

Pyry Karrimaa  
Minusta esitykseksi  
Henkilökohtainen kokemus materiaalina esityksen tekemisessä

Opinnäytetyö  
CENTRIA AMMATTIKORKEAKOULU  
Esittävä taide  
Kesäkuu 2015

**TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ**

<b>Yksikkö</b> Kokkola-Pietarsaari	<b>Aika</b> Kesäkuu 2015	<b>Tekijä/tekijät</b> Pyry Karrimaa
<b>Koulutusohjelma</b> Esittävä taide		
<b>Työn nimi</b> MINUSTA ESITYKSEKSI - Henkilökohtainen kokemus materiaalina esityksen tekemisessä		
<b>Työn ohjaaja</b> Raisa Ekoluoma	<b>Sivumäärä</b> 56 + 2	
<b>Työelämäohjaaja</b> -		
<p>Tämä opinnäytetyö on laadullinen tutkimus henkilökohtaisten kokemusten käyttämisestä esityksen valmistamisen lähdemateriaalina. Opinnäytetyön taiteellisenä osuutena tekijä käsikirjoitti ja ohjasi syksyllä 2014 näytelmän nimeltä Heijastus. Taiteellinen osuus toteutettiin yhden näyttelijänä toimineen teatteri-ilmaisun ohjaajan kanssa.</p> <p>Opinnäytetyön materiaalina oli tekijän henkilökohtainen kokemusmaailma, pääasiassa masennuskausi vuosilta 2010-2012. Tekijää kiinnosti tutkia henkilökohtaisen kokemuksen muuttamista taiteelliseksi materiaaliksi, jota käytettäisiin esityksen valmistamiseen. Tämän myötä tekijän oli tarkoitus syventää ymmärrystään kokemuksensa luonteesta ja taiteellisesta potentiaalista ja tätä kautta kehittää minäkuvaansa, kokemuksensa ymmärrystä ja taiteellista ilmaisukykyään sekä käsitellä teemaa taiteen keinoin.</p> <p>Opinnäytetyön tekijä käsikirjoitti ja ohjasi 40 minuutin mittaisen esityksen nimeltä Heijastus, jonka lähdemateriaalina toimivat hänen henkilökohtaiset kokemuksensa.</p> <p>Tämä tutkielma on laadullinen tapaustutkimus. Tutkimusaineistona ovat harjoituspäiväkirja, joka koostuu harjoitusmuistiinpanoista, Heijastuksen käsikirjoitus sekä yleisöpalautteet. Aineiston analyysin perusteella voidaan todeta, että henkilökohtaisuus on haastava materiaali esityksen valmistamiselle ja vaatii etäännyttämistä ja rajaamista, jotta materiaalin työstäminen esityksen muotoon on mahdollista.</p>		

<b>Asiasanat</b> esittäminen, identiteetti, ilmaisu, kirjallinen ilmaisu, masennus, teatteri
---

## ABSTRACT

<b>Unit</b> Kokkola-Pietarsaari	<b>Date</b> June 2015	<b>Author/s</b> Pyry Karrimaa
<b>Degree programme</b> Performing arts		
<b>Name of thesis</b> FROM ME TO A PERFORMANCE – Personal experiences as a material in making a theatre piece		
<b>Instructor</b> Raisa Ekoluoma		<b>Pages</b> 56 + 2
<b>Supervisor</b> -		
<p>This thesis is a qualitative research in using personal experiences as a material for making a theatre piece. As the artistic portion of the thesis, in the fall of 2014, the author created a script and directed a play called Reflection. The artistic portion was conducted in collaboration with one performing arts professional, who acted as an actress.</p> <p>The premises of the thesis were the author’s personal experiences, mainly during his depression period from 2010 to 2012. The author was interested in examining the ways that personal experience could be turned into material for a theatre piece. Based on this task, the author’s intention was to deepen his understanding of the nature of his experiences, their artistic potential, and thus to enhance his self-awareness, understanding of his experiences, artistic expression and the ways to tackle this theme via the means of art.</p> <p>The author composed a script and directed it into a 40 minute play named Reflection, which was based upon his personal experiences and thoughts.</p> <p>This thesis is a qualitative case study. The research material consisted of the authors work diary, which included practice notes, the scripts for Reflection, and written feedback given by the audience. After analyzing the materials, it was concluded that personal material is a challenging material in creating a theater piece, and requires distancing and defining to make the material workable.</p>		
<b>Key words</b> depression, expression, identity, literal expression, presentation, theatre		

## SISÄLLYS:

1. JOHDANTO	1
2. MINÄN TUTKIMUS	3
2.1 Tutkimuksen toteutus	3
2.2 Minä lähteenä	4
2.3 Hiljainen tieto	7
2.4 Itsereflektio	9
2.5 Masennus	10
3. HEIJASTUKSEN ALKULÄHTEET	14
3.1 Esitysidea	14
3.2 Aiheen rajaaminen	16
3.3 Etäännyttäminen	17
3.4 Ida	20
3.5 Rehellisyys	21
4. ESITYKSEN VALMISTAMINEN	23
4.1 Lähteitä esityksen valmistamiselle	23
4.2 Sisältö	25
4.3 Roolityö	27
4.4 Tekniikka, lavastus ja puvustus	29
4.5 Vaiheet	31
4.6 Vaihe I – Addiktio	32
4.6.1 Sisältö	32
4.6.2 Metodi	33
4.6.3 Kirjoitus	33
4.6.4 Harjoitukset	34
4.6.5 Lopputulos	35
4.7 Vaihe II – Hajoaminen	36
4.7.1 Sisältö	36
4.7.2 Metodi	37
4.7.3 Kirjoitus	38
4.7.4 Harjoitukset	38
4.7.5 Lopputulos	40
4.8 Vaihe III – Kohtaaminen	40
4.8.1 Sisältö	40
4.8.2 Metodi	41
4.8.3 Kirjoitus	42
4.8.4 Harjoitukset	43
4.8.5 Lopputulos	44

5. HEIJASTUKSEN VASTAANOTTO	45
5.1 Esitykset	45
5.2 Yleisöpalautteet	46
5.3 Esitysten loppuarvio	48
6. LOPPUSANAT	50
6.1 Idan kokemuksia	50
6.2 Pohdinta	52
Lähteet	55
Liitteet	

## 1. Johdanto

Tässä opinnäytetyössä tutkin, miten henkilökohtainen kokemus toimii ja toteutuu materiaalina esityksen tekemisessä. Käsikirjoitin, ohjasin ja tuotin syksyllä 2014 esityksen nimeltä Heijastus, joka pohjautuu pääosin omaan elämään ja henkilökohtaisiin kokemuksiini. Pyrkimyksenäni oli käyttää muistoja ja tunteita, tilanteita ja kokemuksia menneisyydestäni materiaalina esityksen tekemisessä sekä tutkia pääosion subjektiivista kokemusta taiteellisessa, objektiivisuuden pyrkivässä harjoituskontekstissa, jossa sitä käytettäisiin esityksen materiaalina ja tematiikkana lopullisen esityksen tekemiseen.

Sain idean tämän materiaalin käyttämiseen jo vuosia sitten, ja se on muhinut päässäni aina siihen saakka, kunnes kesällä 2014 tuli mahdollisuus toteuttaa esitys tulevana syksynä ja päätin ottaa itseni käsittelyyn taiteellisessa kontekstissa. Ainoana näyttelijänäni ja työryhmäni osana toimi minulle läheinen ihminen, jonka kanssa meillä on paljon menneisyyttä ja yhteisiä kokemuksia. Tämä toi henkilökohtaisuuteen aivan oman lisänsä, kun työryhmän jäsen tunsi minut ja tiesi historiastani.

Olen jo vuosia ollut tietoisesti itsekehityksen kannattaja ja koen, että on tärkeää tuntea itsensä ja kyetä reflektoimaan itseään. Tämä tietämys ei ole toistomahdellisuustieteiden kaltaista vaan hiljaista tietoa itsestä, tavoistaan toimia ja tuntea sekä tietämystä maailmasta ja sen monista puolista sekä kyvykkyyttä suhteuttaa nämä tiedot toisiinsa luoden yhtenäisen kuva todellisuudesta, joka on kuitenkin alati muuttuva eikä sisällä absoluuttisia sääntöjä. Maailmankuva, joka on osiensa summa.

Tämän ajatuksen varassa lähdin tekemään esitystä, jonka materiaalina oli minuus ja omat kokemukseni. Halusin tutkia, miten kokemukseni toimivat draamana, sekä saada mahdollisuuden tutkia ja leikitellä menneisyydelläni ja kokemuksillani teatterillisessa, avoimessa kontekstissa, jossa mikään ei ole pyhää ja kaikki on vain materiaalia, ilman sosiaalisia sääntöjä tai odotettua suhtautumismallia asioihin, kuten on arkielämämme sosiaalisissa tilanteissa.

Halusin myös antaa äänen hiljaiselle tiedolle – kaikelle sille tietämykselle, joka on rakentunut kokemuksistamme ja ajatuksistamme, jota on lähes mahdotonta pukea sanoiksi.

Tässä opinnäytetyössä tutkin tätä materiaalia ja sen luonnetta sekä sen muuntautumista esitystekstiksi, esityksen harjoituskautta ja palautetta, matkan varrella heränneitä kysymyksiä ja huomioita sekä kokemustani projektin aikana ja analysoidessani sitä jälkeinpäin ajan tuoman etäisyyden silmin.

## 2. Minän tutkimus

Tässä luvussa käsittelen tutkimukseni teoriapohjaa. Olen itsereflektion ja tietoisien itsekehityksen puolestapuhuja. Opinnäytetyöni taiteelliseksi osuudeksi tein esityksen, jossa käytin henkilökohtaisia kokemuksiani lähdemateriaalina esityksen rakentamiselle.

Henkilökohtaisuus on vaikea materiaali. Yksilön minän kehittymistä ei ymmärretä pysyvänä olemassaolona, vaan elämänkulun läpi tapahtuvana, moniulotteisena tarinana (Partanen 2011, 28). Moniulotteisuus henkilökohtaisuudessa pitää mielestäni paikkansa, ja olen Partasen kanssa samaa mieltä siitä, että henkilökohtaisuus on vaikea ja laaja ala, minkä vuoksi sen rajaaminen oli mielestäni välttämätöntä sen saamiseksi käyttömateriaaliksi.

Tässä luvussa selvennän teoriapohjaani sekä tuon esille eräitä itselleni ja esityksen luomiselle tärkeitä teemoja.

### 2.1 Tutkimuksen toteutus

Tein opinnäytetyöni kirjallisen osuuden taiteellisen osuuden, eli tutkimusaineiston, valmistuttua. Esityksen harjoitukset sijoituivat syksylle 2014, alkaen syyskuussa ja päättyen esityksiin joulukuun 4., 12., 13. ja 14. päivä. Taiteelliseksi osuudeksi tein monologiesityksen nimeltä Heijastus, jonka käsikirjoitin, ohjasin ja tuotin itse. Näyttelijänä minulla toimi entinen luokkatoverini ja ystäväni Ida. Tein esityksen perustuen henkilökohtaisiin kokemuksiini, pääasiassa viimeisten viiden vuoden ajalta. Osa teemoista kuitenkin kantautuu aina lapsuusajaltani.

Kulttuurin monivivahteinen toimintakenttä ei olekaan yksioikoinen ja nopeasti hahmotettava kokonaisuus. Se on tutkimuskohteena hyvin vaativa ja edellyttää tutkijalta tarkkaa paneutumista siihen mitä hän haluaa selvittää. (Anttila 2005, 24.)

Esityksen valmistumisen ja esittämisen jälkeen aloin keskittyä tutkimuksen kirjallisen osion tekemiseen. Tutkimuskysymyksen lopullinen rajaaminen ja sisällön suunnittelu vei kauan syistä, joita Anttila edeltävässä lainauksessa kokoo.



Pidin harjoituskaudemme ajan muistikirjaa kokemuksistani ja harjoitusten aikana heränneistä ajatuksistani. Olimme myös verbaalisia ja jatkuvassa reflektiossa näyttelijäni kanssa koko projektin ajan. Lisäksi keräsin yleisöltä palautetta palautelomakkeiden muodossa (Liite 1.), joihin saimme 24 vastausta. Pyysin lisäksi näyttelijältäni vastauksia kysymyksiin koskien esityksen teemoja, ohjaajuuttani, harjoituksia ja esityksiä (Liite 2.) esitysten jälkeen eli projektin loputtua hänen osaltaan. Näiden lisäksi käytän suunnittelu- ja kirjoitusvaiheessa löytämiäni ja lukemiani lähdemateriaaleja tutkimukseni materiaalina ja teoriapohjana.

Tutkimukseni pohjautuu, kuten esityksenikin, vahvasti henkilökohtaisuuteen, mikä määritteli tutkimukseni painopisteen jo ennen tutkimuksen alkamista.

Henkilökohtainen, subjektiivinen luovan tuottamisen prosessi on erilainen kuin esimerkiksi teknillis-taloudellisin ehdoin tapahtuva tuotteiden prosessointi ja sosiaalis-kulttuurisiin tekijöihin perustuvat palveluprosessit. Prosessien tutkiminen on olennainen osa kulttuurialojen tutkivaa toimintaa. (Anttila 2005, 26.)

## 2.2 Minä lähteenä

Kuten jo aiemmin tässä luvussa mainitsin, olen suuri itsereflektion kannattaja.

Itsereflektioksi kutsutaan oppimisen psykologiassa mietiskelyä, harkintaa, heijastusta, jonka avulla oppija heijastaa oppimansa käsityksen näkyviin, jotta sitä voi paremmin tarkastella ja tarvittaessa muuttaa sitä. (Vastaukset.fi. 2015.)

Itse lisäisin tähän vielä henkilökohtaisen analyysin. Mielestäni itsereflektioon kuuluu myös kyky tunnistaa, mitä omassa kehossa ja mielessä tapahtuu: mitä tunteita herää ja miksi, millainen behavioristinen malli sinulla on käytössäsi missäkin tilanteessa ja kyky katsoa itseään objektiivisesti ja täten pyrkiä olemaan paras versio itsestään. Itsereflektio on mielestäni ensisijaisen tärkeää meille jokaiselle tasapainon ja miellyttävän minäkuvan löytämiseksi, ja se mahdollistaa empaattisuuden itseä kohtaan. Itsereflektion tarkoitus ei mielestäni ole hallinta vaan ymmärrys.

Minuuden (henkilökohtaisuuden) käyttäminen lähdemateriaalina oli aluksi vaikeaa, sillä minuus on niin laaja määre. Kun itseään katsoo, on katselukulmia ja muuttujia niin paljon, että aiheen rajaaminen ilman minkäänlaista punaista lankaa olisi liki mahdotonta. Omassa

opinnäytetyöprojektissani päädyin rajaamaan aiheen oman masennuskauteni ympärille, sen eri vaiheisiin, ja rakentamaan tästä lähteestä esityksen.

Omassa tutkimuksessani ymmärrän kerrotun elämän myös kokemuskerrontana jossa erilaiset identiteetit aktualisoituvat. Tästä näkökulmasta katsottuna identiteetissä ei varsinaisesti ole kysymys itseämme koskevien faktojen kuvailemisesta vaan pikemminkin itsensä tunnistamisesta sekä itselle että toisille. (Houni 2000, 55.)

Houni kiteyttää hyvin ajatuksiani siitä, mitä henkilökohtaisuuden käyttäminen materiaalina minulle merkitsi. Kyse ei ollut vain faktojen esiintuomisesta vaan enemmänkin itsensä olemuksen esiintuomisesta. Esitykseni ei ollut kopio itsestäni vaan totuudellisuuteen pyrkivä reflektio siitä, mitä olen kokenut ja tuntenut, sekä ajatuksistani aiheesta nykyään.

Aikuisopiskelija tulkitsee tarinaansa ja sen merkitystä yhä uudelleen ja muodostaa näkemyksensä siitä, millainen hän on ja millaiseksi hän haluaisi kehittyä. Taylor (1996, 34) kuitenkin toteaa, että nämä tulkinnat eivät koskaan voi olla yksiselitteisiä tai täydellisesti ymmärrettäviä. Täydellinen tulkinta aikuisopiskelijan minästä on mahdottomuus, koska kaikkea ei voi täydellisesti artikuloida eli ilmaista sanoina. Opiskelija voi kuitenkin lisätä ymmärrystään itsestään kielen kautta tuotettujen tulkintojensa avulla. Taylor (1996) korostaakin itseymmärryksen merkitystä, kun yksilö tarkastelee itseään kontekstiaan vasten. (Partanen 2011, 30.)

