, joilla yhteys luovuuteen aktivoidaan. Toiset käyttävät menetelmiä hyvin intuitiivisesti. Tekemällä jotain rutiininomaista työtä, kuten imurointia tai siivoamista ennen luovan työn aloittamista, intuitio herää tietoisien mielen askarrellessa rutiinitehtävissä. Siivoamista ajatellaan usein tehtävän suorittamista viivyttävänä sijaistoimintona, mutta se saattaakin olla toisille hyvin tärkeä työväline, jonka avulla pääsee oikeanlaiseen luovaan mielen-tilaan. (Raami, 2016, 123–124)

Toisinaan tarpeellisen virittäjän sijaan saatetaan takertua kaavamaisiin uskomuksiin, jolloin rutiini alkaakin viedä kauemmas päämäärästä. Jos rutiini alkaa muistuttaa taikauskoista rituaalia, se ei enää palvele tehtävään valmistautumista, vaan lisää ahdistusta. Jos esimerkiksi rituaaliin kuuluvaa tiettyä kahvikuppia ei ole käytettävissä, se saattaa estää työskentelyn kokonaan. Tärkeää onkin tunnistaa mikä toimii tärkeänä virittäytymisen apuna, ja mikä aiheuttaa päinvastaisen reaktion. (Raami, 2016, 127)

Raami kirjoittaa myös inspiroituneesta virtaamisesta, joka ei ole yhtä intensiivinen kuin flow-tila, vaan pitkäkestoisempi ja laajempi. Hän kertoo tavoittavansa tällaisen tilan pitkäkestoisen luovan työn parissa, joka pysyy takaraivossa koko ajan. Kun sopivia signaaleja osuu kohdalle, on helppo huomata asiat, joihin kannattaa tarttua, ja minne suuntaan työssä kannattaa edetä. Tällöin myös perinteiseen flow-tilaan siirtyminen onnistuu helpommin. (Raami, 2016, 133)

### 2.3 Transsendenssi ja transsi

Kun käytetään luovaan ilmaisuun liittyvää termiä flow, kyseessä on useimmiten transsendenssikokemuksesta. Transsendenssi on tietoisuutta jostain rajattomasta, joka ylittää yksilön kapasiteetit. (Hytönen, 2006, 3) Siinä missä transsendenssi on tietoista omien rajojen ylittämistä, transsissa ihminen kadottaa tietoisuuden ympäristöstään. Normaaliin tietoisuuden tilaan palatessaan muistikuvat transsitilasta voivat olla kokonaan tavoittamattomissa. (Hytönen, 2006, 4)



Musiikilliseen improvisaatioon liittyvää transsendenssikokemusta voidaan ajatella kosketuksena kollektiiviseen tiedostamattomaan, joka oli Jungin mukaan kaiken luovan ajattelun alkuperäinen lähde. Kollektiivinen tiedostamaton ei tule esiin arkisissa tilanteissa, vaan sen tavoittaakseen on siirryttävä poikkeavaan tajunnantilaan. (Pettersson, 1996, 43–44)

Länsimaissa taide nähdään sosiaalisesti hyväksyttynä välikappaleena muuttuneiden tajunnantilojen tavoitteluun. Transsendenssikokemuksilla ja transsitiloilla voidaan nähdä kuitenkin yhtäläisyyksiä myös shamanistiseen transsiin, meditatiivisiin tajunnantilojen muutoksiin, sekä alkuperäiskansojen muuttuneiden tajunnantilojen kokemuksiin. (Hytönen, 2006, 9–13)

Omassa taiteellisessa prosessissani harjoitteiden meditatiivisuus, luonnon shamanismiin löyhästi pohjautuva, eräänlainen liikkumalla loitsuaminen ja liikkeiden monotoninen toistaminen ovat auttaneet tavoittamaan alitajuntatyöskentelylle hyvin olennaisen syvän keskittyneisyyden tilan. Transsiin en ole pyrkinyt, mutta parhaimmillaan olen tavoittanut flow-tilan, jossa yhteyden kokeminen ympäristöön on ollut voimakas. Musiikillisessa improvisaatiossa etenkin pianolla soittaminen on synnyttänyt toisinaan selkeitäkin mielikuvia paikoista, joissa en ole käynyt. Syvä keskittyneisyys, antautuminen virran vietäväksi ja luottamus prosessiin tuntuvat olevan merkittävässä roolissa henkilökohtaisessa muuntuneiden tajunnantilojen tavoittelussani.

### 3 TYÖSKENTELYMETODIT

Tässä kappaleessa avaan käyttämiäni metodeja vuoden kestäneessä, prosessinomaisessa työskentelyssä. Lähdin tutkimaan alitajuntaa kolmen menetelmän avulla. Luontevimmiksi keinoiksi valikoitui silmät kiinni piirtäminen, musiikillinen improvisaatio ja liike. Näitä harjoitteita säännöllisesti toistamalla taiteellisessa työskentelyssäni alkoi tapahtua verkkainen muutosprosessi, joka johti hiljalleen työskentelytapani muuttumiseen ja kasvuun.

