

## Mitä tanssija tietää?

# Kehollinen tieto ajattelun ja oppimisen perustana

EEVA ANTILA



“Tapamme ja mahdollisuutemme hahmottaa maailmaa ovat sidoksissa kehollisuuteemme. Ajattelumme rakentuu sille, miten kehomme vastaanottaa, kuljettaa ja tuottaa tietoa ja miten aivot ja hermosto osallistuvat sen kuljettamiseen ja tulkintaan sekä siihen, miten konkreettisesti toimimme fyysisessä, sosiaalisessa ja ideaalisessa maailmassa. Kehomme tarjoaa perspektiivin maailmasta”, kirjoittaa Eeva Anttila kielitieteilijä George Lakoffia ja filosofi Mark Johnsonia lainaten ja haastaa samalla kognitiivis-konstruktivistisen oppimiskäsityksen perusteet.

Tämä artikkeli perustuu suurelta osin tutkimukseeni, jonka tarkoituksena oli selvittää kehollisten kokemusten ja tuntemusten yhteyttä tajunnallisiin prosesseihin (Anttila 2007). Tutkimus oli osa Teatterikorkeakoulun tanssi- ja teatteripedagogiikan laitoksella toteutunutta kolmivuotista, ns. Haasteena tieto -tutkimushanketta (ks. [www2.teak.fi/challenge](http://www2.teak.fi/challenge)). Hankkeessa työskenteli kymmenen tutkijaa tarkastellen kehollisen tiedon luonnetta ja merkitystä tiedon rakentamisessa, maailmasuhteen hahmottamisessa, oppimisessa ja ajattelussa. Kukin tutkija lähestyi kysymystä kehollisen tiedon luonteesta ja merkityksestä omasta näkökulmastaan, mutta yhdistävänä päämääränä oli edistää tietoon liittyvää paradigman muutosta kohti holistisempaa, ruumiillisuudelle sijaa antavaa tietokäsitystä sekä kehittää sellaisia taiteellisia, pedagogisia ja tieteellisiä käytäntöjä jotka tarkastelevat ruumista subjektina ja monimuotoisen tietämisen lähteenä. Hankkeen tavoitteena oli myös lisätä tietoutta sellaisista tanssitaiteen käytännöistä, joiden kautta kehollisten tiedon rakentumista on mahdollista tukea esimerkiksi pedagogisessa, taiteellisessa tai tieteellisessä kontekstissa.

Oman alaprojektini aiheena oli siis kehollisten kokemusten ja tajunnallisten reflektioiden välinen yhteys, ja tutkimuskysymykseni päättyi muotoon

”Millaisia tajunnan sisältöjä kehollinen läsnäolo tuottaa?” Kehollinen läsnäolo tarkoittaa tutkimuksessa tietoisuutta välittömistä kehollisista aistimuksista ja tuntemuksista, jotka välittyvät ns. proprioseptisen järjestelmän kautta. Tämä järjestelmä välittää tietoa mm. lihasjännityksestä, kehon asennosta, tasapainosta, kivusta ja sisäelinten toiminnasta (Klemola 2005, 85–86). Tajunnan sisältö tarkoittaa puolestaan kaikkea, minkä voimme kokea ja tiedostaa. Tajunnan sisällöt ovat monenlaisia ja -laatuisia. On tärkeää huomata, että tajunnassamme on myös ei-kielellisiä sisältöjä: aistimuksia, tuntemuksia, havaintoja ja mielikuvia (Rauhala 2005a, 34–35). Kehollisen läsnäolon kautta keholliset tuntemukset on mahdollista nostaa tajunnan piiriin, sen ei-kielelliseksi sisällöksi. Kun ei-kielellinen kokemus tulee tajuntamme sisällöksi, se voi myös muuntua kielelliseen muotoon (Damasio 1999, 185). Näin voimme kuvailla ja tulkita kehollisia kokemuksiamme ja antaa niille merkityksiä.

Lähestyin tutkimuskysymystäni toisaalta selvittämällä kehollisuuden ja tajunnallisuuden välistä suhdetta filosofis-teoreettisesti ja toisaalta empiirisesti. Tässä tehtävässä mm. ruumiinfenomenologia, somaattiset teoriat ja neurotiede osoittautuivat toisiaan tukeviksi keskustelukumppaneiksi. Monitieteellinen lähestymistapa onkin näh-

däkseni yhä tärkeämpi keino, kun pyritään ymmärtämään ja kuvaamaan ihmisen olemusta, tiedon ja tietoisuuden luonnetta tai oppimisen ja ajattelun kehittymistä.

## Monialaisuus lähtökohtana

Ymmärrys ihmisen tietoisuuden rakentumisesta on tarkentunut filosofian ja empiirisen tutkimuksen vuorovaikutuksessa. Näkemys, jonka mukaan tietoisuudella on ei-kielellinen, kehollinen perusta, on filosofisesti perusteltu jo kauan sitten (ks. mm. Merleau-Ponty 1995/1962), mutta nyttemmin se on saanut tukea myös (luonnon)tieteellisestä ja eri tieteenaloja yhdistävästä kirjallisuudesta (Damasio 1994, 1999, 2003; Lakoff & Johnson 1980, 1999; Maitland 1995; Thompson 2007; Varela 1991; Varela & Shear 1999). Dualistinen käsitys kehon ja mielen ontologisesta erillisyydestä sekä tietoisuuden ja käsitteellisen ajattelun kielellisestä luonteesta voidaan nyt entistä perustellummin haastaa. Neurofenomenologia on eräs esimerkki siitä, mitä tieteen ja filosofian vuorovaikutus voi tuottaa (ks. mm. Varela 1996). Tuoreessa kirjassaan *Mind in Life: Biology, Phenomenology, and the Science of Mind* (2007) filosofi Evan Thompson esittää monitieteisesti rakennetun väitteen siitä, että keho–mieli-probleema voidaan jo sivuuttaa. Sen sijaan on aika ryhtyä tarkastelemaan ”keho–keho-probleemaa” eli elävän ja eletyn kehon välistä suhdetta. (Thompson 2007, 236–237) Elävä keho viittaa biologiseen kehoomme, jonka orgaaniset tapahtumat välittävät meille kaiken tiedon maailmasta. Tämä kehollisten järjestelmien välittämä tieto muuntuu subjektiiviseksi, koetuksi tiedoksi, käsitteiksi, kieleksi ja ajatteluksi, toisin sanoen, eletty keho on tietämisen, siis mielen perusta. Tältä pohjalta käsitys kehon ja mielen ontologisesta erillaisuudesta näyttää tarpeettomalta ja vanhentuneelta.

