



**Koska pelkään epäonnistumista.
Kuvan tekeminen ja
fyysinen harjoittelu
oman opettajuuden kehittämisessä.**

Jenni Laine

Tekijä: Jenni Laine

Työn nimi: Koska pelkään epäonnistumista. Kuvallinen työskentely ja fyysinen harjoittelu oman opettajuuden kehittämisessä.

Laitos: Taiteen laitos

Koulutusohjelma: Kuvataidekasvatuksen koulutusohjelma

Vuosi: 2016

Sivumäärä: 74

Kieli: Suomi

Tutkielmani lähtökohta on kiinnostus onnistumisen ja epäonnistumisen teemoihin. Tutkielmallani haluan selvittää miten onnistumisen ja epäonnistumisen kokemukset rakentuvat kuvallisessa työskentelyssäni ja fyysisessä harjoittelussani, miten onnistumisen ja epäonnistumisen toimintamekanismien ymmärtäminen voi auttaa opettajuuteni kehittämisessä, ja minkälaisia mahdollisuuksia näen taidekasvatuksen tarjoavan epäonnistumista pelkäävälle.

Tutkielmani on taiteellinen tutkimus, jossa lähestyn onnistumisen ja epäonnistumisen teemoja kahden omakohtaisen prosessin, kuvallisen työskentelyn ja samanaikaisen suunnistus- ja juoksuharjoittelun, avulla. Tutkimusmenetelmänä käytän autoetnografiaa. Tutkielmani aineiston muodostavat päiväkirja, kuvallisen työskentelyn synnyttämät öljyvärimalaukset, valokuvat ja suunnistuskartat. Aineistoni analysoinnissa käytän teemoittelua. Tutkielman teoreettisen taustan rakentamisessa hyödynnän taiteen, taidepedagogiikan, liikuntafilosofian ja liikuntapsykologian monialaista kirjallisuutta.

Tutkielmani osoittaa, että koen epäonnistumisen kuvallisessa työskentelyssä fyysistä harjoittelua armollisemmin. Kuvallista työskentelyä ei rajoita aika samalla tavalla kuin urheilusuoritusta ja aika mahdollistaa epäonnistumiset osana isompaa prosessia. Kuvallisessa työskentelyssä virheeseen on mahdollista palata ja uudelleen tulkita tilanne. Epäonnistumalla voi myös löytää uuden, odottamattoman, suunnan toiminnalleen. Taidekasvatuksella näen mahdollisuuden murtaa epäonnistumiseen liittyviä pelkoja ja luoda virheet salliva ympäristö epäonnistumista pelkäävälle.

Avainsanat: Epäonnistuminen, onnistuminen, mokaaminen, suorittaminen, autoetnografia, taiteellinen tutkimus, liikuntapsykologia.

Author: Jenni Laine

Title of thesis: Koska pelkään epäonnistumista. Kuvallinen työskentely ja fyysinen harjoittelu oman opettajuuden kehittämisessä.

Department: Department of art

Degree program: Art education

Year: 2016

Number of pages: 74

Language: Finnish

The starting point of my thesis is the interest in themes of success and failure. The aim is to ascertain how the feeling of success and failure grows through my artistic work and physical training, how understanding the mechanism of success and failure can support my development as a teacher and what kind of opportunities artistic education offers to someone who is afraid of failure.

Using autoethnography as my method in this artistic research, I approach success and failure through two personal processes; artistic work and orienteering and running. I use thematising to analyse my study material; a diary, products of artistic work, photographs and orienteering maps. To construct a theoretical background I use art, art pedagogy, sports philosophy and sports psychology literature.

My study shows that I feel a stronger sense of failure during physical training compared to failure in artistic work. Unlimited time during artistic work allows me to feel failure as a part of process. It also lets me to recall the mistake and interpret the situation again. Through art education it is possible to break the fear of failure and create a mistake tolerant environment for someone who is afraid of failure.

Keywords: Failure, success, performance, screw up's, autoethnography, artistic research, sports psychology.

SISÄLTÖ

1	Alussa	6
2	Tutkimukselliset ratkaisut	9
2.1	Taiteellinen tutkimus	10
2.2	Autoetnografia	10
2.3	Tutkija - tutkittava	11
2.4	Tutkimuksen luotettavuuden tarkastelu	14
3	Rinnakkaiset matkat	16
3.1	Suunnistus ja juokseminen itsen tutkimisena	19
3.2	Ensimmäisen matkan tein jalan	22
3.3	Toinen matka synnytti Neloset	23
3.4	Tutkielman matka	32
4	Mokaamalla onnistuin	35
4.1	Onnistuminen	35
4.2	Epäonnistuminen	38
4.3	Suoritushäkki	42
4.4	Häkin murtamisen keinot	45
5	Matkat olivatkin yksi	47
5.1	Tarjous	52
6	Lopussa	55
6.1	Henkilökohtainen oppimisprosessi	56
6.2	Onnistuinko?	58
6.3	Virhe tehtävänäni	62
	LÄHTEET	65

1 Alussa

Elämä on asettanut minut monesti tilanteisiin, joissa mahdollisuutena on ollut joko onnistua tai epäonnistua. Varsinkin kilpasuunnistajana koen monesti epäonnistuneeni juuri tuona ratkaisevana hetkenä. Epäonnistuminen tuntuu murskaavalta, sillä tarjottua hetkeä ei saa enää takaisin. Eletty elämä on onneksi auttanut minua katsomaan pieleen mennyttä suoritusta eri näkökulmista ja vahvistanut erilaisia motiiveja, joita minulla esimerkiksi suunnistamiseen on. Muut kuin keskinäiseen kilpailuun tai tulostavoitteen tähtäävät motiivit ovat vahvistuneet. Koen, että voimistuva taidekasvattajan identiteetti minussa on ollut olennainen osa tätä muutosta. Matka tähän pisteeseen on ollut pitkä mutta tarpeellinen.

Valmistuin liikuntatieteiden maisteriksi Jyväskylän yliopistosta syksyllä 2009. Pro gradu-työni¹ käsitteli kahden suunnistuksen maailmanmestarin kokemuksia flow'sta ja sen yhteyksistä huippusuoritukseen. Tämä tutkielma oli alkusysäys kiinnostukselleni henkisten tekijöiden vaikutuksesta suoritukseen. Innostuksissani aloitin säännölliset keskustelutilaisuudet suunnistusseurani naisten edustusryhmän kanssa ja valmistauduin tilaisuuksiin tutustumalla urheilupsykologiseen kirjallisuuteen. Alustin keskustelut löytämilläni teorioilla ja kehitelin niistä toiminnallisia harjoituksia. Tässä taustatyössä törmäsin norjalaisen urheilupsykologi Willi Railon (1941-2010) ajatuksiin onnistumisesta oikealla hetkellä.

Ajatteluuni on vaikuttanut vahvasti Railon (1996, 144-146) malli epäonnistumisen pelosta ja pelon takia keskinkertaisiin suorituksiin jämähtävästä urheilijasta. Urheilijan on mahdollista itse murtaa turvallisuusalueelle rakentamansa häkki. Yksilö- ja suorituskeskeisessä kulttuurissa se on vaikeaa, sillä onnistuakseen on pakko toimia tilanteen vaatimalla tavalla (Routarinne 2004, 61-62) ja tilanteen määrittelee kulttuuri. Ainoastaan urheilijat eivät ole kulttuurin vaikutusvallan alla. Nykyaikana ihmiset yleisesti voivat kokea, että on kyettävä kaikkeen (Saastamoinen 2012, 13-14) ja pärjättävä - ja mieluiten paremmin kuin muut (Routarinne 2004, 61-62).

Syksyllä 2010 aloitin opinnot Aalto-yliopiston taiteiden ja suunnittelun korkeakoulussa. Tutustuin taidekasvatukseen maailmaan ja olin vaikuttunut sen tarjoamista mahdollisuuksista. Kuvallisen työskentelyn kautta myös taiteellinen prosessi avautui minulle uudella tavalla. Löysin muun

¹ Laine, J. 2009. *Kultainen kokemus. Suunnistuksen maailmanmestareiden flow-kokemukset ja niiden yhteys huippusuoritukseen*. Liikuntapedagogiikan pro gradu-tutkielma. Liikuntatieteellinen laitos. Jyväskylän yliopisto.

muassa uuden suhtautumistavan aikaan. Tekemäni kuva ei auennut heti ja pakottamalla, vaan ajan käyttämisestä tuli hyvä asia. Aika opetti armollisuutta myös epäonnistumista pelkäävälle, sillä sain mahdollisuuden palata, pysähtyä ja taas jatkaa. Kiinnostuin mikä kuvallisessa työskentelyssä ja taidekasvatuksessa helpotti suorituskeskeistä puoltani.

Myöhemmin siirsin taiteen ja liikunnan alalta sulattelemani tiedon käytäntöön, ja kokeilin muun muassa Railon (1996) mallia opetustyössä. Palaute oli motivoivaa. Eräs liikuntaneuvonnan opiskelija kertoi oppitunnin jälkeen kuinka paljon sai teoriasta apua menestyspaineiden käsittelyyn opinnoissaan. Toinen katsoi silmiin ja sanoi kiitos. Kiinnostuin, miten voisin jatkaa käytännön harjoitusten kehittelyä ja samalla kehittää omaa opettajuuttani kohti lempeää, virheet sallivaa pedagogiikkaa.

Olen kiinnostunut onnistumisen ja epäonnistumisen teemoista. En ymmärrä vielä riittävästi miten ne nivoutuvat toisiinsa, mikä on niiden välinen yhteys ja toimintamekanismit. Haluan tällä tutkielmalla selvittää miten onnistumisen ja epäonnistumisen kokemukset rakentuvat, todentuuko Railon (1996) malli, jos sitä intuitiivisen yhteyden kokemuksen lisäksi omakohtaisesti koettelen ja kuinka tutkimuskirjallisuus heijastelee omiin kokemuksiini.

Haluan sisällyttää tutkielmaani kaksi sen lähtökohtaan olennaisesti vaikuttanutta toimintaa. Rinnastan kuvallisen työskentelyn ja fyysisen harjoittelun löytääkseni vastauksia. Vastausten etsiminen näiden kahden toiminnan kautta voi paljastaa ilmiöistä näkökulmia, jotka eivät muuten näyttäytyisi. Menetelmänä käytän autoetnografista kirjoittamista. Tutkimukseni keskeiset käsitteet ovat onnistuminen, epäonnistuminen, mokaaminen ja suorittaminen. Tärkeimmät kirjallisuuden keskustelukumppanit ovat Willi Railo (1996), Simo Routarinne (2004) ja Riku Saastamoinen (2012). Railon ajatuksia pidän jopa koko tutkielmani lähtökohtana. Routarinteen näkemyksiä improvisaatiosta käytän perustelunani taiteen mahdollisuuksille epäonnistumisen pelon käsittelyssä ja Saastamoisen näkemysten avulla pyrin sitomaan tutkielmani taidepedagogiikan kenttään.

Taidekasvattajana koen olevani Juurisen (2008) kuvaamassa murrostilassa. Opiskelijana perustelen vielä taidekasvatuksen merkitystä lähinnä itselleni. Tulevaisuudessa minun pitää käytännön työn kautta laajentaa näkökulmaani ja pystyä perustelemaan taidekasvatuksen merkitys myös muille. En haluaisi samalla menettää sitä syvyyttä ja omakohtaisuutta, joka itselle perustelussa vielä on (Juurinen 2008). Autoetnografinen tutkimusmenetelmä tukee näitä tarpeitani. Samalla se on keino kuvataideopettajaksi valmistumisen kynnyksellä pysähtyä ja sanallistaa sitä suuntaa, jonne haluan taidekasvattajana lähteä. Näen, että taidekasvatus tarjoaa Saastamoisen (2012, 14-15) ja Yliriskun (2016, 163) ajatusten mukaisesti mahdollisuuden virheiden havaitsemiseen, sallimiseen ja niiden äärellä viipymiseen. Jos taide nähdään Pohjakallion (2006, 48) tutkimien kuvataideopettajien mukaisesti maailmankuvan ja oman paikan hahmottamisen välineenä, taidekasvattajalla on voimakas työväline käytettävissään. Uskon, että minulla on taidekasvattajana mahdollisuus vaikuttaa oppilaan maailmankuvan kehittymisen prosessiin. Koska pelkään epäonnistumista itse, haluan tällä tutkielmalla vahvistaa näkemykseni mukaista pedagogiikkaa ja summata ajatukseni Saastamoisen (2012) osuvaan otsikkoon, missä näen virheen taidepedagogiikan tehtävänä.

2 Tutkimukselliset ratkaisut

Tutkielmani tarkoitus on omakohtaisten, rinnakkaisten, prosessien kautta selvittää onnistumisen ja epäonnistumisen tematiikkaa. Tarkoitukseni ei ole tehdä yleistäviä väittämiä, vaan pitäytyä omakohtaisissa kokemuksissa ja niiden tarkastelussa. Tutkielman tekeminen on edennyt ajallisesti kuvallisen työskentelyn ja suunnistus- ja juoksuharjoittelun kanssa. Keskeiset tutkimuskysymykseni ovat:

Miten onnistumisen ja epäonnistumisen kokemukset rakentuvat kuvallisessa työskentelyssäni ja fyysisessä harjoittelussani?

Miten onnistumisen ja epäonnistumisen toimintamekanismien ymmärtäminen voi auttaa opettajuuteni kehittämisessä?

Minkälaisia mahdollisuuksia näen taidekasvatuksen tarjoavan epäonnistumista pelkäävälle?

Taiteellisen tutkimuksen periaatteiden mukaisesti ajatukseni peilaantuvat ja hahmottuvat toisten tekijöiden väitteiden kanssa (Hannula 2004, 80). Vuoropuhelussa hyödynnän monialaisesti taiteen (esim. Houessou 2010, Tainio 2015), taidepedagogiikan (esim. Routarinne 2004, Räsänen 2008, Saastamoinen 2012, Valkeapää 2012, Ylirisku 2016), liikuntafilosofian (esim. Klemola 1998, Koski 2005) ja liikuntapsykologian (esim. Railo 1996) kirjallisuutta. Kirjallisuus on kulkenut mukani opinnäyteprosessin alusta alkaen.

Tutkielmani asettuu laadullisen tutkimuksen² kenttään ja olen toteuttanut sen autoetnografista tutkimusmenetelmää käyttäen. Tutkielmani aineiston muodostaa päiväkirja, johon olen kirjoittanut vapaasti ajatuksiani, tunteuksiani ja kokemuksiani kuvallisesta työskentelystä, suunnistus- ja juoksuharjoittelusta sekä opinnäyteprosessiin liittyvistä pohdinnoista. Kuvallinen työskentely synnytti neljä maalausta. Nämä valmiit teokset, työskentelystä otetut valokuvat ja suunnistusharjoittelun kartat tukivat ja edistivät ajattelua ja tekevät kulkemani matkan näkyväksi ulkopuoliselle. Aineistoni analysoinnissa käytän apuna teemoittelua (ks. esim. Koppa Jyväskylän yliopisto).

Seuraavaksi tulen esittelemään käyttämäni tutkimusmenetelmän, erittelen esiymmärrykseni ja pureudun tutkielmani luotettavuuteen.

² Laadullinen tutkimus pyrkii ymmärtämään kohteen laatua, ominaisuuksia ja merkityksiä kokonaisvaltaisesti (Koppa Jyväskylän yliopisto).

2.1 Taiteellinen tutkimus

Kuvataiteilija Satu Kiljunen (2004, 21-22) painottaa, että taiteellisen tutkimuksen tulisi avata uusia kysymyksiä, saada aikaan hämmennystä ja aiheuttaa yhteentörmäyksiä. Usein nähdään, että taiteen tekeminen itsessään edellyttää tutkimuksellista asennetta ja on jo tutkimusta sinänsä. Taide kuitenkin todistaa olemassaoloaan ilman rajaavia käyttöpäämääriä. Tällöin luovuus ja taiteellinen tuotanto eivät rakennu tietoon jo olemassa olevasta, vaan taide uudistaa, luo maailmaa. Se ei viestitä, osoittele tai todista. (Kiljunen 2004, 21-22.) Tukeudun tutkielmani tekemisessä taidekasvattaja Minna Haverin (2012, 29) näkemykseen, että taiteellinen tutkimus ei ole vain taiteen ja teosten tutkimusta, vaan taiteella tutkimista ja sillä vastaamista. Tutkielmani tarkoitus ei ole tutkia niinkään kuvallisen työskentelyn lopputuloksia, syntyneitä teoksia, vaan kysyä ja vastata kuvaa tekemällä. Taiteesta tutkimuksen kohteena on tullut tapa muiden menetelmien rinnalle (Haveri & Kiiskinen 2012, 7). Tuomas Nevanlinna (2004, 67-68) näkee taiteellisen tutkimuksen kokeellisena tutkimuksena, jonka tulokset eivät ole yleistettävissä eivätkä toistettavissa ja vertaa sitä näkemykseensä perustuen esteettisen tiedon kaltaiseen tietoon yksittäisestä: ”sitä ei voida yleistää laeiksi ja se koskee yksittäistä ja ainutlaatuista, mutta se on kuitenkin tietoa.” Tartunkin Sven-Olof Wallensteinin (2004, 44) ehdotukseen nähdä taiteellinen tutkimus ”erityisinä ja ainutlaatuisina projekteina, joissa tarvitaan useita pätevyksiä ja joissa erilaiset yksilölliset tutkimukset voisivat yhdistyä lyhyemmäksi tai pidemmäksi ajaksi.” Tutkielmaa tehdessäni erilaiset pätevyudet yhdentyivät hetkeksi minulle mielekkääseen ja ominaiseen tapaan. En pyri yleistykseen, vaan etsin vastauksia itselleni.

2.2 Autoetnografia

Tutkimusmenetelmänä käytän autoetnografiaa. Autoetnografia tutkii ja kuvailee henkilökohtaista kokemusta tavoitteena ymmärtää kulttuurista kokemusta (Ellis & Bochner 2000, 739; Ellis, Adams & Bochner 2011; Latvala, Peltonen & Saresma 2005, 25–26; Spry 2001, 711). Yhden erityisen elämän tutkiminen voi auttaa ymmärtämään elämää ylipäättään (Ellis & Bochner 2000, 739; Ellis ym. 2011). Autoetnografiassa on mahdollista hyödyntää erilaisia kirjoittamisen käytäntötapoja ja tuottaa ja tulkita sitä kautta kokemuksesta kerättyä tietoa. Tällöin käytetty kieli ja tapa kertoa ovat keskeinen osa tutkimusta. (Mäkelä 2003, 119.) Tutkielmassani käytän suoria lainauksia aineistooni, jotta käyttämäni kieli ja tapa kertoa välittyvät lukijalle. Suorat lainaukset aineistooni tunnistaa kursivoidusta teks-

tistä. Ellis ja Bochner (2000, 738-747) korostavat, että juuri tapa kertoa paljastaa, kuinka paikallista ja tilanteeseen sidottua tietäminen on. Autoetnografinen kirjoittaminen on keino päästä lähelle kertojansa kokemusta.

2.3 Tutkija - tutkittava

Seuraavaksi haluan eritellä niitä tekijöitä, jotka vaikuttivat tutkielman aiheen valintaan ja tekemiini tutkimuksellisiin ratkaisuihin. Metodikirjallisuudessa arkielämää ohjaavaa luontaista ymmärrystä kutsutaan esiymmärrykseksi. Esiymmärrys avaa tutkijan tapoja ymmärtää tutkimuskohde jonkinlaisena jo ennen tutkimusta. (Laine 2007, 32.) Varton (1992, 16) sanoin ”se, mitä valitsemme tutkittavaksi ja miten ymmärrämme tutkimuksemme tulokset, liittyy olennaisesti omaan elämäämme”.

Aloitin suunnistusharrastuksen 6-vuotiaana Tampereen Pyrinnön suunnistuskoulussa. Isän innoittamana ja siskon jalanjäljillä aloitin harrastuksen, joka jäi kerrasta elämäni. Suunnistusharjoitteluuni on aina kuulunut olennaisesti muiden kestävyyslajien hyödyntäminen ja etenkin juokseminen. Se on olennainen osa suunnistamista. Viime vuosina suunnistusharjoittelun rinnalla olen aloittanut kilpailemisen myös puhtaasti juoksun puolella. Itselleni suunnistus ja juokseminen maastossa ovat hyvin samankaltaisia kokemuksia ja rajan veto lajien välille on vaikeaa. En koe sitä edes tarpeelliseksi. En juostessanikaan erottele harjoittelenko suunnistusta vai juoksemista varten. Juoksen, välillä kartan kanssa ja välillä ilman. Juoksen, koska sen antamat kokemukset ovat minulle niin tärkeitä.

Taide on tullut olennaiseksi osaksi elämäni varkain. En ole aina tiedostanut kuvan tekemisen merkityksellisyyttä yhtä näkyvästi kuin esimerkiksi suunnistuksen, koska se on kulkenut mukana ennemminkin näkymättömänä tapana katsoa ja ymmärtää maailmaa. Olin pienenä kovin ujo ja yllätin kaikki ilmoittamalla 2-luokkalaisena pyrkiväni kuvataideluokille kaupungin kouluun. Menin pääsykokeisiin, pääsin kouluun ja taide tuli näkyvämmiin elämäni. Koen, että yksi elämäni suuria käännekohtia oli, kun pääsin opiskelemaan kuvataidekasvatusta syksyllä 2010. Nykyisessä arjessani taide näkyy ennen kaikkea työhuoneella valmistuvina maalauksina ja vapaa-ajalla työstyttinä taideprojekteina.

Opiskeluvuodet taiteiden ja suunnittelun korkeakoulussa ovat olleet monessa mielessä minulle käänteen tekeviä. Keväällä 2012 minulle asennet-

tiin välilevyproteesi vuosien pitkittyneiden selkäkipujen takia. Tilanne oli alle kolmekymmppiselle pysäyttävä. Kivut lamauttivat ammatin harjoittamisen, liikuntaharrastuksen ja lopulta arjen. Kivuliain jakso sattui osumaan päällekkäin maalauksen syventävien kanssa, jotka olin taidekasvatuksen opintoihini pitkään odottaen valinnut. Ymmärsin, kuinka fyysistä maalaminen minulle on, sillä kipu vaikeutti työtapoja ja tekniikoita, joita suosin. Kipu katkaisi opintoni, mutta jäin sairauslomalle suurta oivallusta kypsyttellen. Aloin oivaltamaan, että elämäni olennaisesti kuuluneet taide ja liikunta eivät olleetkaan niin kaukana toisistaan, mitä olin luullut. Leikkaus onnistui, sain terveen arjen takaisin ja kaikkien yllätykseksi palasin liikunnanopettajan ammattiini ja lopulta harrastusteni pariin.

Kerran ystäväni leikittelivät ajatuksella, mikä sana kuvaisi minua parhaiten. Minulle annettu sana oli tavoite. En halunnut alkuun tunnustaa tavoitteellisuuden merkitystä elämässäni, vaikka ystäväni sen minusssa tunnustivatkin. Tapio Koski (2005, 19) siteeraa juoksija Ari Paunosen ajatuksia tavoitteesta, jonka hän näkee haluksi saavuttaa jotain kilpailumielessä. Uskallan tässä tutkielmassa kutsua suunnistus- ja juoksuharjoitteluani urheiluksi, koska minulla on niissä muiden tavoitteiden ohella myös kilpailullisia tavoitteita. Päiväkirjassani viittaaan muutamia kertoja, välillä epärealistiseenkin, tavoitteellisuuteeni.

13.6. --Haluaisin tehdä hienon työn. Ihailen Miina Savolaisen Maailman ihanin tyttö -projektia ja kurotan samaan.

