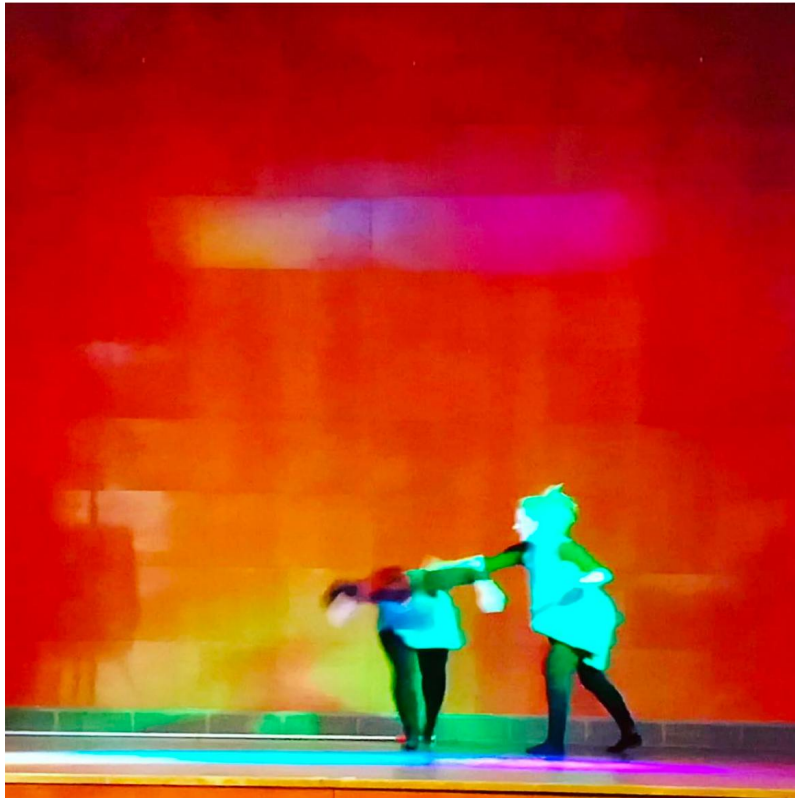


TYÖSUUNNITELMA

TYÖSUUNNITELMA

Kehollinen teos taistelusta yksinäisyyttä vastaan



Keho ja Mieli, 2019.

Kuvassa Ira Tuppurainen ja Suvi Aarrekari.

“Toimiva keho–mieli-yhteys on kasvun ja kehittymisen edellytys.”

SISÄLLYSLUETTELO

TYÖRYHMÄN ESITTELY.....	2
Suvi Aarrekari.....	2
Jatta Pirinen.....	2
Ira Tupurainen.....	3
TAUSTA.....	3
TAVOITE JA MERKITYS.....	4
TOTEUTUKSEN KUVAUS.....	6
TYÖPAJAT.....	6
Työpajojen esimerkki sisältöjä.....	6
Tunnettyöskentely.....	7
Omat rajat.....	7
Näkymätön teatteri.....	8
AIKATAULU JA SUORITUSPAIKKA.....	10

TYÖRYHMÄ



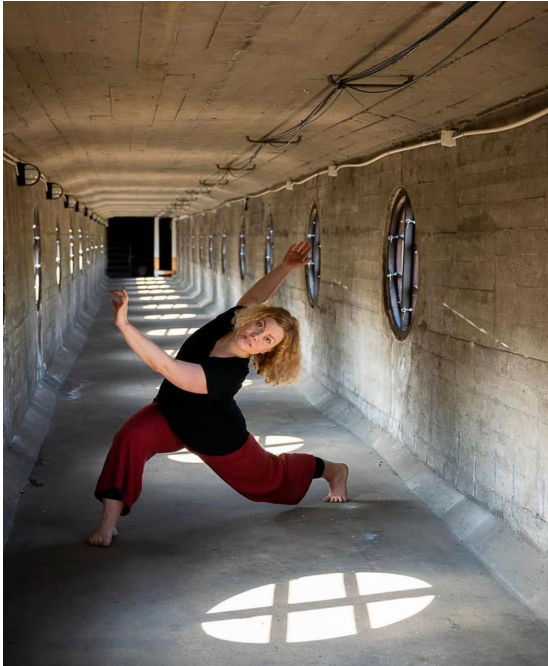
Suvi Aarrekari

Suvi Aarrekari on työskennellyt vuodesta 2017 alkaen teatteripedagogina pääsääntöisesti lasten ja nuorten parissa. Hänellä on kokemusta kansainvälisten ja monialaisten projektien koordinoinnista ja ohjaamisesta. Suvilla on taito innostaa ihmisiä kokeilemaan uutta ja luomaan turvallista ilmapiiri, jossa uskaltaa heittäytyä epämukavuusalueilleenkin.