Partasen tutkimus ei kuvaile taiteen tekemistä, mutta hän tiivistää mielestäni hyvin, miksi henkilökohtaisuus ja itsereflektio ovat haastavia ja laajoja aiheita, varsinkin lähdemateriaaleina, jossa niitä tulisi käyttää taiteellisen työn lähteinä. Pääasiallisesti tämä johtuu niiden kokemuksellisuudesta. Martin avaa kuitenkin toista puolta: hänen mukaansa taiteellinen työ on aina henkilökohtaista.

Minulle taiteellinen työ on mitä henkilökohtaisinta. Näen taiteilijan ammatin siitä erityisenä, että taiteilijalla on lupa ja ehkä myös velvollisuus olla henkilökohtainen. Asettumalla tutkimaan omaa työtään taiteilija muodostaa tietoa, jota muut ammattikunnat eivät voi tuottaa. (Martin 2013, 17.)

Olen Martinin kanssa samaa mieltä taiteilijan työn henkilökohtaisuudesta. Vaan mitä tämä henkilökohtaisuus tarkoittaa käytännössä? Olen sosiaalisessa ympäristössäni tullut usein kokeneeksi, että taiteilijat eivät aina ole rehellisen henkilökohtaisia, vaan

henkilökohtaisuutta muokataan kaunistelemaan todellisuutta. Rakennetaan kuvaa siitä, mikä on minuutta, joka on lopulta tietoisesti rakennettu ja reunoiltaan siloteltu kuva. Onko tämä henkilökohtaisuutta? Onhan se, mutta en koe, että se on parasta henkilökohtaisuutta. Henkilökohtaisuus on analyysia itseystä ja kuva siitä, mitä olemme nyt. Se on tavallaan jälkiviisautta, analyysia siitä, mikä on minuutta. Rehellisyyden nimissä tulisi pyrkiä näkemään myös ne tilanteet ja puolet itsestään, joista ei ole ylpeä tai joissa on toiminut mielestään arveluttavasti.

Tämä myös arveluttavat ja epämukavat alueet henkilökohtaisuudesta sisältävä näkemys oli lähteenäni Heijastuksen tekemisessä. Halusin kaunistelematta kertoa henkilökohtaisista asioistani, käsitellä niitä ja luoda niistä esityksen, joka pohjautuisi niihin mutta ei olisi kopio niistä.

Henkilökohtaisuudessa on aina oltava myös säröjä, jotta siinä on samaistumispintaa yleisölle. Ihmiset samaistuvat samankaltaisuuteen, eikä kukaan meistä ole täydellinen. Taiteen tehtävä on kuvata ihmistä itselleen. Taide yhdistää ihmisiä (Leinonen 2011). Monet ongelmat ovat samaistuttavia.

Kertomisella on aina myös suhde yleisöön: valtaosalle ihmisistä omaelämäkerrallinen kertominen on kiinnostavaa ja sitä halutaan saattaa kuulijoiden/lukijoiden tietoisuuteen. (Houni 2000, 56.)

Houni kiteyttää hyvin henkilökohtaisen materiaalin käytössä esiintyvän ongelman: asiat eivät tapahdu yllättäen vaan pitkien aikavälien ja hitaan kehityksen kautta. Tosielämässä tapahtumat eivät ole salamaniskuja, kuten aristotelisessä draamassa, jossa draaman kaari on tarkkaan rakennettu ja maksimaalisen dramaattisen hetken saamiseksi tiedostamisen ja muutoksen hetket ovat selkeitä ja nopeita, käännekohtat tapahtuvat yhdessä realisaation hetkessä. (Kts. Hiltunen 2005.)

Voidakseen kertoa elämäntarinan kokonaisuudessaan elämäkerran kirjoittajan täytyy keksiä keino kirjata muistiin olemassaolon molemmat tasot – tapahtumien ja toiminnan nopea kulku; yksittäisten ja juhlallisten, tiivistyneitten tunteiden hetkin hidas avautuminen. (Hotuni 2000, 59.)

## 2.3 Hiljainen tieto

Hiljaisella tiedolla tarkoitetaan tietämystä, jota on vaikeaa, ellei jopa mahdotonta, ilmaista sanoin. Se on kokemuksesta opittua käytännön tietämystä. Tiedämme enemmän kuin osaamme sanoa (Anttila 2005, 73). Numeroin ilmaistu tieto edustaa vain jäävuoren huippua kaikesta hallussamme olevan tiedon kokonaisuudesta, sillä taitoa on vaikea määrittää matemaattisella tai muulla loogisella kielellä (Anttila 2005, 73).

Hiljaisella tiedolla tarkoitetaan tietämystä, joka on saatu kokemalla, asioita yhdistelemällä ja aina vanhaa kokemustaan ja oppimaansa jalostamalla uutta tietoa saadessa. Hiljainen tieto hankitaan ilman kielen välitystä (Anttila 2005, 75).

Hiljainen tieto on erittäin henkilökohtainen asia ja sitä on vaikea saada täsmällisen keskustelun ja keskinäisen kommunikoinnin kohteeksi. Subjektiiiviset näkemykset, intuitio, ja aavistuksenomaiset ideat kuuluvat tämän tiedon kategoriaan. Hiljainen tieto on juurtunut syvälle ihmisen toimintoihin ja kokemuksiin samoin kuin hänen ihanteisiinsa, arvo- ja tunnemaailmaansa. Se muodostaa ihmisen persoonallisuuden. Se ilmenee ihmisen ruumiin ja mielen yhteistoiminnoissa. (Anttila 2005, 75.)

Silloin tarkoitetaan sellaista tietoa, joka on hankittu kokemuksen kautta, sekä aistien avulla tehdyillä havainnoilla että myös varsinaisesti tekemällä erilaisia asioita (Anttila 2005, 74). Hiljainen tieto on tietämystä ja analyysia, jota on vaikea pukea sanoiksi. Oli kyse sitten siitä, miten näkee raudan olevan valmista taottavaksi, tai kyvystä lukea sosiaalisia tilanteita esimerkiksi teatterin harjoitustilanteessa, ovat molemmat lähes mahdottomia pukea sanoiksi. Tieto perustuu tuntumaan, kokemukseen ja käytännön havainnointiin.

Itselleni hiljainen tieto on myös henkiseen kasvuun liittyvää. Se ei ole pelkästään esimerkiksi teatteritaiteesta käytännön kautta oppimaani sanatonta tietämystä ryhmädynamiikasta vaan myös analyysiani maailman eri aiheista ja niiden tulosten analysointia ja suhteuttamista toisiinsa. Se on ajatuksia ja teemoja, jotka olen heittänyt ajatteluni sulatusuuniin ja koetellut, analysoinut ja etsinyt käytännön esimerkkejä tukemaan tulkintojani. Kaikki tämä tieto on sittemmin sovellettavissa myös toisiinsa, varustettuna kehittyneellä kyvyllä analysoida asioita laajalti, muutenkin kuin sanallisesti. Tämä on osoittautunut minulle erittäin rikkaaksi kasvualustaksi ja lisännyt kykyäni

soveltaa ja analysoida tietoa uudella tavalla. Sanat ovat aina yksinkertaistuksia.

Japanilaiset tutkijat ovat analysoineet hiljaisen tiedon kehittymistä ja käyttöä jakamalla sen eri vaiheisiin, syntyvaiheesta intektiivisen ja yhdistämisen vaiheen kautta käyttöön ja harjoittamiseen. Perusajatuksena on tiedon liittyminen johonkin merkitystä sisältävään kontekstiin niin, että alun perin sisäisenä ja aavistuksenomaisena oleva tietoaaines yhdistyy ja rakentuu monimutkaisemmiksi tietokokonaisuuksiksi. Rakentumisen avaintekijöitä ovat kommunikatio- ja tiedonvälitysprosessit sekä sen ulkoistuminen tiedostetuksi tiedoksi. (Anttila 2005, 75.)

Koen kaiken taiteen perustuvan vahvasti hiljaiseen tietoon – kokemukseemme maailmasta, tiedosta ja sen tapahtumista. Taide on tapa tuoda ja haastaa tätä kokemusta ja tietoa esille katsojien koettavaksi ja analysoitavaksi. Taiteen tehtävä on kuvata ihmistä itselleen (Santavuori 2008). Jokainen taideteos on jokaiselle katsojalle erilainen, sillä analysoimme ja koemme sen oman kokemusmaailmamme, niin teoreettisen tiedon kuin hiljaisen tiedon kautta. Hiljaisen tiedon ulkoistaminen edellyttää tiedon ilmaisemista ja siirtämistä muille ymmärrettävään muotoon (Anttila 2005, 217).

Itse käytän paljon hiljaisen tiedon tietämystä taiteellisessa työssäni. En pidä harjoitussuunnitelmasta kiinni orjallisesti, vaan luotan vahvasti intuitiooni sekä kykyyni analysoida tilanteita ja niiden senhetkisiä tarpeita. Muokkaan harjoituksia vaadittuihin tilanteisiin analysoimalla niitä ja tunnustelemalla senhetkistä tunnelmaa. Pidän myös paljon reflektiosta, sillä se on tietämystä parhaasta lähteestä: käytännön tekijästä.

Hiljainen tieto edellyttää kokemuksieni perusteella myös vaatimattomuutta. Tietämystä siitä, että taiteellisessa työssä totuutta ei ole. Yksinkertaisena esimerkkinä Heijastuksessa paljon mietitty kontakti yleisön kanssa: onko se tarpeen, onko se hyvästä, onko se esitykselle parhaaksi? Näihin kysymyksiin ei ole oikeaa vastausta, vaan kaikki päätökset perustuvat hiljaiseen tietoon, kokemukseen, sekä ohjaajan haluamaan päämäärään. Käytin Heijastuksessa lopulta paljon kontaktia yleisön kanssa, mutta jotkin katsojat eivät olleet tämän päätöksen kanssa samaa mieltä.

Kontakti yleisön kanssa söi multa pahasti samaistumisen mahdollisuutta.  
(Heijastus yleisöpalautteet.)

Itse olen sitä mieltä, että oli oikea valinta käyttää paljon kontaktia yleisön kanssa. Se oli esitykselle, tarinalle ja näyttelijälle paras tapa, ja sain sitä kautta kontaktia suoraan katsojiin sen sijaan, että he olisivat vain tirkistelijöitä. Tämän päätöksen tein hiljaisesta tiedostani saamallani kokemuksella – analyysillani menneistä kokemuksistani tällaisten tilanteiden suhteen toisissa esityksissä, tietämykselläni kontaktin saamisen tärkeydestä ja päätöksellä siitä, mikä on esityksen muodolle parhaaksi. Kaikki nämä päätökset kumpuavat hiljaisen tiedon kautta saamastani materiaalista, jota olen kerännyt pikkuhiljaa taiteellisen ammatisoitumiseni varrella. Ne olivat tietämykseni ja intuitioni mukaan parhaita valintoja esityksen kokonaisuudelle, eli peräisin hiljaisesta tiedosta kehittyneestä tietämyksestä.

Hiljaista tietoa käytin myös tehdessäni käsikirjoitusta ja ohjatessani Heijastusta. Muistelin kokemuksiani ja ajatuksiani masennusajoiltani ja miltä tämä tila tuntui kehossani ja millaisia ajatuksia muistan sen herättäneen. Olivathan nämä erittäin henkilökohtaiset kokemukset esitykseni lähtökohta ja lähdemateriaali. Jouduin koko harjoituskauden ajan reflektoimaan kokemuksiani, hiljaista tietoa aiheesta ja sen luonteesta, jotta sain materiaalia esityksen tekemiseen ja työohjeita näyttelijälleni. Teimme paljon kokemuksellisia harjoitteita, joiden tarkoituksena oli luoda tilanne, jossa kokemuksistani kumpuavia tunteita voisi kokeilla käytännössä, sillä niiden ymmärrettävästi sanoiksi pukeminen oli vaikeaa. Voidakseen oikeasti ymmärtää ihmisen on myös tunnettava (Bowell & Heap 2005, 12).

## 2.4 Itsereflektio

Kerron tässä kappaleessa, mitä tarkoitan usein tutkimuksessani esiintyvällä itsereflektiolla. Reflektoinnilla tarkoitetaan sanakirjan mukaan mietiskelyä, harkintaa, heijastusta (Mäkinen 2002). Itsereflektio on itsensä analysointia ja suhteuttamista annettuun olosuhteeseen ja suhteeseen ympäristöönsä.

Itsereflektiolla tarkoitetaan henkilön kykyä ja halua arvioida omaa ja toisten toimintaa, vastaanottaa palautetta ja toimia spontaanisti uudessa tilanteessa. Itsereflektio on tietoisuutta, kykyä olla tietoinen itsestään, suhteesta ympäristöön ja kykyä reflektoida käynnissä olevia prosesseja. (Virtuaaliammattikorkeakoulu 2015.)

Itsereflektio on tärkeä osa opiskelua, jossa oppija käsittelee ja tarkastelee uusia oppimiskokemuksiaan voidakseen luoda uutta tietoa ja uusia näkökulmia aikaisempiin opintoihinsa. Se on myös tärkeä osa henkistä kasvua. On kyettävä tulkitsemaan ja analysoimaan itsessä tapahtuvia reaktioita ja tuntemuksia sekä suhteuttamaan itseään ympäristöön ja elämän tilanteisiin. Se on itsetietoisuutta, joka on tärkeä osa eheää ja alati rakentuvaa minäkuvaa. Reflektio pitääkin sisällään myös affektiivisia, tunteisiin ja arvoihin liittyviä komponentteja (Mäkinen 2002).

## 2.5 Masennus

Esitykseni käsitteli omaa masennuskauttani, joka sijoittui noin vuosiin 2010–2012. Tämä oli selkeä viitekehys ja suuri vaikuttava tekijä elämässäni, mikä teki siitä kiinnostavan esitykseni ja lähdemateriaalin. Esitykseni ei kuitenkaan käsitellyt masennusta vain sairautena vaan kokonaisvaltaisena kokemuksena ottaen huomioon useita muuttujia ja masennuksen sairastumiseen ja luonteeseen vaikuttavia tekijöitä. Masennukseen vaikuttavat kaikki elämän osa-alueet, ja kaikki elämän osa-alueet vaikuttavat masennukseen.

Masennuskauteni tarkan ajoittumisen rajaaminen on vaikeaa, sillä oireet ovat olleet olemassa jo vuosia ennen varsinaista sairastumistani ja vaikutukset ovat läsnä tänäkin päivänä. En ole kokenut oloani masentuneeksi enää useaan vuoteen, mutta tämän kauden vaikutukset tuntuvat edelleen elämässäni. Masennuksen oireissa vaikeinta on niiden epäloogisuus. Ne eivät perustu järkeen eivätkä ole järjellä muutettavissa. Masennus on alkukantaisen mielemme reaktio, tiedostamattomasta mielestä kumpuava ristiriita.

Vaikka masennusta on tutkittu tieteellisesti useiden vuosikymmenten ajan, sen puhkeamiselle ei toistaiseksi ole löydetty mitään yksittäistä syytä (Masennusinfo 2015). Masennuksen kokemus on kokonaisvaltainen, jokaiseen elämän osa-alueeseen vaikuttava mielenterveyden häiriö. Masennuksen olemus vaihtelee suuresti eri potilailla. Masennustiloissa keskeinen oire on masentunut mieliala tai selvästi vähentynyt mielenkiinto tai mielihyvä (Huttunen 2014).

Lääketieteellisesti määriteltynä masennus on monimuotoinen ja moniasteinen psyykkinen häiriö, joka syntyy tavallisesti pitkän ajan kuluessa useiden tekijöiden yhteisvaikutuksesta. Vakavan masennuksen toimintakykyä heikentäviä haittoja voidaan verrata esimerkiksi astman tai verenpainetaudin aiheuttamiin toimintakyvyn rajoitteisiin. Hoitamaton masennus heikentää selvästi elämänlaatua. Masennus voi kätkeytyä hyvin monenlaisten oireiden ja vaivojen taakse ja jäädä siksi huomaamatta. (Luhtasaari 2015.)

Minulle masennus oli enemmänkin kognitiivinen ja toiminnallinen häiriö kuin aivokemiallinen ongelma. Söin kyllä masennuslääkekauteni, mutta minulle tarjottiin lääkekauteni aikana vain käyntejä psykologisella sairaanhoitajalla. Käynnit tapahtuivat harvakseltaan ja niiden tarpeellisuus ei tuntunut minulle tärkeältä. Ongelmani olivat rakentuneet ajatuksiini ja toteutuivat käyttäytymisenä ja suhtautumisena ympäristööni ja itseeni. Ongelmieni luonne ei tullut tällä hoitosuhteella käsitellyksi.