14.6. Haluan juosta hyvin. Haluaisin, että pärjäämme palkinnoille asti (olen ollut aikaisemmin kaksi kertaa) mutta pelkään riittääkö rahkeet.

Hetkeä, jolloin kuntoilu rennolla mielellä muuttuu kilpaurheilulliseksi harjoittelemiseksi, Koski (2005, 74) kutsuu lankeamiseksi. Lankeamisessa ”toimintaan sovelletaan reflektioimattomasti kilpaurheilun rakenne”. Lankeamisen voi ennakoita ja estää omantunnon avulla, sillä ”omatunto kutsuu³ itseä kenenä tahansa takaisin olemaan oma itsensä”. Tämä vaatisi itsensä tarkkaa kuuntelua. (Koski 2005, 74.) Routarinne (2004, 44) kuvailee, kuinka pyrkiessään onnistumaan ihminen ei enää tee asioita niiden itsensä vuoksi, vaan asettaa toiminnalleen vaatimuksia ja ehtoja. Se tekee toiminnasta suorittamista.

3 Koski (2005, 205) tarkoittaa, että ymmärtää omantunnon kutsun yrityksenä kuvata yksilön sielun liikahduksia tai tapahtumia, jotka koskettavat ja ovat tekemisissä inhimillisyyden kanssa. Yksi syy kestävyysjuoksun kiinnostavuuteen Kosken mukaan on, että sen avulla tavoittaa syvempää olemuspuoltaan ja kuulee omantunnon kutsun.

Tunnistan hyvin aallonharjan, joka muuttaa toimintani suorittamiseksi. Pyrin eteenpäin elämässäni ja olen kunnianhimoinen. Asetan itselleni tavoitteita ja teen niiden eteen vimmatusti töitä. Ajattelen, että aidosti minusta syntyvät tavoitteet, joita teen Routarinteen (2004, 44) sanoin ”niiden itsensä vuoksi”, edistävät hyvinvointiani. Epäonnistumisen pelko taas syntyy Routarinnettä (2004, 44) mukaillen, kun haluan olla hyvä, onnistua, ja tehdä sen paremmin kuin muut. Tutkielmani aineistossa kuvaan 12.8. kuvallisen työskentelyn *suorittamista ”puskemisena”*.

Palaan Pro gradu- työhöni ja sen tuottamaan tulokseen. Suunnistuksen maailmanmestarit Minna Kauppi ja Heli Jukkola olivat yksimielisiä siitä, että huippusuoritus tehdään paineen alla. Huippusuoritus vaatii asetetun menestystavoitteen ja siis mahdollisuuden voittaa tavoitteen asettama paine oikealla hetkellä. Tehtävän itsensä suorittamisesta saadun ilon kautta löytyvä flow-kokemus (Csikszentmihalyi 1988, 32–34; Csikszentmihalyi 1990, 82; Csikszentmihalyi 1993, 232–233; Jackson & Csikszentmihalyi 1999, 16–31) koettiin olevan huippusuorituksen taustalla mutta menestyspaineen takia se koettiin olevan vaikea saavuttaa muuta kuin hetkittäin. Maailmanmestaruuteen tähtäävän huippu-urheilijan on vaikea suunnistaa MM-startissaan vain suunnistamisen ja suunnistustehtävän ilosta, vaan tavoite pyöri mielessä väistämättä. Halu onnistua pitää uskaltaa sallia itselleen saavuttaakseen sen. Kiinnostuin tästä realismista -tavoitteellisen urheilijan on lähes mahdotonta siirtää syrjään tavoitteitaan suorituksen hetkellä, vaan niiden kanssa on opittava suoriutumaan parhaalla mahdollisella tavalla. Epäonnistumisen pelko on jollain keinoin siedettävä.

Työskentelen opettajana ammatillisessa koulutuksessa Varalan Urheiluo-
pistossa. Koen olevani taidekasvattaja, joka opettaa liikuntaa. Tunnistan ajattelussani ja työskentelytavoissani piirteitä, jotka ovat tutumpia taiteen kentälle kuin tyypilliselle liikuntakasvattajalle. Saan palautetta kollegoilta ja opiskelijoilta siitä, että opetukseni on erilaista. Tavalla, jonka koen vielä itse vaikeaksi sanoittaa. Tunnistan kuitenkin, että oppimiskäsitykseni on enemmän taidekasvattajan kuin tyypillisen liikuntakasvattajan. Apuna sanallistamisessa käytän Maria Reuteria (2005, 203), joka löysi kuvataideopettajien kertomuksista, että heidän mielestään oppiminen on itsensä löytämistä, omiin kykyihin syventyvää luottamusta, itselle sopivan ja kiinnostavan alueen kartoittamista sekä niiden myötä koettua yhteisöllisyyttä.

Yliriskun (2016, 159-162) tavoin törmäsin toistuvasti itseä koskettaviin ilmiöihin ja ryhdyin ihmetyksen ja intuition ajamana etsimään tietoa sa-

nallistaakseni kokemukseni. Tähän tutkielmaan latautuu paljon sanallistamisen tarvetta. Koen tärkeäksi päästä paljastamaan itselleni ilmiöitä, joita olen selvästikin kypsyttellyt pitkään. Taiteella tutkien ja taiteella vastaten (ks. Haveri 2012, 29), pyrin vastaamaan tarpeeseeni.

2.4 Tutkimuksen luotettavuuden tarkastelu

Uotisen (2010, 186-187) mukaan autoetnografisen tutkimuksen aihe, lähtökohdat ja paikantuneisuus vaativat huolellisen kuvauksen. Autoetnografista tutkimusta tekevän tutkijan tulisi muistaa itsereflektiivisyys ja raportoida tiheästi. (Uotinen 2010, 186–187; ks. myös Chang 2008, 57.) Ymmärrän näkemyksen, sillä autoetnografisessa tutkimuksessa kuvataan paitsi yksityistä, myös rakennetaan tietoisesti yhteyksiä yleisen, sosiaalisen ja kulttuuriseen suuntaan (Ellis & Bochner 2000, 739; Ellis ym. 2011; Spry 2001, 711). Olen pyrkinyt toimimaan edellä mainittujen periaatteiden mukaisesti, jotta tutkielmani ei näyttäytyisi vain tekijänsä sisäänpäinlämpiävänä itseterapointina, vaan sen avulla voisi tehdä ja kuvata myös muiden mielestä mielenkiintoisia havaintoja ja tulkintoja jokapäiväisestä elämästä. (ks. Uotinen 2010, 186–187.)

Tiedostan, että kohdistan aineistoon erilaisia lukevia ja tulkitsevia katseita henkilökohtaisen mielenkiintoni, tiedollisen ja teoreettisen viitekehyksen sekä edustamani tieteenalan intressien kautta (Kurki 2010, 165). Uotisen (2010, 180) mukaan keskeisintä autoetnografisen tutkimuksen luotettavuuden kannalta on tutkimuksen ja tuotetun tiedon huolellinen paikantaminen. Tutkielmani luotettavuutta olen pyrkinyt parantamaan erittelemällä tutkijan esiymmärryksen luvussa 2.3. tuodakseni esille ne omakohtaiset tulkinat ja käsitykseni, jotka voivat vaikuttaa tutkimusta värittävän subjektiviiteetin muodostumiseen (Eskola & Suoranta 1998, 17-18; Janesick 1998, 46; Laine 2007, 34; Virtanen 2006, 198).

Koska tuotin itse sekä aineiston että sen tulkinnat, selkeät tutkimuskysymykset ja niiden paikantaminen on välttämätöntä (Uotinen 2010, 186). Tutkimuskysymykset ja tutkimuksen metodiset valinnat esittelen luvussa kaksi. Tutkielmani kommunikatiivisuus toteutuu, jos lukija pystyy seuraamaan tutkielmani kulkua ja arvioimaan tekemieni valintojen merkitystä. (Hannula ym. 2003, 86). Ellis ja Bochner (2000, 733) summaavat tutkijan oman äänen paljastavan luotettavuuden. Minun ääneni kautta lukijat pääsevät arvioimaan tekemäni valinnat, myös kielen merkityksissä. (Richardson 2000; Ellis & Bochner 2000.)

Olen pyrkinyt täyttämään taiteellisen tutkimuksen metodologiset vähimmäiskriteerit rakentamalla tutkielmani Hannulan (2004, 82-87) kriteeristön mukaisesti. Esittelen (1) tutkimuksen aiheen ja lähtökohdan luvussa 2. Puran (2) aiheen ja näkökulman sisältämät ennakko-oletukset luvussa 2.1, jossa kerron myös osaamisestani käytetyissä (3) tutkimusvälineissä ja aihealueessa. Olen rakentanut tutkimuksen täyttämään (4) kirjallisen esittämistavan kriteerit, siihen on sisällytetty (5) lopputuloksen arviointi luvussa sekä (6) tutkimuskäytäntöjen uudelleen hahmottaminen ja sopivuuden tarkastelu luvussa 6.

3 Rinnakkaiset matkat

Taide ja urheilu piirsivät tutkielmani kaksi omanlaista matkaa. Tohtorin väitöskirjassaan tutkimuksessaan kuvataiteilija Matti Tainio (2015) esittää näkemyksen taiteen ja urheilun samankaltaisesta roolista nykykulttuurissa sekä syitä tämän näkemyksen etuihin. Tainion (2015, 288-289) mukaan nykyaikana on yhä enemmän tarvetta nähdä taide ja urheilu rinnakkaisina maailmoina. Kulttuuristen alueiden autonomia on heikentynyt ja itsenäiset kulttuurit ovat muutostilassa. Rajapintoja rikkomalla olisi mahdollista muodostaa uusi alue, jossa tuoreet ajatukset taiteesta ja urheilusta, ennen kaikkea kulttuurisista käytänteistä, voisi kasvaa.

Taiteen ja urheilun nykyiset käytännöt ovat saaneet muotonsa modernin eurooppalaisen kulttuurin hahmottuessa (Tainio 2015, 63-67) ja ne kantavatkin samankaltaista sosiaalista rakennetta. Molemmat järjestelmät muodostavat oman maailmansa muun kulttuurin sisällä ja niihin on kehittynyt oma sisäinen säännöstö, joka ei ole yhteneväinen arkielämää ohjaavien sääntöjen kanssa. Yhtäläisyyksiä löytyy roolijaosta ja kummastakin kulttuurista on löydettävissä esimerkiksi toimijat (taiteilijat ja urheilijat), joiden teoksia ja esityksiä yleisö seuraa. Kulttuurien sisäiset käytännöt ja rituaalit vahvistavat tätä roolien jakoa. (Tainio 2015, 59-61.)

Taide ja urheilu voidaan yhdistää myös esteettisen kokemuksen käsitettä käyttäen. Kaksisuuntainen linkki voidaan rakentaa huomioimalla nykyinen käsitys estetiikasta aistimelliseen havaitsemiseen liittyvänä tutkimustraditiona puhtaan taidefilosofian sijasta. Näin on mahdollista kohdistaa esteettinen ajattelu kaikenlaisille elämänalueille. (Tainio 2015, 157-201.) Kun estetiikka nähdään aistillisena tietämyksenä, se luo perustan yhteytemme maailmaan. Kun taidetta tarkastellaan tämän esteettisen näkökulman kautta, jossa estetiikka ei rajoitu vain tiettyihin käytänteisiin, näkemys edustaa laajennettua käsitystä estetiikasta. (Tainio 2015, 288-289.)

Teoksen vaade rakentaa sillan taiteen ja urheilun välille. Tosin alat ovat siirtyneet käytänteissään lähemmäksi arjen kokemuksia. Taiteessa tämä on näkyvissä sekä taideteoksissa että taiteellisissa prosesseissa: itse fyysinen taideteos ei ole samalla tavalla itseisarvo kuin ennen ja samalla taiteellinen työ on etsinyt uusia muotoja, joissa toiminta tapahtuu myös taiteen ulkopuolisessa maailmassa. Urheilun siirtymä kohti arkea on tapahtunut kilpaurheilun ulkopuolisella vapaa-ajan liikunnan alueella. Kiinnostus on kääntynyt enemmän kilpailuun itsensä kanssa ja omien ennätystensä rik-

komiseen kuin kanssaurheilijan voittamiseen. (Tainio 2015, 288-289.)

Silta on mahdollista rakentaa myös osallisuuden kautta. Taiteessa osallisuus on taiteilijasta käsin ohjattua (joskus enemmän, joskus vähemmän) ja urheilussa osallisuus on sidoksissa ruohonjuuritason toimintaan vapaa-ajan harrastuksessa, jossa kaikki voivat osallistuvat toimintaan urheilullisesta tasostaan riippumatta. Rajanveto ”oikeiden urheilijoiden” ja ”muiden” välillä on menettänyt merkitystään. (Tainio 2015, 288-289.) Olen huomannut työni ja liikuntaharrastusteni kautta tämän ilmiön. Väittäisin, että ammattiturheilijoiden (tai ammattimaisesti harjoittelevien urheilijoiden) ja terveys tavoitteenaan liikkuvien kuntoilijoiden väliin on muodostumassa uusi kuntourheilijoiksi nimittämäni liikkujat. He omistautuvat harrastukselleen ammattilaisten tavoin, uhraavat sille kaiken aikansa ja resurssinsa, vaikka eivät urheilun perinteisessä kilpailujärjestelmässä kilpailisikaan. Koen, että esimerkiksi suuren suosion saavuttanut kuntosaliharjoittelu ja fitness ovat esimerkkejä ilmiöstä. Harjoittelusta hullaantunut keskittää kaiken energiansa, aikansa ja varantonsa harjoitteluun, joka ulottuu läpi elämän alueiden aina ravinnosta ja levosta harjoitteluun. Fitness-lajista mielenkiintoisen tekee myös se, että siinä lähestytään erilaista estetiikan käsitettä, jossa kehon rakenne ja esteettisyys ovat kilpailussa pärjäämisen kriteeri.

Taiteen ja urheilun rajan ylitykset ovat vielä harvinaisia. Professori Antti Kariston (1996, 34) mukaan urheilukilpailuissa korostuu kyllä enenevässä määrin esteettisyys, eroottisuus ja esityksellinen puoli. Rajanylityksiä toiseen suuntaan löytyy nykytaiteesta, kun taiteellista luovuutta haetaan lisääntyvästi kehollisuuden välityksellä (Karisto 1996, 34; Tainio 2015, 288-289). Karisto esimerkiksi (1996, 34) rinnastaa pitkänmatkanjuoksun antamat esteettiset kokemukset (sekä katsojan että harrastajan) maataiteen tekemisen tuottamiin kokemuksiin. Hänen mukaansa taiteen kokemus- ja merkitysmaailman palasia voi tavoittaa myös muun muassa suunnistuksesta ja maastajuoksusta.

Uskon, että taiteen ja urheilun samankaltaisuuksien löytämiseen ja rajan ylitysten ymmärtämiseen auttaa liikunnan moninaisten määritelmien aukaiseminen ja samalla urheilun laajentaminen liikunnaksi. Sana urheilu pitää sisällään kilpailullisia ja tuloksellisia tavoitteita. Liikunta ei kanna mukanaan samanlaista taakkaa, vaan on avoimempi rajan ylityksiin. Filosofian dosentti Timo Klemola (1998, 19) on tutkinut väitöskirjassaan, miten liikunta voi toimia tienä kohti varsinaista itseä. Klemola (1998, 7, 20) erottelee neljä liikunnan projektia, joita kutsuu voiton, terveyden, ilmaisun

ja itsen projekteiksi. Projekteilla hän kuvailee liikunnan merkitystä harrastajalleen (Klemola 1998, 54).

Huippu- ja kilpaurheilu kuuluvat liikuntamuotoihin, jotka tavoittelevat voittoa (Klemola 1998, 7, 20). Voiton projekteissa toisen, jota pyritään voittamaan, ei tarvitse olla paikalla, vaan häntä voi edustaa myös maailmanennätys tai Euroopan mestarin titteli. Terveysten projekteiksi kuuluvat liikuntamuodot, joissa ensisijainen tavoite on terveydellinen. Muun muassa leikki kuuluu terveyden projektiin. Tanssi ja ilmaisuliikunta luokitellaan ilmaisun projektiin. Itsen projektilla tarkoitetaan niitä liikkumisen tapoja, joiden tarkoituksena on tutkia itseä. (Klemola 1998, 7, 20, 52-82.) Tulkiten, että itsen tutkimisella Klemola tarkoittaa lisääntyntä itseymmärrystä. Ymmärrän suunnistuksen ja juoksuharjoittelun tutkielmassani ennen kaikkea itsen projektina. Vaikka tunnustan ne myös voiton projekteiksi tulostavoitteeseen perustuen, tutkin niiden kautta ennen kaikkea itseäni. Olen monesti sanallistanut liikunnan merkitystä itselleni itseilmaisuna. Nyt ymmärrän, että puhuessani itseilmaisusta, olen tarkoittanut ilmaisun sijaan itsen projektia. Huomaan saman sanallistamisen ongelman kuvallisessa työskentelyssä. Kuvan tekeminen itseilmaisuna on minulle itsen projektiin verrattavaa itsen tutkimista.

Tutkin siis itseäni suunnistamalla, juoksemalla ja kuvaa tekemällä. Kun ymmärrän liikunnan Klemolan (1998) mukaan erilaisina projekteina, uskallan ylittää rajan taiteen puolelle. Mielestäni hyvä esimerkki on tanssi, jonka näen jonkunlaisena kelluvana saarekkeena taiteen ja liikunnan välissä. Tanssista ja tanssijan intentiosta riippuen toiminta lähestyy joko taidetta tai liikuntaa. Liikunnan tarkastelu tulosurheilua laajemmin mahdollistaa myös liikunnan näkemisen taiteellisena työskentelynä tai ajattelutilana. Esimerkiksi englantilaisen taiteilijan Richard Longin teosten lähtökohtana on käveleminen. Tärkeää on koko prosessi, ei niinkään museoitu työ. Longin vaeltelu ei ole vapaata, vaan hänen kävelynsä ovat geometrisesti sommiteltuja. Taiteilija seuraa yksinkertaisia muotoja tarkoin ja ankaruudessaan Longin taidevaellukset muistuttavat huippu-urheilijan harjoitusohjelmaa. Väliajat hän merkitsee kiviröykkiöin ja joskus päivämatkaa saattaa kertyä jopa 80 mailia. Pitkän matkan kestävyysurheilijoiden tavoin hän suosii kävelemistä yksin ja ohuessa ilmanalassa. (Karisto 1996, 36-38.) Niin kutsutussa kävelymetodissa käveleminen nähdään kuvataiteellisena ajattelu- ja havainnointitilana (Keskitalo 2012, 85). Kävelymetodi on luova, eläytyvä ajattelutila, joka mahdollistaa esimerkiksi opetuksen suunnittelun, tutkimusprosessin eri vaiheisiin liittyvän ajattelun kehittelyn sekä

tulkinnallisen tilan (Keskitalo 2012, 97). Kävelevä taiteilija rakentaa itselleen tilan, jossa hän voi heittäytyä sattumalle ja olosuhteille alttiiksi. Hidas matkanteko antaa tilaa matkaajan ajatuksille ja havainnoinnille. (Keskitalo 2012, 85-86.) Juoksua taiteellisena työtapana tai ajattelutapana käyttäviä taiteilijoita ovat esimerkiksi suomalainen Matti Tainio ja singaporelainen Kai Syng Tan.

Kariston (1996, 38-39) mielestä taiteelliset teot eroavat urheilullisista siinä, että ponnistus on enemmän henkistä kuin fyysistä. ”Mutta onko ero lopultakaan suuren suuri? Rakentaahan urheilijakin ensin mielessään täydellisen suorituksen idean, ankaran toisteisen harjoittelun ja henkisen valmennuksen avulla. Onnistuneessa kilpailutilanteessa kaikki näyttää sitten niin ihmeen helpolta. Helpolta näyttää myös Longin taide: se on ankaraan valmentautumiseen perustuvaa ja tarkkaan laskettua, mutta samalla vaivattoman oloista ja relaksoitunutta. Ehkä vain siitä johtuen, että ihmiset tuntevat paremmin urheilua kuin taidetta, urheilukatsomosta ei useinkaan kuulu: Tuon nyt minäkin osaisin tehdä!” (Karisto 1996, 38-39.) Uskallan epäillä, että asia olisi aina näin. Koen, että tässäkin mielessä rajapinnat ovat rikkoutumassa. Urheilijat saavat raskasta kritiikkiä osakseen sekä yleisöltä että medialta. Taiteessa esimerkiksi digitalisaatio, kameroiden ja kuvankäsittelyn kehittyminen saa harrastelijatkin tuottamaan materiaalia ja sekoittamaan ”ammattilaisiksi” ja ”amatööreiksi” erottelua.

3.1 Suunnistus ja juokseminen itsen tutkimisena

Suunnistus ja juokseminen ovat elämäntapana tulleet minulle niin merkittäväksi, että ne parantavat elämänlaatuani (ks. Koski 2005, 87.) Samaistunkin filosofi Tapio Kosken (2005, 87) ajatukseen siitä, että ruumiillistuneet valintamme osoittavat, että keholla on oma autonomia, joka muodostuu arjen toimissa käytännöiksi, itsestään selväksi toimintatavaksi. Kun ryhdyn juoksemaan, minun ei tarvitse reflektoida sitä. Mielestäni tämän osoittaa hyvin se, että kun loukkaannuttuani vakavasti menetin realistiset mahdollisuudet urheilullisiin saavutuksiin⁴, en lopettanut juoksemista. Kosken (2005, 25) mukaan juoksemisesta mielekkyyserakenteet löytänyt ei putoa kilpauransa päätyttyä eksistentiaaliseen tyhjiöön, jolloin elämän mielekkyys katoaisi, vaan aloittaa uuden vaiheen elämässään. Uudessa vaiheessa juoksijan kokemus ja parantunut itseymmärrys omista realisoitu-

⁴ Viittaan ongelmallisiin selkäkipuihin, joiden johdosta minulle asennettiin keväällä 2012 välilyvyproteesi.

neista potentiaaleista auttaa juoksijaa suhtautumaan avoimesti ja luottavaisesti tulevaan. Minulle suunnistus ja juokseminen ovat voiton ja terveyden projektien ohella matkantekoa itsen projektina. Palaan Kariston (1996, 34) ajatuksiin rinnastaa juoksun antamat esteettiset kokemukset maataiteen tuottamiin kokemuksiin. Hänen mukaansa taiteen kokemus- ja merkitysmaailman palasia pystyy tavoittamaan myös suunnistuksesta ja maastajuoksesta. Klemola (1998, 63) taas puhui ilmaisusta, kun hän tarkoitti liikuntamuodon olennaisimman olemisen tavan olevan ilmaisu. Esimerkiksi tanssijan liike pyrkii ilmaisemaan, välittämään katsojalleen jotain. En näe suunnistusta ja juoksemista samankaltaisena ilmaisuna kuin Klemola (1998, 63) mutta koen, että se on minulle Kariston ajatusten (1996, 36) tavoin tärkeä taiteellisen ajattelun väylä. Taiteen ja liikunnan kokemus- ja merkitysmaailmat sekoittuvat juostessani.

Liikuntafilosofian näkökulman tarjoaa Koski (2005, 15), joka kiinnostui pitkien matkojen juoksemisesta. Koski käsittelee juoksun tuottamien kokemusten luonnetta, niiden esiintymistä, käsitteellistettävyyttä ja ilmaisemista. Juoksemisen tuottamia kokemuksia ovat esimerkiksi harjoituksen lisäämä kehon tuntemus, vitaalisuuden tai elämänvoiman kasvu sekä olemassaoloon liittyvät eksistentiaaliset ja eettiset kokemukset (Koski 2005, 23). Kosken (2005, 23-25) mukaan juoksija ei aina tietoisesti tavoittele parempaa itsetuntemusta, vaan lähinnä parempaa fyysistä kuntoa ja terveyttä. Juokseminen kuitenkin tuottaa kehon ja mielen tuntemusta lisääviä kokemuksia ja yksilö saattaa ajatella juoksemisensa merkityksen uudella tavalla. Juoksemisen kautta omasta maailmassaolosta tullaan tietoisemmäksi, koska juokseminen tapahtuu lähtemällä juoksemaan, asettamalla keho juoksemaan.