Jatta Pirinen

Jatta Pirinen on monilahjakkuus, joka luo ympärilleen kannustavan ja turvallisen ilmapiirin. Hänen koreografioitaan ollaan ihasteltu useissa kymmenissä teatteriproduktioissa ympäri Varsinais-Suomea. Pirinen on myös toiminut ohjaajana, näyttelijänä ja käsikirjoittajana useassa teatteriproduktiossa.



Ira Tuppurainen

Ira Tuppurainen on turkulainen freelance-tanssitaiteilija ja tanssipedagogi. Tuppurainen on kiinnostunut eri taiteen lajien yhdistämisestä ja sen tarjoamista mahdollisuuksista. Tuppurainen on toiminut mm. Läntinen tanssin aluekeskuksen Kesäkulkuri yleisötyökonseptissa taiteilijana, jossa esityksiä ja työpajoja on viety erilaisiin ympäristöihin, kuten palvelutaloihin, lastenkoteihin sekä kehitysvammaisten palveluasuntoihin.

TAUSTA

Suvi Aarrekari toimii ohjaajana Turun ammatti-instituutin aikuisten perusopetuksessa. Hän kohtaa päivittäin työssään nuoria ja nuoria aikuisia, jotka kärsivät yksinäisyydestä ja ahdistuksesta. Nämä nuoret ovat alaikäisenä maahan yksin muuttaneita. Aluksi heidät asetetaan asumaan vastaanottokeskuksen kaltaisiin ryhmäkoteihin. Näissä ryhmäkodeissa he kokevat yksinäisyyttä ja koti-ikävää, vaikka elävätkin yhteisön ympärillä. Syyt tähän voivat olla kulttuurisissa, uskonnollisissa tai arvokysymyksissä, jotka yhdistettynä nuorten tunne- ja konfliktien käsittelytaitoihin aiheuttavat eristäytymistä omiin oloihinsa. Kun nämä nuoret täyttävät 18 vuotta, heidät ajetaan pois ryhmäkodista yksin asumaan. Nämä nuoret tulevat usein kulttuureista, joissa perheet ovat isoja ja viettävät paljon aikaa yhdessä. Yhtäkkiä nämä nuoret joutuvat olemaan täysin yksin asunnossa, kaupungissa ja maassa, jossa heillä ei ole perhettä eikä välttämättä ystäviä ja tarvittava sosiaalinen tukiverkko voi olla heikko.

Aarrekari on pohtinut näiden nuorten kohtaloa ja sitä kuinka yksinäisyys ja individualismi vaikuttavat varsinkin Suomessa. Suomen Punaisen Ristin teettämässä Yksinäisyysbarometrissä käy ilmi, että 16–24-vuotiaista 66 % kokee yksinäisyyttä kuukausittain joitakin kertoja tai jopa useammin.

(<https://www.sttinfo.fi/tiedote/70901208/suomen-punaisen-ristin-yksinaisyysbarometri-nuorten-ja-nuorten-aikuisten-yksinaisyys-on-lisaantynyt-entisestaan?publisherId=1504&lang=fi>)

Yksinäisyys on laaja ilmiö, mikä koskettaa nuorten lisäksi kaikkia ikäryhmiä sosioekonomisesta taustasta riippumatta. Siitä syntyi idea ja tarve päästä tekemään kehollista teosta, joka käsittelee yksinäisyyttä. Työryhmän jäsenten kesken koimme, että yksinäisyys resonoi meissä jokaisessa ja päätimme tarttua tähän tärkeään ja ajankohtaiseen aiheeseen.