Teoksessaan *Philosophy in the flesh: The embodied mind and its challenge to Western thought* (1999) kielitieteilijä George Lakoff ja filosofi Mark Johnson esittävät, että tietoisuus tai mieli on ytimeltään kehollinen. Ajattelumme rakentuu sille, miten kehomme vastaanottaa, kuljettaa ja tuottaa informaatiota, miten aivot ja hermosto osallistuvat tiedon kuljettamiseen ja tulkintaan, sekä siihen, miten konkreettisesti toimimme fyysisessä, sosiaalisessa ja ideaalisessa maailmassa. Järkeä, tai mieli, ei ole transendentti eikä universaali, vaan

sidoksissa kehollisuutemme tarjoamaan perspektiiviin maailmasta. Samat neuraaliset ja kognitiiviset mekanismit, joiden avulla teemme havaintoja ja liikutamme kehoamme, auttavat meitä luomaan käsitejärjestelmämme ja ajattelumallimme. (Lakoff & Johnson 1999, 3–4)

Lakoffin ja Johnsonin mukaan luomamme käsitteet perustuvat havaintoihimme ja toimintaamme konkreettisesti suhteessamme ympäröivään maailmaan. Käsitteet, ajattelumme työkalut, ovat siis suurelta osin kehollisten, sensomotoristen prosessien kautta syntyneitä, kokemukseen perustuvia. (1999, 20) Keholliset ja sensomotoriset prosessit säätelevät sitä, miten voimme maailman hahmottaa ja tulkita. Tapamme ja mahdollisuutemme hahmottaa maailmaa ovat sidoksissa kehollisuutemme. Ajattelumme rakentuu kehomme tuottamien peruskoordinaattien varaan. (Lakoff & Johnson 1999, 43–44)

Käsitys kehon merkityksestä tietoisuuden ja ajattelun kehityksessä on osa laajempaa paradigman muutosta kohti aikaan, paikkaa ja keholliseen perspektiiviin sidottua tietoa. Tällainen käsitys tiedosta kyseenalaistaa universaalien, paikan ja ajan ylittävän tiedon ja totuuden mahdollisuuden. Samalla kumoutuu ajatus siitä, että ihminen voisi hallita luontoa ja ihmiskunnan tulevaisuutta universaalien järjen ja tiedon avulla. Keholliseen subjektiin, paikkaan ja aikaan sidotun tiedon merkitys kasvaa, ja keho ja kehollinen tieto ovat nousseet keskeiseen asemaan länsimaisen epistemologian kriittisessä tarkastelussa. Tanssin tutkija, tanssi-pedagogi Sherry Shapiro kuvaa kehon merkitystä tietämisessä osuvasti sanoin: ”There is no escape from human presence and position in the world.. From this perspective there is no escape from the body” (Shapiro 1999, 146). Suomessa liikunnan filosofia ja tanssintutkimus ovat pitkäjänteisesti rakentaneet samansuuntaista ymmärrystä kehollisuuden merkityksestä ihmisen kokonaisuudessa (ks. esim. Klemola 2005; Koski 2000; Monni 2004; Parviainen 2002, 2003; Rouhiainen 2003)

Dualistinen näkemys on kuitenkin juurtunut syvälle länsimaiseen ajatteluun ja se on muovannut pedagogisia ja tieteellisiä käytäntöjä vuosien ajan. Näiden käytäntöjen ja ajattelumallien muuttuminen on hyvin hidasta. Shapiroin mukaan keho ja mieli ovat käsitteinä kulttuuris-historiallisia konstruktioita, joiden merkityksen uudelleen määrittäminen on vasta alkanut. Irrottautuminen käsityksestä, jonka mukaan keholla ei olisi merkitystä tiedon ja tietoisuuden rakentumisessa, edel-

lyttää ihmisen olemassaolon perusteiden syvälistä tarkastelua. (Shapiro 1999, 18–19).

Filosofi, psykiatri Lauri Rauhala painottaakin, että ihmistutkimuksen kysymyksiä pitäisi esittää ihmisen olemassaolon kokonaisuuden analyysistä lähtien (Rauhala 2005a, 21). Perusteellisen ontologisen analyysin kautta hän on päätenyt esittämään ns. holistisen ihmiskäsityksen, joka sisällyttää itseensä aiempien ihmiskäsitystyyppien olennaisimmat ainekset ja lähestyy yhä täydellisempää käsitystä ihmisen kokonaisuudesta. Holistinen ihmiskäsitys näkee ihmisen olemassaolon todentuvan kokonaisvaltaisena, moniulotteisena. Siinä kaikki ihmisen olemuspuolet – keho, tajunta ja elämäntilanne – kuuluvat saumattomasti yhteen.

Fenomenologiseen filosofiaan perustuen Rauhala on jäsentänyt tietoisuuden rakenteen toisin kuin psykologia. Tässä jäsennyksessä ”tajuton” on sellaista, mitä emme koskaan voi kokea, mikä ei voi tulla tajuntamme tai elämystemme piiriin, kuten monet orgaaniset prosessit (esimerkiksi solun jakautuminen). ”Tajuinen” puolestaan on elämyksellistä, se on jotain sellaista, minkä voimme kokea, ja mistä voimme tulla tietoiseksi. ”Tajuiseen” kuitenkin sisältyy tiedostamattomia ja tiedostettuja kokemuksia. Tiedostamattomat, tai prereflektiiviset, esikielelliset kokemukset ovat sellaisia, joiden merkityssisältö ja -suhde on vielä hämärä. Ihminen voi kuitenkin suunnata huomionsa tällaisiin kokemuksiin ja näin jäsentää kokemustensa merkitystä, jolloin tiedostamaton tulee tietoiseksi, reflektiiviseksi ja voi muuntua kieleksi. Tiedostamaton on siis Rauhalan jäsennyksessä yhtä kuin ei-vielä-tietoinen, tai mahdollisesti tietoinen. (Rauhala 2005b, 32)