Koen, että parantunut itsetuntemus ja olemassaoloon liittyvät kokemukset ovat olennaisia nähdessäni juoksemisen taiteellisen ajattelun herättäjänä. Koski (2005, 24) summaa, että juokseminen voidaan nähdä itsen tutkimisen ajatuksen kautta myös aktiiviseksi toiminnaksi itsetuntemuksen lisäämiseksi, mikä on samalla todellisuuden ja ymmärryksen lisääntymistä. Tällöin juoksemisen tavoite ei ole pelkästään fyysisen kunnon, liikunnallisen kyvykkyyden ja taidon hankkiminen. Tärkeää on tulla tietoiseksi omasta potentiaalistaan. Koski (2005, 24) tarkoittaa kokemuksellista tietämistä, joka on syntynyt konkreettisen tekemisen kautta. Suunnistus ja juokseminen tarjoavat minulle kokemuksia, joita on haastavaa muiden toimintojen kautta saavuttaa. Juostessa asetan konkreettisesti itseni alttiiksi (ks. Koski 2005, 90) ja tästä helposti ymmärrettävä esimerkki on

loukkaantumisriski, sillä juostessa asetutaan alttiiksi kivulle mahdollisten loukkaantumisten muodossa. Alttiiksi asetun nytkin, tutkielman edessä.

Suunnistus ei esiinny taidekasvatuksen tutkimuskirjallisuudessa ensimmäistä kertaa. Ylirisku (2016, 155) on rakentanut käsitystään oppimisesta ja taidekasvatuksen pedagogiikasta suunnistusharjoittelun ja metsäkokemusten herättämän ihmettelyn avulla. Ylirisku (2016, 157) näkee suunnistamisen kokemuksellisenä kartoittamisena, jossa tulkinta alueen maantieteellisestä reproduktiosta, kartasta, yhdistyy keholliseen kokemukseen todellisessa ympäristössä. Suunnistamisen voisi tästä näkökulmasta katsottuna yhdistää käsite- ja kävelytaidetta sekä kartografiaa yhdistäviin toimintatapoihin. Tulen lainaamaan Yliriskun (2016) ajatuksia ”metsään menemisestä ja poluilta pois astumisesta” perustellakseni liikuntaharrastukseni paikan tutkimusprosessissa ja sen antaman oivan mahdollisuuden epäonnistumisen kokemuksen tutkimiseen.

Suunnistaja joutuu suorituksen aikana jatkuvasti uusiin tilanteisiin. Vaikka yllättäviin tilanteisiin olisi varautunut etukäteen, suorituksen aikana niihin on kyettävä sopeutumaan. Maasto, kartta, radat ja olosuhteet vaihtelevat ja suorituksen sisälläkin näkökenttä vaihtuu jatkuvasti. Suunnistussuorituksen onnistuminen edellyttää jatkuvaa keskittymistä ja sen myötä katkeamatonta suunnistusajattelua. Keskittymisen taso voi vaihdella eikä sen tarvitse olla kaiken aikaa sataprosenttista. Taitava ja taktisesti kypsä suunnistaja tietää, miten keskittymistä voi suorituksen aikana säädellä. Parhaimmillaan virheetön suunnistussuoritus tulee ikään kuin selkäytimestä, ajattelematta ja käskyttämättä. Tällaisen tilan saavuttaminen edellyttää runsasta taitoharjoittelua sekä paljon kokemusta erityyppisistä maastotyypeistä ja tilanteista. (Suomen suunnistusliitto 2015, 18-19.)

Oman kyvykkyyden kyseenalaistaminen ja metsän tarjoamat haasteet voivat saada tuntumaan epävarmuutta. ”Liikkuva ihmiskeho on paljas ja haavoittuvainen”. Pummaamista⁵ tapahtuu, kun keskittyminen herpaantuu. ”Pummaamisen hetket ovat kuin yllättäviä aukkoja: oletettu ja koettu eivät kohtaakaan.” (Ylirisku 2016, 158.) Selviytyminen odotusten mukaan ei kyseenalaista eikä aiheuta hämmennystä. Kokemukselliset virheet ja yllättävät tapahtumat voivat olla tärkeitä alkusykäyksiä. Muutoin näkyväksi jäävä tulee pummaamalla näkyväksi. (Ylirisku 2016, 162.)

⁵ Pummaamisella tarkoitetaan virheen tekemistä. Tällöin suunnistaja ei pysty paikallistamaan sijaintiaan. Sana tulee ruotsin kielestä sanasta bomma, missata.

3.2 Ensimmäisen matkan tein jalan

Suunnistusharjoittelun, juoksuharjoittelun ja niihin liittyvien kilpailujen kokemukset ovat tallentuneet päiväkirjaani 2.6.2016 alkaen. Päiväkirjaa pidin kesäkuusta aina syyskuun 2016 loppuun asti. Lopullinen aikajänne aineistonkeruulle määrittyi opinnäyteprosessille asettamani aikataulun ja kauden pääkilpailujen mukaan. Suunnistuskauden päätavoitteen olin asettanut Lappee-Jukolassa juostavaan Venlojen viestiin 20.6.2016. Talven ja kevään harjoittelut sekä kevään kilpailut olin valinnut tukemaan menestymistä päätavoitteessani. Venlojen viestin jälkeen käänsin katseeni kohti Pallaksella juostavaa ultramaratonia 16.7.2016. Kilpailu oli pisin (55 kilometriä) polkujuoksukilpailu Buff Trail Tourilla ja itselleni se oli elämän ensimmäinen maratonia pidempi matka.

Pidin koko opinnäyteprosessin ajan päiväkirjaa. Kirjoitin, hahmottelin, jäsentelin -kaikki yksin ja samoihin kansiin. Suunnistus- ja juoksuharjoittelusta tallennettuihin kokemuksiin sekoittuvat sujuvasti kuvallisen työkentelyn ajatukset. Lipsahti päiväkirjaan muutama merkintä muun elämän alueeltakin. Löysin kuvauksen heinäkuulta 12.7., joka koski tapaani kirjoittaa: *vauhdilla ja sen mitä tulee, automaattikirjoitus*. Tulkitsen tämän kertovan siitä tarpeesta, jota päiväkirjalla täytin. Halusin löytää kliseisesti sen, jota ehkä pinnan alla säilytän. Uskoin, että vapaasti, sen kummemmin ajatuksen juoksua pohtimatta tai jäsentelemättä, saavutan puhtaimpana sen, mitä halusin sanoa. Kirjoittaessa minulle muodostui rutiini, jossa kirjoitin päiväkirjaan aina pääharjoitusten tai kilpailujen jälkeen. Joskus kirjoitin, jos koin tarvetta kirjoittaa. Huomasin, että viikon pääharjoitusten (niin kutsuttujen kehittävien harjoitusten) jälkeen, hakeuduin automaattisesti kirjoittamaan ajatukseni ylös. Kirjoittamisesta tuli olennainen osa harjoitteluani kohti päätavoitteitani ja pääharjoitusten aikana ajatukset olivat tässä tavoitteessa. Uskon, että tästä syystä en kokenut tarvetta kirjata kokemuksia ylös jokaisen tekemäni lenkin jälkeen.

Suunnistamieni suunnistusratojen karttoja kertyi prosessin ajalta verrattain vähän. Olen tottunut suunnistamaan enemmän, kuin mitä tänä kesänä suunnistin. Harjoittelemisen ultramaratonille vähensi olennaisesti suunnistuksen lajiharjoittelua. Tyypillisesti suunnistettu (tarkoitin metsässä kuljettu) reitti piirretään karttaan, jotta suoritukseen voidaan palata jälkikäteen. Piirretty reitti paljastaa onnistuneet reitinvalinnat, mahdolliset turhat kierrot ja koukerot. Jos suorituksessa tuli virheitä, jälkikartanluku pöydän ääressä saattaa paljastaa syyn ja antaa oppeja tulevaisuuden vastaaviin

tilanteisiin. Opinnäytetyöprosessin aikana koin kerääväni karttoja aineistoon ennen kaikkea siksi, että kartta kuvana pystyi kiinnittämään minun sen hetkisiin ajatuksiin. En ollut kiinnostunut kehittämään suunnistustekniikkaani.

3.3 Toinen matka synnytti Neloset

Kuvallisen työskentelyn herättämät ajatukset tallensin samoihin kansiin. Mustakantisen päiväkirjan sivut täyttyivät kuvallisen työskentelyn osalta aktiivisimmin heinä- elokuun aikana noin kuukauden mittaisella työhuonejaksolla. Öljyvärimaalaamiseen soveltuva työhuoneeni sijaitsee mökklämme Kauvatsan Jalonojalla, jossa minulla on isot tilat taiteelliselle työskentelylle. Tilavat ja ilmavat tilat ovat perusedellytys isojen öljyväritöiden maalaamiseen ja kuivattamiseen. Kaupunkiasunnossamme en voinut kuvitellaakaan toteuttavani kuvallisen työskentelyn osuutta. Työhuoneen ympäristö ja välineistö mahdollistivat myös maalauspohjien valmistamisen muun muassa kiilapuiden sirklaamisen. Kirjoittamisen tueksi dokumentoin puhelimeni kameralla teosten valmistumista ja työskentelyyn olennaisesti kuuluvia eri vaiheita.

11.7. Taulujen teko on alkanut. Tein alusta alkaen taulunpohjat. Tein kaksi isoa ja kaksi keskikokoista, yhden pienen ja 3 tosi pientä pohjaa. Myös yhden palikan. Katotaan teenkö kaikista jotain. Imprimituurin lähdin poikkeuksellisesti tekemään ”sotkusta liikkeelle” -idealla. Tein mitä mieleen tuli ja lähdin osassa sotkemaan öljypastilleilla, joita laveerasin tärpätillä. Isot taulut päädyin tekemään mustesyövytystekniikalla. Tuttu tekniikka mutta uudentyypiselle pohjalle. Oli huippukivaa ja näyttikin jo kivalta. Äiti oli, että nehän on jo valmiit!

Sarjan taulut on kaikki työstetty samalla kaavalla. Koin tärkeäksi tehdä kaiken itse alusta alkaen. Nikkaroin itse kehykset, joihin kiinnitin kankaan jänisliiman avulla. Taulut pohjustin gessolla mutta imprimituurin tilalla levitin musteen pohjamaalin päälle. Kloriitilla syövyttäen ajoin pohjan tarjoamaan minulle sattumia, joista voisin lähteä teosta työstämään. Tähän ”mustesyövytystekniikkaan” tutustuin erään opettajani avustuksella keväällä 2014. Öljyvärejä käytin lopullisen työn paljastamiseen.

KUVA 3: Kuvasarja Sumuinen Kaupunki -teoksen valmistumisvaiheista



Kuvataiteilija Jaana Houessoun (2010, 247) mukaan teosten tyyliissä näkyä taiteilijan ajan ja kokemusten myötä kehittynyt suunta. Tyyli voidaan myös nähdä yksittäiselle taiteilijalle syntyneenä tapana kiinnittää merkityksiä (Houessou 2010, 255). Kuvan tekijänä olen verrattain nuori. Koen, että olen aktiivisesti alkanut tekemään kuvaa vasta aloitettuani kuvataidekasvatuksen opinnot. Maalaamisesta on muodostunut minun kuvan tekemisen väylä ja opinnäyteprosessissa koin tärkeäksi valita minulle tutun materiaalin ja tekniikan. Houessoun (2010, 248) mukaan ammattiosaamiseksi voidaan nähdä taito, joka mahdollistaa materiaalien ja tekniikoiden käytön halutulla tavalla, ja se mahdollistaa syventymisen taiteen sisällölliisiin näkökulmiin. Uuden tekniikan harjoittelun sijaan halusin panostaa sisältöön.

Maalatessa lähdin tietoisesti sotkusta liikkeelle ilman selkeää päämäärää. Koska olin jo aktiivisesti pyöritelty onnistumisen ja epäonnistumisen teemoja päässäni, valitsin työskentelytapani välttääkseni rajoittavia malleja tai valmista mielikuvaa. ”Kun työskennellään ilman tarkkaa valmista mielikuvaa tai odotusta lopputuloksesta, ja tarkoituksena on vain keskittyä käsillä olevaan hetkeen, on helpompi aistia omaa kokemusta ja edetä asia kerrallaan. Hallinnan tarpeen aiheuttamasta ylikuormituksesta ja stressistä voi edes hetkeksi irrottaa, pysähtyen olemaan, aistimaan ja tuntemaan.” (Rankanen 2009.) Työtapaani kutsun päiväkirjamerkinnöissä intuitiiviseksi työskentelyksi. Intuitiolla tarkoitan jotain luontaista, ehkä alitajuista, joka on valmis paljastumaan. ”--Taitelija voi kuvata esittävän kuvan avulla subjektiivista, sisäistä todellisuuttaan tai hänen tavoitteena voi olla alitajuntaan kätkeytyneen todellisuuden paljastaminen” (Räsänen 2008, 24).

11.7. Työskennellessään miettii mistä idea tulee? Onko se ”sallittu” (voiko tehdä intuitiivisesti vai pitääkö olla suunniteltu)? Tykätäänkö tauluista? Tuleeko niistä teknisesti hyvin toteutettuja/ hyväksytyjä taidepiireissä? Ulkoista painetta.

Kuvallisen työskentelyn synnyttämät teokset, Neloset, ovat Räsänen (2008, 126) ajatuksia mukaillen ”taiteellisen tutkimisen ja eri tieteenalojen metodien avulla kerätyn aineiston kooste”. Aineistoksi päätyneet neljä taulua muodostuivat sarjaksi kuin varkain. Pohjustin ison kasan tauluja ja neljän suuren lisäksi kuvallisessa työskentelyssä oli alkuun mukana myös neljä pientä taulua. Elokuussa 2.8. kuvaan Nelosten syntyä: --mielessä mulle on syntynyt neljän ison taulun sarja. Muut putosivat pois.--Neljä isoa taulua sarjana ajatus tulee ehkä siitä, että ne ovat 1) pohjustuksil-

taan täysin samanlaiset. Alusta asti itsetehdyt. Koko prosessi on omani. 2) Kokoluokka on kaikissa sama ja ilmeisesti tällä hetkellä itselleni se mieluisin. 3) Intuitiivinen maalaustapa, jossa pohjana mustesyövytysteknikka. Tekniikka mahdollisti sotkun, sattuman, tarjouksen, josta lähteä liikkeelle. 4) Jokaisessa taulussa olen käyttänyt samankaltaisia työtapoja -lastalla litkun levittämistä, löysiä kerroksia keveyden säilyttämiseksi ja läpikuultavuuden. Vahvaa väriä tilaratkaisuihin. 5) Sattuman tarjouksesta olen edennyt enemmän tai vähemmän esittävään suuntaan. Jokainen taulu on minulle esittävä maisema: mielenmaisema, naulattuja hetkiä, luomiani maisemia minusta ja huomioistani, ne sisältävät paljon katsetta ja tarkkailua/ tutkimista. Tilaa, kolmiulotteisuutta, valoa ja varjoa. (Hm. Miksi olen unohtanut Tuomon opetuksen aloittamisesta? Eli käsin valo- ja varjokohdat kohdilleen? Miksi vaihdoin sotkuun? Intuitiiviseen esittävän, mallista maalaamisen sijaan?)

Seuraavaksi esittelen teokseni päiväkirjaani tekemieni merkintöjen avulla. Katsoessani työhuoneella valmiita tauluja, päädyin kirjoittamaan päiväkirjaani. Myöhemmin kotona täydensin ajatuksiani lyhyillä kommentteilla sivujen laitamille.



12.8. Näiden kummankin teoksen ensimmäiset vaiheet olivat suosikkejani. Ihastuin niihin heti. Pelotti lähteä eteenpäin, kun ”pohjaväri” oli jo niin onnistunut omasta mielestäni. Jälkeen päin valokuvia katsoessa tykkään näistä paljon.

Sumuinen kaupunki oli oikea työvoitto. Pesu ja väri. Väri ja pesu. Oikein päin vai väärin päin. Kumpi edes oli oikea ja kumpi väärä.

Töistä ja niihin liittyvistä päätöksistä muistan stressanneeni. Onnistuuko työ, eikö onnistu? Mitä pitäisi tehdä, minkä kokoisena ja mihin kohtaan? Paljon teknistä pohdintaa ja suorittamista ”puskemisena”.

8.9. Roope kutsui toista teoksista avaruushirviönä. Se kulkekoon edelleen sillä nimellä. Sumuinen kaupunki oli työnimi mutta haluan säilyttää sen, sillä se kuvaa hyvin taulun työstämisen vaiheita.

KUVA 4: Avaruushirviö 2016 (90x115)



KUVA 5: Sumuinen kaupunki 2016 (90x90)

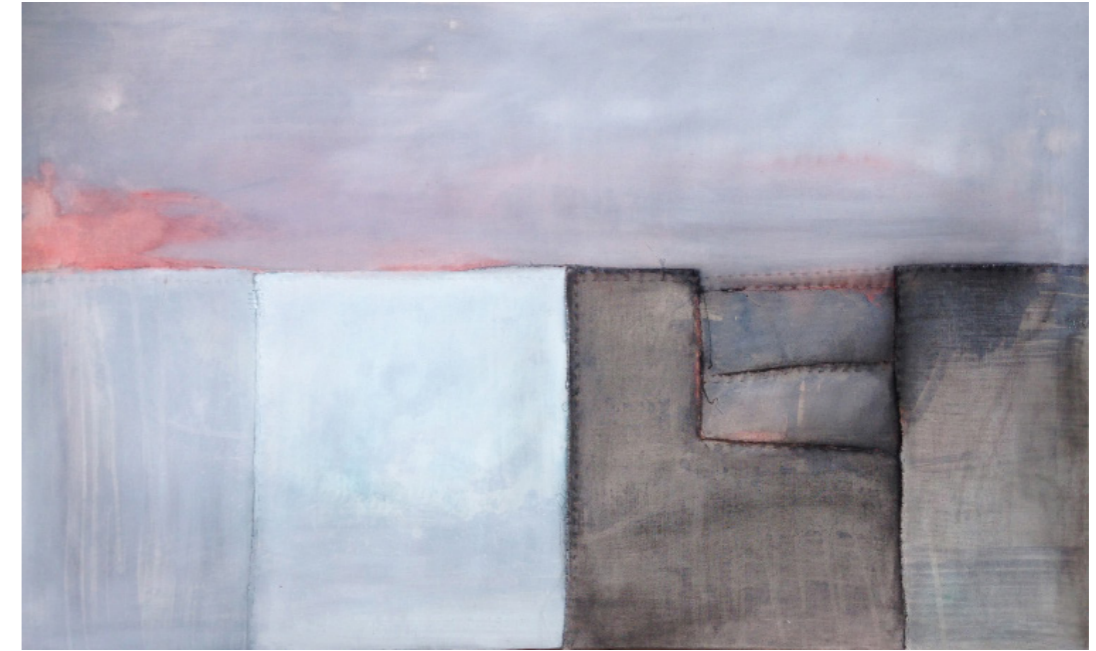


KUVA 6: Japanilainen aalto 2016 (96x130)

12.8. Tämä tuli niin helpolla. Tästä tykkään. Pohjaan maalattu muste ja siihen pesusienellä heitetty kloriitti ratkaisi helposti pelin -minulle oli hyvin selvää mitä lähdän tekemään. Kevyin kerroksin edennyt projekti nauiliintui nopeasti, kun halusin ja löysin vihreän keltaisen sävyn aallon harjaan. Siitä tuli kaipuu harmaaseen, joka löytyi muutamalla kerroksella. Harmaa tuli lopulta Baby Joenkin täältä intoutuneena. Harmaan taivaan löytyessä teos rupesi mielestäni muistuttamaan tuttua japanilaista taulua⁶. Tässä taulussa on ihan uusia värejä mulle. Oon niistäkin iloinen. Taulua katsoessa en koe sen olevan teknisesti erikoinen -taituruuden taidonnäyte. Silti siinä on jotain yksinkertaista keveyttä ja oivaltavuutta (onnistuinko lopettamaan ajoissa?). Naiivia.

16.8. Saara kommentoi Instassa teosta ”niin energinen!”. Pidän kommentista. Mielestäni Saara tavoitti hyvin sitä, miltä työskentely minustakin tuntui. Saan taulusta energiaa ja olen iloinen, jos se välittää sitä muillekin.

6 Viittaan Hokusain (1760-1849) Suuri aalto -teokseen vuodelta 1830-1835.



KUVA 7: Baby Joe 2016 (77x130)

12.8. Tämä teos oli ainoa, jonka nimi oli selvillä jo prosessin tekovaiheessa. Maalatessa ensimmäisiä isoja tauluja, minulle kävi selväksi, että haluan työstää niitä pieniä mielummin. Työskentelymenetelmäni sopivat paremmin isoon tauluun?

Jo prosessin alusta minulle oli tärkeää tehdä itse kaikki maalaus pohjista lähtien. Tämän teoksen kohdalla kangas loppui enkä päässyt sitä työhuoneeltani lisää hakemaan. Keksinkin ommella kankaanpalat yhdeksi kankaaksi ja kokeilla pingottaa se yksittäisen kankaan tavoin. Kokeilu onnistui hienosti. Jänisliima kiristi jossain kohdin harsontaani ja korjasin kaksi kohta jälkeensä. Työn jäljet saivat näkyä.

Tilkkujen repsottavat reunat ja kalalanka muodostivat uusia sattumia. Jänisliima ja purkautuva lanka loivat vasempaan yläreunaan taulun sielun jo aikaisessa vaiheessa. Lanka kirjoitti nimen Joe. Sama intuitiivinen, ”sotkusta liikkeelle”, oli tämänkin lähtökohtana. Halusin taulun heti vaakatasoon ja miellyin lopullisen suuntaan, vaikka yleisö sitä jossain vaiheessa toisin päin ehdottikin. Yritin mutta palasin aina tähän alkupeiräiseen.

Taulun maalaaminen oli tuskaista. Työskentelyssä oli aamuja, kun ajattelinkin ettei tästä kyllä tule yhtään mitään. Yhtenä päivänä se oli valmis. Ja teos sai väreistään nimen Baby Joe. Se oli myös ensimmäinen, vauva, laatuaan. Homma oli selvä.

Tässäkin teoksessa oli paljon vastakkain asettelua:

keveys-raskaus

läpikuultavuus-peittävyys

vapaa viiva ja muoto - säännölliset viivat ja alueet/ tilat

vaalean sävyt - tumman sävyt (jopa eka taulu, jossa käytin mustaa suoraan tuubista).

8.9. Tämän taulun kautta rupesin kutsumaan teoksiani Nelosiksi.

Houessou (2010, 238) näkee, että keskittymällä vain lopputulokseen, emme tavoita teoksen tekemisen aikana kutoutuvia kerroksia ja sitä kautta kokonaisuutta. Koen tutkielmassani Houessoun ajatusten tavoin teosten esittelyä tärkeämmäksi pureutua siihen prosessiin, jonka tuotoksena teokset syntyivät. Valokuvissa ja päiväkirjani sivuilla paljastuvat teosten eri kerrokset ja kuljettu matka. Seuraavaksi kuvaan tutkielman analyysivaiheen, joka muodostui juoksemisesta ja suunnistamisesta sekä kuvan tekemisestä kirjoittamieni päiväkirjamerkintöjen peilaavan tarkastelun kautta.