### 3.1 Silmät kiinni piirtäminen

Tässä luvussa käyn läpi lyhyesti automaattisen piirtämisen perusteita. Käyttämäni silmät kiinni piirtämisen prosessi perustuu automatismiin, kuitenkin olematta sitä täysin. Automatismissa keskeistä on sisäisen maailman ilmaiseminen, mutta olen itse ollut avoin myös ulkoisille vaikutteille, kuten ympäristön äänille, tuoksuille ja lämpötilalle. Sisäisen maailman lisäksi piirroksiin on tallentunut myös sen hetkinen ympäristö ja tunnetila.

Käyn läpi tarkemmin omaa prosessiani luvun lopussa. Piirtämiskokeilut alkoivat työhuoneella lämmittelyn lähtökohdasta toteutettuina 10 minuutin harjoituksina. Vähitellen piirtäminen alkoi siirtyä pois työhuoneelta: ensin julkisiin kulkuvälineisiin ja lopulta ulos luontoon.

#### 3.1.1 Automaattinen piirtäminen

Automaattinen piirtäminen syntyi surrealismin myötä 1900-luvun alussa Pariisissa. André Breton ja Philippe Soupault julkaisivat ensimmäisen kirjallisen, surrealistisen teoksen vuonna 1920. Teos *Les champs magnétique* koostui automaattisesta kirjoittamisesta. André Masson (1896–1987) oli yksi ensimmäisistä taiteilijoista, joka alkoi tehdä kokeiluja automaattisella piirtämisellä ja käytti myös automatismia teoksissaan. (Pesonen 2008)

Automaattisen piirtämisen perusteet ovat hyvin samankaltaiset, kuin autenttisessa liikkeessä. Keskeisintä on luopua kontrollista ja itsesensuurista, ja ilmaista yksilön sisäistä maailmaa spontaanisti. Improvisaatiota pidetään usein taideteoksesta irrallisena prosessina, mutta se voi olla myös taiteilijalle merkityksellinen työväline. Masson piti alitajuntaa tärkeänä taiteen syntyprosessissa, mutta hän myös viimeisteli teoksiaan tietoisesti jälkeenpäin. Hän koki, että ilman tietoisien prosessin osuutta työskentelyssä, katsojan olisi ollut vaikea kokea yhteyttä hänen tuotantoonsa. (Pesonen, 2008)

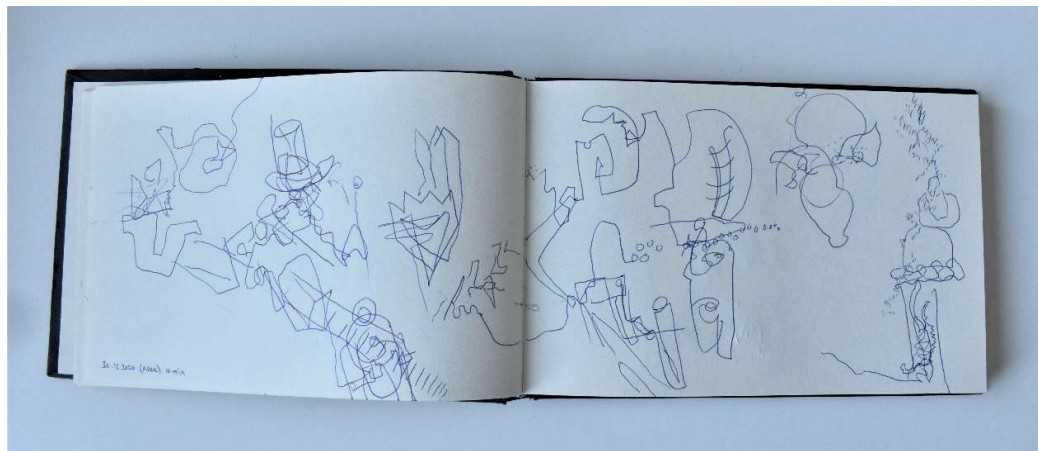
Automaattisen piirtämisen edeltäjäksi voidaan katsoa löyhästi papereiden marginaaleihin piirtäminen. Suurin osa marginaalipiirroksista on arkipäiväisiä ja usein toistuvia kuvioita. Niitä voidaan kuitenkin kutsua eräänlaiseksi laimennetuksi versioksi

automatismista, sillä usein tällainen töhertely tapahtuu hieman poissaolevassa mielen-tilassa. Myös psykiatriset sairaudet ovat synnyttäneet automatismiin verrattavia teoksia jo kauan ennen automatismia. Mielen terveyden häiriöihin liittyvissä houretiloissa tai hallusinaatioiden vallassa tehdyissä piirroksissa tekijällä ei ollut todellista kontrollia teoksen syntymisessä. (Maclagan, 2013, 66, 82)

### 3.1.2 Silmät kiinni piirtämisen prosessi

Tein erilaisia kokeiluja automaattisen piirtämisen parissa työskentelyprosessini alkuvaiheessa. Tavoittelin kontrollista luopumista, sisäänpäin kääntymistä ja ilmaisun rentoutta. Huomasin, että piirtäminen oli luontevampaa silmät suljettuina, jolloin jäljen sensurointi oli mahdotonta. Valitsin harjoituksen kestoksi 10 minuuttia. Aluksi keskittyminen tuntui vaikealta ja 10 minuuttia pitkältä ajalta. Ajan kuluessa silmät kiinni piirtäminen alkoi tuntua turvalliselta ja kiinnostavalta.

