

# Fokus itseen ja itsestä pois

Maritta Nieminen

Examensarbete för Dramainstruktör (YH)-examen

Utbildningsprogrammet för Scenkonst

Vasa 2017



## OPINNÄYTETYÖ

Tekijä: Maritta Nieminen

Koulutus ja paikkakunta: esittävän taiteen koulutusohjelma, Vaasa

Suuntautumisvaihtoehto/Syventävät opinnot: draama ja teatteri

Ohjaaja(t): Ragni Grönblom-Jolly

Nimike: **Fokus itseän ja itsestä pois**

---

Päivämäärä 20.11.2017 Sivumäärä 21

Liitteet 0

---

### Tiivistelmä

Tässä kirjallisessa opinnäytetyössä pyrkimykseni on ymmärtää näyttelijäntyötäni ja läsnäolon merkitystä taiteellisessa lopputyössäni *Jag är vinden*. Pohdin, mitkä tekijät ovat vaikeuttaneet läsnäolon saavuttamista koulutukseni aikana ja taiteellisessa lopputyössäni ja toisaalta pohdin, millä eri näyttelijäntyön harjoituksilla on positiivinen vaikutus läsnäolon saavuttamisessa?

Avaan lähtötilannetta lopputyöhöni; miten tiukka itsekritiikki ja epävarmuus voivat estää taiteellisen työskentelyn ja miten tämä vaikutti omaan lopputyöprosessiini. Mindfulness- eli tiedostava läsnäolo- aiheista lähdekirjallisuutta löydettyäni aloin pohtia, millä eri tavoin olin näyttelijänä läsnä harjoitustilanteessa ja milloin työskentely sujui ilman itsekritiikkiä. Havaitsin, että kontakti- ja hengitysharjoituksilla oli tässä olennainen rooli. Hengityksen ja huomion tietoinen ohjaaminen nyt- hetkeen vapauttaa minua näyttelijänä ja keskityn itseni sijaan tehtävään ja vastaanäyttelijään.

Lopputuloksena on, että huomaan itsetuntemukseni ihmisenä ja teatterintekijä kasvaneen lopputyöni aikana. Ymmärrän paremmin, miten toimin näyttelijänä ja olen saanut työkaluja itseni kehittämiseen. Näin voin helpottaa taiteellista työskentelyä tulevaisuudessa.

---

Kieli: suomi

Avainsanat: näyttelijäntyö, läsnäolo, prosessi, mindfulness, tietoinen läsnäolo, kontakti

---

## EXAMENSARBETE

Författare: Maritta Nieminen

Utbildning och ort: Scenkonst, Vasa

Inriktning/alternativ/Fördjupning: Drama och teater

Handledare: Ragni Grönblom-Jolly

**Titel: Fokus till och bort från mig själv**

---

Datum 20.11.2017 Sidantal 21

Bilagor 0

---

### Abstrakt

I det skriftliga slutarbetet är mitt syfte att förstå mitt skådespeleri och betydelse av närvaro i mitt konstnärliga slutarbete *Jag är vinden*. Jag reflekterar över faktorer som hindrat min närvaro under utbildningen och det konstnärliga slutarbetet. Sedan reflekterar jag också över olika övningar som främjat min närvaro på ett positivt sätt.

Jag lyfter fram min startpunkt till slutarbetet: hur sträng självkritik och osäkerhet kan hindra kreativt arbete och hur detta påverkade min slutarbetsprocess. Efter att jag hittade mindfulness d.v.s. medveten närvaro-relaterad källlitteratur började jag fundera på olika sätt jag varit närvarande i övningssituationen och när arbetet lyckades utan självkritik. Jag märkte att kontakt- och andning spelade en stor roll. Genom att medvetet styra andning och fokus till nuet befriar jag mig som skådespelare. Jag flyttar fokuset från mig själv till situationen och min motspelare.

Slutsatsen är att jag märker att min självkänedom som person och teatermakare har vuxit under slutarbetet. Jag förstår bättre hur jag fungerar som skådespelare och har verktyg till att utveckla mig själv. Så kan jag lätta mitt kreativa arbete i framtiden.

---

Språk: finska

Nyckelord: skådespeleri, närvaro, process, mindfulness, medveten närvaro, kontakt

---

## BACHELOR'S THESIS

Author: Maritta Nieminen

Degree Programme: Bachelor of Arts, Vaasa

Specialization: Drama and theatre

Supervisor(s): Ragni Grönblom-Jolly

Title: **Focus to and away from Myself**

---

Date 20.11.2017 Number of pages 21

Appendices 0

---

### Abstract

In this written thesis my aim is to understand my acting and the importance of actor's presence in my practical thesis *Jag är vinden (I'm the Wind)*. I reflect upon the factors that have prevented me from being present during my education and my practical thesis. I also ask which acting exercises can have a positive effect on stage presence.

I begin my thesis with the starting point into my practical thesis: how strict self criticism and insecurity can stop the creative work and how this affected my process. As I found mindfulness-related literature I began reflecting on different ways how I as an actor was present in rehearsals and when I could work without self-criticism. I noticed that contact and breathing exercises had an important role. Consciously directing my breathing and focus into the present moment sets me free as an actor. I focus on the task and the actor working opposite me.

As a result my self-knowledge regarding my person and me as theatre worker have grown during my thesis process. Now I understand better myself as an actor and have tools to improve myself. Thus I'll be able to help my creative processes in the future.

---

Language: Finnish

Key words: acting, presence, process, mindfulness, contact

---

# Sisällysluettelo

Sisällysluettelo.....	5
1 Johdanto.....	6
2 Näyttelijä kipsissä .....	8
3 Taiteellinen lopputyöni.....	11
3.1 Jag är vinden.....	11
3.2 Ohjaajan asettamat raamit kohtausten todellisuudelle.....	12
3.3 Alun haparointi, kontaktin puute.....	12
3.4 Ristiriitani <i>Den Enan suhteen</i> .....	13
4 Onnistumisen työkalut.....	15
4.1 Drag-efter-drag, ensimmäiset askeleet.....	15
4.2 Palautteen ja luottamuksen tarve .....	16
4.3 Onnistumisen kokemus .....	17
4.3.1 Onnistumisen kokemus tekstityöskentelyn kautta.....	18
4.4 Läsnaolosta tarkemmin .....	19
4.4.1 Hengitys kehon ja mielen yhdistäjänä.....	20
4.5 Kehosuhteesta .....	21
5 Pohdintavyöhteäni auki.....	24
Lähteet .....	26

# 1 Johdanto

*”Du var så lugn i din närvaro. Du hade inte bråttom någonstans. Du visste vad som hände. Jag litade på dig, man behövde inte oroa sig för dig, om du skulle klara dig på scenen.”*

(taiteellisen lopputyöni arvioija Alexandra Mangs 4.5.2017 esityspäivänä, ote työpäiväkirjastani)

Näin kommentoi taiteellisen lopputyöni arvioija *Jag är vinden* -esityksen jälkeen. Koin itsekkin saavuttaneeni jonkinlaisen läsnäolon ja rauhan esitystilanteessa. Mutta näin ei ollut ollut koko lopputyön harjoitusprosessin ajan. Ei myöskään usein teatterilmaisunohjaajakoulutukseni aikana. Olin ensimmäisenä opiskeluvuonna saanut palautetta näyttelijäntyöstäni, että lähestyn roolia ulkoisesti enkä malta olla rauhallisesti lavalla vaan tekemistäni leimaa levottomuus ja suorittaminen. Olin niellyt palautteen sitä prosessoimatta ja seuraavat neljä vuotta leimasin itseni näyttelijänä ja teatterintekijänä ”huonoksi”.