3.4 Tutkielman matka

12.8. Päätän hahmotella opinnäytteen rakennetta miellekarttaan. Jos vaikka jotain aukeaisi. Päiväkirjani tarjosi väylän henkilökohtaisten tunteiden, ajatusten ja kirjallisuuden reflektointiin sekä ideointiin (Hirsjärvi ym. 1997, 52-53). Se oli henkilökohtainen tutkielman teon välineeni, joka auttoi tutkimusprosessin hallinnassa, tutkimuskysymysten, metodin ja rakenteen hahmottamisessa sekä argumentaation rakentamisessa (Kurki 2010, 162). Tallensin päiväkirjaani varsinaisten päiväkohtaisten merkintöjen lisäksi mielle- ja käsitekarttoja sekä listasin asioita esim. hankintoja ajatellen. Monessa käänteessä hahmottelin ajatuksiani myös kuvallisesti. Varsinainen aineiston analyysi alkoi 12.8. kun päätin, että "litteroin" päiväkirjamerkintäni eli kirjoitin ne kaikki sähköiseen muotoon koneelle. Sen jälkeen teemoittelen kaikki merkinnät. Jospa siitä aukeaisi tie aineiston käsittelyyn. Elokuun 12. jälkeen kirjoittamani päiväkirjamerkinnät olen päivittänyt puhtaaksi kirjoittamalla ne samaan tiedostoon.

12.8.

Työskentelyä kotona Tampereella. Takkuaa. Tarkoituksena lähteä eteenpäin kirjallisessa osiossa mutta en tiedä mistä aloittaa.

Selailen ja tutustun muihin opinnäytetöihin. Saan toivoa. En löydä silti selkeää aloituspistettä omalleni.

Huomaan, että tuntuu tärkeältä ruveta kirjoittamaan tätä päiväkirjaa.

Kuin se olisi keino käsitellä, hahmottaa, ymmärtää. Löytää suunta.

Jään yksin kotiin tarkoituksena saada työtä eteenpäin. Pitää etsiä toisinaan motivaatiota ja jaksamista puurtaa. Työt alkavat maanantaina.

Aikataulu ja puhtaaksi kirjoitetut päiväkirjamerkinät sysäsivät prosessia eteenpäin, sillä tulostin ne paperille muokattavaan muotoon. Luin aineistoa läpi huolellisesti läpi ja leikkasin merkintäni mielestäni mielekkäisiin pätkiin. Nämä lappuliuskaset teemoittelin kokoavien teemojen mukaan.

18.8. Teippaan päiväkirjamerkintöjä seinään yksi kerrallaan. Lisään tekemiäni huomioita Post It -lapuin ja huomaan taas haluavani kirjoittaa prosessista päiväkirjaan. Otan askeleen taakse. Istun sohvalle ja katson karttaani. Aivan kuten taulunkin kanssa. Aivan kuten maalatessa. Ensimmäinen aineiston työstö sai minut jaottelemaan merkinnät kahdeksantoista teeman alle.

KUVA 8: Teemoittelua kotona Tampereella

Ensimmäiset teemat 13.8.

Kunnianhimo

Moka

Tuska

Pelko

Päiväkirja, erilaiset muistiinpanot

Turvasuorittaminen

Oma taso

Rohkeus

Tyytymättömyys (joku perustavanlaatuinen, vaatisi hyväksymistä itseltä, olen vain tyytymätön)

Suoritus

Epäonnistuminen

Vertailu muihin (sosiaalinen hierarkia)

Onnistuminen

Prosessi

Kriteerit, joihin verrata?

Sattuma, tarjous

Terapeuttisuus

Idean syntyminen

Jatkoin esiin nousseiden teemojen parissa ja tiivistin niitä liittämällä pieniä teemoja isompien otsikoiden alle. Rakensin teemojen välistä hierarkiaa.

Jatkotyöstön myötä syntyi kolme teemaa:

Teemojen käsittely 13.8.

Kunnianhimo (tyytymättömyys ja oma taso)

Suoritus (pelko, turvasuorittaminen, rohkeus, epäonnistuminen, vertailu muihin, onnistuminen, kriteerit joihin verrata)

Prosessi (idean syntyminen, sattuma ja tarjous, tuska--> prosessin suvantovaiheet, prosessin kokonaisvaltaisuus, päiväkirja)

En tiennyt mitä teemoilla tekisin. Mihin päin lähtisin. Kyseenalaistin hetken koko opinnäyteprosessin ja pelkäsin menneeni jossain kohdin harhaan. Epäuskossani turvaudu tiedonhakuun ja käännyin kirjallisuuden pariin. Elokuun 22. palasin teemojen pariin ja tajusin rinnastaa ensimmäisen keran konkreettisesti kuvallista materiaalia kirjoittamani rinnalle. Teippasin työhuoneemme seinälle myös *kartat kaudelta 2016. Lähden purkamaan*

teemoja, joita niistä mielestäni nousee. Katson ja kirjoitan. Kirjoitin karttojen viereen niistä nousseita ajatuksia tutuin post it -lapuin ja otan kuvat mukaan päiväkirjasta nousseiden aiheiden teemoitteluun. Lopulliset teemat löytyvät. Esittelen ne luvuissa neljä ja viisi.

Aineistostani nousi selkeästi esille onnistumisen ja epäonnistumisen käsittely. Ensimmäisestä aineiston käsittelystä lähtien (13.8.2016) kannan teemoina mokaa, epäonnistumista ja onnistumista. Kun tiivistin alkuperäisiä teemoja ja muodostin hierarkiaa teemojen välille, siirsin nämä kaikki kolme käsitettä suorituksen alle. Lähestyin suorituksen teemaa Routarin-teen (2004, 44) tavoin pyrkimyksenä onnistua asettamalla toiminnalle vaatimuksia ja ehtoja. Näin ollen koin suorituksen teeman alle kuuluvan myös pelon, turvasuorittamisen, rohkeuden, epäonnistumisen, vertailun muihin, onnistumisen ja vertailun kriteerien teemat. Tästä eteenpäin aloin myös käsitellä mokaa, virhettä ja epäonnistumista synonyymeinä, sillä huomasin tarkoittaneeni samaa asiaa myös aineistossa mutta käyttäneeni, vaan välillä eri termejä samaa asiaa kuvatessani.

4.1 Onnistuminen

Aineistossani on verrattain vähän viittauksia onnistumiseen. Löydän, että optimaalisin kokemus on mahdollista saavuttaa, jos ihminen ponnistelee suorittaakseen jotakin haastavaa ja hänelle arvokasta. Näitä elämämme parhaita hetkiä Csikszentmihalyi (1990, 18) kuvaa hetkiksi, jolloin ihmisen kyvyt ovat äärimmäisessä käytössä. Optimaalista kokemusta eli flow'ta käsittelevä teoria on syntynyt eri toiminnoissa, muun muassa taitteen ja liikunnan aikana saavutettujen virtauskokemusten pohjalta. Tutkimuksissa haastatellut ihmiset kuvailivat yksimielisesti flow'n tunnetta (Csikszentmihalyi 1990, 81–82) ja näistä kuvailuista syntyi kahdeksan osatekijää, jotka kuvailevat flow-kokemuksen perusluonnetta.

Flow-kokemukselle on ominaista, että (1) toiminnalla on selkeät tavoitteet. (2) Toiminnan tarjoamien haasteiden ja suorittajan taitojen tulee olla tasapainossa ja tällöin (3) toiminnan ja tietoisuuden on mahdollista sulautua yhdeksi kokonaisuudeksi. (4) Keskittyminen käsillä olevaan tehtävään on herpaantumaton ja kokemuksen aikana saavutetaan (5) tunne siitä, että oma toiminta ja tilanne ovat hallinnassa. (6) Itsetietoisuus katoaa ja (7) käsitys ajan kestosta muuttuu. (8) Kokemuksesta tulee autoteelinen eli sitä haluaa tehdä toiminnan itsensä takia. (Csikszentmihalyi 1988, 32–34; Csikszentmihalyi 1990, 82; Csikszentmihalyi 1993, 232–233; Jackson & Csikszentmihalyi 1999, 16–31.) Pallaksen ultramaratonilla juoksin vaan mutta mainitsenko onnistumisen kokemuksia muualla aineistossani?

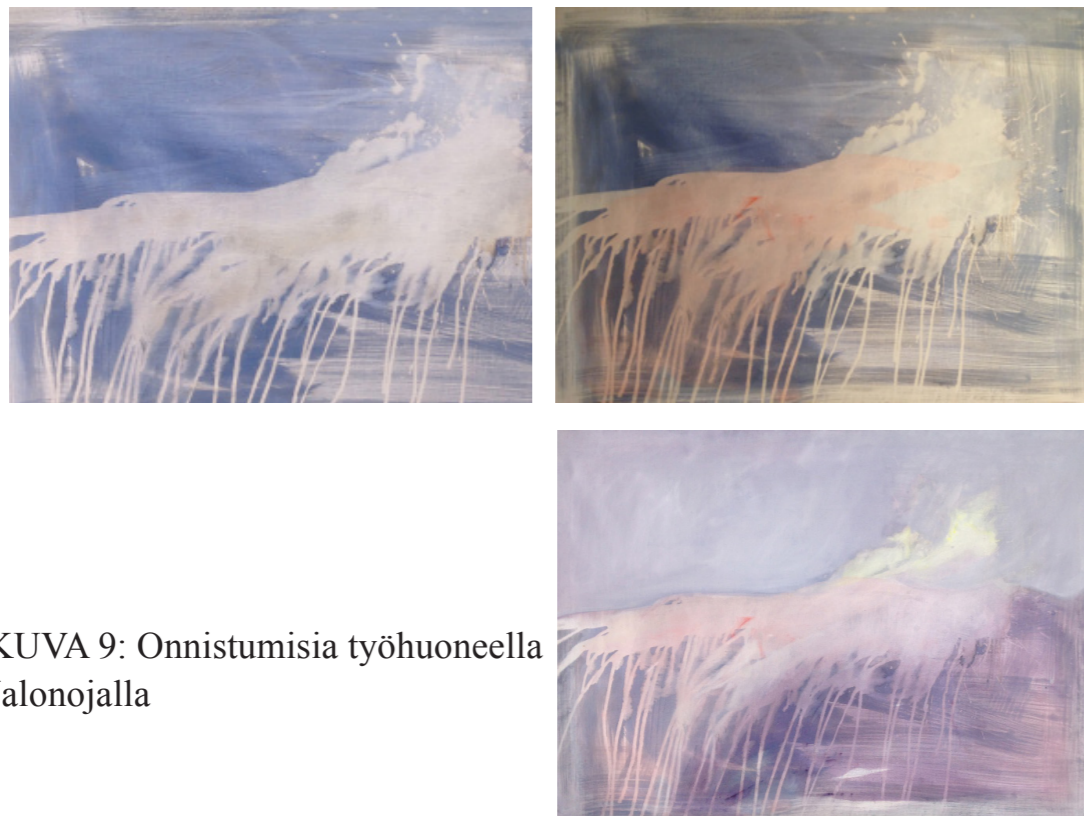
Yksi maalaamistani teoksista miellytti minua heti. Elokuun 12. päivä viivyn teosten äärellä ja kirjoitan niistä päiväkirjaani: *tämä tuli niin helpolla. Tästä tykkään. Pohjaan maalattu muste ja siihen pesusienellä heitetty kloriitti ratkaisi helposti pelin -minulle oli hyvin selvää mitä lähden tekemään.*-- En puhu suoraan onnistuneeni, vaan puhun helppoudesta, ilosta ja tykkäämisestä. Sekoitanko helppouden onnistumiseen? Jos optimaalisen kokemuksen teorian mukaan tehtävän eteen pitää tehdä töitä ja sen pitää olla juuri sopivan haastava tuottaakseen iloa⁷ (Csikszentmihalyi 1988, 32–34; Csikszentmihalyi 1990, 82; Csikszentmihalyi 1993, 232–233; Jackson & Csikszentmihalyi 1999, 16–31), miksi näkisin onnistumisen yhtään helpommin saavutettavaksi? En nähnyt ainakaan suunnistuksen puolella.

Suunnistuskauteni päätavoite oli onnistua Venlojen viestissä 20.6.2016. Juoksin Tampereen Pyrinnön kakkosjoukkueessa. --*Minulla oli hyvin mulle sopiva kolmas osuus. Meni hyvin. Olin osuuteni 27. ja jäin reilut 5 minuuttia kärjelle. Matkaa oli noin 6 kilsaa ja juoksijat nimekkäitä. Jostain syystä en ole täysin tyytyväinen, koska tuntui etten saanut kaikkea irti fyysisesti. Olin jo perjantain mallisuunnituksessa väsynyt ja sama meno jatkui varsinaisena kisapäivänä lauantaina. Koska lihakset olivat väsyneet ja painavat, en vain saanut koneesta kaikkea irti. Suunnistuksellisesti tein pienen kaarron mikroreitivalinnassa tielle ja rastiympyrässä +30sek (?). Tämän nelosrastin lisäksi, olin epävarmahko kutosen rastinotossa ja siitä +5-15sek (?). Näitä pieniä virheitä enemmän mua jäi harmittamaan se, että jäi tunne ettei pystynyt antamaan kaikkeaan. Ei ollut maalissa sellaista oloa, että on ihan poikki tai ”jes, mä tein sen”. Epäröin selvästi kokemukseni kanssa. ”Meni hyvin” ei riittänyt. Olisiko onnistumiseksi määrittelyminen vaatinut koetun potentiaalini irti saamista oikealla hetkellä? Ehkä sitä juuri saavutettavissa olevan riman ylittämistä (Csikszentmihalyi 1990, 18)? Aineistoni perusteella koen, että puhuessani onnistumisesta viittaan juuri tähän haasteiden ja taitojen tasapainoon.*

Jos suunnistajalta kysytään onnistuitko, hän todennäköisesti vastaa jotain rastien löytymiseen viittaavaa. Venlojen suunnistusosuuden kuvailussa luettelen aika-arviot virheille, joita tein rasteilla. Aineistoni ja kirjallisuuden perusteella päädyn määrittelemään onnistumisen jonkunlaiseksi löytämiseksi itselle riittävän haasteellisessa tehtävässä. Suunnistaessa pyrin löytämään rastin, ratkaisemaan tehtävän kellon kanssa kilpaa, mutta kullallisessa työskentelyssä ratkaisu saattoi löytyä mutkien kautta hiljaksiin.

⁷ Flow'n yhteydessä ilo nähdään mielihyvänä erillisenä käsitteenä (Csikszentmihalyi 1990, 78). Teorian mukaan ilo syntyy itsensä ylittämistä ja uusien esteiden voittamisesta (Csikszentmihalyi 1993, 229–230).

Ajan merkitys on tutkimissani toiminnoissa erilainen. Samankaltaisuutta löytyy haasteiden ja taitojen tasapainosta. Jos haaste oli ollut riittävän suuri ja koin pystyneeni tilanteessa parhaimpaani, koin onnistuneeni. 29.7. Taulu onnistui viimein, *kun laitoin uuden kerroksen harmaata ”aallon” yläpuolelle ja taulu asettui näyttämään heti siltä, mitä halusin.* Löysin jotain, mitä intuitiivisesti etsin. Kuvallisesta työskentelystä en saa täysin selville mikä riman korkeuden määrittää. Kirjoitan muutamaan otteeseen intuitiosta, jonka tulkitsen näissä yhteyksissä viittaavan johonkin oman pään sisäiseen mielikuvaan tai kauneuden tajuun, jolla kuvan tekijä tunnistaa miltä haluaa teoksensa näyttävän tai mikä hänen mielestään on teokseen kuuluvaa. Tulkitsen, että tämä tavoite määrittää riman korkeuden. Vähäisetkin viittaukset onnistumiseen lipsahtavat muiden käsitteiden alle. 21.7. *Vertaan onnistumista siihen, mitä muut sanovat töistäni. Pitävätkö he niistä? Haluaisin, että työt olisivat minun näköisiä, minun vapaan työn tulosta mutta en voi kieltää ettenkö mieltäisi mitä muut niistä sanovat. Muiden hyväksyntä tuntuu tärkeältä.* Onnistumisen määrittäminen vertaamalla suoritusta muihin sai minut kiinnostumaan ennen kaikkea ilmiön vastakohdasta, epäonnistumisesta. Tulkitsen, että kirjoitan heinäkuussa ennen kaikkea epäonnistumisen pelosta, sillä kerron kuinka koen epävarmuutta muiden mielipiteestä. Seuraavaksi syvennyn epäonnistumiseen ja kriteereihin, joita epäonnistumiselle aineistostani löysin.



KUVA 9: Onnistumisia työhuoneella
Jalonojalla

4.2 Epäonnistuminen

11.7. --*Epäonnistuminen olisi tässä tapauksessa:*

En uskaltaisi lähteä yrittämäänäkään.

En tekisi parastani (juoksisi vaikka jaksaisin)

En uskaltaisi pitää omaa päätäni (minun kisa, minun keho, minun mieli)

--> tärkeää vauhdin ja jaksamisen kannalta. Tässä olen epäonnistunut kahdessa puolimaratonissa.

Menisin vaikka se olisi terveydellisesti tyhmää.

Näin pohdiskelin muutamia päiviä ennen kesän juoksullista päätavoitetta, Pallaksen ultramaratonina. Vertaan epäonnistumista sisuttomuuteen, oman suunnitelman laiminlyöntiin tai liialliseen kunnianhimoon esimerkiksi oman terveyden uhalla. Kerron, että *kunnianhimoni meinaa nostaa päätään kilometriajojen ja sijoitusten suhteen.* Jälkeen päin tulkitsen, että aikaa merkittävämpi epäonnistumisen kriteeri oli oikeasti sijoitus, sillä jatkan etten halua hävitä huonommilleni eli vähemmän asian eteen töitä tehneille. Mitä merkitystä häviämällä olisi ollut, jos olisin tavoitellut oikeasti vain aikaa eli kilpaillut itseäni ja tehtävän suorittamiseen asetettua tavoitetta vastaan?

Kokonaisvaltaisempi määrittely epäonnistumiselle löytyy elokuulta 12.8.: *--alkuverkka tuntui tuskaiselta. En saanut sykettä rauhoittumaan ja hyvää rytmiä päälle. Eka veto rauhassa mutta sykkeet korkealla vielä palautuksen jälkeenkin. Toinen veto paha, kuten aina. Vedot 3-5 hyviä ja palautus-sykkeetkin normaalit. Viimeiseen vetoon lähdimme liian lujaa. Huomasin olevani maksimeissa jo alussa ekat 300m ja selkä meinasi pettää. En saa hyvää rytmiä päälle missään vaiheessa mutta 400-600m yllättävän hyvää. Ajattelin, että nyt jätän Lauran mutta minimäessä lihakset kangistuu, hapot lyö päälle ja taaperan Lauran perässä selviytyen maaliin. Olen pettynyt itseeni. Ja kroppaani. Tuskastuttaakun aina käy näin, että kunto katoaa ja väsähdän. Pallakselta oikutellut nivunenkin herää henkiin. Koen olevani epäonnistunut:*

Harjoittelussa

Valmentamisessa (itseni)

Sisukkuudessa

Lihashuollossa

Löydän epäonnistumisen kriteerin harjoitukselle itse asetetun tavoitteen saavuttamattomuudesta ja tavoitteen saavuttamiseksi päätettyjen keinojen

epäonnistuneesta toteutuksesta. Oliko taustalla ahneus niin kuin viisivuotias kummipoikani osuvasti totesi keskeytettyäni maratonin 3.9.?

4.9.

DNF. Did not finish. Keskeytys.

Olo on niin pettynyt.--Noin 15-17 kilometrin kohdalla vauhtini tyssäsi radikaalisti ja mulla tuli seinä vastaan. En pystynyt hermottamaan jalkojani, olin lopen uupunut. Jarno jatkoi, minä jäin kävelemään. Kävelyhölkkäsin 8 kilometriä seuraavalle huoltopaikalle 26 kilometriin. Itkin ja jätin leikin kesken.

Olo on niin pettynyt ja surullinen. Alkuun oli synkkiä ajatuksia -minulla ei suju elämässä mikään. Vielä parin päivän jälkeenkin on kipeää katsoa kisasta otettuja kuvia. Minä kun en selvinnyt maaliin ja ansaitse fiilistelyjä? Totaalinen, se ”oikea”, epäonnistuminen on jättää kesken? Vai?

Epäonnistumisen kokemus on jälleen kerran murskaava. En löydä kuvallisen työskentelyn puolelta mitään vastaavaa. Epäonnistumisen kokemukset kuvallisessa prosessissa vaikuttivat paljon armollisemmilta: 2.8. Viimeistelin neliötaulun. Menin heittämään valkoiset itkut koko kaupungin ylle. Kauhistuini, koska ”valkoinen” litku olikin tosi peittävää ja pelästyin pilanneeni koko taulun. Pyyhin litkun pois rievun ja tärpätin avulla. Onnistuin suurin piirtein mutta ”poltin” tärpättitahran keskelle taivasta. Lopulta peitin tahraa aavistuksen ja annoin olla osana kuvaa. Heijastuksen mietin oranssin läikän kokoa moneen kertaan. Päädyin isompaan, että sen kokoluokka eroaa muista heijastuksista. Ajattelin myös olla rohkea ja lisätä kunnolla väriä, koska yhden välivaiheen iso läikkä jäi myönteisesti kummittelemaan mieleen. Laitoin taulun kuivumaan ja ajattelen sen olevan valmis. Katsotaan huomenna. Kuvaa tehdessäni voin aina antaa epäonnistumisen kuivua. Voin katsoa kuvaa huomenna uudelleen ja tulkitsen (tai päätän) tärpättien heittämisen mokaksi tai lahja. Urheilussa tilanne näyttäisi olevan päinvastainen. Ehkä tästä syystä löydän vain urheilupsykologisesta kirjallisuudesta tutkimuksia, joissa on tutkittu epäonnistumisen pelkoa sekä onnistumisen ja epäonnistumisen tunnereaktioita (ks. esim. Sagar, Lavalley & Spray 2007; 2009). Tutkijoiden mukaan epäonnistumista pelätään, koska sen oletetaan aiheuttavan pelkoa ja ahdistusta (Lazarus 2000; Sagar, Lavalley & Spray 2009, 87). Pelko heikentää pätevyyden kokemuksia, häiritsee keskittymistä ja ajaa lopulta motivaation puutteeseen, koska urheilija haluaa vältellä näitä epämiellyttäviä kokemuksia (Sagar, Lavalley & Spray 2009, 87).

Tutkin, auttaisiko pelon teemaan syventyminen minua eteenpäin epäonnistumisen kokemusten avaamisessa löydän psykologisesta kirjallisuudesta, että pelko on yksi perustunteista (Nummenmaa 2010, 33). Se on ihmiselle välttämätön, kokonaisvaltainen reaktio, joka tuo kehoomme energiaa ja pakottaa toimimaan tietyllä tavalla (Nummenmaa 2010, 187). Valitettavasti se voi saada myös välttelemään epämiellyttäväksi koettuja tilanteita tai asioita (Nummenmaa 2010, 33). Pelko ja ahdistus ovat samankaltaisia tunteita. Ahdistus voi olla pelkoa epämääräisempi tunne, joka ei aina liity selkeään kohteeseen (Nummenmaa 2010, 194.) Taiteen puolella pelkoa on lähestytty muun muassa taidekasvattajan (Tirkkonen 2012), taidekasvattajaopiskelijoiden (Rinta-Laulaja 2015), koreografian (Tirkkonen 2012) ja näyttelijän työn (esim. Lonka 2011, Kallén 2010) kannalta. Kuvataiteissa pelkoa on tutkittu oman taiteellisen toiminnan kautta (esim. Palola 2016) ja yleisemmin taiteen avulla (esim. Albano 2012). Suoria viitteitä epäonnistumisen pelkoon en taiteen alalta löytänyt.