Tällä tajunnan ja tietoisuuden jäsennyksellä on erityinen merkityksensä kehollisten, ei-kielellisten kokemusten kohdalla, sillä käsitys siitä, että tällaiset kokemukset eivät kuuluu tietoisuuden tai tiedon piiriin, voidaan osoittaa näin virheellisiksi. Omassa tutkimuksessani Rauhalan ihmiskäsitys-analyysillä sekä hänen esittämällään käsityksellä tietoisuuden rakenteesta on ollut keskeinen merkitys. Se resonoi vahvasti oman kokemukseni kanssa liikkeen, tanssin ja kehollisten kokemusten merkityksestä elämän kokonaisuudessa. Se on antanut tukea pedagogiseen ajatteluuni ja käytäntööni ja vahvistanut käsitystäni siitä, että keholliset kokemukset todellakin ovat tietoisuuden ja käsitteellisen ajattelun rakentumisen perusta.

Myös kognitiotieteen ja keinoälyn tutkimus on tuonut uutta näkökulmaa tietoisuuden ja oppimi-

sen luonteeseen. Aikaisempi ajatus siitä, että aivot ohjaisivat kehomme liikkeitä, on kumoutunut uudella ajatuksella, jonka mukaan kehon, hermoston ja aivojen vuorovaikutus on huomattavasti monimuotoisempi (Pfeifer & Bongard 2007). Koska neuro-motorinen järjestelmä on kietoutunut kognitiiviseen järjestelmäämme, on ajattelumme ja käsitteidemme perusta kiinni kehollisissa kokemuksissamme. Emme voi siis ajatella ja oppia mitä tahansa. Se, mitä voimme ajatella, on sidoksissa siihen, mitä voimme kokea. Ja se, mitä voimme kokea, on kehollisuutemme suuntaamaa ja rajoittamaa.

## Katse kohti sisäistä maailmaa

Uusi käsitys kehon ja mielen yhteydestä on mulistanut empiirisen ihmistieteen menetelmiä. Tutkijat ovat palanneet lähtökohtaan neuraalisten prosessien ja subjektiivisten kokemusten välisestä yhteydestä, jonka William James esitti jo 1800-luvun lopulla (James 1890). Jamesin monitieteellinen tausta fysiologina, filosofina ja psykologina heijastui hänen näkemyksessään tietoisuudesta, jonka mukaan ihmisen sisäinen todellisuus, siis hänen kokemusmaailmansa johon kuuluvat myös fysiologiset, keholliset tuntemukset, ovat osa fyysistä todellisuutta. Jamesin mukaan ihmisen sisäisen todellisuuden tutkiminen avaa mahdollisuuden ymmärtää ihmistä syvemmin, ja metodi tämän sisäisen todellisuuden tutkimukseen on introspektio, eli katseen kääntäminen sisäänpäin. Jamesille introspektio on metodi, johon ihmisen tutkimuksessa on luotettava ensimmäiseksi, ensisijaisesti ja aina. (James 1890, ref. Vermersch 1999, 20) Introspektio perustuu näkemykseen, jonka mukaan ihmisen fysiologiset ja kokemukselliset prosessit ovat yhteydessä toisiinsa, toisin sanoen, että neuraaliset ja fenomenologiset tapahtumat liittyvät toisiinsa. Ihmisen sisäinen todellisuus on näin osa fyysistä reaalitytodellisuutta, aivan kuten havaitsemamme ulkoinenkin maailma. Introspektiolla on selvä yhteys ns. sulkeistamiseen (*epoché*), joka on empiirisen fenomenologian tutkimusmenetelmä (Vermersch 1999, 20). Deprazin (1999, 99) mukaan sulkeistaminen tarkoittaa tavanomaisen ajatusvirran viivyttämistä tai keskeyttämistä. Näin arkitietoisuus muuntuu ns. fenomenologiseen asenteeseen.

Bruce Manganin (1999, 249) mukaan James loi pohjaa tietoisuuden tutkimiselle, joka perustuu neuraalisen dynamiikan ja fenomenologisen kokemuksen väliselle yhteydelle. Manganin teroittaa

myös, kuinka 1900-luvun empiirinen, positivistinen psykologia hylkäsi introspektion ja kielsi mahdollisuuden tutkia ihmisen sisäistä todellisuutta ylipäättään. Positivistinen tiede, joka valtasi ihmistutkimuksenkin aina 1900-luvun lopulle saakka, on tutkinut ihmistä ulkoisen käyttäytymisen tai mitattavien ominaisuuksien perusteella. Sisäisen todellisuuden luonne jäi lähes yksinomaan filosofiseksi kysymykseksi.

Empiirinen ihmistutkimus on kuitenkin vihdoinkin avautunut mahdollisuudelle tutkia sisäisiä, subjektiivisia kokemuksia. Ihmistutkimuksen menetelmät ovat kehittyneet valtavalla vauhdilla, ja introspektion tapaiset, subjektiivista kokemusta arvioivat menetelmät ovat nousseet ihmistutkimuksen keskiöön. Laadulliset tutkimusmenetelmät, joissa aineisto on useimmiten yksilöllisten kokemusten tai näkemysten kielellistä kuvailua, ovat syrjäyttämässä kvantitatiiviset, kovat menetelmät mm. kasvatustieteissä (ks. Kasvatus-lehden teemanumero 2/2008 aiheesta). Tietenkään metodologisia kysymyksiä ei pitäisi enää tarkastella jäykästi kategorisoiden. Aivan kuten filosofia ja empiirinen tiede ruokkivat toisiaan teoreettisella tasolla, ovat erilaiset metodologiset lähtökohdat risteytymässä keskenään. Tutkijoille monialaisuus on varmasti suuri haaste, mutta myös kutsu ja mahdollisuus laajempaan yhteistyöhön.