TAVOITE JA MERKITYS

“Yksinäisyydestä ei selviä yksin”

Koemme työryhmänä, että ennen sosiaalisuus ja yhteisöllisyys muodostuivat lähes itsestään. Nykyään digitalisoitunut ympäristömme, individualismin ihannointi ja työttömyyden lisääntyminen ruokkivat muun muassa entisestään yksinäisyyttä. Näemme yhteisöpedagogien positiivisen vaikutuksen yhteisöllisyyden luomisessa ja mahdollistamisessa. Siksi haluamme taiteilijoina ja pedagogeina mennä erilaisiin yhteisöihin. Haluamme tutkia työpajojen avulla, millaiset syyt johtavat yksinäisyyteen, miten yksilöt kokevat yksinäisyyden ja millaisia keinoja heillä on tällä hetkellä selvittää yksinäisyydestä. Työpajojen ja niiden pohjalta syntyneen teoksen avulla tavoitteemme on lisätä yhteisöllisyyden ja osallisuuden tuomaa hyvinvointia sekä löytää keinoja yksinäisyyden ja ahdistuksen lievittämiseksi.

Ihminen on psykofyysinen kokonaisuus. Usein yksinäisyyden taustalla on pelko. Pelko kohdata toisia ihmisiä. Sosiaalinen media on hieno ympäristö ja se mahdollistaa paljon. Kääntöpuolena se saattaa toiseuttaa sekä lamauttaa ihmisiä.

Useiden eri tutkimusten tuloksena on voitu todeta, että ennen ihmiset jaksoivat keskittyä keskimäärin 12 sekunnin videoklippeihin sosiaalisessa mediassa, nykyään keskittymiskyky riittää keskimäärin 8 sekunnin videoklippeihin. Keskittymis- ja keskeneräisyyden sietokyky heikkenevät länsimaisessa kulttuurissa, jonka vuoksi monet nuoret tai aikuisetkaan, eivät enää edes uskalla ryhtyä toimintaan asioiden suhteen. Siksi haluamme tarjota näille syrjäytymisvaaran reunalla taisteleville yksilöille mahdollisuuden löytää rohkeutta ja itsetuntoa vahvistavaa toimintaa. Osallisuuden merkityksellä ja vaikutuksella voidaan hoitaa traumatisoitunutta mieltä ja kehoa.

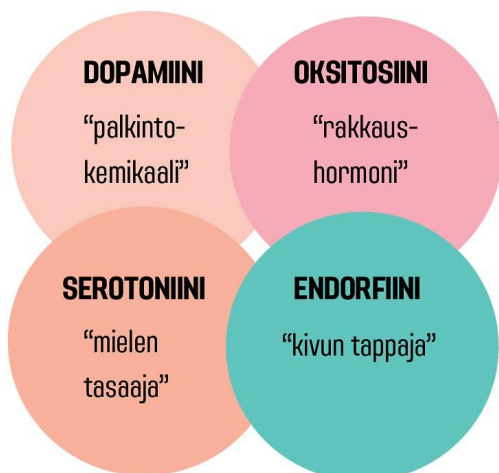
Miksi kehollisuus ja taiteen eri lajien toteuttaminen työpajoissa sekä lopullisessa teoksessa on merkittävää? Olemme useasta lähteestä lukeneet, kuinka ihminen eheytyy saadessaan luoda. Puhuminen on ihmiskunnan historiassa melkoisen uusi keino itsensä ilmaisuun. Ja vaikka olemmekin harjoitelleet kommunikoimaan toisillemme puhumalla, on se edelleen äärimmäisen vaativa ja rajoittava muoto. Olemme ilmaisseet itseämme paljon pidempään; äänтелеillä, tanssimalla, veistämällä, muovailemalla, kaivertamalla, maalaamalla, rakentamalla, hengittämällä, koska nämä ovat meille luonnollisempia keinoja ilmaista itseämme kuin puhe.

Nämä keinot ilmaisulle mahdollistavat myös kielelliset jopa kulttuuriset erot ja voimme saavuttaa monipuolisemman kohtaamisen.