Joudun palaamaan urheilupsykologian kirjallisuuteen. Aivan kuten onnistumisessa, edessä olevan haasteen ja suorittajan taitojen välinen tasapaino on tärkeää. Jos haasteiden ja taitojen välillä on epätasapainoa, herättää suoritus pitkästyminen tai ahdistusta (Csikszentmihalyi 1975, 49; Csikszentmihalyi 1990, 116-119; Jackson & Csikszentmihalyi 1999, 36-38; Jackson ym. 2001; Jones ym. 2003; Weinberg & Gould 1995, 136) ja aiheuttaa alisuoriutumista tehtävästä (Weinberg & Gould 1995, 136). Mielenkiintoista on, että merkittävintä ahdistuskokemuksen kannalta on se, minkälaisena yksilö itse näkee omat kykynsä suhteessa vastassa olevaan haasteeseen (Jackson & Csikszentmihalyi 1999, 17). Pohdin missä määrin urheilupsykologian näkemykset voisivat olla sovellettavissa kuvalliseen työskentelyyn: 20.7. Öljyvärityöt (tällä hetkellä pienet) tökkii. En saa niihin uskallusta lisätä värejä ja jumitan samantyyppisissä kuin aina ennenkin. Kaikkiin pukkaa väkisin horisonttia! Tuskastuminen ja pelko edetä saivat minut palaamaan edelliseen vaiheeseen: Plärsin hetki sitten otettuja kuvia töistä, ja palasin yhteen välivaiheeseen (oranssiin ”vuoreen” tms. horisontissa sinisessä taulussa). Tulkitsen, että haaste oli liian korkea, mutta en saa selville mikä sen korkeuden määrittä.

Liikuntapsykologian tutkijat ehdottavat epäonnistumisen pelon käsittelyyn muun muassa myönteistä itsepuhelua, tunnereaktioiden pysäyttämistä, tunteille altistamista ja niiden sietämisen opettelua (Sagar, Lavalley & Spray 2009, 90). Tutkimusten mukaan urheilijat yhdistelevät eri keinoja selviytyä epäonnistumisista (Sagar, Lavalley & Spray 2009, 83-86, 88) ja edellä

mainittujen lisäksi käyttävät muun muassa ongelmanratkaisuun perustuvia selviytymiskeinoja, esimerkkinä harjoittelun lisääminen. Suunnistus- ja juoksuharjoitteluun viittaavien kirjoitusten perusteella hyötyisin ehdottomasti työkaluista epäonnistumisen pelon käsittelyyn jatkossa. Kuvallisen työskentelyn puolella horjun epäonnistumisen tulkinnassa. En ole täysin varma oliko edelliseen vaiheeseen palaaminen värien lisäämisen pelosta ja horisontin välttelystä johtuen epäonnistumisen pelosta tehty turvaratkaisu vai oikea ratkaisu. Päädyn ajattelemaan, että epäonnistumisen pelon kohtaamisen harjoittelusta hyötyvät kaikki, jotka haluavat kokea onnistumisia.

Näyttelijä Simo Routarinne (2004, 59-60) tarjoaa improvisaation keinoin apuvälineitä pelon asteittaiseen kohtaamiseen, jolla opitaan ensin sietämään tunnetta ja lopulta oivaltamaan se aiheettomaksi. (1) Nostamalla epäonnistumisen pelko yhteiseen tietoisuuteen voi tunnistaa omia ja toisten kokemuksia tuottamalla ”helpottavaa naurua pelimme paljastuessa”. (2) Jos kannustamme iloiseen mokaamiseen ja ennalta suunnittelusta luopumiseen, laskemme rimaa ja lisäämme spontaaniutta. Epäonnistumisen pelko vähenee (3) hyväksyvässä ja turvallisessa ilmapiirissä. Esimerkiksi yhteisesti sovitut pelisäännöt poistavat syyn epäonnistumisen pelolta, sillä (4) moka on moka vasta, jos toiset ilmaisullaan osoittavat sen mokaksi. (5) Epäonnistumisen pelko myös lievenee tehokkaimmin, jos emme keskity omaan tietoisuuteen ja omiin tuntemuksiin, vaan itsen ulkopuolisiin ärsykkeisiin, ympäristöön ja toimintaan. Huomaan, että hyödynsin väistomaisesti muutamia Routarinteen (2004, 59-60) neuvoja taiteellisessa työskentelyssäni. Nostin tunteista kirjoittamalla asian tietoisuuteeni ja puin pelkoni sanoiksi päiväkirjan sivuilla. Laskin rimaani ja loin epäonnistumiselle myönteisen ilmapiirin ratkaisuille, joita työskentelyssä tein. Sallin lähtemällä sotkusta liikkeelle suunnan, joka ei puristanut kuvallista työskentelyäni etukäteen päätettyyn suuntaan, ja työtavoilla mokat, joita en peitelletty. Tosin epäilen, keskityinkö itseä tiukemmin ulkopuolisiin ärsykkeisiin.

Katson kesän suunnistuskarttoja. Silmämääräisesti arvioiden keskimääräinen rastiväli on noin puoli kilometriä pitkä. Lasken sen pituiselta alueelta kaikki karttamerkit, joita viiden senttimetrin mittaiselle piirtämälleni viivalle kyseisessä maastotyypissä mahtuu. Kolmekymmentäkaksi. Toisessa kartassa seitsemäntoista. Kolmannessa kartassa neljäkymmentäyksi. Pelkästään suoran reitin valitseminen puolen kilometrin matkalle vaatii keskimäärin (kevyen kolmen kartan otannalla) kolmenkymmenen maastokohteen ylittämistä, kiertämistä, kapuamista tai laskemista. Lukui-

sia mahdollisuuksia valita onnistunut tai epäonnistunut reitti, valita ura jaloilleen ja paikka askeleelleen. Näitä puolen kilometrin mittaisia pätkiä on aikuisten pääsarjojen suunnistusradoissa 6-30 matkasta riippuen. Mietin, onko täysin virheettä eteneminen suunnistuksessa mahdotonta? Onko epäonnistumisen pelko täysi absurdi näin haastavassa lajissa ja pitäisikö vain järjellä hyväksyä, että epäonnistumisia tulee väistämättä? Kesäkuussa pohdin asiaa seuraavasti: *2.6. Moka suunnistuksessa. Aina erilainen rata, uusi maasto, täysi arvoitus. Suuri mahdollisuus epäonnistua. Jo pienikin asia voi olla moka verrattuna absoluuttiseen potentiaaliin esim. radalla voi olla miljoonia eri vaihtoehtoja mistä juoksee, mihin laittaa jalkansa, minkä kiertää jne. Yhden kiven kiertäminen väärältä puolelta voi olla virhe. Eli pitäisi olla armollinen virheiden suhteen. Koska virheestä saa välittömän palautteen, se tulkitaan epäonnistumiseksi. Tällä tulkinnalla on välittömät vaikutukset suoritukseen, kun ei pääse huilaamaan ja nollaamaan vaihtopenkille.*

Routarinteen (2004, 44) mukaan epäonnistumisen pelko syntyy halusta olla hyvä, onnistua, tehdä jotain paremmin kuin muut. Päiväkirjassa vertaan itseäni useaan otteeseen muihin. Routarinne (2004, 44) tarkentaa, että epäonnistumisen pelko on epäonnistumisen pakkoa, joka syntyy halusta tulla tekojensa kautta hyväksytyksi. Myönnän päiväkirjassani kokevani painetta myös opinnäytteestä ja pohdin 21.7. *riitänkö*. Kenelle, jos en tarkoittaisi muita ihmisiä ja viittaa hyväksytyksi tulemisen tarpeeseen? En löytänyt aineistostani keinoja epäonnistumisen käsittelyyn urheilun keinoin. Yritän kyllä sanallistaa ilmiötä päiväkirjassani useaan otteeseen ja hetkittäin koen itse toiminnan helpottaneen pelkoa esimerkiksi alkulämmittelyn tai juoksemisen kautta. Jos improvisaatiolla voi auttaa epäonnistumisen pelkoon, mikä tuon myönteisen vaikutuksen mahdollistaa (ks. Routarinne 2004, 59-60) ja mikä mokailussa auttaa lopulta onnistumaan?

4.3 Suoritushäkki

20.7. Tykkään tauluistani. Olen tehnyt isoihin pohjan ja mustesyövytyspohjan. En uskalla edetä etten pilaa tauluja.

Löydän varteenotettavan näkökulman urheilupsykologian kirjallisuudesta. Willi Railon (1996, 144-146) mukaan urheilija asettaa suoritukselleen rajoja parantaakseen turvallisuuden tunnettaan. Jos urheilija suoriutuu asettamiensa rajojen ulkopuolella, hän tuntee turvattomuutta. Epäonnistumi-

nen saa tuntemaan turvattomuutta ja siksi raja epäonnistumiselle asetetaan yleensä tiukimmille: minun on saatava ainakin yksi piste! Yllättävää on se, että Railon mukaan turvattomuutta voi tuntea myös onnistuessa. Tämän tunnistan omalta urheilu-uralta. Jos voitin, saatoin epäröidä ansaitusta ja ajatella muiden vain epäonnistuneen. Onnistuminen ei tuntunut minusta turvalliselta ja päädyin madaltamaan onnistumisen rajaa.

Turvallisin suoriutumisen alue löytyy onnistumisen ja epäonnistumisen väliltä. Näin ollen urheilija päätyy turvakseen rakentamaan suoritushäkin turvallisuusalueelleen. Jos hän haluaa parantaa suoritustasoaan, häkin voi murtaa venyttämällä turvallisuusaluetta molempiin suuntiin (Railo 1996, 144-146). Railon (1996, 146-147) mukaan häkin yksilöllisen koon ratkaisee urheilijan persoonallisuus ja sosiaalinen ympäristö. Jos siis onnistuminen, ja samalla epäonnistuminen, koetaan sallituksi, häkin koko kasvaa.

13.8. --Huomaan, että ei ole merkitystä realiteetilla, kun asetan itselleni vaatimuksia. Sillä olenko asiassa lahjakas, olenko harjoitellut sitä tarpeeksi tai onko päivän kunnolla edes mahdollista saavuttaa sitä. En ole suunnistanut sitten Jukolan mutta jos menisin nyt kisoihin, odotan että kulkisin yhtä sujuvasti ja lujaa kuin ennen tai kuin muut--.

Mallin kehittänyt Railo (1996, 147) neuvoo urheilijaa parantamaan suoritustasoaan laskemalla epäonnistumisen alarajaa. Mallin mukaan tulisi oppia turvallisesti mokailemaan, jotta voisi tulla entistäkin paremmaksi. On merkille pantavaa, että suorittamisen parantaminen ei vaadi tavoitteen muuttamista saati madaltamista, vaan turvallisuusalueen ja häkin laajentamista. Uskallus epäonnistua mahdollistaa onnistumiset. Samankaltaisen ohjeen löydän taiteen näkökulmasta Routarinteeltä (2004, 71): oppiminen on mahdotonta ilman mokaamista! Epäonnistumisia ei saisi huolehtia etukäteen, vaan päinvastoin odottaa ja toivoa niitä. Muistan ratsastuksen opettajani lohduttavat sanat, että taitavaksi ratsastajaksi tullaan vain putoamalla. Jälkikäteen epäonnistumisista voidaan ottaa opiksi. Aivan kuten Railo (1996, 146-147) turvallisuusalueen venyttämisessä, myös Routarinne (2004, 59-60) vannoo mokailuun kannustavan ilmapiirin ja ympäristön nimiin. Mokaamalla voi todeta epäonnistumisen pelon aiheettomaksi.

Päiväkirjamerkinnoistani löytyy paljon viittauksia, joissa tulkitseen toteutavani suoritushäkin mallia niin fyysisessä harjoittelussa kuin maalaamisessa. Systemaattisen tutkielman tekemisen myötä uumoilemani ilmiö näyttäytyy erityisen selvästi. Vältelläkseni epäonnistumista koin hetkiä,

jolloin teosten työstämisen jatkaminen oli vaivalloista: 20.7. --*En uskalla edetä etten pilaa tauluja. Sama pelko on tuttu suunnistuksen puolelta ja päiväkirjassani kuvaan, kuinka 14.6. meno on ollut kuin käsijarru päällä -peläten mahdollisia virheitä.* Totean tämän vievän paljon aikaa ja mietin johtuuko ilmiö itseluottamuksen puutteesta. Suunnistuksen lajiansalyysin mukaan (Suomen suunnistusliitto 2015, 18-19) suunnistajan tietäessä omat kykynsä ja luottaessa itseensä, hän uskaltaa kilpailutilanteessa tehdä suorituksen, jota omat henkilökohtaiset kyvyt edellyttävät. Jos taidot eivät riitä esimerkiksi kartan hahmottamiseen ja pelkistämiseen maksimivauhdissa, vauhtia on hidastettava. Erittäin pienipiirteisillä alueilla hyvän itseluottamuksen omaava suunnistaja uskaltaa tarvittaessa pysähtyä kyetäkseen tekemään oikean tulkinnan kartasta tai maastosta. Tämä on tyypillistä esimerkiksi rastinottotilanteessa. Olen pyrkinyt tunnistamani häkin murtamiseen tietoisesti ja sallimalla itselleni mokaamista suunnistusharjoituksissa : *jo pääsiäisleirillä hain vauhdikasta, pelotonta, suunnistusta. Juoksin vaan kisavauhdilla, vaikka suunnistussujuvuus ei vielä sillä tasolla olisikaan. Virheen tai epävarmuuden hetkellä jatkoin rohkeasti järkevään/ mietittyyn suuntaan.*

Käsijarru päällä etenin välillä myös työhuoneella. Tein monia merkintöjä työskentelytavastani, jossa lisään ja poistan. Kaava toistui kuvallisen prosessin eri vaiheissa ja sarjan kaikissa teoksissa. Elokuun kolmannen päivän päätteeksi mietin *miksi pesen ja poistan väriä niin herkästi. Pelkäänkö? Onko se vain oppimani tai käyttämäni työtapana? Vai vain tapa tehdä läpikuultavaa?* Huomaan myös ihastuneeni teoksiin hyvin alkuvaiheissa (jopa pohjustusvaiheessa) ja 22.7. kyseenalaistankin ilmiön: *lähdin tänään öljyväreillä ja tavoitteena tuoda lisää värejä ja syventää värimaailmaa. Haparoin ja pelkäsin. En meinannut uskalta laittaa väriä, edetä, antaa prosessin viedä. --Tykkään/ ihastun tauluihin monesti jo pohjavaiheessa (kun vain kangas, gesso, imprimituuri ja ekat kerrokset). Mistä tämä johtuu? Ihastunko illusioon? Ajatukseen tulevasta? Mahdollisuuteen? Pelkään maalata ja pilata tyhjää kangasta? Pelkään epäonnistumista?*

Palaan Railon (1996) malliin ja huomaan, että työskentelyssäni on ollut raja epäonnistumiselle selkeästi liian korkealla. Raja asettuu jonnekin ”sosiaalisten kasvojen säilyttämisen” tienoille, sillä 21.7. *vertaan onnistumista siihen, mitä muut sanovat töistäni. Pitävätkö he niistä? Haluaisin, että olisivat minun näköisiä, minun vapaan työn tulosta mutta en voi kieltää ettenkö mieltäisi mitä muut niistä sanovat. Muiden hyväksyntä tuntuu tärkeältä.* Opinnäyteprosessin aikana pidetty myyntinäyttely sai minut selväs-

ti ahdistuneeksi, koska 30.7. totean, että *nukuin huonosti, koska jännitin näyttelyä ja myyntiä. Tuntuu pahemmalta seistä itse vieressä ja myydä teoksiaan.* Jälkeenpäin vieläpä vähättelen onnistumista, sillä *sain kolme teosta myydyksi mutta kaikki omalle suvulle.*

Saako syntynyt suoritushäkki myös tyytymään vähempään, mihin olisi mahdollisuus? Venlojen viestin suorituksen jälkeen pohdin *pitäisikö joskus osata olla tyytyväinenkin vai tarkoittaako se ”hyvä”, että jää hampankoloon. Juoksin hyvin tiukassa paikassa (jälleen kerran) mutta en mitenkään huipusti. Suunnistuksellisesti jäi kaipaamaan sitä rohkeutta suoritukseen, mitä vaatii. Tosin helpohko rata etenkin lopussa ja urat/ muut kisailijat auttoivat?*

4.4 Häkin murtamisen keinot

Routarinne (2004, 48-49) on kiinnostunut siitä, miten epäonnistumisen pelko näkyy esiintymistilanteissa ja ihmisen ilmaisussa. Kuvailakseen mielen toimintaa hän käyttää esimerkkiä visailuohjelmasta, jossa kilpailijan piti vastata sydämenlyöntiensä tahdissa 400 kysymykseen. Jos kilpailija pysyi rauhallisena, hänellä oli enemmän aikaa vastata. Jos kilpailija hermostui, syke tiheentyi ja hänellä oli vähemmän aikaa vastauksen miettimiseen. Painetilanteessa huomattiin, kuinka kilpailijat eivät selvinneet helpoistakaan kysymyksistä ja eräs kilpailija muun muassa unohti miten puhelinta käytetään.

Pelkotilanteessa aivokuoren toiminta vähenee, korkeampi ajattelu estyy ja aivojen vanhimmat kerrokset aktivoituvat adrenaliinin erittyessä vereen. Tietoisuus keskittyy pelon käsittelyyn. (Routarinne 2004, 50-51.) Epäonnistumisen pelkoa voi käsitellä toiminnasta kieltäytymällä, mitätöimällä arvostelua tai erakoitumalla (Routarinne 2004, 51-53). Tilannetta voi myös helpottaa valmistautumisen tai suorituskyvyn vähättely ja sairaaksi tekeytyminen. Joku voi myös lyödä tilanteen läskiksi, rankaista itseään, viivyttellä tai valita sosiaalisesti hyväksyttävä rooli (Routarinne 2004, 54-56). Tunnistan näitä pakokeinoja toiminnastani. Aineistossani viitataan muutaman kerran selkääni ja selittelen etukäteen itselleni realiteettini onnistua. En ymmärrä, miksi en vain laske tavoitetta, mutta ilmeisesti toteutan jo aikaisemmin esittämäni Routarinteen (2004, 44) kaavaa epäonnistumisen pelosta, joka syntyy halusta olla hyvä ja tulla tekojensa kautta hyväksytyksi (Routarinne 2004, 44).

Esiintyvien taiteilijoiden on huomattu lieventävän epäonnistumisen pelkoa kemiallisin keinoin, ennalta suunnittelulla, yrittämällä onnistua, taistelemalla pelkoa vastaan ja fyysisen rasituksen esim. lämmittelyn keinoin (Routarinne 2004, 57-59). Myös urheilija lämmittelee ennen suoritustaan. Heinäkuun 12. päivä kirjaan huomioitani lämmittelystä: *tänään huomattu: Pitkä verkka/ tarve juosta huonot pois alta. Tietty ”tekee vaan”, jos jumittaa voi auttaa vain nousta ratsaille ja antaa kropan hoitaa lopun.* Ennen treeniä mietin tullako kipeäksi vai ei. Päätin, että *lähden kokeileen ja lopetan, jos tuntuu pahalta.* Ilmeisesti onnistuin voittamaan epäonnistumisen pelkoni, joka ilmeni sairaaksi tekeytymällä ja mursin häkin lähtemällä liikkeelle, sillä lopulta *tuntui fyysisesti hyvältä päästä tekemään kunnon juoksu ja henkisesti tärkeältä saada edes yksi suht ”voimakkaalta” tuntuva juoksu alle.* Tunnistan kuvallisen työskentelyn kohdalla samanlaisia onnistuneita kokemuksia. Onnistumisen yrittäminen ja pelkoa vastaan taistelu työtä jatkamalla päättyi lopulta hyvään lopputulokseen.

3.8.

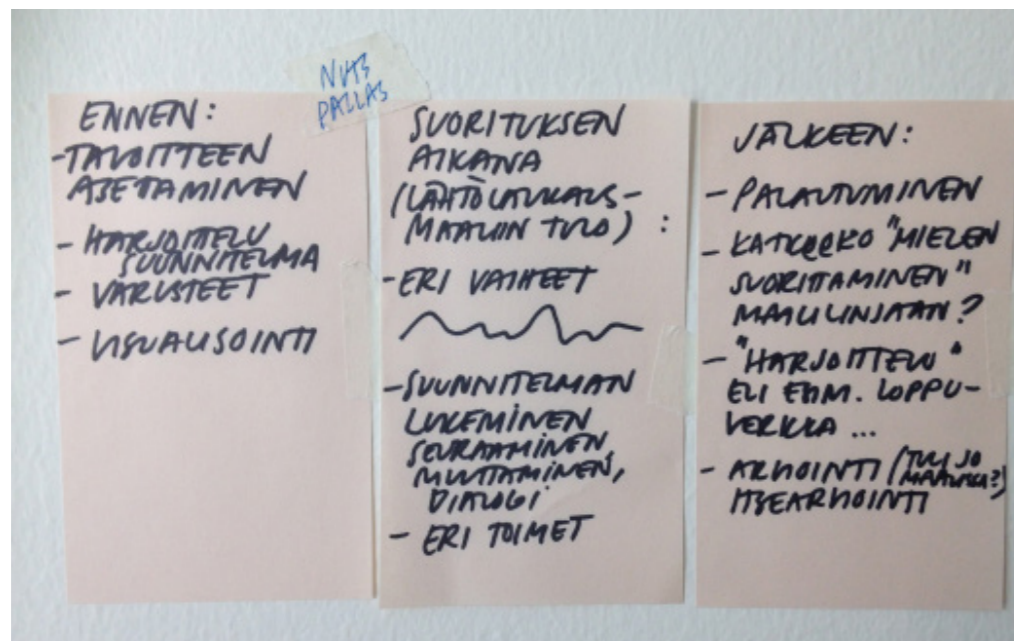
Tuskallista. Viimeinen taulu menee ja ja tää tuntuu ihan epätoivoiselta. Oon lisännyt värejä kultaisesta ruskeaan ja lopulta mustaan. Välissä taisi olla harmaata ja violettiakin. Lisään ja poistan. Ei toimi. Mitä ihmettä keksin seuraavaksi? Pesen mustan pois vai?

No pesin mustan pois. Tykkäsin siitä. Levitin väriä myös koko muuhun ala-osaan ja se rauhoittui. Hyvä! Mietin miksi pesen/ poistan väriä niin herkästi. Pelkääkö? Onko se vain oppimani/ käyttämäni työtapana? Tapa tehdä läpikuultavaa?

Tummanpuhuva alaosa rauhoittui ja haluan ylös kirkkaanharmaata. Mulla on nyt joku tarve harmaalle, kun toisessakin työssä on harmaata. Maalaan yläosaan harmaata ja toisen kirkkaampaa. Huh, nyt taulussa on jotain mistä tykkään. Back on track. Jätän taulun kuivumaan ja päätän jatkaa huomenna.