Hakeuduin lääkityskauteni jälkeen terapiaan kyetäkseeni tutkimaan masennukseni syitä ja kasvattamaan itseäni tämän kokemuksen kautta. Kiinnostukseni itsereflektioon ja sairauteni syihin ja niiden analysointiin ja havainnointiin oli korkealla, sillä en halunnut sairastua uudelleen ja halusin kohdata itseni rehellisesti ammattilaisen avustuksella. Masennukselle ei ole yksittäistä syytä, vaan se on monien osien summa. Koin, että masennuksen jälkimainingit olivat erinomainen paikka lähteä tutkimaan itseä, ei pelkästään sairauden vuoksi vaan enemmänkin sen lähteistä johtuen. Mikä mielessäni oli vikana, mikä särö minussa oli, kun kehoni reagoi siihen masentumalla?

Masennustilan kuvailu on vaikeaa, sillä se on aaltoileva, tilannekohtainen ja impulsiivinen tila. Omasta kokemuksestani voisin kuvailla sitä pohjattomaksi riittämättömyydeksi, epätoivoksi ja lohduttomuudeksi. Minulla masennukseen liittyi vahvoja tunnevaihteluita ja kyvyttömyyttä ajatella selkeästi. Masennus muuttaa ihmistä. Aloin pelätä reaktioitani ja stressiä, sillä ne pahensivat oloani entisestään. Tämä johtaa noidankehään, jossa pakenet itseäsi koko ajan tuntien olosi huonommaksi itsesi suhteen juuri tästä syystä. Nämä tunteet ruokkivat toisiaan, kun olet kykenemätön hoitamaan sinulta vaadittua niin fyysisesti, älyllisesti kuin emotionaalisesti. Tiedät älyllisesti, mitä sinulle tapahtuu, mutta olet kyvytön vaikuttamaan siihen. Normaalit järkisyyt eivät päde masennuksen tilassa. Oman masennukseni syyt kumpuavat aina lapsuudestani asti ja olivat kasaantuneet vuosien varrella, kunnes masennukseni käynnistyi ja vastassani oli seinä. Minun oli pakko kohdata sairauteni ja sitä kautta myös itseni.



Kun masennus jatkuu, ihminen tuntee joutuneensa noidankehään, jossa jatkuvasti tulee lisää syitä olla masentunut. Masennukselle onkin tyypillistä, että se ruokkii itse itseään. Kun ihminen lopulta hakeutuu hoitoon, hänellä saattaa olla vuosikausia jatkunut henkinen ja fyysinen paha olo takana, jolloin ihmissuhteet ovat sotkeutuneet, on työvaikeuksia, elämäntavat ovat rapautuneet ja pessimistiset tulevaisuuden kuvat ruokkivat ahdistusta ja kurjaa oloa. (Luhtasaari 2015.)

Olen käynyt terapiassa jo yli kaksi vuotta, ja se on osoittautunut erittäin hedelmälliseksi sekä masennukseni käsittelylle että myöhemmin henkiselle kasvuille. Vaikein vaihe masennuksessa on myöntää ongelmansa ja kyetä katsomaan itseään rehellisesti ja empaattisesti. Tämä vaikeus oli minulla myös yksi masennustani pidentänyt syy. On vaikeaa myöntää olevansa heikko niin perustavanlaatuisella tavalla kuin masennuksessa on.

Vaikeudestaan huolimatta masennus oli minulle sairaus, joka johti kasvuun ja kehitykseen. Se pakotti minut katsomaan itseäni uusin silmin ja empaattisesti. Nyt katsoessani taaksepäin koen, että tämä kokemus on kasvattanut minua suunnattomasti ja tavoilla, joita en olisi osannut edes kuvitella. Se on perustavanlaatuisesti muuttanut kuvaa itsestäni, käyttäytymistäni ja persoonaani.

Masennuksen vaikutukset tuntuvat edelleen elämässäni. Olenhan ylivuotisena ammattikorkeakoulussa, olen selittänyt opintojeni etenemistä opintotukilautakunnalle useaan otteeseen, ja usein minusta tuntuu kuin joutuisin todistelemaan ja pyytelemään anteeksi sairautta. En usko, että vaatimukset minua kohtaan ovat oikeasti tällaisia, mutta joudun maksamaan ongelmista, jotka olivat vuosia sitten, ja usein minusta tuntuu, että menneisyys ei päästä minua otteestaan. Mielenterveyden ongelmat ovat vaikeita, sillä niillä ei ole selkeää taudinkuvaa ja alku- ja loppupäivää, toisin kuin useilla muilla sairauksilla. Lisäksi niillä on sosiaalinen stigma, joka vaikeuttaa taudin myöntämistä ja parantumista entisestään.

Tämä oli rajattu ja muutosta aikaansaanut vaihe elämässäni, minkä vuoksi valitsin sen kontekstiksi esitykselleni. Vaikka aihe on monimutkainen ja laaja, oli tapahtumat mahdollista jakaa ja asetella selkeästi. Oli alku, keskikohta ja loppu. Masennuskausi oli erinomainen lähdemateriaali esityksen rakentamiselle. Se oli henkilökohtainen aihe, joka johti muutokseen ja kasvuun minussa. Se oli tapahtumasarja, joka sisälsi runsaasti

muuttujia ja tarttumapintaa. Lisäksi koen, että esityksen tekeminen masennuksestani avasi silmiäni myös sairauden luonteelle ja syvensi käsitystäni oman sairauteni olemuksesta ja muutoksesta minussa, johon se kokemuksena johti. Mahdollisuus tutkia taiteen kautta objektiivisesti näin subjektiivista aihetta osoittautui hedelmälliseksi paitsi taiteellisesti myös henkilökohtaisesti.

### 3. Heijastuksen alkulähteet

Tässä luvussa kerron, mistä Heijastus sai alkunsa, millaisten vaiheiden kautta se muotoutui todeksi ja millaisia haluja minulla oli sen suhteen. Aloitan kertomalla asioista, joiden koen vaikuttaneen esityksen aiheeseen ja projektin muotoutumiseen, ja lopuksi kerron, millaiseksi projektisuunnitelma muotoutui ennen harjoituskauden alkua, sekä näyttelijävalinnastani.

#### 3.1 Esitysidea

Esitysideoani alkuunpanijaksi voisi kutsua erästä Keski-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin terapeutista, joka sanoi minulle eräässä tapaamisessamme kerrottuani hänelle viime vuosieni kokemuksista, että niistä kokemuksista saattaa jonakin päivänä vielä muotoutua erinomaisia lähdemateriaaleja taiteen tekemiselle. Muistan olleeni hieman hämmentynyt mutta myös kiinnostunut tästä huomiosta. Tuntui hyvältä, kun joku ulkopuolinen, arvostamani ihminen sanoi minulle näin.

Opiskellessani Oriveden opistolla Sanataiteen linjalla lukuvuonna 2009–2010 muistan dramaturgianopettajamme Harri Mäen sanoneen: ”On vaikea kirjoittaa asiasta, josta ei tiedä mitään.” Omaelämäkerrallista subjektia ei ole ennen kokemusta (Martin 2013, 77).

Psykiatrin ehdotus kiinnosti minua ja jäikin mieleeni pitkäksi ajaksi, kunnes eräänä päivänä keväällä 2014 luokkatoverini Ida, jonka kanssa minulla on pitkä historia, otti minuun yhteyttä ja kysyi, haluaisinko tehdä hänen kanssaan esityksen, jossa hän olisi näyttelijänä ja minä ohjaajana ja käsikirjoittajana. Kiinnostuin ideasta, eikä mennyt kauaa, kun rupesin miettimään opinnäytetyön tekemisen mahdollisuutta tästä tulevasta esitysprojektista.

Pian nämä kaksi ideaa kohtasivat ajatuksissani ja ehdotin Idalle, että tekisin käsikirjoituksen ja ohjaisin esityksen, joka pohjautuisi omiin kokemuksiini, ja hän saisi näytellä sen. Olisi hyvin todennäköistä, että teksti tulisi käsittelemään asioita, joihin myös Ida liittyisi, ja täten esitys saattaisi sivuta henkilökohtaisia aiheita myös Idalle. Ida kiinnostui esitysideoista.

Kiinnostavaa, herkkää. Aine herätti hirveästi kunnioitusta. Halusin onnistua näyttelijänä, koska kyse oli jonkun omasta kokemuksesta. (Idan palautelomake 2015.)

Tällä idealla lähdimme työstämään esitystä, joka perustuisi omiin kokemuksiini. Suunnittelin esityksen kokonaisuutta jo ennen ensimmäistä opinnäytetyöpalaveria ohjaavan opettajani kanssa, ja ensimmäinen muistiinpanoistani löytynyt kirjoitus pitää sisällään kolme sanaa: episodirakenne, estetiikka ja tilannekuvaukset. Tämä oli pohja, jolla lähdin esitystä työstämään.

Koin heti alussa, että esityksen teema tulisi olemaan oma masennuskokemukseni. Masennus on paljon enemmän kuin vain alakuloisuutta tai pahantuulisuutta: se on koko elämään vaikuttava terveydentila, joka kuopii aina syvimpiä eksistentiaalisia kysymyksiä. Se on pysähtynyt tila, jossa ei näe tietä eteenpäin.

Omasta masennuksestani on jo useita vuosia, ja koin, että nyt olisi oikea hetki käsitellä sitä, enkä ole koskaan nähnyt esitystä, joka kuvastaisi masennusta siten, miten sen itse koin. Aristotelinen dramaturgia (Oppimateriaali.com 2011) ei mielestäni luo aitoa ja rehellistä tapaa puhua masennuksesta, sillä sen tarinanrakennusmetodi ei ole luotu kuvaamaan hitaasti muuttuvaa ja syvältä kumpuavaa oireilua, joka on masennukselle luontaista, tai pienin askelin edistyvää parantumista tai itsereflektion ja analysoinnin kautta tapahtuvaa hidasta voimaantumista, joka on masennuksesta parantumiselle luontaista. Aristotelinen dramaturgia sisältää yhtäkkisiä tajuamisia tai selkeän muutoksen paikkoja (peripetia), jotka luovat selkeän suuren käänteen tarinassa ja henkilöissä. Tosielämä ei kokemukseni mukaan sisällä tällaisia yllättäviä realisaatioita tai asioiden selkiintymisiä, vaan asioiden kasvu ja mielentilan muutokset ovat hitaita, pitkiä prosesseja. Etenkin vähänkin vakavat ja toistuvat masennustilat eivät ole tahdonalaisia tiloja, niistä ei voi toipua ”ryhdistäytymällä” (Terveyskirjasto 2014).

### 3.2 Aiheen rajaaminen

Koin henkilökohtaisen tarinani mielenkiintoiseksi aiheeksi itselleni, sillä tällaista mahdollisuutta ei välttämättä tulisi toistamiseen, etenkin niin läheisen ihmisen kanssa kuin mitä Ida minulle on. Idalla oli kuitenkin myös henkilökohtainen osansa tarinassa, jonka tulisin kertomaan, mikä teki esityksestä erityisen omalaatuisen myös minulle. Se oli läheistä meille molemmille.

Kyllä lopulliseen esitykseen jäi myös itselle varsin henkilökohtaisia asioita. Jossain kohtaa prosessia huomasin jopa miettiväni, että mitenkäs tämän kohdan kanssa toimintaan, kun se tuntuu olevan liiankin lähellä itseä. (Idan palautelomake 2015.)

Koin kuitenkin myös pientä pelkoa siitä, kuinka materiaali muuntautuisi käsikirjoitukseksi, sillä henkilökohtainen kokemukseni oli niin monisyinen ja laaja sekä niin pitkältä aikaväliltä, että selkeä visio ja aiheen rajaaminen olisivat tarpeellisia esityksen taiteellisen laadun aikaansaamiseksi. Taiteellisessa tutkimuksessa on keskeistä, että tekijä tuo esiin taustaoletuksensa ihmisestä, hänen maailmassaolostaan, tavastaan kokea ja tietää (Pilvi Porkola 2014, 39).

Minuus on niin laaja käsite että on tosi vaikeeta rajata sitä. Jotenkin järkevintä olis kai rajata yks kokonaisuus menneisyydestä ja siitä lähteä rakentamaan punaista lankaa, jonka ympärille sitten kerätä lihaa. (Karrimaa harjoituspäiväkirja 2014.)

Masennus oli ollut aiheenani jo alkuvaiheessa, ja olin varma, että se tulee esittämään suurta roolia lopullisessa esityksessä. En kuitenkaan ollut alusta asti varma, että masennus on esitykseni suurin tema, lähinnä siksi, että en halunnut tehdä vain tarinaa, jossa kerrottiin, mitä masennus on. Tätä pohdittuani tulin lukeneeksi masennuksesta internetistä (Terveyskirjasto 2014) ja mieleeni juolahti idea: jos kertoisinkin ihmisestä, joka on masentunut, enkä masennuksesta, joka koettelee ihmistä.

Masennus oli minulle niin henkilökohtainen ja omanlaisensa kokemus, että en koe tautikuvauksen antavan siitä läheskään koko kuvaa. Se kertoo, millaisia oireita masennuksessa on ja miten sitä hoidetaan, mutta oma masennukseni oli riittämättömyyttä, turhautumista, surua ja aggressiota kaikilla elämäni osa-alueilla. Sen kertominen kirjallisesti on lähes mahdotonta juuri perustavanlaatuisuutensa sekä kaikenkattavan luonteensa vuoksi.

Esityksessä olen luonut uuden tarinan menneisyyteni ja ajatusteni palasista ja fokusoinut sitä rajatonta materiaalivyyhteä, jonka henkilökohtainen kokemus meissä luo, saadakseni kerrottua kokonaisen tarinan: kuin pienennetyn, rajatun tarinan siitä, mitä olen itse kokenut. Kirjoitin käsikirjoituksen kronologisessa järjestyksessä ja tein myöhemmin vain pieniä muutoksia punaisen langan vahvistamiseksi ja kokonaisuuden yhteen sitomiseksi.

Päädyin pian rajaamaan aihetta yksinkertaisesti: alku, keskikohta ja loppu. Taudinkuvassa se on siis aika ennen sairautta, aika sairaana ja aika parantumisen edetessä.

Tämä malli oli ihmisläheisempi eikä käsitellyt masennusta vain aiheena, vaan hahmon kokemuksena (Karrimaa harjoituspäiväkirja 2014).

Tämä hahmoläheisempi lähestyminen osoittautui hyväksi tavaksi ruveta rakentamaan ja suunnittelemaan käsikirjoitusta ja esityksen tematiikkaa. En puhuisi masennuksesta, vaan näyttäisin, miten se vaikuttaa ihmiseen. En myöskään halunnut, että hahmo vain esittää masennusta, vaan halusin rakentaa omiin kokemuksiini perustuen tilannekuvaa siitä, miltä masennuksen eri vaiheet tuntuvat. Minulle oli alusta asti tärkeää, että katsojat saavat kokea ja tulkita esitystä itse, enkä halunnut pureskella sitä valmiiksi.

### 3.3 Etäännyttäminen

Jälkeenpäin prosessia tutkiessani tulin huomanneeksi, että etäännyttäminen on ollut läsnä esityksen valmistamisessa aina alusta alkaen. Minulla ei alussakaan ollut tarkoitusta tehdä omia kokemuksiani orjallisesti seuraavaa ja kuvaavaa esitystä. En itse näyttele siinä, ja lopullisessa käsikirjoituksessa esiintyvä hahmo ei ole minä, eikä kaikki hänelle tapahtunut ole tapahtunut minulle itselleni vaan on kokemuksiani ja tulkintaani läheisistä ihmisistäni. Vaikka käsitelin esityksessä itseäni, olivat kokemukseni kuitenkin ”vain”

lähdemateriaalia minulle aina alusta alkaen. En tullut huomanneeksi vielä harjoitusvaiheessa, kuinka vahvasti etäännytin itseni niin käsikirjoituksesta kuin hahmostakin, vaikka molemmat perustuivat vahvasti henkilökohtaisuuteen. En koettanut piilotella esityksen henkilökohtaisuutta, mutta en myöskään kokenut, että tämän esille tuominen katsojille olisi ollut esitykselle hyödyksi.

Etäännyttäminen on keino kyetä katsomaan subjektiivisia asioita objektiivisesti. Koen, että etäännyttäminen oli esityksen muodostumisen kannalta ja lähdemateriaalin käytön suhteen välttämätöntä, sillä henkilökohtaisuus on niin laaja ja moniulotteinen määre, että sen saaminen esitykseksi kokonaisuudessaan on mielestäni mahdotonta. Teatteriesitys on aina rajattu universumi.