Marko Punkasen (FT) kirjoittama, ***Traumatisoitunut keho ja mieli*** (2025 Gummerus), avaa traumatisoitumisen taustoja ja ilmentymistä. Punkanen kertoo, että jokainen meistä on jossain määrin traumatisoitunut, koska elämämme aikana koemme paljon dramaattisia tilanteita. Emme välttämättä edes muista tilannetta, mutta se säilyy kehossamme, vaikka ei mielessämme. Punkanen käyttää termiä kehomieli, koska keho ja mieli ovat yksi kokonaisuus, symbioosi. On ristiriitaista ajatella, että ne olisivat jotenkin erillisiä ja voisivat toimia erillisinä. Inspiroituneena kirjan teemoista olemme laatineet monialaisen taidetyöpajan, jossa ilmaisun muodoista riisutaan sanat, ja asetetaan turvallisessa tilassa toiminnallisuus ja leikkisyys keskiöön. Osallistujat saavat kehollisen- ja tunnepainotteisen kokemuksen osallisuudesta ja yhteisöllisyydestä. Työpajojen sivutuotteena osallistujalle syntyy eheytymistä ja uskallusta, jotka toivottavasti kantavat yli työpajojen heidän arkiseen elämään ja inspiroivat heitä jatkamaan edes yhden taidealan parissa myös tulevaisuudessa.

Kehollinen toiminta mahdollistaa myös turvallista kosketusta, joka taas tutkimusten tuloksena lievittää ahdistuneisuutta. On myös tärkeää harjoitella turvallisesti koskettamaan toista ja kunnioittamaan rajoja. Korona on lisännyt koskemattomuutta ja etäisyyttä entisestään. On äärimmäisen tärkeää, että MeToo-kampanja sekä monet vastaavat kampanjat ovat lisänneet tietoisuutta omien ja toisten rajoista ja koskemattomuuden oikeudesta. Haluamme jakaa työpajoissa tätä tietoisuutta sekä harjoitella oman kehon ja mielen rajojen tunnistamista ja rajaamista. Monelle kosketus voi olla ainoastaan seksuaalisen kanssakäymisen viesti, mutta haluamme rakentaa turvallisessa ympäristössä kosketuksen muitakin viestejä ja hyviä vaikutuksia: turvallisuudella annettu ja vastaanotettu kosketus voi parhaimmillaan helpottaa ahdistusta. Turvallisessa ympäristössä harjoiteltu kontakti toiseen ihmiseen, voi rohkaista hakeutumaan jälleen paikkoihin ja tilanteisiin, joissa pakostakin toinen ihminen astuu itselle mieluisaksi kokeman oman tilan rajojen yli. Moni yksinäinen saattaa pelätä kontaktia toisen ihmisen kanssa, vaikka nimenomaan tätä kaipaavat ja tarvitsevat. Työpajoissa harjoittelemme näitä taitoja turvallisessa ja ymmärtävässä ympäristössä.

HYVÄN OLON HORMONICOCKTAIL



@mielipuuhiissa



HYVÄN OLON HORMONICOCKTAIL



@mielipuuhiissa



TOTEUTUKSEN KUVAUS

Teos syntyi artikkelien perusteella sekä työryhmän jäsenten empiirisen tutkimuksen perusteella. Yksinäisyys ja sen ilmentymät ovat monisyisiä ja -vaiheisia. Mutta ainoa ulospääsy yksinäisyydestä on rohkeus – rohkeus laskea suojamuurit ja katsoa kohti toista. Ja kuinka voimme olla rohkeita yksin? Emme mitenkään. Siihenkin tarvitsemme toisiamme – malleja, ympäristöjä, tilanteita, joissa on turvallista kääntää katse muualle, uuteen – johonkin, joka ei enää olekaan tuttua, kuten esimerkiksi älylaitte.

Esityksen yhteyteen Työpajoja

Esitimme teosta Turun kauppatorilla kahdesti 13.9.2025. Huomasimme teoksen herättävän paljon huomiota ja kysymyksiä. Kun työryhmänä avasimme yleisölle teoksen juurisyyt, he ymmärsivät teoksen heti kokonaisuutena.

Elementit, joita esityksessä käytettiin, houkuttelivat sekä ikäihmisiä, aikuisia, nuoria että lapsia leikkimään sekä taiteella, että pihapeleillä.

Liiduilla taiteiltiin torille kuvia ja kohteliaisuuksia. Lapset innostuivat uimapötkylöistä ja niillä oli kiva leikkiä miekkailua ja muuta höpsötystä.

Siksi haluamme järjestää esitysten yhteyteen myös työpajoja, joissa tarjoamme materiaalit katutaiteiluun ja pihapeleihin.

Työpajan yksi esimerkki sisältöä

Työpajat räätälöidään aina ryhmän osallistujien taustat ja nykytilanne huomioiden. Työpajojen harjoitteet rakentuu myös aina sen tarkoituksen mukaisesti, mitä ryhmän kohdalla halutaan tavoittaa: yhteisöllisyyttä, rohkeutta, lempeyttä, vapautumista jne.