Taiteellisesta lopputyöstä saamani palautteen jälkeen minun oli kuitenkin myönnettävä, että olin tehnyt itseäni tyydyttävän näyttelijäntyön, vaikken osannut silloin kokemustani sanallistaa. Mitä sitten oli tapahtunut, jotta sain onnistumisen kokemuksen? Olinko saavuttanut rauhan ja varmuuden näyttämöllisessä läsnäolossa, vaikka olin mielestäni ollut koko harjoitusprosessin ajan keskittynyt omaan pääkoppaani ja suorituspaineesiini. Näitä kysymyksiä aloin pohtia ja havaitsin, että lopputyöni harjoitusprosessin aikana minua olivat auttaneet näyttelijäntyöllisesti erityisesti hengitys-, ääni-, ja kontaktiharjoitukset ja niiden kautta yhteyden luominen vastaanäyttelijääni. Tässä esseessä pyrkimyksenäni onkin tutkia ja ymmärtää, miten kokemukseni lopputyössäni kasvattivat itsetuntemustani teatterintekijänä ja näyttelijänä.

Taiteellinen lopputyöni koostui kahdesta roolityöstä kahdessa eri ohjaustyössä, kolmannen vuoden opiskelijoiden ohjauskurssilla. Tässä esseessä keskityn pohtimaan roolityötäni ja kokemuksiani harjoitusprossin aikana opiskelija Felix Häggblomin ohjaustyössä, jossa hän työsti alkuosaa (noin viidennestä), Jon Fossen *Jag är vinden*- näytelmästä. Tein tämän valinnan, sillä *Jag är vinden*issä kykenin mielestäni toteuttamaan kattavamman näyttelijäntyön verrattuna toiseen roolityöhöni Tobias Klemetsin ohjaustyössä, joka oli hänen dramatisointinsa useammasta kohtauksesta Roland Schimmelpfennigin näytelmästä *Gyllene draken*.

Aluksi käsittelen esseessä hieman opintojeni alkupuolta, nostan esille palautetilanteen, joka aiheutti ristiriidan minussa, vaikutti ”kipsiytymiseeni” näyttelijänä. Ennen Scenkonstia en pelännyt heittäytyä tilanteeseen lavalla, mutta koulussa aloin varoa itseäni. Päässäni asuu vahva sisäinen tuomari, kuten kriittistä ääntä kutsun, ja se helposti tukahduttaa luovuuteni ja läsnäolon luovissa projekteissa. Tämän ongelman on kohdannut monesti Scenkonstin aikana ja viimeisimmäksi lopputyössäni. Näin jatkankin taiteellisen lopputyöhöni *Jag är vinderin*, ja avaan kokemuksia näyttelijäntyöstäni sen aikana. Teen huomioita epävarmasta suhtautumisesta itseen ja ohjaajaan, ja miten tämä vaikuttaa roolityöhöni. Nostan esille erilaisia harjoitteita, joiden avulla yhteys itseen ja vastaanäyttelijään löytyy ja onnistuminen roolityössä helpottuu. Käsittelen myös työssä onnistumisen kannalta minulle olennaisia oppeja; mindfulnessin eli tiedostavan läsnäolon merkityksen ja siinä erityisesti hengityksen roolin näyttelijäntyössä. Lopuksi pohdin, miten itsetuntemukseni on kasvanut lopputyöprosessin myötä; olen saanut taitoja kohdata omia epävarmuuksiani paremmin tulevaisuuden varalta.

## 2 Näyttelijä kipsissä

”Miten oppisin katsomaan niin

että näkisin sen

mitä ei voi nähdä?

Miten oppisin kuuntelemaan niin

että kuulisin sen

mitä ei voi kuulla?

Kuka lahjoittaisi eksymisen taidon,

rohkeuden kulkea harhaan

vaiston kuunnella lasta

joka näkee kauas horisontin taa

ja leikkii valokylvyssä

kultaa hiuksissaan.

Miten voisın uskoa sen,

mitä ei voi uskoa,

ymmärtää sen

mitä ei voi ymmärtää?

Kulkea maassa jota ei ole,

tietä jota ei näy.

Olenhan alusta lähtien

aavistanut

ettei tässä ole kaikki.

Joku on kutonut sisääni



niin suuren unelman

että on pakko lähteä matkalle.”

(*Oivalluksen kynnyksellä*, Hellsten, T. 2013, 5)

Tommy Hellsten kirjoittaa herättävästi teoksessaan *Oivalluksen kynnyksellä* pysähtymisestä elämän äärelle, luottamisesta ja uskalluksesta heittäytyä sen varaan. Minä haluaisin oppia heittäytymään itseni varaan taiteen tekijänä ja ihmisenä. Oppia luottamaan omaan arviointikykyyni ja sisäiseen viisauteen. Sisäinen viisaus minulle on kokemusta ja intuitiota. Hellsten ajattelee intuitiosta näin (Hellsten 2013, 9): ”Mitä sitten on intuitio. Se on mielen keskustelua sielun kanssa. Se on herkkyyttä kuulla se, mitä ei voi kuulla, kykyä nähdä, mitä ei voi nähdä. Eikä vain herkkyyttä kuulla ja nähdä, vaan rohkeutta toimia, jopa silloin kun teot vaikuttavat järjettömiltä. Vaatii rohkeutta olla viisas, vaatii rohkeutta luottaa intuitioonsa.”

Minä olen kiiruhtanut luovissa prosesseissa usein itseni ohi, uskaltamatta ottaa potentiaalini käyttöön. Olen ajatellut, että minun täytyisi olla varmempi itsestäni, tietää heti, mitä olen tekemässä. Ja jos en tiedä kaikkea, mitä sitten? Epäonnistun varmasti – olen tuomittu epäonnistumaan. Hyväksyvän itsesuhtautumisen sijaan olen antanut negatiivisuudelle ja epäonnistumisen pelolle niskalennkkiotteen. ”Jotta voisi hyödyntää koko luovuutensa, täytyy luovuuden tieltä poistaa kaikki esteet. Luovuutta tukahduttavat ainakin stressi, kiire, ja vääränlaiset olosuhteet kuten liian tiukat tai väljät toimintakehykset. Luovuuden suurin este ei kuitenkaan ole kiireinen aikataulu, paine, laiskuus, osaamattomuus, lahjattomuus, tai inspiraation puute, vaan erilaiset pelot”, puhuu Krista Launonen peloista luovuuden tappajana teoksessaan *Luovuus lähtee käsistä, käytännön ohjeita värikkäämpään työelämään* (Launonen 2014, 62). Hän jatkaa pelkojen syistä, miten omat aikaansaannokset eivät kelpaisi muille lähipiirissä. Minä ajattelen usein ympäröivää teatteriyhteisöä; Scenkonstilta tuntemiani ihmisiä, mitä he ovat luoneet koulun aikana ja jälkeen. Jotkut ovat työllistäneet itsensä kouluprojektiensa kautta tai perustaneet teatteriryhmiä, ja työllistävät itsensä taiteen avulla. Vertailen mielessäni, mitä muut ovat saavuttaneet ja olen iloinen heidän puolestaan, mutta samalla mieleni täyttyy pelosta – työkentällä täytyy uskaltaa asettaa itsensä ja taiteensa arvostelulle. Juuri tämä mahdollisuus epäonnistua täydellisesti halvaannuttaa minua teatterintekijänä

Teatterinopiskelijana mieleni on ollut tukkoisena tiukasta itsekritiikistä, taipumuksestani ottaa minuun nähden auktoriteettiasemassa olevalta henkilöltä, useimmiten opettajalta, saamani palaute muuttumattomana totuutena, kääntää rakentava palaute negatiiviseksi kokemukseksi. En ole malttanut pysähtyä miettimään, mistä *oikeastaan* on kyse, kun ensimmäisenä opiskeluvuonna sain näyttelijäntyöstäni palautetta, että olen levoton, en malta olla paikallani, *läsnä*, ja että tekemistäni leimaavat ulkoisuus ja päälle liimatut maneerit. Olen vain puskenut eteenpäin eri kurssien läpi ajatellen, että minulla ei ole kapasiteettia tuottaa mielenkiintoista jälkeä lavalla.