Etäännyttämiseksi käytin ulkopuolista näyttelijää. Näyttelijällä ei ollut minun kokemuksiani, vaan hän tulkitsi niitä ja rakensi oman hahmonsä antamani materiaalin varaan sekä omiin kokemuksiinsa minusta. Teetin hänellä myös harjoitteita, joilla loimme hahmoa eteenpäin niin, että hän sai oman panoksensa hahmon rakennukseen. Tämä irrotti hahmoa minusta ja loi hänestä oman henkilönsä, joka toimi etäännyttämisen keinona.

Toisena tapanani etäännyttää oli tietoinen itseni ulkoistaminen. Kyse oli enemmän näkökulmamuuutoksesta kuin käytännön tavasta tehdä. Ajattelin tapahtumat hahmon tapahtumiksi enemmän kuin omikseni, jolloin kykenin muutamaamaan materiaalin objektiiviseksi ja muodostamaan siitä taiteellista materiaalia muokaten sitä esitykselle parhaisiin suuntiin ja yhdistelemällä asioita toisiinsa suhteessa, jossa ne eivät tosimaailmassa olleet.

Häpeämätön rehellisyys oli vaadittua. Tämä tarkoitti käytännössä, että kaikki asiat tuli tuoda esille, jopa ne, joita häpesi ja jotka olisi halunnut jättää tekemättä katsoessani niitä jälkiviisauden silmin. Teatterin kontekstissa tämän materiaalin käyttö oli kuitenkin helppoa, sillä saatoin ulkoistaa sen vain materiaaliksi, vaikka se oli henkilökohtaista kokemustani. Tunnesiteen rikkominen materiaalin kanssa oli mielestäni vaadittua, jotta kykenin käsittelemään sitä objektiivisesti, mikä taas helpotti materiaalin käyttöä esityksen luomisessa. Tämä tapahtui tietoisesti näin valitsemalla. Päätin, että olen rehellinen ja että pyrin käsittelemään materiaalia rehellisesti ilman henkilökohtaista taakkaa.

Esitys perustui tositapahtumiin, mutta ei ollut tarkka kopio niistä. Tämä tietoinen valinta auttoi etäännyttämisessä huomattavasti, ja pian tunsinkin, että esityksen materiaali oli vain materiaalia, ei henkilökohtaisia kokemuksiani vaikka kaikki esityksessä tapahtuva on tapahtunut minulle. En tuntenut häpeää enkä pelkoa asioiden esilletuomisesta enkä sosiaalista vastuuta näyttelijääni tai itseäni kohtaan, jota henkilökohtaisuus meissä helposti herättää todellisuudessa. Käsittelin esityksessä paljon asioita, joista en ollut ylpeä tai joista koin häpeää tai hämmennystä, mutta esitys osoittautui tavaksi käsitellä näitä tunteitani, vaikka esitys oli etäännytetty eikä rehellinen kuva minusta, vaikka sen materiaali olikin minusta lähtöisin.

Nyt pohtiessani tätä etäännyttämistä koen, että se oli tärkeää esityksen muodon ja vapauden aikaansaamiseksi. Alun alkaenkaan minulla ei ollut tarkoitusta tehdä esityksestä minkäänlaista sääliesitystä tai välttämättä edes tuoda yleisölle esille, kuinka kokonaisvaltaisesti esitys perustuu omiin kokemuksiini. Tarkoitukseni oli tutkia menneisyyttäni uudella keinolla ja tuottaa siitä mahdollisimman hyvä ja rehellinen esitys. Tarkoitus oli käyttää henkilökohtaisuuttani lähdemateriaalina, ei käyttää projektia terapiana, vaikka sen vaikutukset saattoivat olla terapeuttisiakin.

Opinnäytetyöseminaarissa, jossa esittelin tutkimussuunnitelmani ja senhetkiset materiaaliini, eräs opiskelijamme sanoi opponointitilaisuuteni aikana käyneensä katsomassa esitykseni, eikä ollut tiennyt ennen kuin seminaarissa sen kuullessaan, että esitys perustuu omiin kokemuksiini. Koin tämän hyväksi palautteeksi. Etäännyttäminen oli ollut minulle tärkeää aina alusta alkaen, vaikken sitä projektin aikana vielä ollutkaan huomannut. En halunnut, että mikään esityksessä esiintyvä teema tai asia olisi tabu, ja halusin pystyä puhumaan kaikesta, mitä Ida, tai tilanne, milloinkin vaati. Tämä taas mielestäni vaati etäännyttämistä.

(Ohjaajan henkilökohtaisuus lähdemateriaalina näyttelijälle) Toimi hyvin tässä tapauksessa, kun ohjaaja osasi etäännyttää materiaalia riittävästi itsestään ja oli avoin myös näyttelijän omille kokemuksille. Lisäksi avuksi oli avoin vuorovaikutus – että näyttelijänä sain kysyä mitä tahansa aiheeseen liittyen, ja ohjaaja vastasi aina parhaansa mukaan. (Idan palautelomake 2015.)



### 3.4 Ida

Kerron tässä kappaleessa lyhyesti Idasta ja siitä, miten tunnumme toisemme, sekä siitä, miksi juuri Idan kanssa tämän esityksen tekeminen oli erityisen omalaatuinen kokemus.

Aloitimme Idan kanssa opiskelut Esittävän taiteen linjalla samana syksynä ja tästä johtuen olemme olleet paljon tekemisissä läpi koulutuksen. Tapasimme ajoittain myös omalla ajalla esitystaideprojektin merkeissä. Meillä oli myös lyhyt seurustelusuhde keväällä ja kesällä 2013. Hän opiskeli harjoituskautemme ajan Etelä-Pohjanmaan opistolla Ilmajoella, joten harjoituksemme sijoittuivat pääasiassa viikonlopuille sekä käyntiin opistolla. Olimme myös yhteydessä opistolle, jossa saimmekin esittää kaksi esitystä Heijastusta joulukuun alussa 2014.

Tämä historia, mitä minulla ja Idalla on, johti siihen, että Heijastuksesta muotoutui hyvin henkilökohtainen projekti myös näyttelijälle. Käsittelimme harjoituksissa paitsi esityksen materiaalia myös historiaamme ja tunteitamme sitä kohtaan. Historiamme luoma yhteys mahdollisti ilmapiirin, jota kuvailisin avoimeksi ja rehelliseksi. Tässä ilmapiirissä molemmat tunsivat olevansa henkilökohtaisen äärellä, mutta pystyimme käsittelemään sitä avoimesti ja materiaalina enemmän kuin henkilökohtaisuutena. Etäännyttäminen toi yhteisymmärrykseemme ja yhteytemme uuden olemuksen, joka osoittautui empaattisena ymmärryksenä toisiamme kohtaan läpi harjoituskauden.

Koen, että tämän projektin aikana suhteemme kehittyi ja luottamus syveni paremmaksi kuin koskaan aiemmin: aidoksi ystävyudeksi. Minun ja Idan yhteisen menneisyyden esilletuominen on mielestäni tärkeää, jotta kokonaiskuva projektin luonteesta selkiytyy. Idalla oli paikkansa myös esityksessä esille tuodussa materiaalissa menneisyydestäni, joten mielestäni oli erityisen tärkeää, että näyttelijänä oli nimenomaan hän. Hänellä oli henkilökohtainen suhde esitykseen jo alkuvaiheessa ja hän oli tälle tutkimukselle ja sekä sen että esityksen tematiikalle tärkeä osatekijä. Sovimme hänen kanssaan, että kutsun häntä tutkimuksessani etunimellä.

### 3.5 Rehellisyys

Suomisanakirjan (Suomisanakirja.fi 2015.) mukaan rehellisyys on ”luotettavuus, avoimuus, vilpittömyys, oikeus”.

Halusin alusta alkaen että esitykseni on rehellinen. Ottaa päähän kun niin monet teatteriesitykset käyttää kiiltokuvaloppuja ja maailman surkeimpia deus-ex-machina -dramaturgioita. Todellinen maailma ei ole niin yksinkertainen. (Karrimaa harjoituspäiväkirja 2014.)

Opin lapsuudenystävältäni sanonnan: rehellisyys on jotakin, mitä kaikki haluavat mutta vain harva kestää. Omassa elämässäni olen tullut huomanneeksi tämän totuudellisuuden. Koen myös, että rehellisyys on hyvin vaikea aihe: se on aina mielipide, ja mielipiteet ovat muuttuvia. Rehellisyytenä pidetään usein myös röyhkeyttä tai ilkeyttä. Loukkaaminen ei ole rehellisyyttä. Rehellisyyden tarkoitus minulle on olla empaattista ja rakentavuuteen tähtäävää palautetta tai tilannekertomusta. Rehellisyyden tulisi kasvattaa sitä, jolle se annetaan, tarjoamalla informaatiota tai ehdotuksia parannukseen, ei vain kritisoida kohdettaan.

Tämä rehellisyyden aate oli myös Heijastusta tehdessä mielessäni usein.

Rehellisyys vaatii pysähtymistä. Se ei ole mielipide, vaan osiensa tulkinnallinen summa. (Karrimaa prosessipäiväkirja 2014.)

Halusin pitää Heijastuksen mahdollisimman rehellisenä lähdemateriaalilleen eli omille kokemuksilleni. Tämä tarkoitti, että aristotelisen dramaturgian kaavasta (Oppimateriaali.com. 2011) oli luovuttava ainakin jossakin määrin, sillä en katsonut sen käänteiden ja muutosten sopivan haluamaani tapaan kuvata masennusta ja kokemustani. Koin, että asiat tapahtuivat Aristoteleen kaarella liian selkeästi ja matemaattisesti. Se on hyvä tarinankerrontakaari mutta ei kuvaa mielestäni todellisuutta.

Puuhin rehellisyydestä Idan kanssa harjoituksissamme ja koimme molemmat sen tärkeäksi lähestymiseksi paitsi tässä projektissa myös taiteilijuudessa ylipäättään. Tämän rehellisyyden arvostuksen myötä esityksen malli muuttui jälleen hieman: halusin, että se on rehellinen, mikä tarkoitti aristotelisen draaman kaaren hylkäämistä. Tilalle otin kokemuksellisuuden kuvaamisen, tilannekuvaukset, aitouteen pyrkimisen sekä jo aiemmin

mainitun ”alku, keskikohta ja loppu” -rakenteen. Aristotelisessä dramaturgiassa esiintyy selkeästi tämä rakennemalli, joten en hylännyt aristotelisyyttä kokonaan.

Pyrimme rehellisyyteen esityksen sisällössä ja harjoituksissa. Idan kanssa rehellisyys osoittautui helpoksi. Rehellisyys on yksilön näkemys ja kokemus siitä, mikä on totta, ja kykyjensä mukaan ilmaistuna. Rehellisyys on vaikeaa, sillä se ei aina tarkoita samaa kuin totuus. Kokemuksellisuuteen perustuva esitykseni perustuu täten rehellisyyteen, ei totuuteen.

#### 4. Esityksen valmistaminen

Tässä luvussa kerron esityksen valmistamisprosessista. Koko esitys valmistui harjoitusten aikana, eikä ennen harjoituksia ollut edes käsikirjoitusta aloitettu vielä ollenkaan, paitsi ajatuksissani. Olin pyöritellyt ajatuksia esityksen sisällöstä ja muodosta jo pitkään ennen harjoitusten alkamista, mutta lopullinen muoto tuli esiin vasta harjoituskauden alettua. Halusin, että näyttelijäni on läsnä koko prosessin ajan ja että minulla olisi joku, jonka kanssa reflektoida materiaalia jo sen ollessa keskeneräistä.

##### 4.1 Lähteitä esityksen valmistamiselle

Suunnitellessani esityksen muotoa ja sisältöä, mikä alkoi jo kauan sitten teemojen pohdinnalla, ja tietenkin tapahtumilla jotka koin, joiden olemusta reflektoin tähän esitykseen, oli minulla kaksi taiteellista lähdettä, joista ammensin ideoita. Molemmat näistä olivat myös projektiluonteisia. Ne kuvailevat vahvasti samankaltaisia asioita kuin oma esitykseni.

Tämän idean sain tanskalaiselta ohjaaja-käsikirjoittaja Lars von Trieriltä, jonka viimeisin trilogia on nimeltään Masennus-trilogia (Fazio 2014). Siihen kuuluvat elokuvat Antichrist, Melancholia ja Nymphomaniac (joka on kaksiosainen). Kuten useat hänen edeltävätkin teoksensa, on nämä elokuvat jaettu osiin. Osat vaihtuvat elokuvien aikana selkeästi esitettyjen tekstikuvien kautta. Tässä trilogiassa von Trier kuvaa mielenterveysongelmien ja kuulumattomuuden kanssa painivia naisia ja heidän läheisiään, jotka yrittävät pärjätä läheisensä sairauden kanssa (Fazio 2014). Von Trier kuvailee masennusta Sight & Sound -lehden haastattelussa 2011: ”Kun olet masentunut, sinusta tuntuu että muuttunut et ole vain sinä, vaan koko maailma” (Fazio 2014).

En lainannut Masennus-trilogiaa suoraan, paitsi episodirakenteessa. Heijastus oli jaettu kolmeen osaan, Addiktio, Hajoaminen ja Kohtaaminen, joista jokainen kuvasti masennuksen eri vaihetta. Useat von Trierin elokuvat ovat episodirakenteellisia, eikä Masennus-trilogia ole poikkeus. Episodirakenteen lisäksi käytin trilogiaa vain temaattisena lähteenä, ja se toimi varmasti esitykseni sisällön rajaamisessa apuna sekä syyttimenä Heijastuksen luomisprosessin alussa.

Toinen Heijastuksen syntyyn vahvasti vaikuttanut tekijä on kanadalainen muusikko Devin Townsend, jonka musiikkiprojekti The Devin Townsend Project (Metal Archives 2015) käsittelee neljässä musiikkilevyssä hänen kokemustaan masennuksen ja skitsofrenian kanssa painimisesta. Hän on itserefleктоiva artisti, ja jokainen levy on musiikillisesti hyvin erilainen kuin muut. Levyt luovat kokonaisuuden ja tarinan sekä omaperäisen tutkimuksen mielenterveyden ongelmista ja niiden kanssa elämisestä ja maailman katsomisesta niiden läpi. Minun on ollut helppo reflektoida tämän taiteen kautta myös itseäni, ja tunnistan omasta menneisyydestäni paljon kokemuksia, joita Townsend musiikissaan kuvaa.

Devin Townsend Project on myös jaettu osiin eli neljään musiikkilevyjulkaisuun, joiden nimet ovat Ki, Addicted, Deconstruction ja Ghost (Metal Archives 2015). Tässä projektissa Townsend kuvaa omaa masennuskokemustaan laajalti mutta myös hyvin selkeästi. Jokainen levy on tyylillisesti hyvin erilainen kuin muut. Tämä musiikkiprojekti oli minulle erittäin tärkeä masennukseni aikana, ja koen sen vaikuttaneen vahvasti minuun tuona aikana. Lainasin Heijastuksen vaiheisiin tämän projektin tunnelmaa ja nimiä. Heijastuksen vaiheet Addiktio ja Hajoaminen ovat lainattu Townsendin projektista, levyistä Addicted ja Deconstruction. Koin, että addiktio oli parhaita termejä kuvata sitä tilaa, jossa ihminen on ennen masennuksen puhkeamista. Siinä tilassa ihminen on voimaton ja vihainen, eikä selkeää ulospääsyä ole näkyvissä, mikä syventää tätä epätoivoa entisestään. Voitaisiin siis sanoa, että ihminen on addiktoitunut kipuunsa eikä osaa kuvitella elämää ilman sitä. Hajoaminen taas on tilanne, jossa katselukulma alkaa muuttua ja ihminen tulee huomanneeksi menneisyytensä virheitä ja nykyhetken kaoottisuutta, mikä ajaa mielen sekavaan tilaan eli hajottaa sen. Kohtaaminen-vaiheen taas nimesin itse, sillä se oli mielestäni paras termi kuvata masennuksen jälkeistä tilaa. Siinä ihminen kohtaa itsensä ja sitä kautta myös ympäröivän maailmansa. Sinun tulee rakastaa itseäsi ennen kuin voit rakastaa ketään toista (Tuntematon lähde).

En puhu näistä lähteistä kuitenkaan tarkemmin, sillä ne eivät suoraan ole osa esitystäni. Ne ovat toimineet temaattisena ja inspiraatiollisena lähteenä koko prosessin ajan sekä ovat olleet minulle henkilökohtaista tärkeyttä omaavia taiteellisia kokemuksia jo ennen opinnäytetyöprojektiani.

Näiden lähteiden kautta päädyin jakamaan esitykseni kolmeen osaan, joissa voisin fokuoittaa erityisesti jokaisen masennukseni vaiheen olemukseen ja tunnelmaan sen sijaan, että pyrkisin rakentamaan draamallisesti eheitä ja paljon aikaa vieviä siirtymävaiheita, jotka veisivät tilaa fokukselta aiheeseen, jota halusin tuoda esiin. Halusin kuvata masennukseni vaiheita ja jättää paljon tulkinnanvaraa katsojille.