Alla kuitenkin muutama esimerkki harjoitekokonaisuuksista, joilla vahvistamme osallistujien yhteisöllisyyden ja osallisuuden tunnetta sekä kohotamme itsetuntemusta että -luottamusta.

Tunnetyöskentelyä

Tutkimme maalien kautta mitä tunteita: Minkä värinen osallistujien mielestä jokin tunne on? Onko tunteella eri sävyjä? Millaisissa tilanteissa he kokevat tunnetta? Millä keinoilla he voisivat sävyttää tunnetta haaleammaksi?

Pyydämme osallistujia maalaamaan erilaisia muotoja: Mitä muodot ilmentävät heille? Nimeämme tunteita ja pyydämme heitä liittämään niitä muotoihin. Mikä muoto viha voisi olla? Entä rakkaus?

Maalaustehtävien jälkeen, siirrymme toteuttamaan harjoitteita keholliseen muotoon. Ensin aloitamme ihan perusteista, miettimällä miten keho liikkuu jos se on kevyt, raskas, nopea tai hidas.

Siirrymme kohti maalaustehtävässä konkretisoituneita impulsseja: Miten keho liikkuu, jos se olisi jokin muoto? Miten keho liikkuu, jos se olisi jokin tunne? Miten keho liikkuu jos se olisi jokin väri? Osallistujat saavat käyttää maalauksiaan ikään kuin karttoina. He voivat liikkua kehollaan kuin maalauksessaan ilmentyvät värit, sävyt ja muodot.

Tämän pohjalta lähdemme tutkimaan yksinäisyyttä tunteena. Minkä värinen yksinäisyys olisi? Minkä muotoinen? Mitä sävyjä siinä ilmentyy? Missä tilanteissa yksinäisyys korostuu?

Omat rajat

Tutkimme kunkin osallistujan turvallista tilaa.

Osallistuja piirtää itsensä paperille. Pyydämme miettimään ihmisiä, joita hän kohtaa arjessaan: ohjaaja, vartija, kaupanmyyjä, perheenjäsen jne. Pyydämme osallistujia kirjaamaan mieleen tulleet henkilöt paperille.

“Onko joku näistä henkilö, joka saa halata häntä? Jos saa, kirjoita hänen nimi, ihan ensimmäiselle kehälle sinun omakuva viereen. Kuka saa olla lähelläsi, mutta ei koskea sinuun? Kirjoita hänen nimensä toiselle kehällä. Onko listassasi ihminen, jonka kanssa sinun on pakko arjessasi kohdata, mutta et halua, että hän tulee sinua liian lähelle? Piirrä hänet kolmannelle kehälle.”

Siirrymme kehollisiin harjoitteisiin. Osallistujat kävelevät tilassa. He saavat valita joukosta yhden henkilön. Kun henkilö on valittu, kehotamme heitä pitämään valittuun henkilöön metrin etäisyyden. Seuraavaksi kehotamme valitsemaan uuden henkilön osallistujista, johon pyydämme pitämään niin pitkää etäisyyttä kuin mahdollista.

Toisessa kehollisessa harjoituksessa pyydämme osallistujia asettumaan riveiksi vastakkain. Sovimme harjoitteen avulla, kuka on ensin rajojen asettaja ja kuka on rajojen asettajan tulkitsija. Rajojen asettaja kutsuu sanattomasti tulkitsijaa lähestymään häntä. Mikäli asettaja kokee, että tulkitsija astuu liian lähelle hänen turvallista tilaansa, hän antaa jälleen sanattoman viestin tulkitsijalle, jolloin tulkitsijan tulee ottaa askelia pois päin rajojen asettajalta.

Kaikkien harjoitteiden jälkeen puramme niitä osallistujaryhmän sekä heidän tavoitteen mukaisesti. Pohdimme aina osallistujien kanssa heidän kokemustaan ja autamme heitä sanoittamaan kokemustaan ja rohkaisemme heitä tulevaisuudessa tutkimaan tilannekohtaisesti

heidän rajojaan sekä psyykkisen että kehollisen, ja ilmaisemaan rajojaan ennakoivasti ja kunnioittavasti muille.