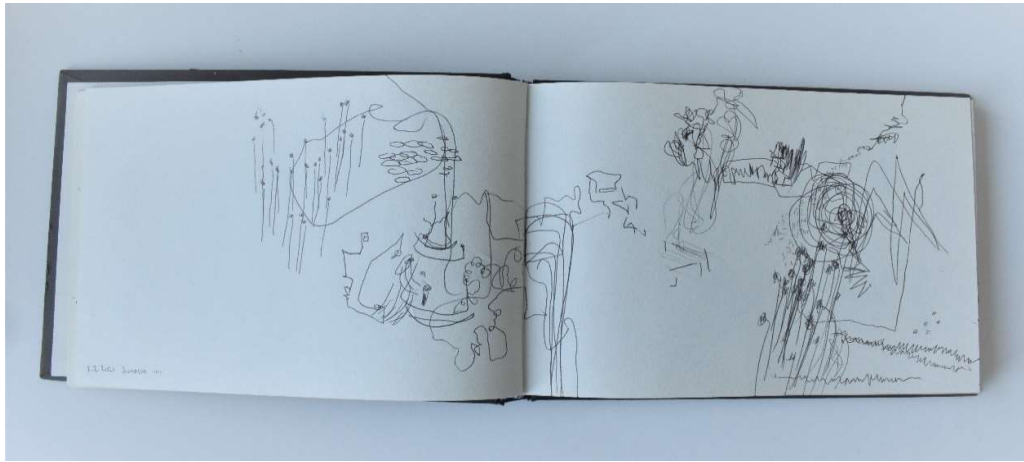
Kuvassa 4 on piirros AARKin residenssistä. Oli vaikeaa keskittyä, koska pää oli niin täynnä hajanaisia ajatuksia päivän työskentelyn jäljiltä. Patteri piti lorisevaa ääntä, ja kaipaasin kupillista kahvia. Keskittymisen sirpaleisuus näkyy kuvassa.



Kuva 4, 30.12.2020 AARKin residenssissä

Kuva 5 on junassa piirretty harjoitus. Huomasin tilan ja aistien vaikutuksen piirrosjälkeen. Vaikken tietoisesti kiinnittänyt huomiota ympäristöön, äänet, tuoksut, junan

liike, sekä ihmiset ympärillä muuttivat kynän liikettä lähes huomaamattani. Viiva oli määrätietoista, eteenpäin pyrkivää.



Kuva 5, 1.2.2021 Junassa Seinäjoelta Helsinkiin

Piirtämisen prosessi muuttui kuukausien saatossa yllättävän paljon. Alun perin käytin piirtämistä lämmittelynä ennen maalaamista. Vähitellen siirryin pois työhuoneelta, ja kannoin muistikirjaa mukani niin junassa, AARKin residenssissä kuin ulkona. Tällä hetkellä tutkin ympäristön aistimista piirtämällä. Sisäisestä maailmasta siirtyminen aistien pariin on tapahtunut luontevasti liike- ja luontotutkielmien rinnalla. Silmät kiinni piirtäminen antaa vapauden sekä sisäiseen ilmaisuun, että ulkoisen havainnointiin. Kokeilut tämän aiheen parissa ovat edelleen käynnissä.

### 3.2 Musiikillinen improvisaatio

Improvisaatiolla on pitkä historia länsimaisessa taidemusiikissa, mutta se melkein katosi kokonaan 1800 ja 1900-lukujen aikana. Musiikin tutkimuksessa keskityttiin pitkään säveltäjiin ja sävellyksiin, mutta improvisaatiota pidettiin vähäarvoisempana tutkimuskohteena. Musiikillisen improvisaation arvostuksen nousu alkoi osana samaa prosessia, jossa beat-kirjallisuus, jazz ja abstrakti ekspressionismi löysivät paikkansa taiteen kentällä. (Huovinen, 2015, 1–5)

Musiikin termi *atonaalinen* tarkoittaa harmonian puuttumista rakenteellisena elementtinä. *Tonaalinen* musiikki perustuu harmoniaan, joka rakentuu sävellajin, sekä duuri tai molli rakenteen varaan. (Encyclopædia Britannican [www-sivut](http://www.sivut) 2021) Atonaalinen,

sävellajiton improvisaatio on keskittymistä vaativaa, mutta vapaata ja nopeasti impulsiivisiin reagoivaa. Tonaalisella, eli sävellajiin perustuvalla improvisaatiolla saavuttaa harmonisempia kokonaisuuksia, mutta samalla harmoniasta poikkeavien, ristiriitaisten sointujen pelko rajoittaa ilmaisua. Olen käyttänyt alitajuntatyöskentelyssäni molempia improvisaatiotapoja, sekä pianolla soittaen, että laulaen.