Ennen esittävän taiteen opintoja Novia Scenkonstilla harrastin nelisen vuotta Keith Johnstonen kehittämää improvisaatioteatteria. Koin usein iloa heittäytyessäni kohtauksiin, joita ei ollut käsikirjoitettu, ja joiden lopputulemasta ei ollut tietoa. Minulla ei ollut aikaa kuunnella sisäistä itsekritiikkiä vaan pyrin toimimaan harjoituksissa ja esityksissä tilanteesta ehdoilla. Olin siis ajatellut, että aiempi improvisaatioharrastukseni auttaisi minua myös Scenkonstilla. Mutta kompastuin uudestaan ja uudestaan siihen, että onnistumisenkokemukseni jäivät suorittamisen jalkoihin. Ehkä ajattelin, että nyt on tosi kyseessä, opiskelen ammattiin ja en voi enää vain vapaasti leikkiä ja kokeilla. Fokukseni on ollut väärällä tavalla ollut itsessäni ja tekemiseni syynämisessä niin, että jo Scenkonst-opintojen alussa menin lukkoon palautteesta, oli se sitten laadultaan rakentavaa taikka puhtaasti positiivista.

Palautekeskustelussamme ensimmäisen vuoden lopulla opettajani Gabriele Alisch arveli, että taustani johnstonelaisessa ”gägeilyssä” eli viihdyttävyyteen perustuvassa nopeassa improvisaatiossa voisi osittain selittää ulkoisen näyttelimityyliäni. Minun olisi hyvä oppia pois siitä, riisua itseni näyttelijänä vapaaksi ”kikoista” ja opetella vain olemaan lavalla. Tämä osoittautui vaikeammaksi kuin olisin voinut kuvitella; sisäinen tuomarini oli edelleen sitä mieltä, että lähestyn kutakin kouluprojektia ulkoisesti. Tämä aiheutti sen, etten useinkaan osannut antaa itselleni mahdollisuutta rentoon ja avoimeen työskentelyyn. Sisäinen tuomarini on myös kova asettamaan korkeita tavoitteita, joita minun on vaikea saavuttaa. Aloittaessani roolityön minun olisi jo ennalta pitänyt tietää, mihin roolihenkilöni pyrkii, mitä hän tahtoo, oikeastaan minun pitäisi tuntea hänet läpikotaisin. Estin itse omaa taiteellista työskentelyä negatiivisella puheella sen sijaan, että sallisin herkän, uteliaan ja tunnustelevan luovan puoleni tulla esiin. Tämä ristiriita oli vahvasti läsnä myös taiteellisessa lopputyössäni, mutta sen aikana pääsin mielestäni osittain eroon luovuutta tukahduttavasta ajatuskierteestäni.

### 3 Taiteellinen lopputyöni

Lopputyöni on ajallisesti ollut pitkälinen prosessi, ja jouduin myöntämään keväällä 2016, etten ehtisi toteuttamaan omaa projektiani, jossa olisin tehnyt kaiken itse – käsikirjoituksen, ohjauksen ja näyttelijäntyön. Ratkaisu tuli yllättäen ulkopuolelta, kun kolmannen vuosikurssin ohjauskurssille tarvittiin kahteen ohjaustyöhön näyttelijää. Lopputyöni ohjaava opettaja Ragni Grönblom-Jolly, joka myös toimi ohjauskurssin opettajana, ehdotti tätä mahdollisuutta minulle ja lähdin mukaan. Toteuttaisin taiteellisen lopputyöni kahdessa eri kokonaisuudessa kahden eri opiskelijan ohjattavana. Tulin uutena työryhmään, en ollut työskennellyt heidän kanssaan aiemmin ja mietin, ehtisinkö lyhyessä harjoitusajassa saavuttamaan tyydyttävän lopputuloksen. Lohduttauduin ajatuksella, että voisin nyt keskittyä pelkästään näyttelijäntyöhön.

Näytelmät, joista kohtaukset teimme, olivat Jon Fossen *Jag är vinden* sekä Roland Schimmelpfennigin *Gyllene draken*. Näytelmät olivat erilaisia luonteeltaan, ja samoin ohjaustyöt, joissa näyttelin. Den Ena, roolini *Jag är vinden*- näytelmässä, oli minulle haastavampi kahdesta roolityöstäni. Työstin paljon kysymyksiä läsnäolosta, kontaktista itseen ja vastaanäyttelijään ja epävarmuuden sietämisestä juuri *Jag är vindenin* harjoitusprosessin aikana, joten siksi keskityn tässä esseessä avaamaan kokemuksia siinä prosessissa.

#### 3.1 Jag är vinden

Näytelmässä kaksi toverusta, Den Ena (Yksi) ja Den Andra (Toinen), pohtivat merelle lähtöä, matkaavat saareen ja lopulta sieltä pois, ja tätä kaikkea rytmittää heidän dialoginsa elämästä ja olemassaolosta. Den Ena yrittää selvittää Den Andralle henkistä tyhjyytään, kyvyttömyyttään olla toisaalta yksin ja toisaalta ihmisten keskuudessa. Den Ena halajaa tuuleen ja mereen, johonkin, missä ei tarvitse olla läsnä, olemassa. Den Andra koittaa ymmärtää toveriaan ja vetää häntä takaisin ihmisten yhteyteen. Lopulta Den Ena kuitenkin päättää elämänsä astumalla aaltoihin.

Ohjaajani Felix Häggblom työsti kohtaa näytelmän alusta, jossa Den Ena ja Den Andra ovat vasta lähdössä merelle. Ensimmäisellä kerralla, jolla minä olin mukana, luimme kohtauksen lävitse ja lähdimme assosioimaan vapaasti. Minulle syntyi vahvasti mielikuvia edestakaisin

virtaavasta aallokosta, niin vastavuoroista oli Den Enan ja Den Andran dialogi. Kohtaus oli kuin jatkumo vailla selvää alkua tai loppua. Tämä mielikuva vahvistui, kun Häggblom kertoi, että jo kohtauksen alussa olisi tiedossa, että Den Ena tulee päättämään päivänsä: Den Ena on päättänyt niin, Den Andra alitajuisesti aavistaa sen, mutta yrittää silti auttaa toveriaan. Häggblomin työssä tosin emme näyttäneet, miten Den Enan lopulta käy – lopussa he kävelevät rinnakkain rantaa myöden pois yleisön näkyvistä. Kuoleman läheisyys oli kuitenkin pohjavireenä Den Enan ja Den Andran kohtaamisessa ja antoi lähtökohdan minun ja vastaanäyttelijäni Tobias Klemetsin kontaktille.

### **3.2 Ohjaajan asettamat raamit kohtauksen todellisuudelle**

Ohjaajamme Häggblom keskittyi tunnelmaan, jonka hän haluaa luoda kohtauksen maailmaan. Hän kuuli mielessään tarkasti tuulen ja meren äänen. Hän olikin hyvin tarkka siitä, mihin haluaa sijoittaa kohtauksen: meren äärelle. Esityspaikkamme oli kävelytie ja rantakivikko sen edessä merenrannassa Vaasan vankilan edessä. Häggblom painotti, että ympäröivän luonnon ja vallitseva säätilan tulisi aina vaikuttaa meihin. Lisäksi pohtiessamme miten rannassa otamme yleisön huomioon, hän päätti, että yleisömmme tulee paikalle ja seuraa ”todellista” tapahtumakulkua, joka on jo käynnissä, heistä riippumatta. Me näyttelijät emme huomioisi lainkaan yleisöä, ainoastaan toisemme ja ympäröivän luonnon. Jos me liikumme, yleisö saisi seurata perässä.