5 Matkat olivatkin yksi

Aineistoa analysoidessa huomasin samankaltaisuuksia urheiluharjoittelun ja kuvallisen työskentelyn kuvauksissa. Helteisen maalauspäivän päätteeksi 12.7. kirjoitan, että *maalaus on prosessi, jossa on tietämättömyyden syväntöjä, jotka kestettävä ja luotettava, että ratkaisu löytyy, kuva syntyy ja kantaa*. Samankaltaisia ajatuksia löysin Pallaksen kansallispuistossa juostun ultramaratonin jälkeen. Juoksun aikana koin erilaisia vaiheita joh-tuen fyysisen rasituksen ja henkisten haasteiden vaihtelusta. Teemoittelun aikana tein huomioita aineistosta ja kirjoitin post it-lappuun, että pitkän-matkanjuoksun aikana käyn dialogia, joka mahdollistaa etukäteen tehdyn suunnitelman lukemisen, seuraamisen ja mahdollisesti muuttamisen. Post it-lapun vieressä oli kartta ja lohduttoman pitkältä näyttävä reitti Pallaksen maastossa. Dialogista esimerkkinä käytän ratkaisevaan rooliin nousevaa energiansaantia, joka pitää suunnitella etukäteen, mutta matkalla muuttaa tarpeen niin vaatiessa. Muistan myös ajatukset, jotka nousivat väistämättä mieleeni pitkällä matkalla. Välillä tuntui vaikealta pitkiäkin pätkiä ja jäl-jellä oleva kilometrimäärä tuntui musertavalta. Kun vain jatkoin matkaa ja uskalsin käydä tuota dialogia, matkanteko helpottui.



KUVA 10: Oivalluksia teemoittelussa

Päiväkirjassani esitän kysymyksiä prosessista ja suorituksesta. Heinäkuus-sa 10.7. kysyn, *mitä on valmistautuminen, mitä itse suoritus. Onko kaikki kokonaista prosessia, jossa epäonnistuminen/ onnistuminen riippuukin "koko prosessista"?* Aineistoni teemoittelussa lähestyn suoritusta ja pro-sessia erillisinä teemoina. Tuolloin teemoittelin suorituksen alle edelli-sessä luvussa käsittelemiäni teemoja, onnistumista ja epäonnistumista. Tulkitsin, että kirjoitin prosessista kokonaisvaltaisempaan ja ajallisesti pidempänä ilmiönä ja mainitsin erilaisia vaiheita. Silloin tarkasteltuna näin, että prosessiin kuuluivat niin tarjoukset kuin tuska. Mainitsin myös suvantovaiheet. Aineiston mylläminen, kuvallinen työskentely ja kirjalli-suuteen perehtyminen tutustuttivat minut lopulta aivan uudelleen suori-tusajatteluun. Kiinnostuin vertailemaan urheiluharjoittelua ja kuvallista työskentelyä tarkemmin sanallistaakseni löytämäni.

Houessou (2010, 238) on tutkinut taiteellista prosessia ja teoksen syntyä. Hän löytää piirteitä ja rytmin, jotka ovat yleisiä kaikille kuvataideproses-seille. Prosessi rytmittyy näkyviin ja näkymättömiin jaksoihin ja työsken-telystä on mahdollista erotella tavoitteellisia, sattumanvaraisia ja intuitii-visia vaiheita. Heinäkuun 23. päivä kysyn, *mistä kuvallinen/ taiteellinen työskentely alkaa? Pohjista? Maalista? Heti, kun minä teen jotain?* Tai-teellisen prosessin alkua ja loppua on vaikea määritellä (Houessou 2010, 247).

24.7.

Jänisliima

Gesso

Niitit

Hauser tms.

Liituja (valkoinen!)

Parker Quink

Varsinaiseen aloittamiseen liittyy rutiininomaisia toimia. Näiden merkitys perustuu valmistautumiseen (Houessou, 250-251). Varton (2008) mukaan taiteellinen ajattelemisen edellyttää tiettyä virittäytymistä, jolloin tulee valppaaksi myös omalle passiivisuudelleen, aistisuudelleen ja keholli-suudelleen. Virittäytyminen mahdollistaa antautumisen, avautumisen ja vastaanottamisen. ”Mitä kulloinkin ottaa vastaan, on vähemmän tärkeää. Tärkeää on, että sallii itsensä toimivan paljastajana, valaisijana, ikään kuin välittäjänä maailmalle.” (Varto 2008, 65.) Urheilussa näen valmistautumi-sen, valmistautumisen, isoksi osaksi prosessia ja ratkaisevaksi tekijäksi

suorituksessa onnistumisen kannalta. Lyhytkin suoritus vaatii huolellisen, jopa vuosien valmistautumisen. Kuvailen päiväkirjassani viimeisten päivien suunnitelmaani ennen suunnistuskauden päätavoitetta. Koska valmistautuminen sattui sopivasti samaan ajankohtaan kuvallisen prosessin aloittamisen kanssa, vertailin ajatuksiani 10.7.

14.6.

Viimeistelyreeni ennen Jukolaa. Tai viimeinen kova viestityyppinen harjoitus. Aion käydä suunnistamassa vielä perjantainakin, jotta saan suunnistuksellisesti hommaa grippiin tyyppimaastossa ja fyysisesti koneen hereille-hikeen ja hengästymään.

10.7. Tein tauluni alusta asti. Sirklasin kiilapuut, kiinnitin ja jännitin jännisliimalla kankaan. Pohjustin. Millainen vaikutus tällä on koko työhön? Mikä on työtä (teosta)? Visuaalinen tuotos vai koko prosessi? Mikä kaikki kuvassa näkyy?

Sama urheilussa... Mikä kaikki näkyy itse suunnistussuorituksessa? Pidemmän aikajänteen valmistautuminen? Mitä ajattelen reeneissä, mitä reenaan jne. Miten valmistauduin?

Muutama päivä myöhemmin palaan asiaan ja jälkeen päin huomaan, että puhun valmistautumisen merkityksestä sekä fyysisesti että henkisesti. Ajattelu virittäytyi kohti tulevaa.

12.7.

Kävin tänään tekeen viimeisen kovan reenin ennen kisoja. En ole tehnyt kova sitten Jukolan (20.6.) kun reissussa tehtiin määrää ja reissun jälkeen olen ollut niin lepoa vailla ja haistellut tullako kipeäksi. Tänään päätin, että lähden kokeileen ja lopetan, jos tuntuu pahalta. Hyvältä ei tuntunut mutta ei kyllä kipeältäkään, joten sain reenin tehtyä. Siitä tuli hyvä fiilis. 4km + 5x800m/200m + 2km rullausvedoin. Tuntui fyysisesti hyvältä päästä tekemään kunnon juoksu ja henkisesti tärkeältä saada edes yksi suht "voimakkaalta" tuntuva juoksu alle.

Juoksuprosessiin kuuluvista vaiheista juoksun aloittaminen lähtee Kosken (2005, 113-117) mukaan havaitsemisesta juoksuun eli juoksun ajatuksen syntymisestä. Ajatus tai kehon tuntemus tuo mukanaan tarkoituksenmukaisen (2) syömisen ja juomisen, (3) varusteiden valinnan, (4) alkulämmittelyn ja (5) juoksureitin valinnan. Pitkä tai raskas harjoitus tuo (6) fyysisen reaktion esim. uupumuksen, ja ehkä (7) juoksun sosiaalisen

aspektin (on eroa juokseeko yksin vai seurassa). (8) Viimeisenä Kosken juoksuprosessin vaiheista on juoksun lopettaminen ja sen jälkeinen olotila. Päiväkirjamerkintöjeni mukaan päädyn olettamaan fyysisen harjoittelun prosessina sisältävän erilaisia suorituksia. Esimerkiksi viimeistelyreenit ovat olennainen osa juoksun tai suunnistuksen ajatuksen syntymistä ja tietoisuuden siirtämistä tulevaan suoritukseen. Kuvallisesta työskentelystä en löydä vastaavaa tilannetta mutta tein useita teoksia samanaikaisesti eivätkä kaikki päätyneet lopulliseen neljän teoksen sarjaan. Jään pohtimaan, voisiko rinnakkaisen kuvan työstämisen nähdä viimeistelyharjoituksena ennen jälkensä jättämistä "varsinaiseen" teokseen.

Taiteellisen työskentelyn rytmi muokkautuu aina yksilöllisesti vastaamaan taiteilijan kehollisia ja ympäristön vaatimuksia (Houessou 2010, 250). Omassa prosessissani rytmiin vaikuttivat maisteriksi valmistumiselle asettamani aikataulu sekä suunnistuskautta rytmittävät pääkilpailut. Houessou (2010, 238) kirjoittaa ajattelua lataavista, työhön valmistavista ja ajattelua purkavista jaksoista. Työstämisen lisäksi tarvitaan taiteellista ajattelua lataavia jaksoja. Toisin näkeminen ja maailman kohtaaminen uusin asentein ei onnistu rutinoituneissa arjessa - suorittaminen estää katselemisen ja aistimisen unohtumisen. (Houessou 2010, 251.) "Teos kehittyy havainnoimisen, kokemisen, ajattelun ja työstämisen vaihtelussa. Tähän sisältyy jaksoja, jolloin mitään näkyvää ei tapahdu." (Houessou 2010, 246.) Koin teosten katsomisen antoisaksi. Illalla 22.7. istun yksin työhuoneella ja pidän kritiikkiä. Katselen teoksiani matkan päästä ja kirjoitan niistä päiväkirjaani. Seuraavana päivänä kirjoitan, että *tänään on ollut stressittömämpi ja paineettomampi fiilis. Jännä juttu. Aloitin eilisillä ideoilla.*

Tulkitsen, että ajattelua purkavat jaksot ovat työstämisen vaiheita. Työstämisestä on löydettävissä hetkiä, jolloin keho tuntuu toimivan itsestään ja työ etenee intuitiivisten ratkaisujen virrassa. Samoin on tunnistettavissa hetkiä, jolloin työ edistyy, vaikka mitään näkyvää ei tapahdu. (Houessou 2010, 257.) Taiteellisen prosessin luonteudessa vaiheessa tekijä voi jäädä teoksensa "imuun" (Houessou 2010, 251). Flow-kokemusta voidaan pitää myös yhtenä taiteen ja urheilun yhtymäkohdista (Csikszentmihalyi 1975, 1990; Tainio 2016b). Koski (2005, 137) taas löytää juoksemisesta aktiivisia ja passiivisia vaiheita. Aktiivinen viittaa juoksijan aktiin, kun hän saattaa itsensä harjoitustilanteeseen. Passiivinen puolestaan viittaa juoksijasta riippumattomaan. Juostessa on keskittyttävä siihen, mitä tekee ja tässä mielessä oleminen harjoitustilanteessa on odottamista. Tunnistan näitä aktiivisen ja passiivisen vaiheita juoksemisestani. Katson Pallaksella

juostun ultramaratonin karttaa ja palaan juoksunaikaisiin kokemuksiin. Harjoittelin kisa päämääränäni ja pyrin tekemään oikeita valintoja kilpailun kannalta. Miten saavuttaisin parhaan mahdollisen juoksun? Minkälaiset varusteet ovat toimivimmat? Kuinka paljon tarvitsen energiaa? Itse juoksun aikana juoksee ja keskittyy seuraavaan askeleeseen. Allekirjoitan Kosken ajatuksen odottamisesta. Se kuvaa hyvin juoksijan ajatusmaailmaa ja tilaa. Vertaan näitä aktiivisia ja passiivisia vaiheita kuvallisen prosessin työstämisen vaiheisiin. Väitän, että kuvallinenkin työstäminen vaatii välillä tahtoa Kosken (2005, 121) ajatusten mukaisesti. Juoksijalla on oltava halua juosta ja tahdonvoimaa etenkin silloin, kun motivaatio heikkenee. Juoksija kaivaa tahdon asettamastaan ideaalista käsin. Viittaan päiväkirjassani kuvallisen työskentelyn kohdissa useampaan otteeseen, että on vaikea löytää motivaatiota. Tahto ohjasi myös kuvan tekijää.

Taiteilijat kokevat hankalaksi sanallistaa taiteellista prosessia (Houessou 2010, 237; 253). He jopa pelkäävät sanallistamisen mahdollisia kielteisiä vaikutuksia prosessiin, koska taide tutkimuksen kohteena koetaan henkilökohtaiseksi ja siksi haavoittuvaksi. (Houessou 2010, 237.) Asta Raami (2015) antaa esimerkin samasta ilmiöstä muotoilun maailmasta ja kertoo väitöskirjassaan huomanneensa varsinkin opiskelijoiden välttelevän oman suunnitteluprosessin tutkiskelua ja havainnointia. Monet pelkäävät luovuutensa vahingoittuvan tai jopa häviävän, mikäli tähän ”mystiseen ideoiden lähteeseen” kajotaan. Raami kuitenkin toteaa omien kokemustensa olevan päinvastaiset - oman suunnitteluprosessin havainnointi, virheiden ja solmukohtien tiedostaminen sekä näihin puuttuminen vain parantavat luovaa tuottavuutta. (Raami 2015, 141-142.) Urheilijalta kysytään heti suorituksen jälkeen, miten meni. Heitä jopa valmistetaan nuoruudessa haastatteluihin ja median kohtaamista varten. Miksi, elleivät hekin kokisi prosessin sanallistamista välillä vaikeaksi? Sanallistaminen auttoi minua ymmärtämään matkaani.

Aineiston tarkastelun perusteella vaikuttaa siltä, että tutkielmani prosessit eivät ennako-oletuksieni mukaan olleetkaan toisistaan irrallisia maailmoja, vaan näyttäytyivät minulle yhtenä suurena prosessia. Ajatustani puoltaa merkintäni muun elämän vaikutuksesta työskentelyyn. Prosessit läpieläneenä ja aineiston reflektoinnin jälkeen näen, että kaikki oli yhtä suurta kokonaisuutta, jossa jokaiselle pienellä palasella oli osansa prosessissa. Näin ollen suorituksesta puhuttaessa ja toivotessa siinä onnistumista, tulisi mielestäni kiinnittää huomiota myös suorituksen ulkopuolisiin asioihin ja ymmärtää niiden merkitys onnistumisen kannalta. Koin urheiluhar-

joittelun sisältävän samankaltaisia vaiheita, mitä Houessou (2010, 238) on löytänyt taiteellisen prosessin puolelta. Aivan kuten taiteellisessa prosessissakin, urheiluharjoittelussa tapahtuu edistystä, vaikka mitään näkyvää ei tapahtuisi. Kunto kasvaa levossa⁸ ja lataavissa vaiheissa ajattelu kohdistetaan harjoitteluun ja kilpailuun valmistautumalla. Työstämisen vaiheissa ulkopuolisille ärsykeille ollaan avoimia ja uskalletaan ottaa ne vastaan. En väitä, että kuvallinen prosessi ja urheiluharjoittelu olisivat toisiinsa rinnastettavia muutamien samankaltaisuuksien johdosta. Tutkielmassani koin yhtäläisyyksien etsimisen mielekkääksi, jotta saisin ymmärrystä ilmiöstä ehkä odottamattoman tahon ajattelua aukaisevasta vaikutuksesta. Itse koen, että kuvallisen prosessin valottaminen auttaa minua ymmärtämään ja kehittämään urheiluharjoitteluani kuvallisen työskentelyn ohella.

5.1 Tarjous

Aineiston teemoittelussa minulla oli alusta asti mukana sattumat ja tarjoukset. Ne hyppäsivät usein aineistostani esiin ja jostain syystä olin kokenut ne niin tärkeiksi, että niihin usein viittasin. Houessou (2010, 251) huomasi tutkimuksessaan, että taiteilijat havaitsevat työstämisen vaiheessa paljon sellaista, joka on samalla linjalla esillä olevan prosessin kanssa (Houessou 2010, 251). Siskon poikani *Roope teki omaa taidettaan työhuoneellani. Hän innostui rakennuslastasta, jolla pystyi levittämään pulloista purskahanutta ylimääräistä väriä. Sain idean ja työstin öljyvärilitkua työni päällä saman lastan avulla. Olin tyytyväinen, koska lasta toi juuri sitä mitä kaipasin -läpinäkyvyyttä, selkeitä, suoria linjoja ja alueita tasapainottamaan roiskeita ja tiputusvanoja.* Huomasin näiden sattumien, jotka myöhemmin ymmärsin tarjouksiksi, olevan seurausta tilasta, jossa sallin tapahtua jotain uutta luovia virheitä (Saastamoinen 2012, 13). Samassa onnistuin 23.7., kun tein kaksi isoa pohjaa. *En katsonut kuinka paljon mulla on kangasta jäljellä ja huomasin kangasta kiinnittäessä, että sitä tulisi kokonaan riittämään vain yhteen pohjaan. Päädyin ompelemaan tilkkuja yhteen ja tekemään niistä toisen pohjan. Olen innoissani. Tilkkuja oli jännittävä ommella. Mitä lopputuloksesta tulisi? Toimisiko systeemini? Miltä se näyttäisi? Mihin suuntaan ohjaa kuvallista työskentelyäni?*

Routarinne (2004, 75) käyttää näitä käsitteitä hahmottamaan ilmaisun

⁸ Fyysisellä harjoittelulla pyritään aina järkyttämään kehon tasapainoa. Jos kuormitus on riittävän suuri, keho ”ylikorjaa” itsensä sietääkseen tulevaisuudessa paremmin harjoittelun aiheuttamaa stressitilaa. Levossa tapahtuvassa ”ylikorjaantumisesta” seuraa suorituskyvyn paraneminen, jota kutsutaan superkompensaatioksi. (ks. esim. Hulmi 2016, 50-51.)

keinoja, joilla vuorovaikutus rakentuu kohti rakentavaa vuorovaikutusta väittelyn ja kilpailun sijaan. Käytän teoriaa ja Routarinteen termejä muokkaamaan tarkoitukseen, jossa ehdotan vuorovaikutuksen tapahtuvan toimijan ja prosessin välillä. Houessoun (2010, 252) mukaisesti näen, että kuvalliseen prosessiin mahtuu paljon arkisia havaintoja, kokemuksia ja suunnan muutoksia, jotka tekijä voi päättää hylätä tai hyväksyä.

29.7.

Pienempi (neliö) taulu loksahdi, kun näin lehdessä kuvan taulusta, jossa oli oranssia. Halusin kokeilla oranssia, kun taulu tuntui vaativan jotain väriä ja se jäi niin mieleen. Lisäsin myös harmaata tuomaan valoa liian tummaan maisemaan.

Fiksaan vielä taulun oranssin kajon ja lisään hiukan vaaleaa. Mietin myös kaupungin varjojen tummentamista.

Tyrmäyksiä tehdään tietoisesti ja tiedostamatta. Vuorovaikutuksessa tyrmäykseen voi vaikuttaa esimerkiksi stressi, turvallisuushakuisuus, muutostavastarinta, epäonnistumisen pelko tai väsymys. Tyrmäämällä saa aikaa miettimiseen. Hyväksyntä edistää tapahtumien kulkua, ja silloin pitäisi aktivoitua toimimaan ilman, että harkitsee seurauksia. (Routarinne 2004, 79-80.) Pohdin Routarinteen ajatusten soveltuvuutta omaan toimintaani. Rikkinäisten tilkkujen ompeleminen 12.8. oli antoisaa. *Tilkkujen repsottavat reunat ja kalalanka muodostivat uusia sattumia. Jänisliima ja purkautuva lanka loivat vasempaan yläreunaan taulun sielun jo aikaisessa vaiheessa.* Mietin mitä tarjouksia olin ehkä jättänyt aikaisemmin huomiotta ja miksi tarjoukseen tarttuminen oli nyt niin palkitsevaa.

23.7. --*Mielenkiintoista, että tämä oli mustesyövytyspäivän (isot taulut) jälkeen stressittömin. Tein oikeasti ja ilolla ja paineettomasti tilkkupohjaani. Miksi? Miksi se vapautti painetta onnistumisesta, ”hyvän” tekemisestä? Miksi en pelännyt epäonnistumista? Koska kangas oli jo riekaleina, rikki? Silti sain siitä ehjän ja hienon. Mietin paljon selkääni työskennellessäni ja kipua siitä, ettei se ole ikinä täysin terve.*

Tiedän, että en käytä improvisaatiosta tuttua teoriaa siinä merkityksessä, missä Routarinne (2004), mutta tunnistan aineistostani niitä kohtia, joissa improvisaation periaattein hyväksyminen tuotti uuden avauksen, jonka suuntaan kulkea. Kuvallinen prosessini, joissain kohdin myös juoksuharjoittelu, hyötyi tarjousten kuuntelemisesta. Routarinteen (2004, 115-116) mukaan hyväksyminen vaatii usein aiemman idean hylkäämistä ja ideasta

irtipäästäminen voi olla vaikeaa. *12.8. Lähdin viimeiseen vetoon liian lujaa. Huomasin olevani maksimeissa jo alussa ekat 300m ja selkä meinasi peittää.* Tyrmäsin selkäni antaman tarjouksen. Ehkä pelkäsin harjoituskaaverini mielipidettä tai jonkun henkilökohtaisen paljastumista (Routarinne 2004, 113)?

Suunnistuksessa pummin pelko tiivistää hyvin tarjouksen ja hyväksynnän problematiikan. Ylirisku (2016, 158-159) vertaa pummaamisen yhteydessä mahdollista eksyksiin joutumisen hetkeä vanhojen kansansatujen ja tarinoiden tapaiseksi mystisen pelottavaksi hetkeksi. Metsä tarjoaa. Minä vastaan. Muistan eksymisen hetken myös työhuoneella 2.8., *kun viimeistelin neliötaulun. Menin heittämään valkoiset litkut koko kaupungin ylle. Kauhistuini, koska litku olikin tosi peittävää ja pelästyin pilanneeni koko taulun. Pyyhin litkun pois rievun ja tärpätin avulla. Onnistuini suurin piirtein mutta ”poltin” tärpättitahran keskelle taivasta.* Eksyminen tarjosi kuitenkin työhöni tahran, jonka lopulta annoin olla osana kuvaa.

Näen, että urheiluharjoittelu ja kuvallinen työskentely eroavat suorituksen osalta. Suunnistus- ja juoksuharjoitteluni on pidempi prosessi, johon kuuluu erilaisia ja eri tasoisia suorituksia. Suorituksen aikana toimintaani liittyy vaatimuksia ja ehtoja (ks. esim. Routarinne 2004, 44) ja luokittelun tuolloin liikkumiseni voiton projektiksi (Klemola 1998, 7, 20, 52-82). Kuvallisesta prosessista en löydä suorituksia. Näen kuvien ääressä ja ajattelussa käytetyn ajan ja työstämisen vaiheen yhdeksi isoksi kokonaisuudeksi, jota ei ulosmitata suorituksina. Prosessin tuloksen voi kyllä arvioida liikunnan voiton projektiin verrattavien kriteerein, mutta ei itse prosessia. Olen vahvasti Houessoun (2010, 237) kanssa samaa mieltä siinä, että teoksissani näkyy työhuoneella määriteltyjen tavoitteiden ja ulkopuolisen yhteen sulautuminen. Uskallan laajentaa väittämää myös laajemmin suorituksiin: suorituksessa näkyy prosessi, sen tavoitteiden ja ulkopuolisen yhteensulautuminen. Minun matkassani näkyy myös sen alkuperäinen tarkoitus -maisterin opinnäytteen kirjoittaminen.

Tutkielmassani syvennyin kuvallisen työskentelyn ja suunnistus- ja juoksuharjoittelun dokumentoinnin kautta onnistumisen ja epäonnistumisen teemoihin. Halusin selvittää (1) miten onnistumisen ja epäonnistumisen kokemukset rakentuvat kuvallisessa työskentelyssäni ja fyysisessä harjoittelussani, (2) miten voin onnistumisen ja epäonnistumisen toimintamekanismeja ymmärtämällä kehittää opettajuuttani, ja (3) minkälaisia mahdollisuuksia näen taidekasvatuksen tarjoavan muille epäonnistumista pelkääville.

Aineistoni ja tutkimuskirjallisuuden perusteella päädyin määrittelemään onnistumisen jonkinlaisen ratkaisun löytymiseksi itselle riittävän haasteellisessa tehtävässä. Prosesseissani onnistuminen oli eri tavoin sidoksissa aikaan. Suunnistaessa onnistuin löytämällä rastit ja selvittämällä radan mahdollisimman lyhyessä ajassa. Kuvallisessa työskentelyssä ratkaisu saattoi löytyä useampien mutkien kautta mutta koin kiemurat osaksi prosessia, koska työskentelyssäni ei ollut ripeästi suoriutumisen vaadetta. Taiteessa onnistumisen tunnistin intuitiivisesti, ilman ulkoista mittaria, *taulu asettui näyttämään heti siltä, mitä halusin*, tai epäonnistumiseksi luokittelevaa aikarajaa.