#### 4.2 Sisältö

Harjoitusten alkaessa olin jo tullut päätökseen, että esitys perustuu henkilökohtaiseen kokemukseeni ja melko varmaksi että aiheena olisi henkilökohtainen kokemukseni nimenomaan masennusajastani. Se oli selkeä, rajattu aihe sekä muutoskohta itselleni, joka mielestäni muuntautuisi hyvin ja selkeästi kokonaisuutena lavalle ja sisälsi punaisen langan ja muutoksen. Porkola kuvailee omaa tutkimustaan sanomalla:

Omissa töissäni olen pyrkinyt tekemään esityksiä tutkimuksena, tutkimaan esityksillä. Ne eivät useinkaan ole ”näyttäneet” tutkimukselta, niissä ei ole näkyvästi purettu tutkimuskysymystä auki, eikä niiden esityksellisiä muotoja ole lainattu tunnistettavasti tutkimuskulttuurista. (Porkola 2014, 50.)

Tämä olemus sopii myös Heijastuksen kuvailuun. Se ei mielestäni näyttänyt tutkimukselta eikä siinä ollut tutkimuksellista otetta katsojille. En katsonut tarpeelliseksi tässä projektissa painottaa katsojille sen tutkimuksellisuus pohjaa. Omille esityksilleni on ollut tyypillistä, että niitä voi katsoa myös tutkimuskontekstin ulkopuolella, aiheidensa kautta (Porkola 2014, 50). Aihe oli tutkimukseni pääpaino, joten tutkimustilanne sijoittui pääasiallisesti harjoituskaudelle: harjoituksiin, esityksen rakentamiseen teemansa varaan sekä kanssakäymiseen ja reflektointiin näyttelijäni kanssa. Katsojapalaute on kuitenkin myös tärkeä vaihe tutkimustani, sillä se vaikuttaa vahvasti henkilökohtaisen kokemuksen jakamisen tulkintaan ja toimivuuden määrittämiseen.

Esityksen rajattu aihe oli masennuskauteni, joka sijoittui noin vuosille 2010–2012. Esitykseni kertoi tarinan naisesta oman masennuskautensa aikana. Esitys jakautui kolmeen vaiheeseen, Addiktio, Hajoaminen ja Kohtaaminen, joista ensimmäinen sijoittui aikaan ennen masennusta ja toi esiin masennukseen vaikuttavia tekijöitä, kuten seurustelusuhde, minäkuva, vanhemmat, asioihin suhtautuminen ja niiden kokeminen. Hajoaminen sijoittui masennuksen pahimpaan syvävaiheeseen ja kertoi henkilön

minäkuvan romuttumisesta ja kauan kypsyneen pahan olon purautumisen tavasta: itsetuhoisuudesta, epätoivosta, rakkaudettomuudesta, arvottomuudesta. Hahmo ei käynyt töissä, rikkoi parisuhteensa, harrasti irtosuhteita ja halusi irrottautua elämästään, mihin oli kuitenkin kyvytön rikkinäisyytensä vuoksi. Viimeinen vaihe kuvaa hahmon askelia parantumisen edetessä: minäkuvan rakentumista, uuden elämän sisällön löytämistä, vapautumista omasta pahasta olostaan ja itsetuhoisuudesta sekä itsensä kohtaamisesta empaattisesti inhon sijaan. Kaikki esityksen tapahtumat kompuavat omasta kokemuksestani.

Minulle tärkeää oli esittää tarina mahdollisimman emotionaalis-totuudellisesti. Halusin näyttää, kuinka karu ja raaka pudotus masennus on ja miten ihmismielen käy, kun se joutuu painimaan perustavanlaatuisien kysymysten parissa: kuka minä olen, mitä rakkaus on, miten teen itseni onnelliseksi ja tulenko olemaan hukassa aina vai kykenenkö löytämään joskus itseni, ja onko sellaista kuin ”aito minä”?

Henkilökohtaisuus materiaalina on herkkä ja arka aihe, sillä siinä käsitellään myös niitä asioita, joista emme ole ylpeitä ja jotka eivät ehkä ole sosiaalisesti hyväksytyjä, kuten itseinho, tuhoisat ja epäselvät ajatukset sekä piilotajunnassa virtaavat kuvat siitä, keitä me olemme ja mitä me haluamme. Tunteemme eivät ole tahdonalaisia, ja ne ajavat meitä tekemään asioita, joista emme aina ole ylpeitä. Tällaisten aiheiden sisällyttäminen esitykseni käsikirjoitukseen ja teemaan oli minulle tärkeää. Kaikki ihmiset ovat sisimmässään rikki (Tuntematon lähde). Minulle oli tärkeää perustavanlaatuisuuden tutkiminen ja lavalle saaminen.

Kuinka tuoda lavalle jotakin, mikä on kaikenkattavaa ja mikä on kasvanut jo koko elämän ajan? Rajaamalla. Henkilökohtaisuus on laaja aihe eikä sisällä selkeitä punaisia lankoja ja syy-seuraussuhteita, kuten draamassa on tapana olla. Tämän moninaisuuden vuoksi katson, että henkilökohtaisen materiaalin käyttämisessä tärkeää on aiheen rajaaminen, jotta se on käsiteltävissä ja käsitettävissä, ja Heijastuksen tapauksessa myös etäännyttäminen. Rajaamisella tarkoitan jonkin elämäntarinan tai -vaiheen rajaamista aiheeksi. On vaikeaa käsitellä koko elämää, sillä se on niin laaja ja moninainen, että materiaalin esittäminen ja käyttömateriaalisointi olisi lähes mahdotonta. Heijastuksessa päädyin käsittelemään masennuskauttani, siihen vaikuttavia asioita ja sen vaikutuksista

kumpuavia ongelmia ja ajatuksia. Etäännyttäminen on asioiden katsomista ulkopuolelta, vaikka ne olisivat sinulle hyvin läheisiä tai henkilökohtaisia. Se on subjektiivisen kokemuksen muuttamista objektiiviseksi materiaaliksi.

Menneisyyden katsomisessa suurin ongelma on jälkiviisaus. Tilanteita on helppo analysoida jälkeenpäin, kun lopputulos on jo tapahtunut. Jälkiviisaus ei ole elämisen ja kokemuksen kokemus, vaan älyllinen analyysi jo tiedetyistä faktoista. Itse en koe, että jälkiviisaus on viisautta ollenkaan. Se on näennäisviisautta. On yksinkertaisesti vain niin helppoa olla jälkiviisas ja miettiä, mitä olisi pitänyt tehdä tai olla tekemättä (Luukkonen 2014).

### 4.3 Roolityö

Halusin alusta alkaen, että näyttelijän roolihahmo ei ole minä itse. Halusin, että henkilöhahmo on näyttelijä hahmo, vaikka tapahtumat olivatkin omasta elämästäni. Ida kuitenkin tiesi, että tapahtumat ovat henkilökohtaisia minulle. Millaiseksi näyttelijän tehtävä muodostuu tällaisessa esityksessä?

Hahmo jäi nimettömäksi yhteisestä päätöksestämme. Hahmon oli tarkoitus kuvata ketä tahansa. Saadakseni hahmon rakentumaan omaksi hahmoksen teetin harjoituksissa, ja joskus myös kotitehtävinä, erilaisia hahmonrakennusharjoitteita. Pyysin Idaa kirjoittamaan muun muassa hahmonsa historiaa, tärkeimpiä elämäntapahtumia, monologin hahmolle sekä vaiheita kohti hahmon sairastumista. Teimme paljon hahmonluontia harjoituskauden alkuvaiheessa, minkä jälkeen jätin sen muhimaan alati lisääntyvän tekstimateriaalin taustalle.

Nautin hahmon työstämisestä yhdessä. Rakensimme hahmolle minuuden, luonteen ja menneisyyden. Loimme punaisia lankoja käsikirjoituksessa esiintyvien asioiden välille, jotka eivät olleet samalla tavalla yhteydessä kuin asiat ovat omassa elämässäni ja menneisyydessäni. Tällä tavoin rakensimme minusta uuden hahmon, jossa Ida kykenisi tuntemaan olonsa mukavaksi ja sisäistyisi tekstiin ja teemaan hahmonsa kautta, ei minun kauttani. Koin, että yhteistyömme sulautui, enkä osaa sanoa, kumman ideasta syntyi lopulta mitään. Opin tuntemaan hahmoa ja näkemään hahmon omana henkilönään, jolle asiat tapahtuivat, en vain itseni uusina kasvoina. Hahmon kehittelyä olisi ollut mukava



jatkaa pidempäänkin, mutta koin, että meidän oli keskityttävä kaikkeen muuhun, mikä ei ollut vielä auennut.

Yritin rakentaa hahmosta Idalle sopivan, jotta hän tuntisi olonsa kotoisaksi ja omistavaiseksi. Pysin tekemään rooliharjoitteita ja rakentamaan hahmolle menneisyyttä yhdessä Idan kanssa.

Prosessin loppupuolella tajusin, että olisin tarvinnut enemmän omistajuutta rooliin. Ehkä en osannut sitä tarpeeksi myöskään vaatia, koska joiltain osin tuntui, että hahmo jäi enemmän ohjaajan hahmoksi kuin näyttelijän hahmoksi. (Ida palautelomake 2015.)

En ollut tullut ymmärtäneeksi Idan ohjaajuustarpeiden luonnetta, kuten ei ilmeisesti hän itsekään. Koen Idan roolisuorituksen hyväksi, mutta myös, että kenties olin liian omistavainen kaikesta ulkoistamisesta huolimatta. Halusinhan tuoda totuudenmukaisen kuvan kokemuksistani. Hahmorakennukselle olisi kenties voinut laittaa enemmän aikaa ja paneutumista, mutta jälkiviisaus on aina helppoa. En koe, että Idan tuntemukset hahmonsä omistajuuden puutteesta näkyivät esityksestä, mutta toki herää myös ajatus, mitä olisin voinut tehdä eri tavalla, jotta Ida olisi tuntenut olonsa paremmaksi lavalla, ja kuinka se olisi vaikuttanut kokonaisuuteen. Palautteessaan Ida kertoo, että hänellekin tämä omistajuusvaje tuli ilmi vasta prosessin loppupuolella, eli ehkä häenkään ei osannut nähdä sitä ajoissa, jotta olisimme voineet keskittyä siihen.

Ulkoistamisen ja hahmorakennuksen jälkeenkin esitys lieni etäinen hahmostaan ja käsitteli enemmän teemoja kuin hahmoa itsessään. Kenties kokemuksemme Idan kanssa erosivat toisistaan jonkin verran sen suhteen, mitä hahmon tuli olla. Kenties Ida tunsi olonsa etäisemmäksi kuin kuvittelin. Olinhan itse esityksen tuottaja, käsikirjoittaja ja ohjaaja, eli prosessi oli minulle hyvin läheinen ja henkilökohtainen, ja vaikka pyrin avaamaan projektin kaikkia osa-alueita myös Idalle, saattoi hän jäädä hieman henkilökohtaisuuteni jalkoihin, enkä tullut huomanneeksi tätä harjoituskauden aikana, kuten ei varmaankaan myöskään hän.

Nykynäyttelijä, asettautuessaan perinteistä poikkeaviin työtehtäviin, kohtaa kysymyksiä, joihin ei löydy valmiita vastauksia. Vastaukset löytyvät, jos löytyvät, näyttelijän ammattitaidon tarjoamien välineiden kautta: kyvystä sopeutua, mukautua ja vaikuttaa, kyvystä tehdä olonsa ja olosuhteensa mielekkäiksi tai siedettäväksi, kyvystä tehdä parhaansa ja taidosta loistaa myös olosuhteissa, joissa lähtökohtaisesti voi olla vaikeaa loistaa. (Martin 2013, 98.)

#### 4.4 Tekniikka, lavastus ja puvustus

Olen aina ollut teatteritekniikasta kiinnostunut ja halusin tuoda tämän kiinnostuksen esille myös Heijastuksessa. Teatterintutkimuksen oppialan kehittyessä on noussut ensisijaiseksi käsitys, jonka mukaan *koko esitystilanne* on olennainen teatterille sekä jokaisen yksittäisen osatekijän asemalle ja merkitykselle (Lehmann 2005, 153). Tekniikka, sen käyttö tai käyttämättä jättäminen, ovat esityksen sisällölle ja teemoille tärkeitä. Valot, äänet ja musiikki muuttavat suuresti kohtausten sisältöä ja johdattelevat sen tunnelmaa ja sanomaa uusiin suuntiin luoden vertauskuvia ja vastavoimia. Tekniikan avulla kykenen tuomaan emootioita ja luomaan tunnelmia, joita pelkällä näyttelijäntyöllä ei ole mahdollista välittää. Tekniikan käyttö vetoaa hiljaiseen tietoon, suoraan kokemukseen ja tunteeseen ja sen avulla on mahdollista värittää kohtausten sisältöä mitä moninaisimmilla tavoilla.

Käytin Heijastuksessa paljon ääntä ja valoa hyödykseni. Loin äänillä äänimaisemia ja paikkoja: metsää, matalaa hiljaista bassoraitaa, voimakasta diskomusiikkia. Lisäksi äänillä kykenee luomaan risteäviä tunnelmia. Heijastuksen vaiheessa II on hetki, jossa henkilö miettii veitsi kädessään, tulisiko hänen tappaa itsensä. Tähän tilanteeseen valitsin kevyen, positiivissävytteisen mutta seesteisen pianokappaleen. Kohtauksen tunnelma oli herkkä mutta ahdistava. Käytin Heijastuksessa paljon matalaa, static-tyyppistä surinaääntä kuvaamaan ajatusten rikkinäisyyttä pahassa ahdistuneisuuden tilassa. Lisäksi tein useista eri kappaleista yhdistelemällä vahvan äänivallin, jota käytin siirtymä-ääninä vaiheiden II ja III välillä. Vaihe II päättyi hahmon vajoamiseen pimeyteen, ja kuvasin tämän vajoamisen tuntemusta äänimuurilla, joka alkoi Idan kirjoittamasta ajatuksenvirtamonologista ja päättyi lopulta suunnattomaan surina-, puhe- ja musiikkivalliin, joka oli erittäin epämiellyttävä ja rikkonainen. Koin, että ääni oli erinomainen keino tuoda esille sitä ajatusten hajonneisuutta, jota hahmo koki siinä hetkessä, ja yleisöpalautteista päätellen onnistuin tässä hyvin. Käytin esityksessäni myös sateen ääntä, jolla oli vahva paikka esityksessä vapautumisen ja puhdistumisen

vertauskuvana. Olen aina ollut tarkka äänisuunnittelustani. Haluan, että sen kaikki osat ovat harkittuja ja esityksen kokonaisuuteen sopivia.

Valoissa käytin pohjimmiltaan yksinkertaista suunnittelua: etu-, taka- ja sivuvaloja. Ajoin valot kaikissa esityksissä ilman ohjelmoituja valotilanteita, jotta sain olla myös itse osa esitystä luovassa roolissa. Valot eivät olleet yhdessäkään esityksessä täysin identtiset, vaan muutin niitä hieman aina esitysten välillä. Valotekniikassa on tärkeää, mitä näyttää, milloin ja millaisessa valossa. Heijastuksessa käytin vain puhtaita, värittömiä valoja, sillä koin, että tämä yksinkertaisuus oli parhaaksi esityksen sisällölle. Itse esityksissä valojen kirkkaudella oli suuri merkitys, sillä ne loivat tummaan esitystilaan aivan omanlaisensa tunnelman riippuen valojen kirkkaudesta. Käytin tätä kirkkaushuomiota hyödykseni paljon esityksissä. Valojen oli tarkoitus kiteyttää ja tukea lavalla tapahtuvaa tunnelmaa.

Lopputuloksena olin erittäin tyytyväinen tekniikkaan ja sen suureen rooliin esitystekstissä. Valitsin, muokkasin ja nauhoitin kaikki äänet itse ja kustomoin ne esityksen tarpeisiin. Ne toivat tärkeän esitystekstillisen puolen näytelmään ja toimivat tunnelman tiivistäjinä ja teemojen tukijoina. Ne olivat repliikkejä ilman sanoja. Harjoituksissa ennen tekniikan mukaan saamista harjoiteltuina tekniikkaan vahvasti nojaavat kohtaukset tuntuivat hauskoilta ja hankalilta, mutta tekniikan tullessa mukaan ne saivat sen sisällön, jota ne tarvitsivat ja olivat odottaneet nimenomaan tekniikasta. Oli kiehtovaa nähdä, kuinka kokonaisuus muodostui tekniikan tullessa mukaan ja draamallisten ja esteettisten palasen lokshtaessa paikoilleen. Erityisesti valojen mukaan saaminen vaikutti myös näyttelijääni vahvasti. Ne luovat esityksellisen miljööön, jossa esiintyminen tuntuu luontevammalta ja teatterilliselta. Tekniikan voima on valtava, mutta sitä tulee käyttää esitykselle parhaalla tavalla.