### **3.3 Alun haparointi, kontaktin puute**

Harjoitusprosessin alussa ohjaajamme kertoi epävarmuudestaan, kuinka hän ei tiennyt, miten lähtisi liikkeelle haastavaksi kokemansa materiaalin kanssa. Tämä heijasti omia ajatuksiani, sillä vaikka koin kirjailija Jon Fossen tekstin hyvin inspiroivana, en tiennyt, miten saisin otteen Den Enasta. Huolimatta niistä ajatuksista, joita Häggblom oli jakanut kohtauksen tunnelman suhteen, oloni oli hyvin epävarma - annoin hänen epävarmuutensa tarttua itseeni

Teimme lukuisia improvisaatioita, joiden avulla lähdimme tutkimaan materiaaliamme. Usein ohjaaja laittoi meidät tekemään improvisaatioharjoituksen fyysisesti eri tasoilla – esimerkiksi olimme koulumme viereisen rakennuksen lastauslaiturilla, vastaanäyttelijäni Tobias laiturin päällä ja minä sen alla, vailla katsekontaktia. Tai sitten kerran leikimme lämmittelyharjoituksena kuurupiiloa, ja kun Tobias löytäisi minut, saisi kohtaus alkaa suoraan siitä. Ohjeenani oli: ”ei liian helppo piilo, Tobiaksen täytyy todella etsiä sinua”.

Minä ryömin koulurakennuksen kivijalassa olevasta kolosta sisään, ja maatessani ison putken ja seinän välissä kylmää huhtikuun maata vasten ajattelin – mitä minä oikein täällä teen. Lopulta 45 minuutin jälkeen Tobias löysi minut ja oli niin turhautunut, että ainakin sai itselleen pontta kohtaukseen. Minun turhautumiseni ei mennyt pois. Päässäni nakutti tietoisuus tiukasta aikataulusta ja halustani tuottaa hyvää jälkeä. Minua nakersi epäluottamus ohjaajaan ja itseen. Rauha ja läsnäolo ei vallinnut hälyisessä päässäni.

Yoshi Oida puhuu teoksessaan *Näkymätön näyttelijä* näyttelijöiden keskinäisestä vuorovaikutuksesta näin (Oida 2004, 81): ”Harjoituksissa näyttelijät usein keskittyvät näyttämään oman roolinsa ”tilannetta”, ja unohtavat muut näyttelijät. Tämän tapahtuessa on hyvin vaikea muuttaa ja kehittää kohtausta millään todellisella tavalla. Se mikä puuttuu on olennainen vuorovaikutus roolisi ja muiden roolien välillä.” Oida tiivistää hyvin sen, mitä koin harjoituksissamme. En kokenut, että Tobiaksen ja minun välillä oli vahvaa kontaktia. Itse ainakin annoin turhautumisen tulla keskittymisen tielle harjoitustilanteessa.

### **3.4 Ristiriitani *Den Enan* suhteen**

DEN ENA

Jag är något

*kort paus*

men om jag är ensam

*ganska kort paus*

och om jag bara

lyssnar på mig själv

ja då

*avbryter sig*

DEN ANDRA

Ja vadå

DEN ENA

Då finns det inte något där

*ganska kort paus*

och så blir jag tung

Aistin hyvin vahvasti tekstistä Den Enan mielentilan ja minun oli helppo samastua hänen sisäiseen maailmaansa, joka oli toisaalta kuin tyhjä autioma ja toisaalta kuin myrsky vailla valoisaa horisonttia. Koin isoa vastuuta kirjailija Fossen tekstistä, sillä hän oli luonut monivivahteisen mutta silti vähäeleisen teoksen. Halusin kanavoida sitä samaa ilmaisun kirjoa roolityössäni. Minusta Den Ena vaati ja ansaitsi herkän, kuuntelevan työtävän. Kuuntelun sijaan jännitin harjoitustilanteessa Den Enan fyysisen puolen puuttumista, en osannut motivoida itseäni liikkeelle. Keskityin selkeästi liikaa omaan itseeni.

## 4 Onnistumisen työkalut

Pian koimme, että tarvitsemme improvisaatioharjoitusten lisäksi jotain muutakin työkalua päästäksemme eteenpäin. Ohjaaja Häggblom kuitenkin halusi välillemme vahvan sitten, että olisimme aina tietoisia toisistamme. Ragni Grönblom-Jolly ehdotti Häggblomille, että kokeilisimme *drag-after-drag*-harjoitusta, jossa voisimme rauhassa keskittyä rakentamaan kontaktia Tobiaksen ja minun välille.

### 4.1 Drag-after-drag, ensimmäiset askeleet

Drag-after-drag oli tuttu minulle aiemmilta opiskeluvuosilta, mutta tässä prosessissa se osoittautui erityisen tärkeäksi tekijäksi, sillä se antoi minulle ensimmäisen kerran luottamuksen ja rauhan tunteen lopputyöprosessissa. Harjoituksessa teippasimme harjoitussalin lattialle ruudukon, jossa saisimme kulkea ainoastaan suoria linjoja pitkin. Toinen meistä aloittaa tekemällä oman draginsa eli vetonsa: hän puhuu vuorosanojaan ja liikkuu haluamaansa suuntaan. Tähän pari vastaa tekemällä oman vetonsa. Saimme päättää, puhummeko vai liikummeko ensin. Kysymys ei ollut rationaalisesta päätöksenteosta vaan siitä, miten tilanteessa reagoimme toisiimme. Aluksi harjoituksen tiukka rakenne tuntui rajoittavalta ja tönköltä, siltä että toimimme laput silmillä ja korvilla, toisiimme keskittymättä. Pikkuhiljaa, veto vedon jälkeen rauhoituin kuitenkin enemmän ja aloin kuunnella vastaanäyttelijääni Tobiasta. Yoshi Oida kertoo buddhalaisuuden käsitteestä *samadhi*, joka tarkoittaa täydellistä keskittymistä (Oida 2014, 20): ”ei ole väliä mitä teet, kunhan keskityt siihen täydellisesti. Tämä auttaa sinut *samadhiin*. Ja kun olet siinä, tunnet ”jonkin enemmän olemassaolon kuin henkilökohtaisen energiasi. Olet olemassa kahdella tasolla.” Pyrin keskittämään huomioni vetoharjoituksessa ainoastaan Tobiakseen ja hiljentämään mielestäni nakutuksen, joka alkuun arvioi harjoituksen hyötyä. Toisto ja kuunteleminen olivat olennaisia elementtejä matkalla kohti yhteistä rytmiä ja kontaktia.

Oloni oli turvallisempi ja hieman rauhallisempi, kun olimme päässeet Tobiaksen kanssa lähemmäs toisiamme, ja olimme vihdoinkin ottaneet yhteisiä askeleita fiktiivisessä maailmassamme. Edelleen minua kuitenkin jäyti epävarmuus roolityöstäni ja siitä etenenkö oikealla tavalla. Ja kun siirryimme lopullisesti harjoittelemaan sisätiloista merenrantaan, hätäni seurasi laahuksena jaloissani. Paine onnistumisesta vähensi edellytyksiä uteliaalle ja iloisellekin tutkimusmatkailulle.

## 4.2 Palautteen ja luottamuksen tarve

”Ohjaaja voi olla semmoinen, että näyttelijä uskaltaa seilata vaarallisemmille vesille ja kauemmaksi, kun on joku joka vartioi... Mistäköhän sitä on kiitollinen ohjaajalle. Ehkä semmoisesta, että ohjaaja näkee minussa jotakin pienestä idusta ja viestittää, että jatka vaan siihen suuntaan.” Näin kertoo Leea Klemola, kun häneltä kysytään määritelmää ideaaliohjaajasta teoksessa *Koirien ajama kettu* (Korhonen, K. 1998, 141).