Jälkeenpäin huomaan, että aika oli merkityksellinen myös epäonnistumisessa. Suunnistuksessa ja juoksemisessa koin epäonnistumiseksi itselleni asettamani tavoitteen saavuttamattomuuden tai tavoitteen saavuttamiseksi päätettyjen keinojen epäonnistuneen toteutuksen. Maalatessa saatoin antaa epäonnistumisen kuivua. Palasin kuvan äärelle myöhemmin ja tulkitsin tilanteen uudelleen päättääkseni mihin suuntaan jatkaa. Taiteellinen työskentely opetti minulle, kuinka alkuun epäonnistumiseksi tulkittu teko voikin lopulta johtaa onnistumiseen. Ymmärtääkseni onnistumisen ja epäonnistumisen teemoja entistä paremmin, haluaisin tulevaisuudessa perehtyä lähemmin ajan ja keston merkitykseen ilmiöissä.

Kuljetin tutkielman teon ajan kahta matkaa mukanani - neljä isoa maalausta synnyttänyttä taiteellista prosessia ja Venlojen viestiin ja NUTS Pallaksen ultramaratonille tähännyttä fyysistä harjoittelua. Minulle taiteellinen työskentely ja urheiluharjoittelu näyttäytyivät hyvin samankaltaisina prosesseina ja näin ne lopulta yhtenä kokonaisuutena. Aineistostani huomasin kuinka paljon niin kutsuttu muu elämä, ja sen antamat tarjoukset, vaikuttivat matkoihini. Jälkikäteen olen alkanut näkemään matkani kahden erillisen matkan sijaan yhtenä. Päiväkirjaan tallentuneissa ajatuksissa tunnistan

nyt samoja piirteitä kuin Oskari Saari (2015, 42–51) kuvailee kirjassaan Aki Hintsasta. Suomalainen lääkäri, F1-kuskeja luotsannut lääkäri, totesi kuskeilleen menestyksen olevan hyvinvoinnin sivutuote. Nyt näen kasvat-tajan ja itse toimijan roolissa, että onnistumiseksi tai epäonnistumiseksi luokittelua tärkeämpää on tarkentaa katse kokonaisuuteen ja kiinnostua yksittäisen suorituksen sijaan prosessista. Huomaan, että näkökulmani uusi kohdistuminen puoltaa aikaisemmin esittelemääni ajatusta ajan merkityksellisyydestä.

Tutkimalla kuvallista työskentelyäni ja fyysistä harjoittelua halusin kehittää ennen kaikkea omaa opettajuuttani. Tutkielman lähtökohtana oli kiinnostus, joka oli saanut tuulta alleen käytännön opetustyössä. Willi Railon (1996, 144-147) esittämään suoritushäkin murtamiseen ja epäonnistumisen pelon käsittelyyn löysin ehdotuksia ja avauksia monialaisesta kirjallisuudesta. Monialaisen kirjallisuuden hyödyntäminen on ollut kaiken kaikkiaan varsin hedelmällistä. Improvisaatiosta (ks. Routarinne 2004) löysin konkreettisia esimerkkejä epäonnistumisen pelon voittamiseen ja epäonnistumisen kääntämiseen onnistumiseksi. Esimerkiksi lämmittely (Routarinne 2004, 57–59), jonka myös omat kokemukseni vahvistivat, ja epäonnistumisen pelon nostaminen avoimeen keskusteluun (2004, 59–60) ovat neuvoja, joita voin suoraan siirtää kasvattajan työssäni käytäntöön. Koen, että myös Routarinte (2004, 51–56) esittelemien epäonnistumista pelkäävän käyttämien selitysten ymmärtäminen on tärkeää pedagogisessa työssä, jotta voin tunnistaa epäonnistumista pelkäävän ja empaattisesti tukea häntä. Kun nyt katson matkaani taaksepäin, koen saaneeni paljon. Vaikka tutkielmani fokus on ollut henkilökohtaisessa opetusajattelun kehittämässä, uskon, että pohdintani voivat toimia myös laajemmin taidekasvatuksen kentällä.

6.1 Henkilökohtainen oppimisprosessi

Koen, että tutkielman tekemisestä tuli ennen kaikkea henkilökohtainen oppimisprosessi. Vertaan oppimiskokemustani Räsänen (2008, 104) kokemuksellisen taideoppimisen malliin, jossa oppijan elämismailma on keskiössä. Räsänen (2000, 12) puhuu itsen ymmärtämisestä ja rakentamisesta persoonallisen ja sosiaalisen tiedon yhdistelmänä. Opinnäyteprosessini kuvallisen osuuden tuloksena katselen neljää isoa öljyvärimaalausta. Taulut eivät ole kuitenkaan oppimiseni tulos, vaan kokemuksellisen taideoppimisen tavoin kaivan haluamani tiedon kuvallisesta ilmaisusta, itsestä ja koko

oppimisen prosessista (Räsänen 2000, 14). Oivallukset löytyivät aineistosta, oppiminen aineiston ja tutkimuskirjallisuuden keskustelun kautta. Kirjoittaminen muuttui lopulta ymmärrykseksi (Eskola 2002, 31-32, 133).

Työskenneltäessä kuvallisesti henkilökohtaiseen elämään tai omaan persoonallisuuteen liittyvien aiheiden parissa, lähestytään terapeutin kuvan tekemisen aluetta (Rankanen 2006, 194). Huomasin ilmiön opinnäyteprosessini aikana. Päiväkirjassani mainitsen, kuinka --häpeän kuvieni/ työskentelyni terapeutin kuvaa. Ei tästä pitänyt tulla mitään terapiaprosessia. 21.7. Mietinkin jatkaako intuitiivisella linjalla vai suunnitella/ tehdä esitettävää mallista. En halua sekoittaa termiä tai tutkimusprosessiani kuvataideterapiaan⁹, jossa lähtökohtana on aina ongelman tai elämää häiritsevän ratkaisemattoman kysymyksen työstäminen (Rankanen 2006, 193). Terapeutin kuvan tekemisen voi määrittää taidetoiminnaksi, joka edistää hyvinvointia. Tällöin esimerkiksi koulujen taidekasvatus voi olla joillekin oppilaille terapeutista, vaikkei opettaja siihen tietoisesti pyrkisikään (Rankanen 2009). Kuvan tekeminen koskettaa ja liikuttaa aina sekä kehoa että mieltä (Rankanen 2006, 197-108) ja taiteellisen työskentelyn terapeutista vaikutusta on vaikea poissulkea. Koen, että itselleni kävi jossain määrin näin. Kuvan tekeminen kosketti pohtimaan muun muassa omaa ammatti-identiteettiä, luonteenpiirteitä, jopa kokonaisvaltaista hyvinvointia, vaikka rajasin näiden teemojen käsittelyn tämän tutkielman ulkopuolelle:

3.8.

--Huomioita koko prosessista:

Taiteilijaidentiteetti?

Opettajaidentiteetti?

Mitä isona?

Mikä väsyttää? Mitä mun tulisi tehdä? Mitä ei?

11.7. Teenkö sellaista mitä haluan? Mikä on minun tyyliäni? Entä jos nyt teenkin tätä, voinko vaihtaa tyyliä? Kaikki ideat haluaisi toteuttaa yhdessä projektissa.

Koen olevani melkoisessa roolien karusellissa. Kasvattaja, joka kokeilee taiteilijan, kuntourheilijan ja tutkijan rooliasuja, mutta yrittää vähän väliä ottaa etäisyyttä sivustakatsojaksi. Myöhemmin aineistoa tulkitessani huomasinkin pohtivani myös ammatti-identiteettiin liittyviä kysymyksiä. Heinäkuun 22. päivä tuskailen: *En tiedä onko maalausprosessi, opinnäytepro-*

⁹ Taidepsykoterapia määritellään terveydenhuollon ammatilliseksi toiminnaksi, jonka tavoitteena on auttaa mielenterveyden häiriöistä ja psyykkisistä ongelmista kärsiviä psykoterapialla, jossa terapiatyön välineenä on yksi tai useampia taiteellisen ilmaisun muotoja. (Psykoterapiakoulutusryhmä 2003, 21-22.)

jekti vai NUTS Pallas herättänyt ajatukseni, kun itsellä ollut pari vaikeaa päivää. Tuntuu, että en onnistu missään. Väsyttää, surettaa ja turhauttaa. Leikinkö taiteilijaa vai juoksijaa? Houessou (2010, 120) on huomannut, että taiteellinen prosessi on käynnissä jatkuvasti. Taiteilijan työ ei lopu työhuoneen kynnyksellä, vaan se sitoutuu kiinteästi elettyyn ja koettuun arkeen. Koen opinnäyteprosessini ja sen taiteellisen työskentelyn osion hyvin samankaltaisesti. On vaikea erottaa, mikä on opinnäyteprosessia ja mikä arkista elettyä ja koettua. Prosessin eri vaiheet ovat käsillä jatkuvasti ja elämän eri osa-alueilla (Houessou 2010, 250).

Tutkielmani aineistonkeruussa käyttämäni päiväkirja osoittautui minulle tärkeäksi. Huomasin, kuinka lohdullista oli epäröinnin hetkellä kirjoittaa päiväkirjaan, ja kuinka palkitsevaa oli oivaltaa kirjoittamisen kautta. Urheilijat käyttävät erilaisia harjoituspäiväkirjoja dokumentoidakseen harjoitteluaan. Nykyisin rannetietokoneet hoitavat tehtyjen harjoitusten, ja niistä saadun datan, siirtämisen sähköiseen päiväkirjaan. Itse koin ennen kaikkea hyötyväni vapaasti kirjoitetusta päiväkirjasta, joka ei keskittynyt määreelliseen dokumentointiin, vaan sanallisti ajattelua. Aion käyttää päiväkirjaa tulevaisuudessakin tukemaan sekä taiteellista työskentelyä että urheiluharjoittelua.

6.2 Onnistuinko

Taiteilija Valkeapää (2012) kuvailee autoetnografista väitöskirjatyöskentelyään ja kertoo kuinka ”tutkimisen tulee pitäytyä täsmällisissä havainnoissa, enkä ollut samalla tavalla vapaa, kuin taiteilijana olin” (Valkeapää 2012, 73). Olinko minä tutkielmassani rehellinen ja pystyinkö tuomaan esille tutkimuksen kannalta olennaisen totuudenmukaisesti? Mielenkiinnon kohteeni ja intressit ovat merkityksellisiä tutkielman kokonaisuuden muodostumisessa (Kurki 2010, 165) ja vaikka yritin purkaa auki tulkin-tojeni taustat ja huomioida tulkintatilanteen (Hannula 2004, 76), en voi täysin poissulkea näkökulmani lähtökohtaista värityneisyyttä. Hannulan (2004, 80) mukaan olennaista ei ole kohteen ymmärtäminen, vaan ”olemisen ja maailmassa olemisen suhteiden hahmottaminen, auki purkaminen ja lopulta myös utopistisesti vaihtoehtoisten mallien ja polkujen esille tuominen ja jopa avaaminen”. Näitä malleja ja polkuja olen yrittänyt tutkielmassani tavoittaa. Jälkeen päin mietin, olisiko taiteellisen työskentelyn pitänyt jatkua pidempään. Sillä mitä kauemmin prosessi kestäisi, sitä enemmän maalausjaksoihin ja niiden väliin mahtuisi arkisia havaintoja, kokemuksia

ja suunnan muutoksia (Houessou 2010, 252). Pidempi prosessi olisi voinut myös mahdollistaa harhapolkujen muuttumisen oivallukseksi (Kurki 2010, 172). Tällä kertaa tein päätökseni tutkielman ajanjaksosta käytännön syihin vedoten. Opinnäyteprosessiani ohjasi valmistumisen aikataulu ja työhuoneeni sijainnin takia minulle oli välttämätöntä maalata isot teokset työhuoneellani silloin kun pystyin siellä pidempään oleilemaan. Toisaalta intensiivinen työhuonejakso mahdollisti työskentelyn, joka ei katsonut vuorokauden aikaa tai kalenteriaikaa. Työskentelin, kun tuntui siltä.

Houessoun (2010, 249) mukaan taiteilijaa ohjaavat henkilökohtaiset ja yleiset tavoitteet vaikuttavat taiteelliseen prosessiin ja niiden näkyminen teoksissa pitää puntaroida. Väitän, että tietoisuus opinnäyteprosessista ja opinnäytteelle asetetut henkilökohtaiset ja yleiset tavoitteet näkyvät aineistossani (teokset ja päiväkirja), työskentelyprosessissani sekä lopullisessa kirjoitetussa opinnäytetyössä. Pakotetussa rytmisessä taiteellinen ajattelu, intuitiivisuus ja visuaalinen ajattelu voivat kärsivät (Houessou, 250-251) enkä ehkä saanut tarpeeksi aikaa unohtua samalla tavalla katselemiseen, ei minkään tekemiseen ja tilan antamiseen, jota olisin taiteelliseen prosessiin tarvinnut (Houessou 2010, 246).

Huomasin myös kokemattomuuteni tutkimuksen teossa. Esimerkiksi kirjoittaessani haasteiden ja taitojen tasapainosta, en tiennyt päiväkirjamerkintäni perusteella olinko kokenut kuvallisessa työskentelyssä edelliseen vaiheeseen palaamisen epäonnistumisena vai onnistuneena peruuttamisena. Opin näin ollen käytännön kautta kuinka dokumentoinnin olisi pitänyt olla tarkempaa. Tuona kirjoittamisen hetkellä minulla ei ollut ehkä valmiutta ajatella asiaa niin syvällisesti enkä huomannut olevani olennaisen äärellä.

Tutkimuksen aineistona käytin minun, tutkittavan, kirjoittamaa päiväkirjaa. Myöhemmin sain palautetta, huomasinko raportoida myös ”itsestään selvyyksistä”. Kun äitini oikoluki tekstiäni, hän kysyi miksi teen niin isoja tauluja. Ymmärsin, kuinka helpolla voi jättää auki kirjoittamatta mahdollisesti tutkimukseen vaikuttavia seikkoja. Myöhemmin löysin aineistostani merkinnän, että *maalatessa ensimmäisiä isoja tauluja, minulle kävi selväksi, että haluan työstää niitä pieniä mielummin. Työskentelymenetelmäni sopivat paremmin isoon tauluun?*

Työskentelytyyliini kuului aineiston analyysin kirjoittamisen vaiheessa siirtää turhat tekstit toiseen kansioon. Mietin minkälainen merkitys tur-

hien rönsyjen napsimisella oli, onnistuinko tiivistämällä tuomaan esille tärkeimmän vai hylkäsinkö jotain tärkeää. Kirjoittamalla olen yrittänyt pyydystä myös kokemuksia ja tuntemuksia, jotka eivät välttämättä taivu sanoiksi. Pohdin, tiputinko jonkin sanoittamattoman matkalle, mutta toisaalta perustelen samalla visuaalisen aineistoni merkityksen. Kuvallinen aineistoni voi mahdollisesti palauttaa mieleen kokemuksia ja merkityksiä, jotka eivät ole päiväkirjaan tallentuneet.

Päiväkirjani ei ollut päiväkirja sanan alkuperäisessä, yksityisessä, merkityksessä, vaan ollessaan osa tutkimusaineistoa, se avautui jaettavaksi ja tarkastelun kohteeksi. En tunnista kaunistelleeni ajatuksiani kirjoittaessa, mutta en voi täysin poissulkea sosiaalisen suotavuuden ilmiötä. Sosiaalisella suotavuudella viitataan tutkittavan vastausten vääristämiseen, joka perustuu yksilön tarpeeseen vastata kulttuurisesti suotavalla tavalla. (Crown & Marlowe 1960.) Muistan välillä hävenneeni, mitä kirjoitan. Autoetnografiassa alttiiksi asettuminen onkin tutkijan asettamista näkyville ilmaisun kautta (Valkeapää 2012, 81). Ellis ja Bochner (2000, 738) toteavat, että itsensä tekeminen näkyväksi on autoetnografiseen kirjoittamiseen sisältyvä riski, sillä kirjoittaja ei pysty kontrolloimaan sitä, miten lukijat tekstin tulkitsevat. Kirjoittamisen tyyllillä on tällöin suuri merkitys, sillä henkilökohtaisuus voi tulla myös kokonaan torjutuksi.

Uotinen (2010, 183-185) mukaan autoetnografian etuna on tarkkuus, joka saavutetaan omaa elämää tutkiessa. Tällöin on mahdollista välttää yleistyksien ja yksinkertaistamisen ongelmat. On myös mahdollista, että joissain vaiheissa tutkijalla itsellään on jopa enemmän ja asiaan olennaisesti vaikuttavampaa sanottavaa kuin ulkopuolisilla olisi. Tutkijan asettuminen alttiiksi asettamalla oma elämänsä muiden tarkastelun kohteeksi on tutkimusmenetelmän etu. Autoetnografisen tutkimusmenetelmän käyttö tutkielmassani oli perusteltua, sillä itseäni kohtaan minun ei tarvinnut olla yhtä varovainen kuin ulkopuolisia tutkimukseen osallistujia kohtaan tulisi olla ja tämä mahdollisti sellaistenkin asioiden käsittelyn, joita ei ehkä muuten käsiteltäisi. Oletan, että epäonnistumisen pelosta puhuminen ei olisi kaikille helppoa.

Tässä tutkielmassa ajatusten ja kokemusten julkinen esittäminen, ja näin ollen tarkastelun ja arvioinnin kohteeksi asettaminen, korvasi avoimuudellaan muita mahdollisia menetelmän puutteita. Autoetnografisen tutkimusmenetelmä ratkaisi myös saturaatiopisteen metsästämissä ongelman. Keskittymällä omiin kokemuksiin pystyin saavuttamaan tutkimuksen ”kyl-

lääntymisen” eikä toisten tapausten tutkiminen olisi tuottanut tutkimuskysymysten kannalta uutta tai olennaista tietoa (ks. Eskola & Suoranta 1998, 62; Hannula 2004, 81; Tuomi & Sarajärvi 2009, 87). Hirsjärvi ym. (2004, 171) tosin epäilee kyllääntymiseen vetoamista, koska uusien näkökulmien löytyminen riippuu aina myös tutkijan oppineisuudesta ja jokaisen tapauksen ainutlaatuisuudesta. Tämän tutkimuksen kannalta olennaisinta oli ilmiön tarkastelu yhden ihmisen kokemusten kautta, ei niinkään yleistyksien osoittaminen.

Silti kyseenalaistan, miten onnistuin rakentamaan yhteyksiä sosiaalisiin ja kulttuurisiin konteksteihin sekä pystyinkö tarjoamaan vertailukohtia (ks. Uotinen 2010, 186-187). Jälkeenpäin minua kiinnostaisi kovasti tietää, kokevatko muut onnistumisen ja epäonnistuminen samankaltaisesti kuin minä ja näkevätkö urheilijat taiteellisen työskentelyn mahdollisuutena taltuttaa epäonnistumisen pelkoa. Käyttämäni tutkimusmenetelmä sai minut keskittymään ehkä liiallisesti henkilökohtaisuuksiini (Uotinen 2010, 182) ja sorruin turhaan evokatiivisuuteen eli tunteiden herättämisen tavoitteluun (Uotinen 2010, 181). Toisaalta tarkastelussani olivat merkitykset, jotka syntyvät ja näyttäytyvät elämällä, eikä niitä olisi voinut tuoda yhtä hyvin esille teoretisoimalla (Valkeapää 2012, 74).

Opinnäytteeni tutkimukselliset valinnat eivät ole urauurtavia. Outi Koivisto (2016, 11) tutki Aalto-yliopistossa taiteellisilla tutkimusmenetelmillä tehtyjä taidekasvatuksen maisterin opinnäytteitä vuosilta 2010-2015. Tuona aikana kirjoitettiin 219 opinnäytetyötä, joista 81 oli taiteella tutkivia¹⁰. Tutkimusmenetelmä oli tarkastelujakson suosituin. Aineistonhankintaan käytettiin autetnografiaa yhdeksässä opinnäytteessä (Koivisto 2016, 80). Taiteelliseksi työtavaksi valikoitui useimmin maalaukset ja niistä suosituimpina akryyli- tai öljyvärimaalaukset (Koivisto 2016, 22). Maalaaminen oli mukana yhteensä kolmessakymmenessä neljässä maisterin opinnäytetyössä (Koivisto 2016, 81). Myös käyttämäni menetelmäkirjallisuus seuraa pääpiirteiltään muiden opinnäytteiden kaavaa (ks. Koivisto 2016, 81). Uraauurtava en ole myöskään taiteen ja urheilun yhdistämisessä. Löydän suomalaisesta taiteellisesta tutkimuskirjallisuudesta sekä väitöskirjoja (esim. Tainio 2015) että maisterin opinnäytetöitä (esim. Taipale 2014 & Vesterinen 2012), jossa yhdistetään taiteen ja liikunnan kenttää.

10 Koivisto (2016, 12) käyttää yleisnimitystä taiteella tutkivat opinnäytteet tarkoittaessaan taiteellisen tutkimuksen (ks. Hannula 2004b, 9-12) tai taideperustaisen tutkimuksen (ks. Kallio 2010, 15) valinnoita tutkimuksia. Näitä tutkimisen tapoja ei hänen mukaansa voi ajatella toisiaan poissulkeviksi tai täysin erilaisiksi menetelmiksi. Useissa tutkituissa opinnäytteissä tutkimusmenetelmät kulkivat yhdessä, joten tarkkaa rajausta taiteellisen ja taideperustaisen menetelmän välillä ei voitu tehdä.

Useimmissa näistä käytetään liikuntafilosofista kirjallisuutta taiteellisen tutkimuskirjallisuuden tukena. Ilokseni huomaan, että juokseminen on tutkituin matkakumppani. Koen, että lähestymistapani tuo urheilupsykologian kirjallisuuden uutena näkökulmana keskusteluun.

Sain Koiviston (2016) opinnäytteen käsiini oman opinnäyteprosessin aikana. Pyrin paneutumaan Koiviston (2016, 82) huomioihin siitä, että taiteellisessa prosessissa syntyneitä havaintoja tutkitaan usein liian laajojen tutkimuskysymysten kautta ja yhdistellään sen jälkeen erilaisiin filosofisiin teorioihin. Tällä tavoin on vaikea saavuttaa kovinkaan paljoa ymmärrystä kehollisesta tiedosta tai taiteella tutkimisesta, vaan tuotamme tietoa lähinnä tutkimuksen tekijälle omasta yksittäisestä prosessista. Tietoa ei jää jaettavaksi ja yksittäinen prosessi antaa tietoa lähinnä yksittäisistä sattumusten summista. Yhteisesti jaettavan keskustelun opinnäytteessäni olen rakentanut taidepedagogiikan varaan.

6.3 Virhe tehtävänäni

Näen epäonnistumisen kokemusten tutkimuksen mielekkääksi. Ainakin urheilussa saavutettujen huippusuoritusten kannalta pelon ja ahdistuksen hallinta näyttää olevan merkityksellistä (Krane & Williams 2006). Epäonnistumisen pelko aiheuttaa ahdistusta ja ajaa äärimmillään ylikuntoon, loppuun palamiseen ja jopa ennenaikaiseen urheilun lopettamiseen (Sagar, Lavalley & Spray 2009, 88). Epäonnistumisen pelko ei rajoitu vain urheilun maailmaan. Routarinteen (2004, 15-16) mukaan Suomessa on vallalla yksilökeskeinen kulttuuri, jota kuvaa hyvin, että ”uralla on päästävä eteenpäin” ja ”elämässä on pärjättävä”. Ennen riitti tulla hyväksytyksi sellaisena kuin on mutta nykyään paikka tulee lunastaa suoriutumalla tehtävistä ympärillä olevia paremmin.