Lavastuksessa pitäydyin minimalismissa. Lavan keskellä oli pöytä, jonka molemmissa päissä oli tuoli, oikealla reunalla patja ja vasemmalla reunalla muuttolaatikko, jossa oli kaikki esityksen tarpeisto. Tämä loi lavakuvan yhdeksi kokonaisuudeksi, jossa oli kuitenkin kolme eri paikkaa. Koen, että minimalismi sopi esitykseen hyvin ja loi teeman ja hahmon ympärille nimettömän, tumman tilan. Muuttolaatikko ja patja loivat huolittelemattoman, epäkodikkaan lavakuvan, joka tuki esityksen tunnelmaa ja teemaa.

Vaatetuksessa suunnittelimme aluksi vaihtuvaa mustasta ja valkoisesta koostuvaa, teemaan sopivaa vaatetusta. Kuitenkin tämä idea osoittautui pian hieman tarpeettomaksi ja liian alleviivaavaksi. Päädyimme lopulta yksinkertaiseen mustaan mekkoon ja mustiin legginseihin, sillä en halunnut roolivaatteiden antavan hahmosta liikaa tietoa, sekä halusin, että hahmo pysyi samaistuttavana, ellei jopa hieman utuisena. Martinilla oli samankaltainen ajatus omassa väitöskirjatyössään. Ne olivat vaatteet, joita olisimme voineet käyttää sekä harjoituksissa että harjoitusten ulkopuolella, yleisvaatteet ilman viittausta mihinkään tiettyyn (Martin 2013. 246). Halusin, että yleisön kokemus hahmosta tulee näyttelijäntyön ja käsikirjoituksen kautta eikä rakentuisi suuresti puvustuksen tai lavastuksen kautta.

#### 4.5 Vaiheet

Opinnäytetyöesitykseni Heijastus jakautui lopulta kolmeen osaan. Jokainen osa kertoi masennuksen eri hetkistä: alusta, keskikohdasta ja lopusta. Päädyin kutsumaan näitä esityksen osia ”vaiheiksi.” Vaiheet kertovat kronologisen tarinan, mutta jaoin tarinan kolmeen osaan, joista jokaisessa käytin erilaista luomisprosessia ja teatterillista tyyliä. Halusin tällä vaihtelulla erottaa sekä luomisprosessit että esitystavat toisistaan. Halusin kokeilla henkilökohtaisuuden käyttöä erilaisten teatterimetodien kautta ja luoda samalla jokaiselle vaiheelle omanlaisensa identiteetin, joka erottaisi ne toisistaan ja tukisi jokaisen vaiheen sisältöä.

Esityksen tarina pohjautuu vahvasti omiin kokemuksiini, ja jokainen tekstissä tapahtuva asia on tapahtunut minulle itselleni tai on tulkintani jonkun läheiseni kokemuksista. Totuudellisuus on vahvasti läsnä kaikessa esityksessä tapahtuvassa, ja sairaskertomus ja -kokemus, johon esitys perustuu, on minun tarinani, vaikkakin sitä on ulkoistettu harjoituksissa rakentamalla uusi hahmo ja muuttamalla joitakin draamallisia asioita ja niiden vaikutussuhteita.

Seuraavissa luvuissa kerron jokaisen vaiheen suunnittelusta, intentiosta ja harjoituksista tarkemmin. Erottelen myös, mitkä olivat vaiheiden erot niin metodissa kuin sisällössä, miten aihe ja vaihe saivat muotonsa ja mitä vaihe sisälsi rinnastettuna henkilökohtaiseen materiaaliini.

## 4.6. Vaihe I – Addiktio

Tässä luvussa kerron esitykseni ensimmäisen vaiheen luomisprosessista ja lopputuloksesta.

### 4.6.1 Sisältö

Tämä vaihe kuvaa masennuksen ensimmäistä vaihetta ja siihen vaikuttaneita asioita, eli aikaa ennen masennusta. Vaiheessa hahmo kertoo itsestään, yleisölle esitellään teema ja hahmo, kerrotaan hänen läheisistään ja työstään sekä suhtautumisestaan maailmaan. Käsikirjoituksessa käydään läpi hahmon kokemusta itsestään ja ympäröivästä maailmastaan. Hän on turhamainen, sulkeutunut ja vailla kontrollia. Hän yrittää olla jotakin, mitä ei oikeasti ole, mikä ajaa hänet koko ajan syvemmälle ja syvemmälle epätoivoon ja riittämättömyyteen. Lopulta kierre laukaisee masennuksen.

Tämä vaihe käsittelee epärehellisyyttä, valheellista kuvaa rakkaudesta ja kaukaa, aina lapsuudesta tulevien asioiden vaikutusta nykyminäämme. Päähenkilö on hyvin jyrkkä ja aggressiivinen ja sekoittaa rehellisyyden ja pahansuopuuden toisiinsa. Hän on epäempeattinen ja tuomitseva. Hän kuitenkin voi pahoin itsessään, minkä tuloksena hänen käyttäytymisensä ja suhtautumisensa tuottavat hänelle itselleen haittaa.

Perustavanlaatuisen epätietoisuuden vastareaktionä tulee aggressiivisuus ja ehdottomuus. Tämä tila on kuitenkin rakkaudeton ja vailla aitoa yhteyttä toimiin ihmisiin tai itseensä. Se kylmettää mielen ja tunteet, ja tämän seurauksena tulee painaneeksi itsensä vain syvemmälle tähän käyttäytymismalliin paetakseen pahaa oloaan mutta luoden sitä koko ajan vain pahemmaksi.

Päädyin antamaan vaiheelle nimeksi Addiktio (lähteenä Devin Townsend Project), sillä omiin kokemuksiini perustuen vaihe kertoo, kuinka addiktoivaa tämä pahanolontunne saattaa olla. Koko ajan kovemmaksi pyrkiminen aiheuttaa etääntymistä itsestä, mikä tekee heikoksi, ja tätä heikkoutta lähtee poistamaan pyrkimällä olemaan vieläkin kovempi, mikä johtaa vielä pahempaan etääntymiseen itsestä. Se on addiktoiva tunnetila, sillä siitä irrottautuminen tuntuu joko mahdottomalta tai liian pelottavalta toteutettavaksi.

Pohjimmiltaan tämä on pelkoa kohdata itseään tai tunteitaan.

#### 4.6.2 Metodi

Tarkoitan tässä kontekstissa metodilla teatterimetodia. Mietin pitkään, mikä olisi paras tapa lähteä lähestymään jokaista vaihetta ja sen aihetta. Päädyin ensimmäisessä vaiheessa käyttämään diegesistä.

Perinteinen ajatus teatterista perustuu suljettuun fiktiiviseen kosmokseen, ”diegeettiseen universumiin”. Kyseinen nimitys on mahdollinen, vaikka ”universumi” syntyykin mimesiksen (jäljittelyn) keinoin, joka esitetään yleensä diegesiksen (kerronnan) vastakohtana. (Lehmann 2005, 174.)

Diegesis siis tarkoittaa kertovaa tapaa tehdä teatteria. Tässä tavassa keskitytään kertomaan, mitä tapahtuu, ei niinkään näyttämään sitä. Vaihe I koostuu pääasiassa päähenkilön yksinpuheluista tai dialogeista yleisön kanssa. Seassa on myös muutama dialogikohtaus hänen rakastajansa kanssa.

Rakastajan kanssa käydyt dialogikohtaukset käytiin näkymättömän, olemattoman, näyttelijän kanssa. Hahmo kävi dialogia tyhjälle jättäen dialogista vastavuoroisuuden elementin pois ja luoden hahmon omasta kokemuksesta entistä vahvemman. Hahmo siis kävi dialogit rakastajansa kanssa niin, että oli kuin lavalla olisi ollut joku, jonka kanssa hän keskusteli, mutta näyttelijä oli oikeasti yksin. Hän kuitenkin antoi aikaa vastauksille ja reagoi niihin, kuin olisi saanut vastauksia. Yleisö ei näitä vastauksia saanut koskaan kuulla, mikä mielestäni loi kohtauksille yksinäisyyden tunnetta sekä antoi yleisölle mahdollisuuden luoda tästä rakastajasta oman kuvansa, sillä kaikki, mitä hänestä opimme, tapahtui vain päähenkilömme sanojen ja reaktioiden kautta. Käsikirjoitus keskittyi vain päähenkilöömme, ja tämä hiljainen dialogi tuki hyvin tätä aihetta antaen tilaa tyhjyydelle.

#### 4.6.3 Kirjoitus

Tein tämän vaiheen käsikirjoituksen yksin. Kävin mielessäni läpi, mitä haluaisin vaiheessa sanoa ja mitä sen tulisi sisältää, jotta draamallinen potentiaali täyttyisi. Minulle on luontaista käydä asioita läpi päässäni pitkään, kunnes saan ulos materiaalia. Olen kokeillut käyttää erilaisia metodeja kirjoittamiseen ja asioiden hoitamiseen, mutta mieleni materiaali on niin monimutkaista, että sen ulossaanti vaatii paljon prosessointia. Kypsyttyään se tulee ulos.

Lueskeltuani läpi jo aikaansaamiamme materiaaleja ja pohdittuani kokonaisuutta ja historiaani ennen masennusta istuin vain alas ja kirjoitin lähes valmiin käsikirjoituksen vaiheelle muutamassa tunnissa. Reflektoin tässä vaiheessa paljon itseäni ja omia kokemuksiani, mutta asioiden suhteet toisiinsa sekä se, kenelle ne tapahtuvat tai kuka ne sanoo, on muutettu ja muokattu palvelemaan esitystä.

Päätös käyttää käsikirjoituksessa diegesistä lähestymistapana helpotti kirjoittamista. Oli käytännöllistä olla jokin tapa tai malli siitä, mihin käsikirjoituksen oli suunnattava.

Tämä oli varmaankin vaikein ja pisin prosessi kaikista vaiheista johtuen pääasiassa siitä, että koko esityksen sisältö määriteltiin pitkälti tässä ensimmäisessä kirjoitusvaiheessa. Tämä vaihe sisälsi paljon ekspositiota esityksen avaavan luonteensa vuoksi. Tämä tulisi olemaan ensimmäinen osa koko näytelmää, ja sen tulisi istuttaa kaikki tarpeellinen tieto, tarina ja henkilöt, jotta esityksessä olisi sisältöä ja joiden varaan tarina ja draama rakentuisi myöhemmissäkin vaiheissa.

Sanoessani kirjoitusvaihetta vaikeaksi tarkoitan lähinnä kaikkien asioiden yhdistelemistä ja kokonaisuuden realisointia ajatuksissani ja sieltä paperille. Vei paljon aikaa ja materiaaliin tutustumista saada aikaan käsikirjoitusidea, joka kattaisi koko esityksen.

#### 4.6.4 Harjoitukset

Tämän vaiheen harjoitukset menivät pitkälti tematiikan ja tarinan sekä hahmon ja ryhmadynamiikan luomisessa. Ida oli alusta alkaen hyvin mukana esityksessä, ja keskityin luovan ja sallivan ilmapiirin rakentamiseen.

Harjoitukset etenivät varsin vikkellästi tämän vaiheen suhteen, sillä minulla oli jo kirjoittaessa varsin vahva visio siitä, millainen mikäkin tilanne ja lavakuva tulisi olemaan. Toki muutoksia tuli matkan varrella. Suurimmat ongelmat olivat dialogikohtaukset, sillä ilman vastaanäyttelijää oli vaikea näytellä, ja jotkin teemat eivät mielestäni oikein tulleet esille ilman toista osapuolta. Teimme harjoituksia, joissa minä olin toisena osapuolena, ilman dialogia tai improvisoiden dialogin toisen puolen. Nämä auttoivat huomattavasti tilanteen hahmottamisessa sekä minulle ohjaajana että Idalle näyttelijänä.

Käytimme paljon aikaa taustatarinan luomiseen. Mitä hahmolle oli tapahtunut, miksi hän oli sellainen kuin oli ja mitkä hänen motiivinsa olivat. Teimme harjoitteita, joissa loimme muutoskohtia hahmon lapsuudesta ja kipupaikkoja nykytilanteessa. Annoin Idalle paljon vapauksia tehdä hahmonsa menneisyyttä enkä koe, että hahmon historiikin tulisi olla lähtöisin minusta. Ida sai luoda minun avustuksellani oman hahmon, jossa hän tuntisi olonsa hyväksi ja joka olisi suurilta osin myös hänen omaa tuotostaan.

Pidimme myös pitkiä keskusteluja ja reflektioita vaiheen tapahtumista, teemasta ja kokemuksistamme näiden asioiden suhteen omassa elämässämme sekä tunteistamme ja ajatuksistamme käsilläolevaa materiaalia kohtaan. Koen, että saimme luotua erityisen luotettavan ja rehellisen ilmapiirin, jossa ei ollut tarvetta yli-innostukselle tai teennäisyydelle.

Harjoitukset meni hyvin. Jotenkin tosi kiehtova projekti. Idan kanssa on ilo tehdä töitä, se on niin aito ja energinen. Sitä tulee miettineeks että onko tässä tarpeeks. Että saako tästä kiinnostavaa esitystä. Tiiän että vähästä saa aikaan tosi paljon. En haluu että tää on feikkiä tai säälihakuista. Mulle rehellisyys on tärkeintä, tuli siitä millanen esitys vaan. (Karrimaa harjoituspäiväkirja 2014.)

Tässä vaiheessa tuotannollisia kysymyksiä tai markkinointia tai keskustelua esityksen esittämisestä ei vielä paljon ollut, joten keskityimme vain esityksen tekemiseen ja sen tematiikan luomiseen. Tässä vaiheessa muotoutui suurin osa esityksen tarinan pohjasta ja suunnasta, jonka varassa käsikirjoitin tulevat vaiheet.

#### 4.6.5 Lopputulos

Olin erittäin tyytyväinen tähän vaiheeseen. Se sisälsi paljon erilaisia tilanteita ja esitteli mielestäni laajasti masennukseeni vajoamisen muitakin puolia kuin vain aivokemiallisia tai yksittäisestä traumasta johtuvia ongelmia. Masennus kertoo kokonaislaatuudesta toimimattomuudesta ja vaikuttaa kaikkiin elämän osa-alueisiin.

Koen, että tämä vaihe esitteli hyvin hahmon ja esityksen tyylin. Sanoin kertova rakenne oli juuri oikea, sopivasti esitystä etäännyttävä ja kuitenkin tietoa sisältävä tekijä. Jälkeenpäinkin vaihetta katsoessani koen, että siinä on paljon sitä, mitä halusinkin sen olevan. Se kertoo, millainen hahmomme on ennen sairastumistaan ja vihjailee jo syitä,



mistä vajoaminen lopulta johtuu. Näiden esiteltyjen teemojen ja tapahtumien päälle koko esitys rakentuu, ja koen, että Addiktio hoiti osansa hyvin ja olen tyytyväinen siihen. Se ei ole liian yksiselitteinen ja jättää katsojalle paljon avoimia kysymyksiä, joita hyvän esityksen omasta mielestäni täytyykin jättää.

#### 4.7 Vaihe II – Hajoaminen

Tässä luvussa kerron esitykseni toisen vaiheen luomisprosessista ja lopputuloksesta.

##### 4.7.1 Sisältö

Tämä vaihe kuvaa masennusta sen pahimpina aikoina, syvimässä masennusvaiheessa. Tässä vaiheessa ei ollut lähes ollenkaan puhetta, vaan tunteet ja tilanteet luotiin fyysisesti lavalla, sekä tunnelman rakentamisella. Käytin apunani ääniä ja valoja tämän tunnelman tukemiseksi. Tässä vaiheessa kuvataan hahmoa syvällä masennuksessaan, kuinka hän tuhoaa parisuhteensa, etäännyy läheisistään ja itsestään ja menettää kaiken nautinnon elämässään yrittäessään valehdella itselleen. Lopulta hän on jopa ajautumassa itsetuhon partaalle ja kohtaa menneisyytensä aaveita haavoittuvaisempana kuin koskaan, kun hänen entiset virheensä ja toimintatapansa alkavat valjeta hänelle ja kaaos pään sisällä kasvaa entisestään. Tämä vaihe on pahempi paikka elää kuin ensimmäinen, mutta se on pakollinen vaihe parantumiseen edetessä. Lopulta hänen on kuitenkin kohdattava itsensä ja jatkettava eteenpäin. Kuopassa ei voi maata loputtomasti, lopulta on aika nousta.