Harjoitusprosessin aikana koin suurta epävarmuutta ja turhautumista. Ei tunteissa sinänsä vikaa ole ja niitä täytyykin kyetä sietämään luovan prosessin aikana. Minusta kuitenkin tuntui, että jouduin välillä kaivamaan palautetta näyttelijäntyölleni. Esimerkiksi jos kävimme kohtauksen läpi pari kertaa, mutta emme purkaneet sitä, mitä ohjaaja näki työssämme: mitä lähtisimme tutkimaan edelleen, mitä taas jättää pois - oli vaikeaa edetä seuraaviin harjoituksiin pelkällä ”Hyvinhän se sujui!”-kommentilla. Se, että koetin koko ajan olla tietoinen siitä mitä teen, jotta voisin itse auttaa itseäni, söi energiaani. Keskittymiseni oli itsessä, kun sen olisi pitänyt olla tilanteessa ja vastaanäyttelijässäni. Minulta puuttui perusturvallisuuden tunne, ja sitä en oppinut sietämään harjoitusprosessin aikana. Leea Klemola puhuu turvallisuuden tunteesta toisessa haastattelussa *2.keskustelu: Teatterityö on tulostamista, keskusteleva näyttelijä...Leea Klemola* (Ollikainen, A. 1995, 212-213): ”Työtilanteessa minä kaipaen turvallisuutta, ehdottomasti. Sen toinen nimi voisi olla kommunikaatio: kaipaen dialogia ohjaajan kanssa. Ei riitä, että missä tahansa jutussa näyttelen oman rooliini hyvin. Työssä minua kiinnostaa ohjaajan visio ja se että minä olen olennaisena osana luomassa sitä. ”

Jouduin hyväksymään prosessin aikana sen, että minulla oli iso vastuu omasta työstäni, tarkoitan tällä näyttelijäntyön lisäksi myös ajoittaista itseohjaajuutta. *Jag är vinden* näytti minulle, että kaipaen näyttelijänä vahvaa vastavuoroista kontaktia ohjaajan kanssa. Että minulla on luottamus siihen, että menemme kohti yhteistä näkemystä. Selkeästi olimme erilaisia persooniltamme ohjaaja Felix Häggblomin kanssa ja meillä oli eri lähtökohdat työskentelyn suhteen; minä halusin tehdä napakasti töitä taiteellisen lopputyöni eteen ja hän oli harjoittelemassa ja opiskelemassa ohjausta vasta toisen kerran. Olin siis tietoinen asetelmasta, kun tulin työryhmään mukaan, mutta silti onnistuin turhautumaan lukuisia kertoja. Koska kuitenkin kunnioitin Felixin roolia ohjaajana, en halunnut hyppiä hänen ”tontilleen” ja kysyinkin monesti ohjaavalta opettajaltani, että teenkö liikaa, ylitänpö oman roolini, kun kysyn, tarkennan, ja analysoin prosessiamme. Ragni Grönblom-Jolly muistutti minua prosessimme erityisestä luonteesta, ja että työskentelymme on hyvin ensemblemaista.



Hän sanoi usein myös, että jatka materiaalin tarjoamista, se auttaisi paljon Felixin ohjausta ja siten omaa työskentelyäni.

Olisin kaivannut vahvaa tukea itselleni mutta nyt jälkikäteen voisin myös sanoa, että koetin prosessin aikana työntää vastuuta roolistani poispäin itsestä. Kyseessä ei ollut vain lopputyöni vaan myös yksi haastavimmista roolitöistä, joita olen tehnyt. Ja pelkäsin sen tuomia haasteita. Millaisen fyysisen kielen löydän Den Enalle? Epävarmuuteni oli lopulta opettavaista; en voinut harjoitustilanteissa aina pötkiä muualle mielessäni ja ajatella turhautuneena, ettei tästä tule mitään. Jos en olisi ottanut vastuuta työstäni, miten olisin päässyt ”maaliin” saakka?

### **4.3 Onnistumisen kokemus**

Työssä onnistumisen kannalta on mielestäni oleellista positiivisen realistinen kokemus omista taidoista ja osaamisesta, palaute työstä sekä jo aiemmin mainitsemani turvallisuuden tunne, luottamus itseen ja mahdollisiin työtovereihin. Leea Klemola sanoo (Ojala, R. 1995, 184): ”Täytyy tietää, mitä tekee ja osaa käsitellä itseään sillä tavalla, että voi käyttää monipuolisesti itseään”. Onnistuminen on myös siis uskallusta katsoa itseään sisäänpäin ja tunnistaa näyttelijän työkalupakkinsa laajuus. ”Pitää tuntea omat hyvät ja huonot puolensa ja käyttää varsinkin negatiivisia aineksia, koska niitähän ihmiset yleensä pyrkivät salaamaan” (Ojala, R.1995, 184). Minä käsitän usein omat positiiviset puoleni, herkkyyden ja avoimuuden, negatiivisina, sillä en uskalla niitä käyttää, koska pelkään tuoda haavoittuvaa puoltani esiin näyttämölle. Paljaana olo on pelottavaa, vaatii rohkeutta vain olla eikä tehdä, tuottaa mitään ylimääräistä. Kun aloimme löytää yhteistä rytmiä ja kontaktia eri harjoitusten avulla vastaanäyttelijäni Tobiaksen kanssa, koin kaipaamani turvaa ja luottamusta. Meidän välinen yhteytemme auttoi minua eniten prosessin aikana.

Antti-Juhani Wihuri tutkii kirjassaan *Mindfulness työssä* tietoista läsnäoloa ja sivuaa myös Mihaly Csikszentmihalyin *flow*-tilaa (Wihuri 2016,117): ”Flow-tilassa käytämme parasta osaamistamme ja toimimme juuri sopivalla tavalla suorituskäytämme ääri rajoilla. Liian vähäinen haaste tylsistyttäisi meidät, emmekä saisi parasta esiin itsestämme. Liian suuri haaste taas on omiaan luomaan huolestuneisuutta ja ahdistusta, jotka saisivat keskittymisemme häiriintymään ja vaikeuttamaan flow-tilassa pysyttelemistä.” Minulta puuttui työkalut, tai niin olin kuvitellut, ja levollinen, tiedostava läsnäolo. Jotta voisin onnistua, minun täytyisi keskittyä ja peruuttaa taasen hieman, ja reflektoida, mitä tiedän ja

en tiedä, vaikka sitten assosiatiivisesti, roolihenkilöstäni. Kuten Wihuri (2016, 114) toteaa: ”on tilanteita, joissa voimme kiihdyttää hidastamalla”.

#### **4.3.1 Onnistumisen kokemus tekstityöskentelyn kautta**

Pohtiessani roolityötäni ja onnistumisia siinä olen tajunnut, että harjoitussessiossa, jossa ohjaavan opettajani Ragni Grönblom-Jollyn kanssa työstimme vuorosanojani, koin vahvaa onnistumista ja osaamista. Harjoitusprosessin lopulla, juuri ennen esitystä kävimme Den Enan vuorosanat lävitse. Keskityimme ajatuskaariin vuorosanojen takana ja siihen, miten minun täytyy tiedostaa hengitykseni niitä tukeakseni. Lopuksi sain palautetta, että olin ymmärtänyt Den Enan mielenmaailmaa ja hänen halujaan. Olin käyttänyt näyttelijän työkalujani, työskennellyt intuitiivinen tekstin kanssa mutta silti tarvitsin ulkopuolisen vahvistuksen, että uskalsin luottaa vihdoon taitoihini prosessin loppumetreillä. Tarvitsin ulkopuolisen näkökulman, että saatoin vahvistaa sen intuitiivisen tiedon, että olen päässyt rooliini sisälle.