Nykyajan kontrolloitu yhteiskunta tuottaa ”online-yksilöitä”, joiden toiminta perustuu jatkuvaan kontrolliin ja välittömään kommunikaatioon. Yksilöt kokevat, että on kyettävä kaikkeen, ja kokemus omasta rajallisuudesta muodostuu tabuksi. (Saastamoinen 2012, 13-14.) Routarinne (2004, 61-62) jatkaa haastamalla, että olemme onnistumisen pakon uhreja. Epäonnistumisen pelossa ihminen yrittää pakottaa tietoisuuttaan ja kehoaan toimimaan tilanteen vaatimalla tavalla, jotta onnistuisi hyvin. Kun itse otan tehtävän vastaan, yritän vaistomaisesti onnistua siinä. Toteutan yksilö- ja suorituskeskeisen yhteiskunnan sisäistettyjä normeja. (Routarinne

2004, 61-62.)

Huomasin, kuinka erilaista kieltä käytän päiväkirjoissani riippuen siitä kirjoitanko maalaamisesta vai urheilusta. Taiteellisen työskentelyn kohdalla kirjoitin tunteista, haluamisesta, ihastumisesta, tykkäämisestä. Urheilumerkintäni olivat hyvin erilaisia. Niissä vaadin itseltäni ja halusin omaa hyväksyntääni. Saastamoisen (2012, 13-14) mukaan olemme jatkuvassa vertailuun perustuvassa itsearvioinnin tilassa. Emme enää tiedä, kuka meitä valvoo vai valvooko meitä kukaan. Tällöin sisäistyneet kontrollimuodot ohjaavat toimintaamme ulkoisen auktoriteetin sijasta. Joudumme kyseenalaistamaan toimijuuttamme ja samanaikaisesti mahdollisuudet henkilökohtaisesti motivoituneeseen oppimiseen, oman tavan ja tyylin löytämiseen kasvavat. Miksi olin niin ankara päiväkirjassani? Urheilumaailmassa on selkeämpi protokolla, manuaali onnistuneesta suorituksesta. Näytän vaativan itseltäni tällaista koneen tapaista suorittamista odotusten mukaan. Saastamoinen (2012, 13-14) jatkaa, että osaaminen rakennetaan oman elämäkokemuksensa varassa, jota kukaan toinen ei voi kokonaan ymmärtää. Keinoja sietää tilannetta tai paeta vaativuutta on lukuisia. Saastamoinen (2012, 13) kysyykin mikä voisi olla taidepedagogiikan merkitys tässä ”jooga- ja meditaatioleirejä vilisevässä ajassa”?

Taidekasvattajana voin avata mahdollisuuksia ja alleviivata, mutta en anna valmiita ratkaisuja (Ylirisku 2016, 163). Saastamoinen (2012, 14-15) tarjoaa, että taideopetuksen tehtävä voisi olla virheiden havaitseminen, salliminen sekä niiden nostaminen suorittamisen ja kaltaistamisen¹¹ haastajaksi. Taideopetuksessa opettajajohtoisesta opetuksesta on mahdollisuus muuttua yhteinen oppimistapahtuma, joka synnyttää luovia tekoja ja laajenee taiteeksi. Taide sallii erot ja auttaa vastaanottajaa katsomaan maailmaa eri näkökulmasta. Taidekasvatuksessa pitäisi uskaltaa viipyä ”virheiden, säröjen ja avoimuuden äärellä” (Ylirisku 2016, 163). Kirjallisuuden ja tutkielmani perusteella uskallan väittää, että taidekasvatus ja taiteellinen työskentely voivat auttaa haastamaan epäonnistumisen pelkäämistä. Käytännön esimerkin löysin improvisaatiosta ja Routarinteen (2004, 59-60) ajatuksista.

Suorittaminen sanana saa erilaisen sävyn riippuen siitä käytetäänkö sitä urheilusta vai taiteesta puhuttaessa. En löydä kirjallisuudesta selkeitä

¹¹ Kasvatus toteuttaa samalla sekä toistensa kaltaiseksi tekemistä eli normalisointia että yksilöintiä eli omien erityisyyksien ja persoonallisten ominaisuuksien kehittämistä (Saastamoinen 2012, 13).

vastauksia siihen, minkälaisin tavoin taiteen ja taidekasvatuksen kentillä suhtaudutaan suorittamisen teemaan. Houessou (2010, 247-248) kuvaa kuinka taiteellisessa työskentelyssä tavoitteisiin sekoittuvat tekniset ja materiaaliset ambitiot, taidemaailman vaatimukset, taloudelliset näkökulmat sekä henkilökohtaiset tarpeet. (Houessou 2010, 247-248.) 9.7. Kirjoitan ennen myyntinäyttelyä, *kuinka kehtaan ja ovatko tauluni tarpeeksi hyviä. En ole myös ikinä niitä myynyt ja jännitän kasvatustien myyntitilannetta -miten seison töideni takana.* Jatkotutkimuksen aiheena olisi kiinnostavaa puhua taiteen tekemisestä suorittamisen ja suorituksen käsitteillä ja selvittää kuinka taiteilijat kokevat onnistumisen ja epäonnistumisen. Koen, että taiteelliseen työskentelyyn voi helpostikin sekoittua suorittamiseen liittyviä tuntemuksia ja elementtejä, koska esimerkiksi ammattitaiteilijalla elanto on kiinni teosten myynnistä.

Koska yhdistin kuvallista työskentelyä ja fyysistä harjoittelua tutkielmani olen matkan varrella pohtinut, kuinka järkevää tai merkityksellistä taiteen ja liikunnan kenttien yhdistäminen on. Näen, että eri kulttuurien kokeminen yhtenä suurempana kokonaisuutena vie kumpaakin alaa, ja etenkin minua taide- ja liikuntakasvattajana, eteenpäin. Taiteellisten ominaisuuksien korostaminen urheilussa voisi Tainion (2015, 288-289) sanoin tuoda uusia näkökulmia lähinnä urheilun kentälle. Tällaisiksi taiteellisiksi ominaisuuksiksi näen tutkielmani perusteella esim. ajan käsittelyn ja oman ajattelun hahmottamisen. Tainio (2016b) lisää, että ”odottelen ilmestyväksi toiminnan tapoja, jotka ovat fyysisesti vaativia, luovia ja sopivasta kulmasta katsottuna jollain lailla taiteellisia. Kuitenkin niin, ettei toimintaa voisi heti kiinnittää kumpaankaan kulttuurin alueeseen, joko niin että se pysyttelee taiteen ja urheilun välisellä harmaalla alueella tai tekee selvän pesäeron aikaisempaan tapaan toimia.” (Tainio 2016b.) Mietin kumpaan näistä asettuu perusopetuksen uudet opetussuunnitelman perusteet, jotka kannustavat kuvataiteen osalta monialaisiin oppimiskokonaisuuksiin yhteistyössä muun opetuksen kanssa (OPS 2014, 266, 426) ja mihin kohtaan itse haluan paikantua.

Olen tutkielman aikana hioutuneen näkökulmani myötä päätymässä johonkin uuteen, vielä harmaaseen alueeseen, jossa tutkielmani voi laajentaa näkökulmaa edelleen kohti monialaisuutta. Ajattelen Tainion (2015, 288-289) tavoin, että taiteen ja urheilun maailmojen rajapintoja rikkomalla on mahdollista luoda uusia alue, jossa kulttuuriset käytännöt voivat kehittyä. Minulle rajapintoja rikkomalla avautui monialaisen myllyn läpikäynyt näkemys siitä, että virheet ja niiden salliminen tulevat kuulumaan olennaisena osana tulevaisuuden kasvatustyöhöni.

LÄHTEET

Albano, C. 2012. *Fear and art in the contemporary world*. London: Reaktion Books.

Anttila, E. 2011. Taiteen tieto ja kohtaamisen pedagogiikka. Teoksessa E. Anttila (toim.) *Taiteen jälki. Taidepedagogiikan polkuja ja risteyksiä* (s. 151-174). Helsinki: Teatterikorkeakoulu.

Anttila, P. 2006. *Tutkiva toiminta ja ilmaisuus, teos, tekeminen*. Hamina: Akatiimi Oy.

Chang, H. 2008. *Autoethnography as method*. Walnut Creek: Left Coast Press.

Crowne, D. P. & Marlowe, D. 1960. A new scale of social desirability independent of psychopathology. *Journal of Consulting Psychology*, 24, 349-354.

Csikszentmihalyi, M. 1975. *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass.

Csikszentmihalyi, M. 1988. *The flow experience and human psychology*. Teoksessa M. Csikszentmihalyi & I. S. Csikszentmihalyi (toim.), *Optimal experience. Psychological studies of flow in consciousness*. Cambridge: Cambridge University Press.

Csikszentmihalyi, M. 1990. *Flow – elämän virta*. Helsinki: Rasalas Kustannus.

Csikszentmihalyi, M. 1993. *Kehittyvä minuus. Visioita kolmannelle vuosituhannelle*. Helsinki: Rasalas Kustannus.

Ellis, C., Adams, T. & Bochner, Arthur P. 2011. Autoethnography: an overview. *Forum: qualitative social research*, vol. 12, no. 1, art. 10. <http://www.qualitative-research.net/index.php/fqs/article/view/1589/3095>. Viitattu 31.5.2016.

Ellis, C. & Bochner, A. 2000. Autoethnography, personal narrative, reflexivity. Researcher as subject. Teoksessa N. Denzin & Y. Lincoln. 2000.

Handbook of Qualitative Research (s. 733–768). Second edition.

Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Jyväskylä: Vastapaino.

Hannula, M. 2004. Tulkinnan vastuu ja vapaus. Teoksessa S. Kiljunen & M. Hannula (toim.) *Taiteellinen tutkimus* (s. 69-90). Helsinki: Kuvataideakatemia.

Hannula, M. 2004b. Johdanto. Teoksessa S. Kiljunen & M. Hannula (toim.) *Taiteellinen tutkimus* (s. 9-14). Helsinki: Kuvataideakatemia.

Haveri, M. 2012. Kosketuksia ja kohdistuksia -taiteessa ja sen rajoilla. Teoksessa M. Haveri & J. Kiiskinen (toim.) *Ihan taiteessa. Puheenvuoroja taiteen ja tutkimuksen suhteesta* (s. 21-33). Aalto ARTS Books.

Haveri, M. & Kiiskinen, J. (toim.) 2012. Johdanto: ihan taiteessa? Teoksessa M. Haveri & J. Kiiskinen (toim.) *Ihan taiteessa. Puheenvuoroja taiteen ja tutkimuksen suhteesta* (s. 6-9). Aalto ARTS Books.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 1997. *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Kirjayhtymä.

Houessou, J. 2010. *Teoksen synty. Kuvataiteellista prosessia sanallistamassa*. Jyväskylä: Bookwell Oy.

Hulmi, J. 2016. *Lihastohtori. Näyttöön perustuva tietopankki sporttiseen kuntoon*. Saarijärvi: Fitra.

Jackson, S. A. & Csikszentmihalyi, M. 1999. *Flow in sport. The keys to optimal experiences and performances*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Jackson, S. A., Thomas, P. R., Marsch, H. W. & Smethurst, C. J. 2001. Relationships between flow, self-concept, psychological skills, and performance. *Journal of Applied Sport Psychology* 13, 129–153.

Janesick, V. 1998. The dance of qualitative research design. Metaphor, methodology and meaning. Teoksessa N. Denzin & Y. Lincoln (toim.) *Strategies of Qualitative Inquiry* (s. 35–55). London: Sage.

Jones, C. D., Hollenhorst, S. J. & Perna, F. 2003. An empirical compari-

son of the four channel flow model and adventure experience paradigm. *Leisure Sciences* 25, 17–31.

Juurinen, J. 2008. Pohdintoja taidekasvatuksen perusteluista. *Synnyt* 2, 87-95. <https://wiki.aalto.fi/download/attachments/70792374/juurinen.pdf?version=1&modificationDate=1348580282000&api=v2>. Viitattu 28.9.2016.

Jyväskylän yliopisto KOPPA <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/metelmapolkuja/metelmapolku/tutkimusstrategiat/laadullinen-tutkimus> viitattu 7.9.2016.

Jyväskylän yliopisto KOPPA <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/metelmapolkuja/metelmapolku/aineiston-analyysimenetelmat/teemoittelu> viitattu 7.9.2016.

Kallio, M. 2010. Taideperustainen tutkimusparadigma taidekasvatuksen sosiokulttuurisia ulottuvuuksia rakentamassa. *Synnyt* 4, 15-25. https://wiki.aalto.fi/download/attachments/70792355/4_2010kallio.pdf?version=1&modificationDate=1348576554000&api=v2. Viitattu 12.6.2016.

Karisto, A. 1996. Maataide ja maraton. *Niin & Näin*. 3/96. <http://www.netn.fi/artikkeli/maataide-ja-maraton>. Viitattu 2.8.2016.

Keskitalo, A. 2012. Kävelymetodi kuvataiteellisena ajattelumetodina. Teoksessa M. Haveri & J. Kiiskinen (toim.) *Ihan taiteessa. Puheenvuoroja taiteen ja tutkimuksen suhteesta* (s. 84-97). Aalto ARTS Books.

Kiljunen, S. 2004. Kuvataiteellinen tutkimus. Teoksessa S. Kiljunen & M. Hannula (toim.) *Taiteellinen tutkimus* (s. 15-28). Helsinki: Kuvataideakatemia.

Klemola, T. 1998. *Ruumis liikkuu - liikkuuko henki? Fenomenologinen tutkimus liikunnan projekteista*. Tampere: Fitty.

Koski, T. 2005. *Juoksemisen filosofia*. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy.

Krane, V. & Williams, J. M. 2006. Psychological characteristics of peak performance. Teoksessa J. M. Williams (toim.), *Applied sport psychology. Personal growth to peak performance* (s. 207-227). New York, NY: McGraw Hill.

Kurki, T. 2010. Tutkimuspäiväkirja aineiston, teoreettisten näkökulmien ja tutkijan vuoropuheluna. Teoksessa J. Pöysä, H. Järviluoma & S. Vakimo (toim.) 2010. *Vaeltavat metodit* (s. 160-177) Joensuu: Suomen Kansantietouden Tutkijain Seura.

Laine, T. 2007. Miten kokemusta voidaan tutkia? Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin II: näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin* (s.28–45). Jyväskylä: PS-kustannus.

Latvala, J., Peltonen, E. & Saresma, T. 2005. Tutkijat kertovat, konventiot murtuvat? Teoksessa J. Latvala, E. Peltonen & T Saresma (toim.) *Tutkija kertojana: tunteet, tutkimusprosessi ja kirjoittaminen* (s. 17–55). Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Lazarus, R.S. 2000. How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist*, 14, 229–252.

Mäkelä, M. 2003. Esteettistä kapinaa. Savikuvat kokemuksen tallentajina, analyyseina ja kommentoijina. Teoksessa J. Varto, M. Saarnivaara & H. Tervahattu 2003. *Kohtaamisia taiteen ja tutkimuksen maastossa* (s. 118-131). Hamina: Akatiimi.

Nevanlinna, T. 2004. Onko ”taiteellinen tutkimus” ylipäättään mielekäs käsite? Teoksessa S. Kiljunen & M. Hannula (toim.) *Taiteellinen tutkimus* (s. 59–68). Helsinki: Kuvataideakatemia.

Nummenmaa, L. 2010. *Tunteiden psykologia*. Helsinki: Tammi.

Pohjakallio, P. 2006. Miksi kuvista? Teoksessa K. Kettunen, M. Hiltunen, S. Laitinen ja M. Rastas (toim.) *Kuvien keskellä -Kuvataideopettajaliitto 100 vuotta* (s. 38-49). Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

- Psykoterapiakoulutuksen työryhmä 2003. *Psykoterapiakoulutustyöryhmän muistio. Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2003:6*. Helsinki: Opetusministeriö. http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2003/liitteet/opm_151_tr06.pdf?lang=en Viitattu 14.6.2016.
- Raami, A. 2015. *Intuition Unleashed*. Helsinki: Aalto ARTS Books.
- Railo, W. 1985. *Bedst når det gaelder. Den nye irdaetspsykologi*. Oslo, Norja: MNR International.
- Rankanen, M. 2006. Luonnoksia kuvataideterapian, terapeuttisen kuvan tekemisen ja kuvataideopetuksen suhteista. Teoksessa K. Kettunen, M. Hiltunen, S. Laitinen & M. Rastas (toim.) *Kuvien keskellä* (s. 189–199). Helsinki: Like.
- Rankanen, M. 2009. Polkuja läsnäolon, kohtaamisten ja oivallusten kuviin. *Stylus* 2/2009.
- Reuter, M. 2005. Läsnäolon ja dialogin pedagogiikka. Teoksessa P. Pohjakallio. *Miksi kuvista? Koulun kuvataideopetuksen muuttuvat perustelut* (s. 200-214). Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Richardson, L. 2000. Writing. A Method on Inquiry. Teoksessa N. Denzin & Y. Lincoln (toim.), *Handbook of qualitative research*. (2. painos) Thousand Oaks: Sage.
- Routarinne, S. 2004. *Improvisoi!* Helsinki: Tammi.
- Räsänen, M. 2008. *Kuvakulttuurit ja integroiva taideopetus*. Helsinki: Taideollisen korkeakoulun julkaisu B 90.
- Saastamoinen, R. 2012. Prologi: Virhe taidepedagogiikan tehtävänä. Teoksessa E., Anttila (toim.) *Taiteen jälki: Taidepedagogiikan polkuja ja risteysyksiä* (s. 13-15). Helsinki, Suomi: aalto ARTS Books.
- Saari, O. 2015. *Voittamisen anatomia*. Helsinki: WSOY.
- Sagar, S., Lavalley, D. & Spray, C. 2007. Why young athletes fear failure: consequences of failure. *Journal of Sport Sciences* volume 25, issue 11.
- Sagar, S., Lavalley, D. & Spray, C. 2009. Perfectionism, fear of failure, and affective responses to success and failure: the central role of fear of experiencing shame and embarrassment. *Journal of Clinical Sports Psychology* 3, 73-98. <http://dSPACE.stir.ac.uk/bitstream/1893/7673/1/Coping%20With%20the%20Effects%20of%20Fear%20of%20Failure.pdf>. Viitattu 12.6.2016.
- Sederholm, H. 2006. Lopputuloksesta prosessiin. Teoksessa K. Kettunen, M. Hiltunen, S. Laitinen ja M. Rastas (toim.) *Kuvien keskellä -Kuvataideopettajaliitto 100 vuotta* (s. 50-60). Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.
- Spry, Tami. 2001. Performing Autoethnography: An embodied methodological praxis. *Qualitative Inquiry*, vol. 6, no. 6, 706–732.
- Suomen Suunnistusliitto 2015. Lajianalyysi. <http://www.suunnistusliitto.fi/huippu/huippusuunnistuksen-lajianalyysi/> viitattu 9.9.2016.
- Tainio, M. 2015. *Parallel worlds. Art and sport in contemporary culture*. Helsinki, suomi: Aalto ARTS Books.
- Tainio, M. 2016b. <https://www.ulapland.fi/Suomeksi/Ajankohtaista/Tee- ma?ln=132qpxej&id=2d31d7b1-6b51-4478-bbf9-3130067e6eed> viitattu 14.6.2016.
- Tuomi, J. & Sarajärvi A. 2009. *Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi*. Helsinki: Tammi.
- Uotinen, J. 2010. Kokemuksia autoetnografiasta. Teoksessa J. Pöysä, H. Järviluoma & S. Vakimo (toim.) *Vaeltavat metodit* (s. 178–189). Joensuu: Suomen Kansantietouden Tutkijain Seura.
- Ylirisku, H. 2016. Metsään menemistä, poluilta pois astumista. Teoksessa A. Suominen (toim.) *Taidekasvatus ympäristöhuolen aikakaudella - avauksia, suuntia, mahdollisuuksia* (s. 154-164). Aalto Arts Books.
- Valkeapää, L. 2012. Taiteellisen ajattelemisen autoetnografisuus. Teoksessa M. Haveri & J. Kiiskinen (toim.) *Ihan taiteessa. Puheenvuoroja taiteen ja tutkimuksen suhteesta* (s. 72-83). Aalto ARTS Books.
- Varto, J. 1992. *Laadullisen tutkimuksen metodologia*. Helsinki: Kirjayhtymä.

Varto, J. 2008. Taiteellisesta ajattelemisesta. *Synnyt* 3/2008. <https://wiki.aalto.fi/download/attachments/70792372/varto.pdf?version=1&modificationDate=1348580086000> viitattu 14.6.2016.

Virtanen, J. 2006. Fenomenologia laadullisen tutkimuksen lähtökohtana. Teoksessa J. Metsämuuronen (toim.) *Laadullisen tutkimuksen käsikirja* (s.149–214). Helsinki: International Methelp.

Wallenstein, S-O. 2004. Taide ja tutkimus. Teoksessa S. Kiljunen & M. Hannula (toim.) *Taiteellinen tutkimus* (s. 29–48). Helsinki: Kuvataideakatemia.

Opinnäytteet

Kallén, I. 2010. Ollako vai eikö?: pelko ja rakkaus näyttelijässä. Taiteen maisterin opinnäytetyö. Teatterikorkeakoulu.

Koivisto, O. 2016. Kehollisen tiedon sanallistamisen vaikeus. Taiteella tutkivien kuvataidekasvatuksen maisterin opinnäytteiden tiedonkäsitys Aalto-yliopistossa vuosina 2010-2015. Taiteen maisterin opinnäytetyö. Aalto-yliopisto.

Lonka, J. 2011. Elon merkkejä: mietteitä pelosta. Taiteen maisterin opinnäytetyö. Teatterikorkeakoulu.

Palola, T. 2016. Pelko. Taiteen maisterin opinnäytetyö. Aalto-yliopisto.

Rinta-Laulaja, S. 2015. Varjoja kuvataidekasvattajuuden yllä -mikä kuvataidekasvattajuudessa pelottaa. Taiteen maisterin opinnäytetyö. Aalto-yliopisto.

Taipale, V. 2014. Askelista kuviksi ja sanoiksi -Juoksemisen ja luomisprosessin pohdintaa taiteellista ja performatiivista tutkimusta soveltaen. Taiteen maisterin opinnäytetyö. Aalto-yliopisto.

Tirkkonen, M. 2012. Kurkistus tuntemattomaan: havaintoja opettajan ja koreografin peloista luovan prosessin aikana. Taiteen maisterin opinnäytetyö. Teatterikorkeakoulu.

Vesterinen, J. 2012. Mitä juokseminen on minulle opettanut? Taiteen maisterin opinnäytetyö. Aalto-yliopisto.

Kuvaluettelo

KUVA 1 (etukansi): Langan ja jänisliiman muodostama yksityiskohta teoksessa Baby Joe

KUVA 2: Aukeama tutkimuspäiväkirjasta

KUVA 3: Kuvasarja Sumuinen Kaupunki -teoksen valmistumisvaiheista

KUVA 4: Avaruushirviö 2016 (90x115)

KUVA 5: Sumuinen kaupunki 2016 (90x90)

KUVA 6: Japanilainen aalto 2016 (96x130)

KUVA 7: Baby Joe 2016 (77x130)

KUVA 8: Teemoittelua kotona Tampereella

KUVA 9: Onnistumisia työhuoneella Jalonjalla

KUVA 10: Oivalluksia teemoittelussa

KUVA 11: Aukeama tutkimuspäiväkirjasta