Musiikillinen improvisaatio on kulttuurisidonnaista, ja sen näennäisestä vapaudesta huolimatta rajoittavina tekijöinä voidaan pitää käytössämme olevia soittimia, laitteita, havaintokykyämme ja ihanteitamme. Useissa improvisaatiokulttuureissa lähtökohtana voi toimia esimerkiksi tietynlainen sävelvalikoima, säerakenne tai soinnutusperiaatteet. (Huovinen, 2015, 11)

Suomalaisessa kulttuurissa musiikillista improvisaatiota esiintyy muun muassa kansanmusiikissa. A. O. Väisänen kuvasi vuonna 1943 kansanmusiikille ominaista, hiljasta haltioitumista artikkelissaan kanteleensoittaja Jaakko Kuljusesta:

*”Soittajan sormet koskettelevat sävelmän mukaisesti kieliä, mutta hänen silmänsä eivät seuraa tehtävää, vaan suuntautuvat haaveksivana epämääräisyyteen. Erään Suojärven ukon soittaessa hämärtyvässä pirtissä loputonta ”kisavirttään” valotin sangen kauan kuvaa ottaessani ja ihmettelin, ettei hän tällöin kertaakaan silmiään räpäyttänyt eikä muuten kiinnittänyt valokuvauspuuhaan vähäänkään huomiota. Hän oli vajonnut hiljaisen soittonsa maailmaan.”* (Joutsenlahti, 2018, 39)

Artikkelissa kuvattu hiljainen haltioituminen viittaa samankaltaiseen muuttuneeseen tajunnantilaan, josta puhutaan myös flow-kokemuksena.

### 3.2.1 Musiikki ja tunteet

Musiikin rytmi, melodia ja harmonia muodostavat jokaiselle hyvin yksilöllisiä kokemuksia, mielikuvia ja tunteita, ja siksi musiikki saa eräänlaisen uuden merkityksen meissä jokaisessa. Harmonia vaikuttaa siihen, koetaanko musiikki miellyttävänä, vai ristiriitaisena. Melodian seuraaminen aktivoi kognitiivisia prosesseja, ja erilaiset

teemat vaikuttavat musiikin kuuntelijaan tai tuottajaan myös fysiologisesti. (Ahonen, 1997, 83–84)

Musiikin rytmi vaikuttaa sydämensykkeeseen, hengitykseen ja verenkiertoon. Kiihdyvä rytmi koetaan paniikkina tai hallinnan menettämisenä, kun taas hidastuva rytmi auttaa rentoutumaan ja rauhoittumaan. Rytmi voi myös lisätä rohkeutta, kuten sotarumpujen rytmikäs kumina on rohkaissut sotilaita kautta aikojen monissa eri kulttuureissa. (Ahonen, 1997, 83)

Musiikkiterapiassa hyödynnetään musiikin aikaansaamaa aivojen limbisen keskuksen aktivoitumista. Limbinen keskus säätelee tunteita, ja varastoi muistoja. Kuuntelija voi näin siirtää musiikin ominaisuuksiksi omia vaikeasti käsiteltäviä tunteitaan, ja purkaa niitä turvallisesti. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että kun kuuntelija esimerkiksi tulkitsee musiikin surulliseksi, hän voi käsitellä omia surun tunteitaan kappaleen tai teoksen kautta. Musiikki voi myös nostaa esiin tiedostamatonta, piilotajuisia materiaalia. Soittamalla tai kuuntelemalla musiikkia sisäisestä kokemuksesta tulee ulkoinen, ja ulkoisesta äänestä sisäinen kokemus. Musiikin välityksellä voidaankin lisätä itsetunteista ja kosketusta itseän. (Ahonen, 1997, 89–91)

### 3.2.2 Musiikillisen improvisaation prosessi

Olen soittanut pianolla improvisoiden lapsesta saakka. Aikuistuttuani improvisoinnista alkoi kadota vapaus. Mukaan astui jännittäminen ja suorituspaineeet. Keskityin säveltämään valmiita kappaleita, jotka toisinaan kutistuivat hengettömiksi niitä korjaillessani. Opinnäytetyöprosessin aikana improvisoinnin tekniikka alkoi muuttua vähitellen takaisin intuitiivisemmaksi.

Pianoa soittaessani rytmi alkoi ensin virrata ulos tasarytmisestä tahdistasta. Välillä soitin nopeammin ja toisinaan hitaammin, kunnes selkeä tahtijako katosi. Välillä huomasin kiirehtiväni, aivan kuin tulossa olisi ollut uusi teema, jonka perässä olisin yrittänyt pysyä. Toisinaan riittävän keskittyneisyyden tavoittaminen oli vaikeaa, jolloin juutuvin toistuviin sävelkulkuihin. Parhaimmillaan löysin flow'n ja kadotin ajantajun.

Epäonnistumisen ja virheiden tekemisen pelko astuivat kuvaan vasta, kun aloin nauhoittaa improvisaatioita, koska se muutti kokemuksen välittömästi esityksellisemmäksi. Koin tarvetta tehdä ”valmista” materiaalia, vaikka se ei ollut harjoitteiden tarkoitus. Lopulta päädyin tekemään pitkiä nauhoitussessioita. Riittävän pitkä työskentelyaika auttoi siirtämään huomion mekaanisesta tarkkailijasta omiin sisäisiin impulsseihini.