Nyt muistan, että olen kokenut aiemmin vahvaa läsnäoloa, iloa ja onnistumista työskennellessäni ainoastaan tekstin kanssa ilman varsinaista roolityötä. Toisena opiskeluvuonna kävimme Stina Engströmin vetämän teksti ja ääni- kurssin, jossa työskentelimme pareittain Shakespearin *Othellon* kanssa. Koin silloin, että ymmärsin Shakespearin kieltä ja rytmiä enkä pelännyt tehtäväämme vaan koin sen motivoivana ja innostavana. Lisäksi minulla olit työpari, joka oli yhtä innostunut; jaoimme rakkauden kieliin ja tekstiin. Työskentelimme silloin ruotsiksi ja koska pyrkimys oli kielellisesti puhtaaseen ja selkeään ilmaisuun, saimme palautetta siitä näkökulmasta. Osasin ottaa palautteen vastaan rakentavasti, enkä arvostellut itseäni, jos olin ääntänyt jonkin sanan väärin tai painottanut väärää tavua. Näytettyämme dialogit toisillemme kurssin päätteeksi muistan sanoneeni, että ”jag har hittat min kärlek till det svenska språket igen, det känns som om jag skulle bada i det”. Koin onnistuneeni ja sain myös muilta positiivista palautetta tekstityöskentelystäni.

Shakespeare-kokemus oli jäänyt vuosiksi aivojeni nurkkaan kasaan, johon olen usein sysännyt positiiviset onnistumiset ja palautteet, koska ajattelen niiden olevan sattumanvaraisia eivätkä ne toistuisi. Mutta nyt *Jag är vindenin* kanssa kävin lopulta samankaltaisen prosessin tekstin suhteen; olin mutustellut sitä taukoamatta sekä mielessän ääneen, rytmittänyt käsilläni aaltoliikettä työstäen tekstiä eri osiin ja tempoihin. Oida puhuu vieraalla vs. omalla kielellä työskentelemisestä näin (Oida 2004, 103): ”Kun näyttelen

japaniksi en piittaa kieliopista enkä lauserakenteista, annan vain repliikkien tulla. Ja niillä on taipumus sulautua ”melodiaksi” jossa kiteytyvät huonon teatterin pahimmat kliseet ja maneerit. Syntyy eräänlaista näyttelemisen ”imitaatiota, ei mitään mikä olisi minun oma aito inhimillinen reaktioni.” Joten ehkäpä minun kokemukseni ruotsiksi näyttelemisestä on tuonut minut lähemmäs työstettäviä tekstejä; minun on oltava tarkkaavaisempi, mutta samalla avoin kielen rytmille. Löysin osittain tieni Den enaan tekstin ja sen rytmin kautta. Sieltä avautui hänen ahdistuneisuutensa itseensä ja ihmisiin, vaikeutensa olla osa tätä maailmaa, hänen kaipuunsa ei-olevaan, meren mykkyyteen. Kun sain esityksemme jälkeen palautetta, että roolihahmoni sisäinen elämä ja eri tahtotilojen vaihtelu tulivat läpi ja saavuttivat yleisön, sain vielä toisenkin positiivisen vahvistuksen sille, että syvälle sukeltava, joskin pitkälti kokemukseen ja intuitioon nojaava tekstin työstäminen oli ollut kannattavaa.

Opin sen, että oman työssä onnistumiseni parantamiseksi minun täytyy kyetä pysähtymään ja näkemään omat ajatukseni ja toimintani arvottamatta, kiihkotta, jotta kykenen näkemään sen, mikä toimivaa. Sen sijaan, että turhaudun ulkoisista tekijöistä silloin, kun en niihin voi vaikuttaa, voin vain keskittyä toimimaan omassa roolissani, omalla tontillani. Tämä vaatii tietoista harjoittelua; tietoista läsnäoloa tässä ja nyt.

#### **4.4 Läsnaolosta tarkemmin**

”Mitä sisäinen rauha tarkkaan ottaen tarkoittaa? Sitä, ettet ole myrskyisien tunteiden vanki. Sisällä on tyhjää; mikään ei häiritse sinua. Rauha ei kuitenkaan tarkoita tunteen hengettömyyttä tai väkisin ylläpidettyä muuttumatonta rauhaa vaan valppautta, joka auttaa vastaamaan ympäristön muutoksiin.” (Oida 2014, 51)

Oida lähestyy mielestäni hyvin sisäistä rauhaa, joka mielestäni liittyy myös mindfulnessin eli tiedostavan läsnäolon käsitteeseen. Antti-Juhani Wihuri kiteyttää sen näin (Wihuri 2016, 45-46): ”Tietoisella läsnäololla viitataan huomion suuntaamista tähän hetkeen avoimena ja vastaanottavaisena. Siihen liittyy myös salliva asenne, joka auttaa meitä hyväksymään kussakin hetkessä ilmenevät kokemuksemme.” Mindfulness- käsitteeseen tutustuin pari vuotta sitten, ennen taiteellista lopputyötäni, mutta sen aikana ja etenkin jälkikäteen olen löytänyt yhtymäkohtia taiteellisen luovan työskentelyn ja tietoisien läsnäolon harjoittelun välillä.

Jälkikäteen havaitsen, että *Jag är vindenin* harjoitusprosessissa olin aidosti läsnä silloin, kun minun täytyi tietoisesti keskittyä käsillä olevaan tehtävään, oli se sitten teksti- tai kontaktiharjoitus vastaanäyttelijäni kanssa. Selkeä tehtävänanto ulkopuolelta, ohjaajalta tai ohjaavalta opettajalta, auttoi minua tuomaan fokukseni nyt-hetkeen. Työskentelyäni kuitenkin helpottaisi, jos itse pystyn tietoisesti ohjaamaan karkuteilla olevan mieleni takaisin tilanteeseen. Huomaan myös, että jos keskitän huomioni aluksi yhteen toimintoon, kuten hengitykseen, keskittymis- ja huomiokykyyni kirkastuu ja pystyn suoriutumaan paremmin edessä olevasta tehtävästä.

”Ärsyttää, pääkoppa menee minne sattuu. Miten päin mun pitää hengittää? Ragni sanoi, että tyhjä kroppa ylimääräisestä hapesta. Mietin, miten saisin ilman riittämään repliikkien lausumiseen? ... Koitin keskittyä R:n ohjeisiin, ja sitten, kun mun mieli välitti, Den Enan sanat lähti rintalastan alta tai jostain syvempää, jotain syöksyi lankana Tobiasta päin. Varmaan hyperventiloisin välissä, olisin halunnut itkeä, helpotti niin paljon.”(Nieminen 2017, ote prosessimuistiinpanoistani)

#### **4.4.1 Hengitys kehon ja mielen yhdistäjänä**

”On vanha sanonta: ”Tavalliset ihmiset hengittävät rinnalla, viisaat *haralla*, ja taitavat jaloilla”. ”Viisas viittaa meditaatioon; siinä hengitys keskittyy *haraan*, alueeseen navan alla. ”Taitava on se, joka on kehittänyt ruumiinsa käytön äärimmilleen, kuten näyttelijä tai taistelutaitojen mestari” (Oida 2004, 92). Näin Oida puhuu hengityksen tärkeydestä ja sen merkityksestä näyttelijän työssä. Timo Klemola puhuu teoksessaan *Mindfulness, tietoisuuden harjoittamisen taito* (2015, 135) *harasta* näin: ”Hara tarkoittaa japanin kielessä vatsaa ja sillä korostetaan ihmisen psykofyysistä keskustaa.” Länsimaissa olemme pitkään erotelleet mielen ja kehon tiukasti toisistaan ja mindfulness- metodin avulla on pyrkimys löytää tuo yhteys. Klemolan (2015, 135) mukaan länsimainen ihminen on kuin pääihminen, yksinapainen, joka keskittyy enemmän rationaaliseen ajatteluun, joka sijoittuu jonnekin pään alueelle. Hänen mukaansa tietoinen hengitys palauttaa ihmiselle hänen kehonsa takaisin. Löydän selkeän yhteyden hengityksen harjoittamisen, rauhallisuuden ja läsnäolon saavuttamisen välillä. *Jag är vindenin* harjoitusprosessin aikana tekemämme hengitys- ja äänenkäyttöharjoitukset auttoivat minua kehittämään vahvimmin yhteyttä rooliini Den Enaan. Samat harjoitukset auttoivat Den Enan ja Den Andran välisessä kontaktissa. Kun näyttelijöinä laskeuduimme hengityksen avulla harjoitukseen, pystyimme siten keskittämään huomion helpommin toisiimme. Aiemmin mainitsemassani drag efter drag-harjoituksessa ei ollut muuta kuin toiseen keskittyminen. Tehtyämme harjoitusta jonkin