Tätä tutkimusta varten kehittämässäni tutkimusmenetelmässä olennaista on tietoinen siirtyminen arkitietoisuudesta, tai ns. luonnollisesta asenteesta tietoisuuteen, joka suuntautuu sisäänpäin, kehollisiin aistimuksiin ja tuntemuksiin. Huomion suuntaaminen johonkin tiettyyn kohteeseen vaatii keskittymistä, ja se on myös kehotietoisuuden harjoittamista. Arkitietoisuudessa huomio kiinnittyy kehollisiin tuntemuksiimme yleensä vain silloin, kun ne poikkeavat jotenkin totutusta (esimerkiksi kiputilat). Harjaantunut kehotietoisuus tekee mahdolliseksi hienovaraistenkin kehollisten (esireflektiivisten) kokemusten kuuntelemisen ja tulkitsemisen. Herkkä tietoisuus kehollisen tilan muutoksista on eräs tie itsetuntemukseen.

Toinen merkittävä lähtökohhta kehittämässäni menetelmässä on Maurice Merleau-Pontyn ((1995/1962) esittämä käsitys siitä, että liikkuminen vahvistaa kehollisen olemassaolon kokemusta (ks. myös Rouhiainen 2007). Tähän lähtökohtaan perustuvat myös useat kehotietoisuuden harjoittamisen menetelmät, kuten perinteiset aasialaiset traditiot (esimerkiksi jooga) ja länsimaissa kehitetyt somaattiset menetelmät, kuten Alexander- ja Fel-

denkreis-menetelmät. Somaatiikka on Thomas Hannan 1980-luvulla lanseeraama käsite, jonka piiriin voidaan lukea kaikki menetelmät, jossa kehollista kokemusta tarkastellaan sisältä, ensimmäisen persoonan perspektiivistä käsin (Rouhiainen 2006, 13).

Niin aasialaiset viisaustraditiot kuin länsimaissa kehitetyt somaattiset menetelmätkin perustuvat käsitykseen kehon ja mielen yhteenkietoutuneisuudesta. Filosofitimo Klemolan (2005, 275) mukaan jo tuhansia vuosia sitten ymmärrettiin, että kehon harjoittaminen on myös ajattelun harjoittamista. Länsimainen tieteenfilosofia, tieteen harjoittaminen ja pedagogiikka ovat kuitenkin irtautuneet kauas tästä käytännön harjoittamisen perinteestä. Pyrkimys kauneuteen, viisauteen ja hyvään elämään toteuttamalla kokonaisvaltaista, ajattelun ja tietoisien liikkeen yhdistävää harjoittelua on vierasta tieteen, filosofian ja pedagogiikan harjoittajille.

## Aineisto nousee kehollisesta kokemuksesta

Tutkimukseni empiirinen osa rakentui siis introspektion kautta tuotetun kokemuksellisen aineiston varaan. Aineistoa tuotin ensin itse, jolloin myös kehitin aineiston tuottamisen menetelmän. Itse tuottamani aineiston lisäksi sain aineistoa neljältä muulta tanssialan naispuoliselta ammattilaiselta. Tanssijat ovat ammatillisesti kokeneita, iältään 30–40-vuotiaita, ja he ovat toimineet niin tanssijoina kuin tanssinopettajinakin. Heillä on myös tanssialan korkeakoulututkinto. Tiedustelin heiltä heidän kiinnostustaan tällaiseen itsetutkiskeluun. Tunsin heidät entuudestaan, ja arvelin, että heitä kiinnostaisi tämäntyyppinen työskentely. Tämä oli minulle tärkeä lähtökohhta, sillä tiesin, että projekti tulisi vaatimaan heiltä aikaa ja sitoutumista.

Annoin heille yksinkertaiset ohjeet, jotka perustuivat omiin kokemuksiini huomion kohdistamisesta kehollisiin kokemuksiin ja niistä nouseviin tajunnallisiin tapahtumiin. Menetelmä on sinänsä hyvin yksinkertainen eikä juurikaan poikea useille tanssin ammattilaisille tutuista kehotietoisuuden harjoittamisen menetelmistä. Tutkimukseni perustuikin käsitykselle siitä, että kehotietoisuutta on mahdollista kehittää, ja että tanssi on erittäin merkittävä kehotietoisuuden kehittämisen väylä. Tanssijoilla on täten kehittynyt kyky tunnistaa, eritellä ja tulkita erilaisia kehollisia tuntemuksia ja antaa niille tajunnallisia merkityksiä. Tä-

män taidon voi rinnastaa kuvataiteilijoiden kykyyn erottaa värisävyjä ja muotoja, ja muusikoiden kykyyn havaita, eritellä ja tunnistaa hienovaraisia vivahteita kuuloaistinsa avulla. (ks. Rouhiainen 2007)

Tässä, kuten myös aiemmassa tutkimuksessa (Anttila 2004) olen nostonut kehollisen kokemuksen kautta tuotetun aineiston keskiöön. Ohjeeni tutkimukseen osallistuneille henkilöille oli seuraava:

*Periaate on se, että mikä tahansa kehollinen toiminta, kuten kävely, uinti, venyttely, tanssi jne. voi toimia sisäisen tarkastelun, ”introspektion” pohjana. Kehollinen toiminta auttaa suuntaamaan huomion kehoon . . . Toiminnan aikana keskitä huomiosi kehollisiin tapahtumiin ja aistimuksiin. Pyri tallentamaan näitä tapahtumia mahdollisimman tarkasti, jotta voit palata niihin jälkikäteen, ts. muistella niitä. Samalla tarkkaile tajunnanvirtaasi. Mihin ajatuksesi ja huomioisi suuntautuvat, miten kehosi tapahtumat heijastuvat tajunnassasi.*

*Kun olet lopettanut toiminnan, kirjaa ylös välittömästi havaintojasi. Tässä kirjoitustapah-  
tumassa tajunnan virta jatkuu ja tuottaa uusia  
tajunnansisältöjä. Anna tämän tapahtua vapaasti ja kirjaa ylös kaikki se, minkä helposti ja vaivattomasti voit. Koeta kuitenkin keskittyä äskeiseen keholliseen toimintaan ja siitä kumpuaviin tajunnansisältöihin.*

Sain yhteensä 22 liuskaa litteroitua aineistoa. Aineisto on rikasta ja moniulotteista, ja ensimmäisillä lukukerroilla olinkin ymmälläni, kuinka voisin analysoida ja luokitella sitä tehden oikeutta aineistolle. Luin sitä useaan kertaan, ja tiivistin koko aineiston yhdeksi kuvitteelliseksi kertomukseksi, ikään kuin se olisi yhden henkilön tuottama kuvaus tanssijan elämästä ja arjesta. Tiivistäessäni en muuttanut tekstissä mitään muuta kuin muutaman aikamuodon ja vuorokauden tai vuodenaikaan liittyvän sanan. Tämänkin tein siksi, että kertomus soljuisi loogisesti. Tiivistyksen jälkeen minun oli paljon helpompi seurata aineistossa ilmeneviä aiheita ja muodostaa niistä perusjäsennyttä.