Lauluimprovisaation harjoitteet muodostuivat nopeasti osaksi arkeani, koska olen tehnyt sitä epäsäännöllisesti ennenkin. Nyt kuitenkin jätin pois konkreettiset sanat, ja lauloin hölynpölyä päivästä toiseen, arkisissa tilanteissa. Lauloin autolla ajaessani, tiskatessani ja koiria ulkoiluttaessani. Kuvitteelliset sanat olivat aluksi mitä sattuu, mutta vähitellen huomasin, että laulaen improvisointi hakeutui kohti tietynlaista fonetiikkaa. Se alkoi muistuttaa eräänlaista vanhaa suomalais-ugrilaista alkukieltä.

Musiikillisen improvisaation yhdistäminen luontotutkielmiini alkoi saada hiljalleen piirteitä loitsuamisesta, shamanismista ja kansanlauluista. Opettelin myös uudenlaisen laulutekniikan, joka muistuttaa hieman kurkkulaulua, kuitenkin olematta sitä täysin. Se avasi oven alkukantaisempaan puoleeni, jonka olemassaolosta en ollut tietoinen. Tein myös ensimmäisiä nauhoituskokeiluja lauluimprovisaatiosta luonnossa ollessani keväällä 2021. Laulu virtasi vapaasti, kuin hengitys.

Kaikista valitsemistani harjoitteista musiikki tuntui vaikeimmalta tavalta heittäytyä tajunnan virtaan, koska musiikkia kauan harrastaneena tekniikkaan keskittyminen häiritsi kontrollista luopumista. Vasta, kun hyväksyin sen, että saan kuulostaa kauhealta, aloin löytää oman tapani soittaa ja laulaa. Löysin prosessin myötä yhteyden luonnolliseen lauluääneeni, joka aivan osoittautui erilaiseksi kuin olin kuvitellut.

### 3.3 Liike

Liike ja kehollisuus työvälineenä on kokonaisuus, joka koostuu omalla kohdallani useammasta palasta. Tässä kappaleessa käyn läpi kehon ja tunteen yhteyttä, kehomuistia ja autenttista liikettä taiteellisen työskentelyn apuvälineenä. Opinnäytetyöni taiteelliseen osioon lähdin alun perin rakentamaan liikekieltä autenttisen liikkeen tekniikan

kautta, mutta siihen on myöhemmin yhdistynyt kehollisuuden kautta tanssin liikekieltä, meditatiivisuutta, sekä vuodenaikoihin liittyviä tunne- ja aistikokemuksia.

Käsittelen aihetta osittain myös psykologian näkökulmasta, koska kehosta ja kehollisuudesta puhuttaessa on kyse perimiltään ihmisestä ja ihmisyydestä.

### 3.3.1 Autenttinen liike

Autenttinen liike sai alkunsa tanssija Mary Starks Whitehousen kehittämästä tanssiterapiasta 50-luvulla. Whitehouse oli erityisesti kiinnostunut Carl G. Jungin piilotajuntaa käsittelevistä teorioista, ja hänen tanssiterapeuttinen menetelmänsä kulki nimellä Movement -in -depth. (Pesonen, 2008) Whitehouse näki yhteyden sisimpämme ja liikkeen välillä, ja siksi hänen lähestymistapansa oli psykofyysinen. Yhteys alitajuntaan, ihmisen piileviin resursseihin ja niiden piileviin voimiin kiehtoi häntä. Tulokset keuhkokuumeen sijaan pääpaino oli prosessilla, joka auttoi kehittämään itsetuntemusta ja tuki itsekseen tulemista, individuaatiota. (Pallaro, 2010, 35–37)

Whitehousen oppilas Janet Adler jatkoi hänen työtään kehittämällä tekniikan, jota hän kutsui autenttiseksi liikkeeksi. Adler kiinnostui terapeuttisesta suhteesta, ja siitä mitä tapahtuu liikkujan ja häntä tarkkailevan henkilön välillä. (Pallaro, 2010, 51) Adlerin jalostamaa menetelmää voidaan kuvailla esimerkiksi seuraavalla tavalla: Liikkuja sulkee silmänsä, odottaa ja liikkuu kehon antamien impulssien, tunteiden, kuvien tai kehontuntemusten mukaan. Liikkeitä todistaa terapeutti, tai todistaja, joka tarjoaa turvallisen tilan liikkujalle. Tällainen jaettu kokemus voi nostaa pintaan tunteita tai muistoja, sekä liikkujana että todistajana. (Stromsted, 2009, 202)

Autenttinen liike keskittyy ulkopuolisen maailman pois sulkemiseen ja sisäänpäin kääntymiseen, toisin kuin tanssillisessa improvisaatiossa, jossa liike muodostuu visuaalisten, tilallisten ja sääntöihin perustuvien ratkaisujen perusteella. (Pesonen, 2008) Autenttista liikettä käytetään sekä psykoterapiassa, meditatiivisissa harjoitteissa sekä luovan ilmaisun työkaluna. Sen avulla voi löytää syvemmän yhteyden ihmisen sisäiseen maailmaan, jolloin pintaan saattaa nousta alkukantaisia vaistoja, tukahdutettuja



tunteita tai mielikuvia. Kun rajat minuuden ja muun välillä alkavat pehmetä, yhteyden tunne korkeampaan elämänvoimaan kasvaa. (Stromsted, 2009, 202)