aikaa siirryimme vain seisomaan toisiamme vasten, mutta kuitenkin jatkoimme vetojen tekemistä. Pyrin samaan vastavuoroisuuteen; fyysisen paikan vaihtamisen sijaan suuntasin sen saman energian Tobiasta kohden. Drag-efter-drag-harjoituksessa olimme tutkineet myös, miten fyysinen etäisyyden vähentäminen tai lisääminen vaikuttaa meihin. Kun fyysinen liikkuminen oli poissuljettu, pystyin silti tuntemaan, miten Den Andra kurkotti lähemmäs Den Enaa, koittaessaan ymmärtää, auttaakseen. Tämä kokemus siirtyi mukanamme ulos meren rantaan. Harjoitusten kautta työstetty tietoisuus toisistamme auttoi silloin, kun olin kasvot merelle päin näkemättä Tobiasta takanani ylempänä polulla. Kuitenkin yhdessä harjoiteltu rytmi tekstissä, tietoisuus toisistamme kantoi ulkonakin.

Yksi harjoituksista oli aiemmin mainitsemani drag efter drag- harjoitus. Toinen oli hengitysharjoitus, jota tässä kutsun jokiharjoitukseksi. Pyrimme hengityksen avulla vapauttamaan luonnollisen äänemme. Reagoimme alussa valitsemallamme repliikillä eri tilanteisiin, joita kohtasimme mielikuvaharjoitematkallamme. Tarkoituksena, ettemme järjellä päätä, miten käytämme ääntämme vaan ääni (valittu repliikki/sana) virtaisi hengityksen matkassa ulos kehosta. Kuvitteellisessa virrassa matkatessani kohtasin ainaisen matkatoverini turhautumiseni, mutta harjoituksen edetessä tietoisuuteni kapeni, kun keskityin hengitykseeni ja siihen, mitä oli tulossa virran mukana. Ragni Grönblom-Jolly veti työryhmällemme tämän harjoituksen. Pyrin keskittymään ainoastaan hänen ääneensä ja siihen, mihin reagoisin. Kun keskittyminen kapenee, ei jää sijaa muulle ”turhuudelle” - itsekriittiselle äänelle.

”Vain tässä hetkessä voimme havaita, kokea, ajatella, toimia tai kohdata toisen ihmisen. Vain juuri nyt voimme tehdä valintoja tai olla yhteydessä oivaltavaan luovuuteemme. Tietoisien läsnäolon harjoittaminen auttaa meitä löytämään tämän hetken uudestaan kaikessa elävyydessään.” (Wihuri 2016, 46-47)

## **4.5 Kehosuhteesta**

Olen huomannut, että aina, kun keskittyneesti työskentelen hengitykseni kanssa, pääsen ”nollaamaan tilanteen” - eli en ota huomioon mennyttä, enkä tulevaa. Tämä pätee niin näyttelijänä tehtäviin harjoituksiin kuin harjoittaessani joogaa vapaa-ajallani. Ehkä juuri joogan kautta olen ymmärtänyt hengityksen tärkeyden mieleni, kehoni ja tämän hetken yhdistämisessä. Joogaaminen on minulle ollut aiemmin ensisijaisesti fyysistä kehon harjoitusta, ja jos rauhallisempi ja selkeämpi olo on tullut kaupan päällisiksi, niin ”hyvä juttu”. Scenkonst-opintojeni aikana olen tullut likemmäksi mielen ja ruumiin yhteyttä, sillä

olemme harjoittaneet kumpaakin. Olen ollut irrallinen kehostani ja sen yhteydestä mieleen. Keho on viisas. Se useimmiten kertoo, mikä toimii, mikä tuntuu hyvältä. Kehossa on mielestäni intuitiivista viisautta, joka on usein edellä järjellistä ymmärtämistä.

”Yksi mestarini sanoi: ”Näyttelijän ei pidä olla teoreetikko. Älä ole liian looginen äläkä luota järkeen. Opi ruumiillasi. ” Tärkein asia muistettavaksi on, että näyttelemisen täytyy ymmärtää ruumiilla, ei aivoilla. Esittäminen ei ole sama kuin älyllinen ymmärrys tai teoria.” (Oida 2004, 42)

Epäonnistumisen ja riittämättömän tason saavuttamisen pelossa olen ollut mieleni kipsissä, turruttanut yhteyttä kehooni. ”Ruumis kantaa menneisyyttään tähän hetkeen. Kaikki menneet kasvumme ja kehityksemme vaikuttaneet kokemukset ovat yhä käyttäytymistapoina tai asenteina mukanaamme paitsi mielessämme myös ruumiissamme.” Koreografi-tanssija Kirsi Monni puhuu näin kehon muistilastista artikkelissaan *Avoimet mahdollisuudet – kehon henkisyys ja hengen kehollisuus* (Monni 1995, 67). Minun arvottava sisäinen puheeni on vaikuttanut kielteisesti siihen, miten käsitan kehoni ja sen ilmaisukyvyn näyttämöllä. Olen verrannut itseäni kanssaopiskelijoihini ja ihaillut heidän kehollista kieltään, liikeilmaisuaan ja toivonut, että osaisin käyttää vapaammin liikettä tutkimuskeinona ja ilmaisumuotona. Vapautuneisuutta on haitannut kontrollin tarpeeni; pelkään toisaalta sitä purskahtelevaisuutta, jota fyysinen ilmaisuni voi joskus olla. Nyt kun ajattelen lähestymistapaani Den Enaan ja miten esimerkiksi työstin tekstiä käsillä rytmittäen, ymmärrän, että kehoni on koko ajan aktiivinen, olen siitä tietoinen tai en. Fyysinen harjoite; kuten jooga tai liikeimprovisaatio, voivat auttaa minua löytämään vapautuneemman, tiedostavan yhteyden kehooni ja arvostamaan sen ilmaisukykyä.

Kaisa Lallukka kirjoittaa lopputyössään *”Täytyy vain lähteä siitä, mitä itse on” – nuoren teatteri-ilmaisun ohjaajan pyrkimys kartoittaa oman työskentelynsä kulmakiviä* suhteestaan kehoonsa ja liikkeeseen (Lallukka 2016, 13): ”Koen olevani kokonaisvaltaisesti olemassa, kun saan liikkua. Karateharrastuksessa ja tanssiessani on voimakkaasti korostunut, että liike on minulle meditaatiota ja matka itseeni; karateharjoituksen kautta olen löytänyt sisimpääni, niin sanottuun voimakeskukseeni”. En samalla tavalla käsitä tai määritä itseäni ja maailmaa ympärilläni vahvasti liikkeen kautta, mutta minua puhutteli Lallukan ajatus vahvasta fyysisestä yhteydestä itseen ja miten hän kokee oman lähtökohtansa ympäröivään todellisuuteen. Ihmiset käsittelevät todellisuutta ympärillään eri tavoin. Minä olen ollut *pääihminen* – termi Timo Klemolan mukaan, mihin viittaa aiemmin tässä luvussa.