Jo aineiston laadussa todentuu kehollisten kokemusten suuri merkitys tajunnallisen kokemusmaailman rakentumisessa. Yksittäinen havainto tai tuntemus saattaa laukaista assosiativisen ketjun, jossa mennyt, nykyinen ja tuleva liittyvät yhteen,

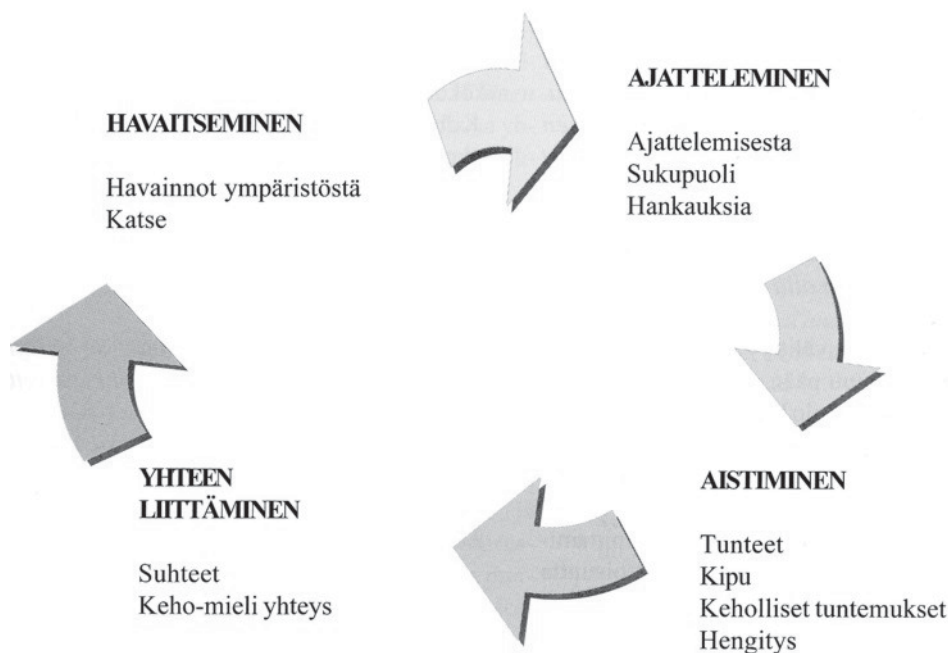
ja jossa inhimillisen olemassaolon monet kysymykset kietoutuvat monisäikeiseksi merkitysyhteyksiksi. Tietoisuus ja ajattelu näyttäytyvät yhtä aikaa sattumanvaraisena ja johdonmukaisena; spontaanina, mutta mielekkäänä improvisaationa.

## Merkityksiä ja tulkintaa

Tutkimukseni perusteella olen entistä valmiimpi väittämään, että yhteys kehollisten kokemusten ja kielen muotoon rakentuvien reflektioiden välillä on suora, välitön ja vaivaton. Tanssijoilla näyttäisi olevan erityinen taito tunnistaa ja tulkita kehollisia kokemuksiaan ja antaa niille syvällisiä ja monitasoisia merkityksiä. Aineiston monitasoisuus antaa tukea näkemykselle, jonka mukaan kehotietoisuuden harjoittaminen avaa ihmiselle mahdollisuuksia tulkita ja ymmärtää sellaisia kokemuksia, jotka arkielämässä helposti sivuutetaan merkityksettöminä tai joiden merkitys jää meille hämäräksi. Tutkimukseni vahvistaa käsitystä siitä, että kehotietoisuus on ajattelun ja oppimisen perusta ja että kehotietoisuutta voi harjoittaa. Tämä harjoittaminen on suuntautumista kohti kokonaisvaltaista maailmankuvaa ja oppimista, joka purkaa dualistista näkemystä ihmisyydestä.

Tässä artikkelissa en voi käsitellä aineistoa yksityiskohtaisesti. Muutama esimerkki kuitenkin antaa toivoakseni tukea väitteelleni siitä, että kehollisten kokemusten ja tajunnallisten reflektioiden välillä todellakin, voi olla hyvinkin läheinen yhteys. Ennen esimerkkejä esitän kuitenkin syklisen mallin, joka kuvaa aineistostani nousseita teemoja ja aiheita:

Aineistoa analysoidessani huomasin, että se avautui moneen suuntaan. Aiheiden ja teemojen rajaaminen ja nimeäminen osoittautui haastavaksi tehtäväksi. Päädyin yllä esittämäni jäsennykseen tietoisena siitä, että tulkintani ei ole yksiselitteinen eikä tyhjentävä. Syklimalli kuvaa tätä tulkintani liikkuvaa luonnetta ja teemojen limittymistä toisiinsa. Se kuvaa myös tutkimukseni olennaista löydöstä: kehollisten kokemusten ja reflektiivisten tajunnan sisältöjen yhteenkietoutuneisuutta. Päädyin nimeämään teemat ja aiheet, sekä havainnollistamaan niiden välistä suhdetta syklisenä aineistolähtöisesti, ilman teoreettista suuntautuneisuutta. Syklimallin näennäinen yhteys Kolbin (1984) kokemuksellisen oppimisen kehään ei ollut mielessäni tässä jäsennysvaiheessa. Se, että Kolbin mallin ja esittämäni jäsennyksen välillä on havaittavissa yhteys, on sinänsä mielenkiintoinen



ilmiö, jota tulen pohtimaan jatkossa. Kolbin malliahan on kritisoitu mm. siitä, että sitä ei ole empirisesti tutkittu eikä todennettu (Smith 2001). Olisiko tutkimukseni jonkinlainen kokemuksellisen oppimisen empirian pohjalta tarkennettu versio?