Turvallisessa ympäristössä autenttisen liikkeen harjoitteet edistävät uudenlaisten yhteyksien syntymistä aivoissa. Samalla kun yhteys vasempaan, rationaaliseen aivopuoliskoon vähenee, ei-kielelliseen ja tunnepitoiseen, oikeaan aivopuoliskoon tukeutuminen vapauttaa tunteiden ilmaisuun. (Stromsted, 2009, 209)

### 3.3.2 Keho ja tunteet

Psykiatri ja psykologi Thomas Fuchs pitää tunteita kehontuntemusten muutoksista syntyvinä kokemuksina. Yksinkertaistettuna tämä tarkoittaa hänen mukaansa sitä, ettemme tärise, koska pelkäämme, vaan pelkäämme, koska täriseämme. Kehon asento, eleet ja kehollinen ilmaisu ovat tärkeitä osatekijöitä tunnekokemusten muodostumisessa, ihmisten tulkitsemisessa ja muistojen muodostumisesta. Jos omaksuu tietyille tunteille ominaisia asentoja, kasvonilmeitä tai eleitä, on todennäköistä, että myös kokee näihin liitettyjä tunteita. Kyse on tunteiden vuorovaikutuksellisuudesta, kehollisuudesta ja tilallisuudesta. (Fuchs, Koch, 2014)

### 3.3.3 Kehomuisti

Kehomuisti vaikuttaa siihen, kuinka seisomme, liikumme ja elehdimme. Liikekieleemme vaikuttavia tekijöitä ovat mm. kulttuurinen taustamme, henkilökohtainen historiamme ja kokemamme traumat.

Kulttuurille ominaisten piirteiden vaikutus tunteiden ilmaisuun näkyy siinä, kuinka suhtaudumme esimerkiksi introversioon, ekstroversioon, ylpeyteen ja ujouteen. Auktoriteetteja ja yhteisöllisyyttä kunnioittavassa kulttuurissa seisoma-asento on erilainen, kuin individualismia ja tasavertaisuutta korostavassa. Vaikka ihmisten kehot ovat hyvin samankaltaisia kaikkialla maailmassa, kulttuuri vaikuttaa siihen, kuinka kannamme itsemme, syömme, tanssimme, rukoilemme ja nukumme. Nämä piirteet sulautuvat osaksi ei-kielellistä kehomuistiamme. (Fuchs, 2017, 333)

Jaetuilla, rytmisillä liikkeillä on ollut perustavanlaatuinen rooli yhteisöjen luomisessa ja ylläpitämisessä kautta aikojen. Erilaiset yhdessä suoritettut rituaalit ja tanssit, yksitoikkoiseen työskentelyyn liitetyt ryhmälaulut ja armeijojen paraatimuodostelmat ovat vahvistaneet yhteistyötä näiden ryhmien sisällä. Tällaiset jaetut keholliset kokemukset ovat häivyttäneet yksilöiden rajoja, jolloin yhteisöllisyyden tunne on kasvanut. (Fuchs, 2017, 335)

Samalla tavalla kuin Carl Jungin teoria käsitteli kollektiivista alitajuntaa, Fuchs kirjoittaa kollektiivisesta kehomuistista, joka muodostuu kulttuuriin sidonnaisten rituaalien, tapojen ja asenteiden välityksellä. Kielellisten ja symbolisten keinojen lisäksi kollektiivinen muistimme on siirtynyt sukupolvelta toiselle myös performatiivisten käytäntöjen kautta. (Fuchs, 2017, 340)

Kollektiivisen kehomuistin lisäksi voidaan puhua myös kahdenkeskeisestä kehomuistista, joka voi muodostua esimerkiksi ystävien välille. Se määrittää juuri tälle ihmisuhteelle tyypillisen vuorovaikutuksen. Tähän voi sisältyä erityinen tapa puhua, tietynlainen huumori ja elekieli. Samalla tavalla taitava tanssipari voi muodostaa yhteisen, dynaamisen ilmaisutavan, jossa molemmat täydentävät toistensa liikkeitä automaattisesti. Silloin, kun kahden henkilön vuorovaikutus muuttuu yksilön omia aikeita voimakkaammaksi, voidaan puhua eräänlaisesta laajennetusta kehosta, joka syntyy näiden kahden yksilön välisestä yhteydestä. (Fuchs, 2017, 339–340)

### 3.3.4 Liiketyöskentelyn prosessi

Kehon liikeilmaisuus ei voi olla koskaan kulttuurista täysin vapaata, ja sen vuoksi myös omassa työskentelyssäni näkyy sekä sosioekonominen asemani, että suomalaisuuteni. Tietoisen minän äänen hiljentämisellä voin parhaimmillaan päästää irti joistain liikeilmaisuani rajoittavista tekijöistä, kuten häpeän tunteesta, tai epäonnistumisen pelosta. Intuitio voi vapauttaa paljon piileviä voimavaroja, mutta täysin objektiivista, ympäristöstä ja kulttuurista riippumatonta liikettä on luultavasti mahdotonta tavoittaa. Tähän en kuitenkaan edes pyri.