*Jag är vindenin* harjoitusprosessin eri kontakti- ja äänenkäyttöharjoitukset ovat hieman kaventaneet kuilua näyttelijän mieleni ja kehon välillä. Kuilun, jota ei alunpitäenkään tarvitsisi olla olemassa. Roolityöni kannalta tehokkaimman harjoitteen, jonka teimme vastaanäyttelijäni Tobiaksen kanssa ohjaavan opettajani Ragni Grönblom-Jollyn johdolla, oli *keskuksesta keskukseen* – harjoitus. Olimme jo harjoitelleet pidempään merenrannassa, mutta edelleen kaipasimme apua kontaktimme syventämiseen. Ohjaajamme Felix Häggblom oli koko harjoitusprosessin ajan todennut, että haluaa vahvan kontaktin välillemme. Tässä harjoituksessa pystyin käyttämään tietoisemmin hengitystäni, sillä aiemmissa harjoitteissa aloin ymmärtää, miten voin käyttää hengitystä hyväkseni roolityössä.

Keskuksesta keskukseen- harjoituksessa minä ja Tobias syötimme toisillemme tekstiä uloshengityksellä, niin kauan kuin happea riitti. Aktiivisen sisäänhengityksen sijaan keho tyhjennettiin ylimääräisestä hapesta ”ulospuhahduksella”. Keho täyttyisi luontaisesti kyllä riittävästä hapesta. Sisäänhengityksen sijaan huomio oli uloshengityksellä ja puheen saattamisella paria kohden juuri niin kauan kuin happea riitti. Kun minä syötin tekstiäni Tobiakselle, lähetin sen omasta keskuksestani hänen keskukseen. Kuten nyt voisin sanoa, hänen *haraansa* asti. Tästä syntyi riippuvainen yhteys, rytmi. En voinut vastata parilleni, jollei hän ollut suunnannut uloshengitystään ja tekstiään minua ja keskustaani kohden. Parhaimmillaan harjoitus tuntui kuin transsilta. En silti kokenut vaipuvani mihinkään itseäni kääpertyvään olotilaan, vaan olin koko ajan tietoinen omasta hengityksestäni ja mihin minun täytyy se kohdistaa. Tämä toisesta riippuvainen, aktiivinen hengityksenkierto auttoi todella paljon esitystilanteessa, kun olimme ulkona merenrannassa, välillä näkemättä toisiamme. Silti työstämämme kontakti, tietoisuus toisistamme oli tallella. En saavuttanut samaa hengitysrytmiä, joka meillä oli harjoituksen aikana, mutta sen luoma kontakti oli voimakkaana muistona kehossani.

## 5 Pohdintavyhteäni auki

*”Du var så lugn i din närvaro. Du hade inte bråttom någonstans. Du visste vad som hände. Jag litade på dig, man behövde inte oroa sig för dig, om du skulle klara dig på scenen.”*

Halusin taiteellisen lopputyöhön lähtiessäni tuottaa hyvän lopputuloksen, olin liikkeellä tuli hännän alla. Harjoitusprosessin aikana jouduin kohtaamaan monia niistä tekijöistä, jotka ovat estäneet minua olemaan aidosti läsnä luovissa prosesseissa – epäonnistumisen pelko, lannistava sisäinen tuomari, rauhattomuus mielessä ja kehossa, fokuoituminen väärällä tavalla itseän. Sain kuitenkin positiivisen palautteen arvioijaltani Alexandra Mangsilta *Jag är vindenin* esityksen jälkeen roolityöstäni. Palaute vahvasta ja rauhallisesta läsnäolosta kohtauksessa pisti ajatustyön liikkeelle: halusin ymmärtää, mitä lopputyöprosessin aikana tapahtui, jotta kykenin rauhoittumaan ja olemaan enemmän läsnä, enkä kiiruhtamaan itseni ohi, kuten usein olen tehnyt.

Esseessäni avaan opintojeni alkua Scenkonstilla ja huomaan, millainen olen esimerkiksi palautteen saajana, miten käynnän helposti rakentavan palautteen negatiiviseksi. En työstä niitä, ota opiksi ja siirry eteenpäin. Ylinäyttelemisen ja suorittamisen pelossa en ole uskaltanut antaa itsestäni vaan kontrolloinut lavatyöskentelyäni.

*Jag är vindenin* harjoitusprosessia avatessani huomaan, millainen merkitys kontakti- ja hengitysharjoituksilla on näyttelijäntyöni kannalta. Niiden avulla opin hiljentämään mieltäni, tietoisesti suuntamaan fokuksen pois itsestä ja kohti tilannetta ja kohti vastaanäyttelijää. En voi reagoida, jos mieleni on epäolennaisia tunteita ja ajatuksia täynnä. En voi reagoida, jos mietin, mitä mietin.

Olen ymmärtänyt, että voin ainoastaan itse vaikuttaa itseäni ja siihen, miten otan luovan prosessin haasteet vastaan ja siihen, miten käsittelen epävarmuuden ja turhautumisen tunteet. Yhteyden hoksaaminen mindfulnessin ja näyttelijäntyön välillä on auttanut minua ymmärtämään prosessia, ja miten voin jatkossa aktiivisesti harjoitella läsnäolon taitoja ja soveltaa niitä teatterin tekemisessä. Harjoittamalla mieltäni tietoisemmaksi voin pyrkiä pois arvottavasta tuomaroinnista. Olen oppinut, että minun täytyy olla myös tietoisempi omasta osaamisestani, silloin voin antaa itse itselleni positiivista palautetta työstäni. Taiteellisen lopputyöni arvioija näki varmuuteni näyttelijänä: sen, että tiedän, mitä teen näyttämöllä. Tämä on minulle tärkeä huomio. Kehitykseni kannalta on tärkeää, että opin antamaan itselleni rakentavaa ja myönteistä palautetta, ja asettamaan ulkopuolisen arvion asemaan,



johon se kuuluu. Ammatillinen itsetuntemukseni ei voi nojautua vain muiden palautteisiin, vaan vaatii itseltäni rehellistä itsearviointikykyä.

Itseensä tutustuminen ihmisenä ja taiteilijana ja myönteinen ja todenmukainen käsitys sekä omista vahvuuksista että kehityskohdista kasvattavat itseluottamusta, jota havaitsen tarvitsevani teatterintekijänä. Myös havaintoni siitä, mitä näyttelijänä kaipaan ohjaajaltani, palautetta ja selkeyttä ohjaustyössä, lisää itsetuntemustani kuin samoin se, että ymmärrän kehon olevan yhtä lailla tärkeä osa minua kuin mieleni.

## Lähteet

- Hellsten, T. 2013. Oivalluksen kynnyksellä. Helsinki: Minerva Kustannus Oy
- Klemola, T. 2015. Mindfulness – tietoisuuden harjoittamisen taito. Jyväskylä: Docendo
- Korhonen, K. 1998. Koirien ajama kettu. Ohjaajahaastattelukirja. Helsinki: Like
- Lallukka, K. 2016. “Täytyy vain lähteä siitä, mitä itse on” – nuoren teatteri-ilmaisun ohjaajan pyrkimys kartoittaa oman työskentelynsä kulmakiviä. Yrkeshögskolan Novia, esittävän taiteen koulutusohjelma. Opinnäytetyö
- Launonen, K. 2014. Luovuus lähtee käsistä. Käytännön ohjeita värikkäämpään työelämään. Gummerus Kustannus Oy
- Monni, K. 1995. Avoimet mahdollisuudet – kehon henkisyys ja hengen kehollisuus. Teoksessa: R. Ojala (toim). *Esiintyjä – taiteen tulkki ja tekijä*. Porvoo: WSOY
- Oida, Y. & Marshall, L. 2004. Näkymätön näyttelijä. Jyväskylä: Gummerus Kustannus Oy
- Ollikainen, A. 1995. Kaksi keskustelua näyttelemisestä. 2. keskustelu: Teatterityö on tulostamista. Keskusteleva näyttelijä... Leea Klemola. Teoksessa: R. Ojala (toim). *Esiintyjä – taiteen tulkki ja tekijä*. Porvoo: WSOY
- Wihuri, A-J. 2016. Mindfulness työssä. Tietoinen läsnäolo auttaa vapautumaan. Helsinki: Alma Talent