Tässä kappaleessa muutetaan vahvasti näkökulmaa siihen, mitä ensimmäisessä vaiheessa tapahtui. Lähes jokainen sosiaalinen ja itsekunnioitusta hakeva puoli hahmosta on kääntynyt lähes pääläelleen, ja hän on periaatteettomasti tuuliajolla elämässään, omassa epätoivossaan ja koko ajan aukeavassa pahassa olossa, jota vastaan hän on kamppailut jo kauan. Tämän muurin raottaminen sattuu eniten itseä, sillä se on valhe, jonka olet tiennyt mutta et ole uskaltanut kohdata, sillä sen sisältö pelottaa sinua. Tässä sekasorron tilassa tulee satutettua helposti myös läheisiään. Ympäröivä maailma ajattelee sinut sellaisena kuin muurisi oli, mikä tekee muutoksesta sitäkin vaikeampaa tukien kuvaa, joka on vääristynyt ja muutoksen tarpeessa. Yksinäisyydentunne ja tuntemattomuudentunne ovat vahvasti läsnä tässä tilassa, ja pohjaton epätoivo ajaa helposti toimimaan oman moraalin

ulkopuolella, vailla empatiaa, pientenkin nautinnon tai ilon aiheiden perässä juosten.

Päädyin antamaan vaiheelle nimeksi Hajoaminen, sillä se kuvasti mielestäni juuri sitä, mitä psyykelle tapahtuu masennuksen pahimmassa vaiheessa, tai ainakin minun sairaudessani tapahtui: se hajottaa. Minäkuva ja paikkani maailmassa hajosivat, olin vailla kokonaiskuvaa itsestäni tai kyvystä keskittää ajatuksiani tai itseäni, kontrollittomana elämässä, jossa pitäisi kantaa vastuuta, vaikka olin kyvytön kantamaan sitä.

Masennuksen pahoista vaiheista tekee erityisen vaikeita niiden moninaisuus: se voi olla aivokemiallista, emotionaalista tai niiden sekoitusta. Masennuksen oireet eivät johdu yksittäisestä asiasta vaan saattavat pahimmillaan olla vuosien tai kymmenien vuosien käyttäytymis- ja ajatusmallien tuotosta. Omassa masennuksessani ongelmana oli mielestäni enemmänkin emotionaalinen hajoaminen kuin aivokemiallinen ongelma. Tunteiden pahentuessa on voimaton kontrolloimaan niitä. Tiedostin syvimpinäkin masennuskausinani, mitä minulta odotettiin, mitä minun olisi pitänyt tehdä, mutta en pystynyt minulle asetettuihin vaatimuksiin, mikä syvensi masennustani entisestään, sillä en ollut kontrollissa omasta elämästäni. Tämä kontrollittomuus ajoi vain syvemmälle pahaan oloon, jonka luonnetta ja syitä en vielä ymmärtänyt ja niiden valjetessa olo vain paheni, kun ymmärsi, millaisessa tilassa on elänyt vuosia elämästään. Ongelmana tässä on juuri se, että se ei ole yhden asian syytä vaan kokonaisvaltainen vaikuttaja elämässä.

#### 4.7.2 Metodi

Käytin tässä vaiheessa metodina mimesistä (jäljittelevää) (Lehmann 2005, 174) teatterimetodia. Se tarkoittaa, että kertomisen sijaan näytetään, mitä tapahtuu, eli annetaan näyttämökuvien, tunnelmien, tekojen ja tunteiden kertoa tarina puheen sijaan. Vaihe oli lähes täysin sanaton ja koostui näyttämökuvista ja tunnelmasta, josta pyrin tekemään mahdollisimman rehellisen perustuen omiin kokemuksiini. Käytin avukseni paljon ääntä ja musiikkia sekä hiljaisia pitkiä näyttämökuvia, joissa näyttelijän tilanhaltuuntottokyky ja sanattomat teot saivat oikeutusta.

Mimesis toi mielestäni esiin hyvin sairauden olemuksen ja samaistuttavuuden. Sanaton viestintä pääsi oikeuksiinsa ja mimesiksen kautta välitetty tunnelma oli vaiheen tärkein

tekijä. Esityksessä oli selkeä tarina myös tässä vaiheessa, joka pääosin jatkoi sisältöä ja tarinaa, joka oli istutettu ensimmäisessä vaiheessa. Tässä vaiheessa tilanteita jatkettiin ja hahmon suhtautumista niihin muutettiin. Ensimmäisessä vaiheessa soitettuun puheluun vastattiin, toisessa ei, ensimmäisessä vaiheessa oltiin parisuhteessa, toisessa se lopetettiin. Tarinassa pyrin kertomaan, miten masennus vaikuttaa paitsi meihin itseemme myös tapoihimme toimia tilanteissa sekä ihmisiin ympärillämme.

#### 4.7.3 Kirjoitus

Tämän vaiheen kirjoitus oli yksinkertainen prosessi. Tein listan tapahtumista, joita vaihe sisältää, eli listan tapahtumista, joita tässä vaiheessa tulisi olla, ja lajittelimme ne hyvään järjestykseen Idan kanssa harjoituksissa. Tapahtumat olivat hyvin käytännönläheisiä: herääminen, eroaminen, juominen, suhteet, veitsi, kauppakohtaaminen, äänet. Tarkoitus oli olla looginen ja jatkaa tarinaa ensimmäisestä vaiheesta. Ainut minun käsikirjoittamani dialogi tässä vaiheessa oli aivan lopussa käytävä dialogikohtaus kaupassa vaiheen alussa kirjeellä jätetyn poikaystävän kanssa.

Tämän lisäksi vaiheessa oli kirje, jolla hahmo jätti poikaystävänsä. Annoin Idan tehtäväksi kirjoittaa tämän kirjeen, siten kuin hahmo sen kirjoittaisi. Rajasin aiheen vain parisuhteen päättämiseksi, muuten langat olivat hänen käsissään. Lisäksi vaiheen lopussa tuli pitkä ääniraita, jossa oli puhetta, jonka ympärille rakensin hajontääntä ja surinaa, kunnes siitä muodostui äänivalli, jolla päätin vaiheen II. Tässä äänimaisemassa oli alussa puhuttuna Idan ajatuksenvirtakirjoitus, jonka annoin hänelle eräiden harjoitusten jälkeen kotitehtäväksi. Annoin hänelle kuunneltavaksi kappaleen (Casualties of Cool, Deathscope 2014), jonka aikana hän kirjoitti tajunnanvirtaa, joka tuli suoraan esitykseen nauhoitteena tässä vaiheen II kliimaksissa.

#### 4.7.4 Harjoitukset

Kirjoittamisen sijaan tämä vaihe päättyi olemaan hyvin käytännönläheinen ja emotionaalinen kokemus. Teimme paljon pariharjoitteita aina kontaktiharjoitteista mielikuva- ja tunneharjoitteisiin. Kerroin pitkiä tarinoita Idalle masennukseni vaiheista ja silloin tapahtuneista asioista, mutta osoittautui hankalaksi saada tunnetta näkyville, kun

näyttelijällä ei ollut samankaltaisia vahvoja kokemuksia masennuksen tunteesta kuin minulla. Ongelmana oli juuri hiljainen tieto. En tiennyt, miten saisin kokemuksen siirrettyä näyttelijälle ymmärrettävään ja koettavaan muotoon. Hieman kuin joku kysyisi, miltä tuntuu sairastaa diabetesta ja miten osaan määrittää, paljonko insuliinia minun on pistettävä. Olen vain oppinut sen käytännössä enkä osaa selittää sitä kellekään.

Vaikeinta oli näytellä uskottavasti masennus, jota en ole oikeasti kokenut. (Idan palautelomake 2015.)

Teimme tunneharjoitteita mm. hautajaisista ja läheisten kuolemasta sekä harjoitteita, joissa minä näyttelin pahaa oloa ja Ida teki hahmonaan päivärutiineja ja minun tehtäväni oli ajaa häntä alas.

Useat harjoitteemme sisälsivät kanssakäymistä minun ja Idan välillä, mikä oli mielestäni tarpeellista ryhmätyössä, sekä vaihteluksi, sillä esitys oli monologi ja Ida tulisi olemaan aina lavalla yksin. Teatteri on kuitenkin kontaktitaidetta. Olen hyvin verbaalinen ihminen, mikä osoittautui hieman ongelmalliseksi tässä vaiheessa, kun en tahtonut löytää hyviä, käytännöllisiä mielikuvia, joihin näyttelijä voisi tarttua, kertominen kun ei ole kovin hyvää näyttämöohjetta. Oli vaikea kertoa, kuinka masennus on erilaista kuin tavallinen suru. Masennus kun ei ole loogista ja syy-seuraussuhteellista, kuten tavallinen suru. Se on syvältä kumpuavaa epätoivoa ja sykkivää pahaa oloa, joka tulee ja menee mutta on aina läsnä ja vaikuttaa. Paljon itkutustreenejä ja keskusteluja käytiin.

Helvetin hankalaa kun tietää mitä yrittää kertoa mutta ei löydä sanoja eikä tilanteita kuvata sitä fiilistä mikä silloin on. Kun se suru on syvempää ja jatkuvampaa kuin normaali itkeminen tai kun parisuhde menee hajalle. Se ei jätä sua rauhaan vaikka purat sitä ulos. Pitää koittaa keksiä jokin tapa tai luottaa vaan ajan kasvattavaan voimaan. (Karrimaa harjoituspäiväkirja 2014.)

Tunteiden etsimisen jälkeen teimme kävelyharjoitteita läpi vaiheen ja rupesimme kuromaan siihen sisältöä ja yhteyttä ensimmäiseen vaiheeseen. Vaiheesta tuli hiljainen ja hidastempoinen, mutta se sisälsi kuitenkin muutaman räjähtävän tilanteen, mm. klubikohtauksen, jossa hahmomme hakee lohdutusta alkoholin ja yhden illan suhteiden kautta, sekä loppu, jossa hahmo murskautuu oman pahoinvointinsa alle ja ajatukset muuttuvat kohinaksi. Tein tähän vaiheeseen kappaleen, jossa äänimuuri kertoi tarinaa

enemmän kuin näyttelijä. Käytin kautta tämän vaiheen paljon tekniikkaa tunnelman luomisessa ja tarinan kertomisessa.

Harjoittelimme lähes kaikki vaiheen tilanteet aluksi improvisoiden, mistä sitten lähdimme tarkentamaan ja rakentamaan näyttämökuvia ja temaattisia tilanteita. Tämän vaiheen harjoitukset olivat kaikista raskaimmat jatkuvan tunnetaakan vuoksi. Tämä oli myös antoisimpia vaihteita sen luomistavan ja sanattomuuden vuoksi. Kuvista tuli tärkeä osa näyttämötaidetta, ja hiljaisuus oli tärkein repliikki siinä pysähtyneessä epätoivon ja ekseyneisyyden tilassa, jossa hahmo tässä vaiheessa oli.

#### 4.7.5 Lopputulos

Olin tyytyväinen tähän vaiheeseen, vaikka koen, että Ida jäikin hieman ulkopuoliseksi, vaikka yritin tehdä paljon tunneharjoitteita ja keskustella hänen kanssaan sisällöstä ja sen luonteesta. Hiljainen tieto oli hankalaa jaettavaksi, mutta en silti pettynyt vaiheen lopputulokseen. Koen, että olisin voinut tehdä enemmänkin Idan olon helpottamiseksi ja sitä kautta myös esityksen parantamiseksi.

Lopputulos oli kuitenkin mielestäni parhaiten omaa kokemustani kuvaava, sillä sain keskittyä paljon tunnelman ja tilanteen kuvaamiseen, mikä on helpompi tapa jakaa hiljaista tietoa kuin sanat. Se on kokemuksellisempaa ja vahvemmin tulkittavissa. Tämä vaihe jäi itselleni parhaiten mieleen juuri harjoitusprosessin ja mimesis-metodin myötä. Se oli pitkä, surullinen ja hajonnut, mutta silti pääosion hiljainen ja odottava, jopa kaunis.

### 4.8 Vaihe III – Kohtaaminen

Tässä luvussa kerron esitykseni kolmannen vaiheen luomisprosessista ja lopputuloksesta.

#### 4.8.1 Sisältö

Tämä vaihe kuvasi masennuksen pahan vaiheen jälkeistä parantuvaa ja rakentavaa tilaa, jossa asiat alkavat loksahdella paikoilleen, emotionaalinen tasapaino alkaa löytyä ja ihminen alkaa olla sinut sairautensa kanssa ja tutkii sen perimmäisiä syitä ja alkaa näin

päästä sairaudestaan yli. Sairauden oireet ovat edelleen läsnä ja tilanne hauras, mutta aika ja empatia parantavat pikkuhiljaa.

Tämä on hiljainen ja rauhallinen kappale Vaiheen II jälkeen, joka oli sisällöltään rankka. Koen, että masennuksen jälkeen olin erittäin herkkänä ja auki eritoten itselleni, ja minun oli päästävä sinuiksi kaiken kanssa, mitä olin tehnyt ja mistä sairastumiseni alun perin johtui. Oli katsottava itseään ja rakastettava sitä, mitä näkee, kaikkine virheineen, sillä vain sitä kautta pystyi pääsemään eteenpäin. Tämä masennuksen jälkeinen kasvuvaihe oli tunteellinen ja sekava, sillä siinä tulee muuttaa näkökulmaa kaikkea kohtaan ja saada itsellesi uusi sosiaalinen minä. Entinen minäsi on edelleen läsnä ihmisille ympärilläsi ja sinua käsitellään siten. Vaikka koet, että olet muuttunut ja haluat muuttua, määrittelee tämä sosiaalinen paikka sinua jatkuvasti ja vain ajan kautta se pystyy muuttumaan.

Halusin myös kertoa tällä vaiheella, että parantuminen ei ole deus ex machina. ”[Deus ex machina on] keinotekoinen juonenkäänte, joka ratkaisee jonkin ongelman” (Korpela 2013). Parantuminen on monivaiheinen ja hidas prosessi, joka selkiintyy pikkuhiljaa, se ei tapahdu yllättäen ja itsestään. En halunnut myöskään tehdä pehmeää ja teennäistä lopetusta, vaan esimerkiksi esityksessä menetetty rakkaus pysyy menetettynä. Vaikka sitä tarjotaankin takaisin, hahmo ei vain halua sitä enää. Hahmo on menettänyt työpaikkansa ja kokee siitä syyllisyyttä mutta ymmärtää, miksi niin tapahtui. Hän haluaa kantaa vastuunsa, vaikka sairaudesta ei pitäisi olla vastuussa. Siltä se minusta silti parantumisvaiheessani tuntui.

#### 4.8.2 Metodi

Tässä vaiheessa käytimme modernimpaa metodologiaa, mikä tarkoitti, että vaihe oli osittain minun kirjoittamani ja koostui noin puoliksi internetlähteistä, joita haimme yksien harjoitusten ajan yhdessä Idan kanssa. Haimme internetistä mielenterveyden ongelmista kertovia parantumistarinoita ja tapauskertomuksia, joita liitimme suoraan osaksi esitystä. Esityksessä nämä sanat olivat hahmon sanomia, mutta en ollut kirjoittanut niitä enkä lisännyt niihin mitään. Ne olivat sanoja suoraan sellaisten ihmisten suusta, jotka ovat kokeneet samankaltaisia tilanteita kuin missä hahmomme ja minä olemme olleet. Tämä vaihe keskittyi ennen kaikkea tunteiden sanoiksi pukemiseen ja niiden moninaisuuden

ilmaisuun. Käytin materiaalina myös uniani. Tämän vaiheen käsikirjoitus oli enemmän kuvasarja kuin selkeä lanka, mutta kaikki tarinan kysymykset tulivat selvitettyiksi ja draaman langat yhteen nivoutuiksi.

Kutsun tätä vaihetta nykydraamaksi, sillä en löydä sille tarkempaa tai selkeämpää määritelmää. Jonkinasteisesta yhteisöteatterillisuudesta voitaneen puhua juuri tekstin luomisprosessin vuoksi. Vaiheessa teimme parantumisen yhteisöllisyydelle tilaa. Tämä oli myös hetki, jolloin tutustuimme yhdessä taudinkuvaan ja ihmisten kokemuksiin siitä paremmin. Kaikki tekstihaussa löytyneet osat eivät päätyneet lopulliseen tekstiin, mutta koen, että tällä metodilla oli myös hyvät puolensa sen salliessa näyttelijän tutustua esityksen teemaan muidenkin sanoin kuin minun.