Omassa taiteellisessa työskentelyssäni tutkin liikkeen avulla erilaisia luonnon ympäristöjä. Erilaiset liikkeet ja kehon aistimukset nostavat usein pintaan voimakkaita tunteita ja mielikuvia, jotka vaikuttavat kokemukseeni ympäristöstä, säätilasta ja vuodenajasta. Kehollisten kokemusten suhde tunteiden muodostumiseen on kiehtova, ja se on vaikuttanut myös voimakkaamman luontoyhteyden kokemuksen syntymiseen.

Huomaan kehoni liikkeen muuttuvan, jos kanssani on toinen ihminen, joka tarkkailee työskentelyäni. Toiseen ihmiseen on mahdotonta olla reagoimatta kehollisesti, vaan mukaan tulee automaattisesti jonkinlainen yhteys tai kommunikointi kahden ihmisen kehon välillä. Tämän vuoksi olen valinnut yksin työskentelyn kameran ja jalustan kanssa. Haluan pitää luonto- ja liiketutkielmani intiiminä, kahdenkeskisenä tapahtumana ympäristön kanssa. Liiketyöskentelyni elää muutoksessa.

Aluksi oli vaikea luopua visuaalisesti miellyttävästä kehonkielestä ja luottaa ympäristön tarjoamiin impulsseihin. Aikaa meni paljon myös vaatteiden korjailuun. Joko hiha oli huonosti, tai takin huppu haittasi työskentelyä. Huomasin kunnollisten työskentelyvaatteiden merkityksen vasta silloin, kun vaatteet alkoivat haitata tekemistä, ja huomio alkoi kiinnittyä epäolennaiseen. Myös kameran tarkentamista piti harjoitella, sekä videokuvauksen manuaaliasetuksia. Ensimmäiset kolme kuukautta menikin dokumentoinnissa pitkälti tekniseen opetteluun ja erilaisiin editointikokeiluihin. Työ oli tärkeää, mutta puuduttavaa. Vasta kun löysin itselleni sopivimman tavan työskennellä, pystyin keskittymään enemmän itse tekemiseen.

Kuvassa 1 työskentelin Kirjurinluodossa, Porissa. Syksyn ja talven välinen häilyvä raja, kuolevien kasvien ja maan tuoksu, hiuksiin tarttuva tuuli ja heinien ja kasvillisuuden kietoutuminen jalkoihin tuntui kaipuuna ja suruna, luopumisena. Kehon liike oli hätäistä, kiirehtivää. Kuin aika olisi loppumassa kesken.



*Kuva 1 Still kuva videosta, joka on kuvattu marraskuussa 2020*

Kuvassa 2 olen yksin Kaasmarkun Keskisen Myllyn luontopolulla. En kohdannut ainnuttakaan kulkijaa matkan varrella ja rauhoittava hiljaisuus, sekä virtaavan veden äänet veivät ajantajun. Ilman syksyinen kirpeys, sekä itselleni täysin vieras paikka tekivät kehon liikkeestä tutkiskelevaa, lähes hapuilevaa. Koin fyysistä tarvetta koskea konkreettisesti kaikkea ympäristössä: lehtiä, puita, keppejä ja vesikasvillisuutta.



*Kuva 2 Still kuva videosta, joka on kuvattu lokakuussa 2020*

Kuvassa 3 työskentelen AARKin residenssissä, Korppoossa. Alkupalven harmaus ja hitaus saivat viimein luopumaan kontrollista, ja oli helppoa keskittyä täysin työskentelyyn. Korppoon saariston tutkiminen kehollisesti oli opinnäytetyön taiteellisessa osiossani merkittävin yksittäinen tapahtuma. Koin oivaltamisen hetkiä, ja joitain irtoneaisia paloja alkoi loksahdella paikoilleen. Ymmärsin rauhoittua ja kuunnella kiirehtimisen sijaan. Tanssillisuus liikkeessä vähentyi, aistikokemusten ja tutkivamman liikkeen lisääntyessä. Vuodenvaihteen luontotutkielmien jälkeen ymmärsin löytäneeni aiheen, jota haluan tutkia pitkään. Luonnosta ja luontotutkielmista tuli pääfokukseni.



*Kuva 3 Still-kuva videosta, joka on kuvattu 2020–2021 vuodenvaihteessa*

Kevättä kohden työskentely muuttui yhä luontevammaksi. Kuvassa 4 tutkin kaatunutta puunrunkoa Kahaluodossa, Porissa. Ympäristössä oli paljon kaatuneita puita, ja paikka näytti puiden hautausmaalta. Paikka ei kuitenkaan tuntunut luotaantyöntävältä tai pelottavalta, vaan enemmänkin odottavalta.

Silittelin runkoa, hieroin sen pintaa ja kiitin puuta sen elämäntyöstä. Lahoavan puun merkitys luonnon kiertokulussa on suuri, ja kesällä rungosta vapautuvat ravinteet lannoittavat ympäristön rehevää kasvillisuutta. Koin jatkuvuutta, kiitollisuutta, sekä yhteyttä vuodenaikojen kiertokulkuun.



*Kuva 4 Still-kuva videosta, joka on kuvattu maaliskuussa 2021*

Kahaluodossa sulkeutui ympyrä, joka sai alkunsa samassa paikassa kesällä 2020. Kesän tempoilevasta liikkeen rytmistä, hyttysten syömistä jaloista ja jopa hieman vihamielisestä vihreydestä on ollut pitkä, kasvuntäyteinen matka tähän kevääseen. Yksi vuodenkierto lähestyy loppuaan, mutta työni ei pääty tähän. Olen vasta päässyt alkuun.