Tällä pyrimme siihen, että kun osallistujat tunnistavat omat keholliset ja psyykkiset rajansa, saavat kokemuksen siitä, että kun he ilmaisevat niitä, niitä myös kunnioitetaan. Toivomme, että harjoitteet antavat luottamusta ja uskallusta hakeutua muiden ihmisten pariin ja täten toivottavasti lievittää yksinäisyyttä. Vastavuoroisesti, jos osallistujia ajautuu yksinäisyyteen siksi, ettei hän osaa tunnistaa toisten omaa tilaa, ja jatkuvasti tiedostamattaan ylittää kanssaihminen rajoja, voisi hän saada kokemuksen siitä, että osaa tulkita ja kunnioittaa toisten asettamia rajoja. Suora ja kohtelias kommunikointi helpottaisi valtavasti esimerkiksi neuroepätyypillisten ihmisten onnistumista yhteisöissä.

Näkymätön teatteri

Toiveena myös toteuttaa kohtaamisen iloa näkymättömällä teatterilla.

Jalkaudumme ihmisjoukkoihin antamalla ilmaisia haleja, tarjoamalla vierestämme paikan istua ja pyytämällä pitämään kädestä kiinni. Pyrimme konkreettisilla keinoilla kohtaamaan ventovieraita ihmisiä. Hyödynnämme näkymättömässä teatterissa myös nukketeatteria. Ihmisten on usein helpompaa kohdata etäämmältä. Esimerkiksi nukkea tai nallea on helpompi halata tai kertoa sille vaikeista asioista kuin oikealle ihmiselle. Tutkimme tätä ilmiötä sekä työpajoissa että näkymättömässä teatterissa.

Näkymättömän teatterin avulla tutkimme yksilöiden reagoitua yksinäisyyden ilmiöön ja ilmentymiin. Tarkoituksena on olla avoin yllättävillekin havainnoille sekä kokemusasiantuntija- ja yksinäisyyttä kohtaavien henkilöiden kohtaamiselle.

Olemme kaikki tyhjiä, puhtaita tauluja, mutta elämä jättää meihin jälkiä. Haluamme muuttaa ihmisten säröt arvokkaaksi. Kuten kiinalaisessa kulttuurissa, astioihin tulleet säröt korjataan ja kullataan, haluamme me antaa mahdollisuuden maalata meihin tulleet säröt lempeydellä ja kohtaamisella. Me ansaitsemme tulla nähdyiksi.



Kansainvälisen Getting Unstuck -hankkeen näytelmästä, ***Fucking Life***, 2021.
Kuvassa **Suvi Aarrekar**i ja **Jatta Pirinen**.

Fucking Life -teos syntyi dokumenttiteatterimenetelmää hyödyntäen. Esityksessä käsiteltiin painetta kuulua joukkoon. Kuvassa Aira leipoo kakkua some-influensserin innoittamana. Kakun leipominen ei kuitenkaan tule onnistumaan kuten influensserilla.

AIKATAULU JA SUORITUSPAIKKA

Toivomme, että pääsisimme esittämään teoksen lähiöihin: Perno-Pansio, Varissuo, Lauste, yms.

Esitys toimisi hyvin osana jotain alueen tapahtumaa tai tapahtumasarjaa mutta myös ihan omana kokonaisuutenaan.

Olemme valmiita esittämään teosta sekä toteuttamaan työpajoja niiden yhteyteen.

Budjetti

Yksi esityskerta kustantaa kokonaisuudessaan 1000 euroa sisältäen henkilöstön palkkiot, luvat ja tekniikan

Mikäli rakennamme esityksen yhteyteen työpajan on kokonaisuuden hinta 1500 euroa sisältäen materiaalit.

Kesällä toteutettavia alueellisia keikkoja haluaisimme toteuttaa ainakin edellä mainittujen lähiöidem lisäksi keskustassa.

Eli haemme tälle kokonaisuudelle asukasbudjetista yhteensä 6000 euroa.

Mutta toki meitä kiinnostaa myös toteuttaa tätä useampiin alueellisiin sijainteihin kuten Skanssi, Kupittaa, Portsa, Pohjola jne.

Joten olemme työryhmän kanssa myös pohtineet n. 12 000 euron osuutta asukasbudjetista, jotta voimme toteuttaa useamman kokonaisuuden ja myös irrallaan tapahtumakokonaisuudesta, omana tapahtumanaan.