Neljä aineistoa jäsentävää laajaa teemaa saivat siis nimekseen *havaitseminen*, *ajattelevinen*, *aistiminen* ja *yhteen liittäminen*. Kunkin teeman sisälle sijoittuu muutamia suppeampia aiheita, jotka yllä olevassa kuviossa on sijoittuvat kunkin teeman alle. Aiheiden ja teemojen väliset raja-aidat ovat häilyviä, ja teemat limittyvät toisiinsa.

Teema *havaitseminen* viittaa kuvauksiin, jotka alkavat selkeästä ympäristöön liittyvästä havainnosta, useimmiten näkö- tai kuulohavainnosta. Merkittävää tässä on se, että lähes kaikki tällaiset havainnot ketjuuntuivat saumattomasti sisäiseen reflektioon:

*Salin ilma on melko huonoa ja paksua, vaikka ovi on auki. Ikkunoissa sälekaihtimet ovat kiinni, ja olemme ihan omassa maailmassamme. Naiset keskenään.*

Tämä kuvaus alkaa toteavasta ulkoisen ympäristön kuvauksesta, mutta etenee välittömästi subjektiiviseen kokemukseen ”omassa maailmassa olemista”. Toteamus ”naiset keskenään” kuvauksen lopussa vahvistaa tätä tuntua subjektiivisuuden

kokemuksesta. Aika, paikka, tila ja kokijan situatio, tai sukupuoli, muodostavat yhdessä kuvauksen ytimen, vahvan kokemuksellisuuden tunnun, jossa sukupuoli saa vahvan merkityksen muuttaman sanan kautta. Aineistossa tyypillistä onkin kielen runollisuus ja metaforisuus. Tämä kielellisen kuvauksen ominaislaatu vahvistaa käsitystä siitä, että kun ajattelu nousee kehollisen kokemuksen pohjalta, on se eräs tie henkilökohtaiseen, persoonalliseen kielelliseen ilmaisuun. Tällaisella kielellä on mahdollista ilmaista henkilökohtaisia merkityksiä ja tavoittaa siten monenlaisia olemassaoloon ja itseymmärrykseen liittyviä aiheita. Rauhalan (2005b, 44–45) mukaan ihmisen tilanteen erilaiset komponentit (kuten sukupuoli, rotu) ovat keskeisiä identiteetin rakentumisessa. Ne heijastuvat myös kielellisessä ilmaisussamme, jota kautta identiteettiä rakennetaan ja tuotetaan.

Seuraava teema, *ajattelevinen*, on eräänlaista sisäistä puhetta. Aineistossa sisäisen puheen yhteys keholliseen kokemukseen ei aina ole välittömästi havaittavissa. Seuraavassa kuvauksessa, kuten useissa muissakin kohdin aineistoa, kehollinen kokemus kuitenkin johtaa saumattomasti ”ajattelevisen ajattelemiseen”. Tälle aiheelle annoin nimen *ajattelemisesta* ja se tarkoittaa ajattelevisen luonteen pohtimista. Ajattelevinen on aineiston perusteella mahdollista mieltää myös toiminnaksi, joka kiinnittyy kehollisiin kokemuksiin:

*Raskas pää, liian vähän unta. Silmät ovat väsyneet ja otsa kireä. Otsassa on paljon jännitystä – ikään kuin ajatustoiminta keskittyisi sinne. Yritän rentouttaa otsaa, se on vaikeaa. Kunpa joku silittäisi, hieroisi. Kosketuksen kaipuu . . . Tajuan, kuinka ajatukset ja huolet keskittyvät päähäni – otsaan ja kasvoihin. Kuinka miettiminen aiheuttaa jännitystä kasvoissa ja pään lihaksissa. Ajattelu siis tukkii minua. Miten voisinkin olla hetken ajattelematta.*

Tästä lainauksesta välittyä herkkä kehotietoisuus, joka suuntautuu pään ja kasvojen alueelle. Tämä kehollinen läsnäolo kytkeytyy tietoisuuteen ajatusten virrasta ja ajatusten sisältämien merkitysyhteyksien heijastumisesta kehollisissa kokemuksissa. Kehotietoisuuden harjoittamisen tavoitteena onkin usein myös ajatusvirran rauhoittaminen. Meditaatioharjoitusten ja kehotietoisuutta kehittävien menetelmien perusteet ja tavoitteet ovatkin pitkälle yhtenevät (Rauhala 2005b; Klemola 2005). Myös seuraava lainaus kuvaa kehollisen toiminnan yhteyttä ajatteluun:

*Tänään joogatessani oivalsin, kuinka kehoni järjestyy kohdalleen kun se lämpiää ja herää tahmeudestaan. Ojennus kohti taivasta, ja hartiat asettuvat paikalleen, selkänikamien väliin tulee tilaa, lavat vapautuvat ja niska ja pää asettuvat kaiken jatkoksi. Siitä seuraa tuo tasaisen rento, silti eläväinen olo . . . Asiat järjestyvät, niin kuin selkärankani ojentuu ja pienet osat asettuvat kuin itsestään kohdalleen. Järjestys kaaoksessa. Järjestys joka syntyy itsestään kun se saa tapahtua. Järjestys jota en täysin ymmärrä enkä hallitse. Ajatukset pulpahtelevat, joihinkin niistä tartun ja annan niiden kulkea polkuaan – seuraan ajatuksen polkua tietämättä minne se vie. Näin on hyvä ajatella. Ei ajatusta sovi pakottaa.*

Tässä kuvauksessa todentuu myös sattumanvaraisuuden ja tarkoituksenmukaisuuden välinen jännite ihmisen olemassaolossa, jonka mainitsin aiemmin. Tässä kohden voisi puhua myös ajattelun sallimisesta, tai ajattelun vapauttamisesta: rohkeudesta ajatella. Yhteys esireflektiiviseen kokemusmaailmaan avaa ajattelun tason tai laadun, joka ei ole ennalta määrätty, vaan kiinni ruumiillisessa todellisuudessa: aisteissa, kokemuksissa, havainnoissa. Voisiko tällaisen ajattelun kautta syntyä jotain uutta, inhimillisesti merkityksellistä? Juha

Varto (2008) puhuu taiteellisesta ajattelusta, joka kulkee harhapolkuja mutta tavoittaa syviä inhimillisiä merkityksiä ja avaa uusia mahdollisuuksia, näkökulmia maailman ymmärtämiseksi.