Suhtaudun keholliseen työskentelyyn ja kehomuistiin uteliaasti ja lempeästi. Eletty elämä näkyy kehossani, ja se saakin näkyä. Yritän pysyä avoimena impulsseille ja ehkä myös ajan kanssa muodostaa jonkinlaisen yhteisen kehomuistin luonnon kanssa.

#### 4 LOPUKSI

Alun perin halusin tutkia säännöllisten alitajuntaharjoitteiden vaikutusta taiteelliseen työskentelyyni, mutta vähitellen huomasin pääpainon siirtyvän kuin itsestään luonnon ja oman luontosuhteeni tutkimiseen. Pitkäaikaisen, prosessinomaisen työskentelyn yllätyksellisyys kiehtoo.

Lähdin työskentelemään alitajuntaharjoitteiden parissa ilman ennakko-odotuksia. Musiikillinen improvisaatio, silmät kiinni piirtäminen ja liike sulautuivat nopeasti osaksi

arkeani, ja prosessi alkoi viedä mukanaan. Alkuvaiheessa maalasin myös harjoitteiden ohella, mutta huomioni alkoi keskittyä matkan varrella yhä enenevässä määrin itse prosessiin, sekä luontotutkielmiin.

Liike alkoi tuntua hyvin varhaisessa vaiheessa itselleni luontevimmalta tavalta työkennellä. Liikkuessani olen rennoimmillani, enkä pelkää epäonnistumista tai teknisesti huonoa suoritusta. Läsnäolo ja keskittyminen onnistuivat luontevammin, kuin musiikillisen improvisaation tai silmät kiinni piirtämisen harjoitteissa. Huomasin liikkeen myötä haluavani tutkia erilaisia luonnonympäristöjä, vaihtuvia vuodenaikoja ja erilaisia säätiloja.

Suhteeni liikkeeseen ja luontoon muuttui prosessin aikana. Kehollisuuden ja aistien merkitys voimistui, aukenin ympäristölle. Kesällä liike tuntui nopeatempoiselta, levottomalta ja poukkoilevalta. Syksyllä kehossa alkoi tuntua suru, luopuminen ja rajuus. Joulukuun lopussa talven harmaus oli lohdullista, painavaa ja hidasta, kunnes kevättä kohti kehoon hiipi raukeus. Oli aika valmistautua uuteen kasvukauteen.

Alitajuntaharjoitteiden toistaminen johti henkilökohtaiseen taiteelliseen kasvuun. Löysin aiheen, jota haluan tutkia vielä pitkään, ja käyttämäni metodit alkoivat synnyttää vähitellen uusia ideoita. Prosessi on edelleen kesken, ja tutkimusmatka jatkuu.

## LÄHTEET

Ahonen, H. 1997. Löytöretki itseen. Tampere: Tammer-Paino Oy

Encyclopædia Britannica www-sivut. Viitattu 20.1.2021. <https://www.britannica.com/>

Fuchs, T. Koch, S. 2014. Embodied affectivity: on moving and being moved. Viitattu 18.01.2021. <https://www.frontiersin.org/>

Huovinen, E. 2015. Johdatus musiikillisen improvisaation tutkimukseen. Teoksessa E. Huovinen (toim.) Musiikillinen improvisaatio. Turku: Utukirjat, 1–42.

Hytönen, E. 2006. Muuttunen tajunnantilan pohdintaa: Transsi ja jazzmuusikoiden huippukokemukset. Elore 13. Viitattu 25.9.2020. <https://journal.fi>

Joutsenlahti, L. 2018. Omasta päästä - Improvisaation synty kansanmusiikkipedagogiikan keinoin. Helsinki : Taideyliopiston Sibelius-Akatemia

Leppänen, M. 2020. Ensin kannabiksesta tuli vakavasti otettavaa bisnestä, nyt vuorossa ovat psykedeelit – pörssilistautumiset alkoivat jo, mutta voiko sienistä tai LSD:stä olla apua ihmiselle? Viitattu 5.2.2021. <http://www.yle.fi>

Maclagan, D. 2013. Line let loose: scribbling, doodling and automatic drawing. Reaction Books. Viitattu 2.3.2021. <https://ebookcentral.proquest.com/lib/samk/detail.action?docID=1707064>

Pallaro, P. 2007. Authentic Movement: Moving the Body, Moving the Self, Being Moved: A collection of Essays, Volume two. Lontoo: Jessica Kingsley Publishers.

Pesonen, I. 2008. Inviting the unconscious to manifest: 1 process as a product? Authentic Movement and automatic drawing performed/exhibited. Viitattu 20.1.2021. <https://www.tandfonline.com/>



Pettersson, J. 1996. Shamaaneja, sankareita ja arkkityyppejä – Myyteistä C.G. Jungiin ja poikkeaviin tajunnantiloihin. Norja: Aquarian Publications

Positive psychologyn www-sivut. Viitattu 25.1.2021. <https://positivepsychology.com/>

Raami, A. 2016. Älykäs intuitio - ja miten käytämme sitä. Helsinki: SS