Kolmas teema, **aistiminen**, on selkeimmin yhteydessä kehollisiin kokemuksiin. Tämän teeman alla on kuvauksia, joissa kehollinen kokemus todetaan ensiksi. Myös nämä kuvaukset ketjuuntuvat usein monitasoisiksi reflektioiksi, kuten seuraavassa:

*. . . tunnen että kehoni on täynnä – se on täynnä huolta ja vastuuta, se tunne on konkreettinen, täyden olon tuntu. Olisinko tyhjä ilman tehtäviä, huolta, vastuuta? Onko siis olemassaoloni täynnä olemista? Mitä jos yrittäisin olla tyhjä? . . . Jos olisin tyhjä, olisinko kevyt? Leijailisinko?*

Tunne tyhyydestä tai täydydestä on kokonaisvaltainen. Tämä tunne kytkeytyy eksistentiaaliseen kysymykseen siitä, mitä on olla olemassa. Kirjoittaja tavoittaa tämän tuntee kehollisen kokemuksensa kautta, mutta liittää sen omaan elämäntilanteeseensa, tiluutioon, ja pohtii oman olemassaolonsa ulottuvuuksia kehollisen metaforan kautta. Lakoffin ja Johnsonin (1999, 50–52) näemykset kehollisen kokemuksen ja käsitteellisen ajattelun välisestä yhteydestä sekä keholliseen kokemukseen perustuvien metaforien osuudesta kielessä todentuvat tässä kuvauksessa selkeästi.

Viimeisenä esimerkkinä kuvaus, jossa mielestäni tiivistyy jotain oleellista elävän kehon ja eletyn kehon yhteydestä:

*Tulen lämpimäksi ja hikiseksi, energia kuplii minussa. Jostain paikasta kehossani nousee leikki.*

Konkreettinen kehollinen tila (lämmin, hikinen) kehittyä saumattomasti metaforiseen ilmaukseen (kuplia) ja kulttuuriseen ilmiöön (leikki), joka paikantuu kehoon runollisesti. Kaikki tapahtuu samassa hetkessä, ja kuvauksesta välittyä vitaalisuuden ja elämän voiman kokemus monitasoisella tavalla. Klemola (2005, 209–213) kirjoittaa elämän voiman käsitteestä, jolla on pitkä historia kiinalaisessa kulttuurissa, ja jolla ilmiönä ja kokemuksena on eksistentiaalinen merkitys sellaisenaan. Kehotietoisuutta harjoittamalla ihminen voi tavoittaa elämän voiman kokemuksensa ja sen erilaiset vivahteet ja merkitykset. Kehollisesta kokemuksesta

ta kumpuavat ja elämän tarkoituksellisuuteen liittyvät kuvaukset ovat minulle yksi osoitus kehollisen läsnäolon ja tajunnallisten reflektioiden elimellisestä ja merkityksellisestä yhteydestä. **Yhteen liittäminen** onkin neljäs teemani, joka kokoaa yhteen tutkimukseni tulokset ja josta tärkeimmät johdopäätökseni ovat nousseet.

## Lopuksi

Kehotietoisuus on tanssijoille erityisen arvokasta, mutta minkälaisia oppimisen, itsetuntemuksen ja taiteellisen ajattelun mahdollisuuksia se voisi antaa muiden alojen ammattilaisille, opiskelijoille tai tutkijoille? Ainakin opettajankoulutuksessa ja kasvatusalan tutkimuksessa kysymyksiä tiedon ja oppimisen luonteesta tulisi pohtia perusteellisesti. Toisaalla olen pohtinut kehotietoisuuden merkitystä opettajan työssä ja opettajankoulutuksessa:

*Jotta opettaja voisi tukea oppilaidensa kokemusmaailman rikkautta, vahvistaa heidän kehotietoisuuttaan ja auttaa heitä rakentamaan yhteyttä kehollisten kokemusten ja käsitteellisen ajattelun välillä, täytyy hänellä itsellään olla yhteys kehollisuuteensa ja esikielelliseen kokemusmaailmaansa. Kasvatus kohti kokonaisvaltaisuutta edellyttää omakohtaista kokemusta siitä, mitä kokonaisvaltainen olemassaolo merkitsee, ja miten kehotietoisuus on keskeinen osa maailmasuhdettamme. (Anttila 2006, 73)*

Uuden tieteellisen ja filosofisen ymmärryksen näkökulmasta kognitiivis-konstruktivistisen oppimiskäsityksen perusteiden koettelu on ajankohastaista. Pedagogisen ajattelun ja käytännön pitäisi elää herkässä suhteessa ympäröivään maailmaan, ei ylläpitää luutuneita ajattelumalleja eikä ummistaa silmiään uusien mahdollisuuksien ja haasteiden edessä. Opettajankouluttajien, kasvatusalan tutkijoiden ja muiden alan ammattilaisten olisi mielestäni tärkeää avautua entistä enemmän näkemään ja koettelemaan kehollisen tiedon ja kokonaisvaltaisen oppimisen mahdollisuuksia. Rakentava, kriittinen keskustelu ja entistä monialaisempi vuorovaikutus olisi mielestäni tärkeää, jotta voisimme ymmärtää ihmistä ja oppimisen haasteita ja mahdollisuuksia entistä paremmin. Oppimisen tukeminen kaikilla koulutusasteilla on keskeinen tulevaisuuden haaste niin tutkijoille, opettajankouluttajille ja kaikille opetustyötä tekeville. Kysymys, mitä

tanssija tietää, näyttäytyy tästä näkökulmasta ehkä uudella tavalla kiinnostavalta ja pohtimisen arvoiselta.

## Lähteet

- Anttila, E. (2004). Dance learning as practice of freedom. Teoksessa Anttila E., Hämäläinen S., Rouhiainen L. & Löytönen T. (toim.) *The same difference? Ethical and political perspectives on dance*. Teatterikorkeakoulu: Acta Scenica 17, 19–62.
- Anttila, E. (2006). Tanssin mieli. Teoksessa Jakku-Sihvonen, R. (toim.) *Taide- ja taitoaineiden opetuksen merkityksiä*. Teatterikorkeakoulun julkaisusarja 39. Helsinki: Yliopistopaino. 60–75.
- Anttila, E. (2007). Mind the body: Unearthing the affiliation between the conscious body and the reflective mind. Teoksessa L. Rouhiainen, E. Anttila, K. Heimonen, S. Hämäläinen, H. Kauppila & P. Salosaari (toim.) *Ways of knowing in dance and art*. Teatterikorkeakoulu: Acta Scenica 19, 79–99.
- Damasio, A. (1994). *Descartes' error: Emotion, reason, and the human brain*. New York: Putnam.
- Damasio, A. (1999). *The feeling of what happens: Body and emotion in the making of consciousness*. New York: Harcourt Brace & Company.
- Damasio, A. (2003). *Spinozzaa etsimässä: Ilo, suru ja tuntevat aivot*. Suom. Kimmo Pietiläinen. Helsinki: Terra Cognita.
- Depraz, N. (1999). The Phenomenological Reduction as Praxis. Teoksessa Varela, F. & J. Shear, J. (toim.) *The View from Within: First-person Approaches to the Study of Consciousness*. Bowling Green: Imprint Academic. 95–110.
- Hanna, T. (1988). *Somatics: Reawakening the Mind's Control of Movement, Flexibility, and Health*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- James, W. (1890). *The Principles of Psychology*. Vol. 1, 1918 edn. New York: Dover.
- Klemola, T. (2005). *Taidon filosofia – filosofin taito*. Tampere: Tampereen Yliopistopaino.
- Kolb D. A. (1984). *Experiential Learning: Experience as the source of learning and development*. New Jersey: Prentice-Hall.



- Koski, T. (2000). *Liikunta elämäntapana ja henkisen kasvun välineenä: Filosofinen tutkimus liikunnan merkityksestä, esimerkkeinä jooga ja zen-budo*. Tampere: Tampereen Yliopisto.
- Lakoff, G. & Johnson, M. (1999). *Philosophy in the flesh: The embodied mind and its challenge to Western thought*. New York: Basic Books.
- Lakoff, G. & Johnson, M. (1980). *Metaphors we live by*. Chicago: University of Chicago Press.
- Maitland, J. (1995). *Spacious body: Explorations in somatic ontology*. Berkeley, CA: North Atlantic Books.
- Mangan, B. (1999). The Fringe: A Case Study in Explanatory Phenomenology. Teoksessa Varela F. & Shear, J. (toim.) *The View from Within: First-person Approaches to the Study of Consciousness*. Bowling Green: Imprint Academic, 249–252.
- Merleau-Ponty, M. (1995/1962). *Phenomenology of Perception*. Trans. Colin Smith. London, New York: Routledge.
- Monni, K. (2004). *Olemisen poeettinen liike. Tanssin uuden paradigman taidefilosofisia tulkintoja Martin Heideggerin ajattelun valossa sekä taiteellinen työ vuosilta 1996–1999*. Teatterikorkeakoulu: Acta Scenica 15.
- Parviainen, J. (2003). Dance techne: Kinetic bodily logos and thinking in movement. *The Nordic Journal of Aesthetics*, 2, 159–175.
- Parviainen, J. (2002). Bodily knowledge: Epistemological reflections on dance. *Dance Research Journal* 34(1), 11–26.
- Pfeifer, R. & Bongard, J. (2007). *How the body shapes the way we think: A new view of intelligence*. Cambridge: MIT Press.
- Rauhala, L. (2005a). *Ihmiskäsitys ihmistyössä*. Helsinki: Yliopistopaino.
- Rauhala, L. (2005b). *Ihminen kulttuurissa – Kulttuuri ihmisessä*. Helsinki: Yliopistopaino.
- Rouhiainen, L. (2003). *Living transformative lives: Finnish freelance dance artists brought into dialogue with Merleau-Ponty's phenomenology*. Teatterikorkeakoulu: Acta Scenica 13.
- Rouhiainen, L. (2006). Mitä somatiikka on? Huomioita somaattisen liikkeen historiasta ja luonteesta. Teoksessa Houni, P., Laakkonen J., Rietala H. & Rouhianen, L. (toim.) *Liikkeitä näyttämöllä*. Helsinki: Helsinki University Press, 10–34.
- Rouhiainen, L. (2007). Dance and Somatic Awareness as a Means of Cultivating Ethical and Integral Subjects. *Research in Dance Education* 9(3), 241–256.
- Shapiro, S. B. (1999). *Pedagogy and the politics of the body: A critical praxis*. New York: Garland.
- Smith, M. K. (2001). *David A. Kolb on experiential learning. The encyclopedia of informal education*. <http://www.infed.org/b-explrn.htm>. (luettu 9.3.2009)
- Thompson, E. (2007). *Mind in life: Biology, phenomenology, and the science of mind*. Cambridge: Belknap Press.
- Varela, F. (1991). *Embodied mind: Cognitive science and human experience*. Chicago: MIT Press.
- Varela, F. (1996). Neurophenomenology: A Methodological remedy to the hard problem, *Journal of Consciousness Studies* 3:330–350.
- Varela, F. & Shear J. (toim.) (1999). *The view from within: First-person approaches to the study of consciousness*. Bowling Green: Imprint Academic.
- Varto, J. (2008). Kohti taiteellista ajattelemista: Tanssiopetus taidekasvatuksena. *Synnyt, Taidekasvatuksen tiedonala*, 2/2008. [http://arted.uiah.fi/synnyt/pdf/2\\_2008/varto.pdf](http://arted.uiah.fi/synnyt/pdf/2_2008/varto.pdf); luettu 12.09.2008
- Vermersch, P. (1999). Introspection as practice. Teoksessa Varela, F. & Shear, J. (toim.) *The view from within: First-person approaches to the study of consciousness*. Bowling Green: Imprint Academic, 15–42.

Artikkeli saapui toimitukseen 17.9.2008.  
Se hyväksyttiin julkaistavaksi toimituskunnan kokouksessa 16.3.2009.