#### 4.8.3 Kirjoitus

Kuten jo edellisessä kappaleessa sanoin, koostui tämän vaiheen käsikirjoitus osittain minun kirjoittamastani ja osittain internetlähteistä. Internetlähteet käsitelivät kaikki mielenterveyden ongelmien olemusta ja siitä parantumisen kokemusta, ja minun kirjoittamani tekstit pääasiassa päättivät draaman kaaria ja toivat tunteitani parantumisen ja itsereflektion vaiheista esiin. Käytin myös materiaalina unta, jonka olin nähnyt sinä kesänä, jolloin seurustelimme Idan kanssa, kesällä 2013, ja olin kertonut sen hänelle jo silloin. Kirjoitin sen ylös tuolloin ja dramatisoin tämän kirjoituksen osaksi esitystä:

Näin tosi kummallista unta, joka on jatkunu jo useamman kerran. Siinä on tuhoutunut kaupunki. Viimeyönä mä matkasin siellä yhden romuttuneen pilvenpiirtäjän reunaan pitkin, ja mulle puhu sellanen ääni mun pään sisällä. Se puhu kaikkee viisasta, tosi perimmäisenlaatuista. Olin siinä unessa lähdössä pois päin kotoa, mutta se äänen puhe sai mut kääntymään. Ei varsinaisesti takas, mutta takaisin päin eri reittiä. Päädyin sellaselle korkealle kohdalle, missä kattelin ympärilleni tuhoutunutta kaupunkia ja se ääni puhu totuudesta. Se oli sellasta puhetta, joka oli enemmän tunnetta, ei niinkään sanoja. Ei sitä voi puhua mitä se sanoi. Tunsin oloni siinä unessa todella rauhalliseksi, jopa valaistuneeksi.

Käytin tässä vaiheessa siis useampaa kirjoitustapaa kuin edellisissä vaiheissa. Vaiheen kirjoitus perustui pääasiassa kokemuksellisuuteen, ja käytin nykydraaman olemusta hyväkseni tässä vaiheessa myös käsikirjoituksessa. Käsikirjoitus ei ollut aivan selkeä, ja juonen punaiset langat sinkoivat hieman ympäriinsä. Oman käsikirjoitukseni, internetlähteiden ja unieni sisällyttäminen tekstiin teki siitä pirstoutuneen mutta

tunnetuksi. Koen, että tämä kirjoitustapa ja teatterimetodi tuki hyvin tämän vaiheen esityksellisiä tarpeita ja teki esityksen päättämisestä rehellisen sekavan ja avoimen, ei putipuhdasta pehmeää laskua.

#### 4.8.4 Harjoitukset

Tämän vaiheen harjoitukset etenivät episodimaisesti. Vaiheen muoto oli nykydraaman tyyliä käyttävä, joten koostin tämän vaiheen osista, jotka loivat kokonaisuuden. Harjoittelimme vaihetta osa kerrallaan ja sisällytimme sinne esteettisiä ratkaisuja ja useita lyhyitä hetkiä kuvastamaan tunteiden moninaisuutta. Vaihe oli rauhallinen ja pohdiskeleva, mutta parantumisvaiheessa olevan mielen hetkittäiset aggressiiviset ajatukset löysivät tiensä aika-ajoin myös näyttömälle lyhyinä purskahduksina.

Harjoittelimme osion kerrallaan, joista suurin osa oli lyhyitä, vain muutamien kymmenten sekuntien mittaisia. Tästä johtuen tämä vaihe vaikutti jopa hieman sarjakuvamaiselta, tapahtumien kausaliteettisuhteet olivat huterat, mutta tema oli läsnä jokaisessa hetkessä. Tulkinnallisuus oli minulle tärkeää tässä vaiheessa. Ohjauksessa kysyin paljon apua näyttelijältäni, ja käytimme hänelle hyviä suuntia näyttämöllä liikkumisen ja roolityön suhteen. Hänellä oli suurin vaikutus juuri tähän vaiheeseen johtuen sen luomistavasta.

Tarkkaa roolityötä tämä vaihe ei niinkään vaatinut, sillä tilanteet ja tunteet muuttuivat niin nopeasti, että selkeitä kaaria tilanteiden välillä ei ollut, eli näyttelijäntyöllisesti olimme enemmän materiaaliaruen kuin rakennetun roolityön äärellä. Näyttelijäni pääsi ilmaisemaan runsaasti, mutta vaiheen olemuksen ja sisällön luomistavan vuoksi vaihe oli hahmosta etäännytetynmpi kuin vaiheet I ja II. Hahmo kuvasti enemmän minua kuin muissa vaiheissa. Tunnelmointi salli minulle tilan antaa itsestäni osia, joita tuin muiden ihmisten kokemuksilla internetlähteiden muodossa. Heijastus alkoi kohtauksella, jossa hahmo kertoo, ettei koskaan saanut seistä sateessa, ja päättyy tilanteeseen, jossa hahmo menee seisomaan sateeseen ja lavakuva pimennetään hiljaa ja annetaan pysyä pimeänä pitkään samalla, kun sateen ropinan äänet valtaavat teatteritilan. Tämä oli viimeinen punainen lanka, joka jättää lopputilanteen auki mutta on myös puhdistumisen metafora.



#### 4.8.5 Lopputulos

Olin erittäin tyytyväinen tähän vaiheeseen. Olen ollut kiinnostunut nykyteatterin keinoista aina siitä lähtien, kun olin näyttelemässä ensimmäisessä nykyteatteriesityksessäni 2009. Nykyteatterin rintamalta minua kiinnosti perinteiselle draamalle kumartelemattomuus sekä runollinen, vihjaileva ilmaisutapa, jossa luodaan palasia, jotka muodostavat kokonaisuuden, ja tunnelmoidaan enemmän kuin kerrotaan suoraan. Katsojan kokemus ja mielipide ovat ensisijaisen tärkeitä tämänkaltaisen esityksen tulkinnassa. Näitä metodeja hyödyksi käyttäen sain Vaiheelle III omanlaisensa unenomaisen tunnelman. Pyrin kuitenkin tuomaan esityksen loppuun kunniakkaasti edellisten vaiheiden jälkeen.

Koen, että tämä vaihe antoi hyvän ja rehellisen kuvan siitä, kuinka hento tila parantuminen on. Idan roolityö ja yhdessä rakentamamme internetlähdeosiot toivat siihen meidän molempien ääntä, ja vaikutti yleisö tiennytään unen historiaa minun ja näyttelijäni välillä, oli sen mukanaolo ja hetki esityksessä erityisen tärkeää minulle ja toivottavasti myös hänelle.

Vaihe vei tarinan lopetukseen, jossa puhdistuminen menneisyyden mustuudesta on alkanut tapahtua, mutta matkaa on vielä, jos nyt likaa saa koskaan kokonaan pois. Koen, että tämä vaihe oli monitulkintainen ja emotionaalinen. Se ei jälkeinpäin katsoen ole esityksen vaikuttavin vaihe, mutta sen paikka esitysrakenteessa on selkeä ja tunnelma tarkoituksenmukaisesti edellisestä vaiheesta poikkeava. Punaiset langat nivoutuivat yhteen ja koen, että vaihe jätti aidon kuvan kokemuksestani parantumisesta ja etenemisestä, vaikka olikin ryhmä- ja internetlähtöisesti työstetty.

## 5. Heijastuksen vastaanotto

Tässä kappaleessa kuvailen esityspaikkoja ja esitysten suoritusta. Keräsin lisäksi yleisöltä anonymia vapaavalintaista palautetta lomakkeella (LIITE 1.) johon sain yhteensä 24 vastausta. Yleisön kokemus oli tärkeä osa tutkimustani, sillä he olivat tarttumapintani siihen miltä esitys näytti ulospäin. Analysoin katsojakyselyn tuloksia tässä kappaleessa. Pohdin esitysten laatua ja suoritusta sekä annan oman loppuarvioni esityskaudesta.

Heijastus oli esitys, jota katsojat vain katselivat, mutta se oli tietoinen teko minulta. Itse en katso perinteistä katsoja-näyttelijäjakoa huonoksi tai passiiviseksi tilaksi. Omasta kokemuksestani parhaita ja koskettavimpia taidekokemuksia ovat teokset, joissa ei ole osallistajuutta tai yleisön vaikuttavuutta. Koin, että esitys oli parhaimmillaan perinteisen teatterin tavoin esitettyä, enkä halunnut sisällyttää siihen osallistavaa tai soveltavaa draamaa.

Katsojuus ei ole passiivinen tila joka meidän tulisi muuntaa aktiiviseksi. Se on meidän normaali tilamme. Me myös opimme ja opetamme, toimimme ja tiedämme katsojina, jotka koko ajan yhdistävät sen mitä näemme siihen mitä olemme nähneet ja sanoneet, tehneet ja unelmoineet. (Porkola 2014. 100.)

### 5.1 Esitykset

Heijastusta esitettiin yhteensä viisi kertaa. Kaksi esitystä oli tilausnäytöksiä Etelä-Pohjanmaan Opistolle, joka sijaitsee Ilmajoella, sekä kolme esitystä Centria ammattikorkeakoulun Studiotatteri Reaktiolla Kokkolassa. Ida opiskeli Etelä-Pohjanmaan Opistolla harjoituskautemme aikana, joten meillä oli jalka oven välissä tähän suuntaan. Kun tieto Idan osallistumisesta näytelmäprojektiin Kokkolassa levisi opistolla, heräsi opiston kiinnostus esitystämme kohtaan varsin pian, ja Ida välittikin minulle kiinnostusta esityksen esittämisestä myös opiston opiskelijoille. Tämä oli minulle tietenkin iloinen ja tervetullut yllätys. Vierailuesitykset antoivat mahdollisuuden esittää esitystä enemmän, ja vierailuesityksen järjestely ja toteutus olivat minulle erinomaisia oppikokemuksia. Lisäksi tieto laajemmasta yleisöstä on aina tervetullutta, erityisesti yleisöpalautteen osalta. Kokkolassa lähes kaikki katsojat tulisivat olemaan minulle tuttuja ja luultavasti teatteri-ilmaisun ammattilaisia (opiskelijoita tai jo valmistuneita), jolloin emme saa aivan puhdasta pöytää. Ilmajoella tämä oli mahdollista. Etelä-Pohjanmaan

Opisto tilasi myös vapaaehtoisen taiteilijatapaamisen molempien esitysten jälkeen halukkaille oppilaille.

Esitykset Ilmajoella tapahtuivat 4. joulukuuta 2014. Tätä ennen olimme harjoitelleet opiston tiloissa jo useita päiviä ja viettäneet ensi-iltaviikkoa opistolla. Pääsin tätä kautta tutustumaan tekniikkaan ja tilaan sekä viimeistelemään näytelmän ja pistämään kaiken ajoissa valmiiksi ensi-iltaa ajatellen. Ensiesitys oli aamulla kello 9 ja jälkimmäinen esitys iltapäivällä kello 12.15. Kokkolan esitykset olivat 12., 13. ja 14.12.2014 kello 19, 18 ja 14.

## 5.2 Yleisöpalautteet

Yleisöpalautteita (LIITE 1.) palautettiin yhteensä 24 kappaletta. Kokosin niistä yhteneviä aiheita ja palautteita, sekä listasin mielenkiintoisimpia. Tein listoja teemoista joista puhuttiin palautteissa paljon.

Yleisö mielestä paras esityksen vaihe:

Vaihe I – Addiktio:	5
Vaihe II – Hajoaminen:	16
Vaihe III – Kohtaaminen :	6

Osassa palautteista oli suosikkivaiheeksi ympyröity kaksi, ja otin näissä tapauksissa huomioon molemmat ympyröinnit. Tästä syystä palautemäärä eroaa vaihesuosikkien määrästä.

Katsojien suosikkivaiheeksi nousi selkeästi Vaihe II – Hajoaminen. Seuraavassa on lista syistä, miksi tämä oli ihmisten suosikki. Listassa ensimmäisinä ovat syyt, jotka esiintyivät useimmiten ja viimeisimpänä syyt, joita oli vähiten: samaistuttavuus, voimakas osio, tunnelma, rankkuus, äänet.

Toisena suosikkina oli Vaihe III – Kohtaaminen. Yleisimmät syyt tähän olivat seuraavat: valoisa, lohduttava, hyvä lopetus, onnellinen, aito.

Kolmanneksi tuli Vaihe I – Addiktio. Syitä tähän valintaan olivat seuraavat: samaistuttavuus, tunnelma, dialogit, pahan olon luonne.

Kysyin palautteissa myös, mistä esitys katsojan mielestä kertoi. Listasin näitä teemoja ja niiden esiintymistiheyttä seuraavasti:

Masennus:	13
Rakkaus:	7
Toipuminen:	6
Yksinäisyys:	5
Kriisi:	4
Ahdistus:	3
Noidankehä:	2
Pahoinvointi:	2
Riippuvuus:	1
Lapsuus:	1

Seuraavaksi käsittelem, mitä hyvää ja mitä huonoa ihmiset esityksestä löysivät. Tiedän taiteen kokemuksellisuuden ja henkilökohtaisen kokemuksen vaikuttavat paljon katsojien mielipiteeseen, mutta tästä huolimatta olin yllätynyt siitä, kuinka laidasta laitaan palautteet olivat. Yhdessä palautteessa esitystä kuvailtiin ”runolliseksi, fragmentaaliseksi ja erittäin samaistuttavaksi”, toisessa taas ”liian selkeäksi, salaisuudettomaksi, tapahtumaköyhäksi ja liian vähän etäännytettyksi”. Positiivisesta palautteesta oli helppo löytää selkeitä toistuvia teemoja, mutta kriittisestä palautteesta ei läheskään yhtä helppoa. En tiedä, olivatko ihmiset vain haluttomia kommentoimaan parannusehdotuksia, vai eikö heidän mielestään esityksessä ollut mitään huonoa. Palautteet olivat pääosion positiivisia.

Yleisin positiivinen palaute esitykselle oli sen kyky esittää masennus samaistuttavana kokemuksena sellaiselle, joka on ollut itse masentunut. Useissa yleisöpalautteissa oli kiitosta ja kommenttia siitä, kuinka hyvin ja kouriintuntuvasti esitys kuvasi masentuneena olemisen tunnetta. Mieleenpainuvin kommentti eräästä palautteesta oli seuraava: ”Esitys kykeni kuvamaan kokemuksia ja välittämään tunteita, joita en ole kyennyt pukemaan sanoiksi. En olekaan yksin.” Tällainen palaute sai minut todella olemaan ylpeä ja sanaton

palautteiden äärellä. Jos olen kyennyt koskettamaan yhtäkin ihmistä tällä tavalla, on esityksen tekeminen ollut mielestäni sen arvoista. Tämä on myös erinomainen kommentti, joka tiivistää minusta paljon taiteen voimasta.

Yleisiä positiivisia palautteita olivat myös seuraavat: hyvät äänet, taiteellisuus, näyttämökuvat, hyvä näyttelijä, hyvä käsikirjoitus, ymmärrys taudinkuvasta ja sen kokemuksesta sekä ammattimaisuus.

Negatiivisissa palautteissa ei ollut selkeästi toistuvia elementtejä. Negatiivisessa palautteessa oli seuraavia perusteluja: liian vähän tarinaa, liian pinnallinen, enemmän huumoria, järkyttävä, liikaa sisältöä liian nopeasti, epäselvä loppu, lavastuksen minimaalisuus, vähemmän alleviivaavuutta.

Kaikkien palautteiden joukossa oli yksi vahvasti kritiikkiä esiin tuova palaute, josta olen kiitollinen. Negatiivinen palaute on erittäin kehittävää. Tämän palautteen mukaan esityksessä oli paljon korjattavaa: siinä ei ollut salaisuutta, se oli valmiiksi pureskeltu, valot oli suunnattu hieman huonosti. Palautteessa sanottiin seuraavaa:

Henkilökohtaista aihetta, ”minä materiaalina”, on todella haastava työstää. Se, minkä itse tuntee sielussaan kipuna/kauneutena henkilökohtaisen historiansa takia, ei välity yleisölle. Materiaalia on myllättävä niin paljon, että henkilökohtaisuus on muuttunut yleismaailmalliseksi ilmiöksi, jolloin sitä voi tarkastella objektiivisesti. Luulen tämän mylläysvaiheen puuttumisen olevan merkittävä vaikutustekijä lopputulokseen. (Yleisöpalaute 2014.)

Tällaista palautetta olisi mukava saada enemmänkin, erityisesti esitykseni tutkimuksellisuuden vuoksi, sekä siksi, että sen kautta pystyy näkemään miten erilaisia kokemuksia ihmisillä on samasta esityksestä. Mikäli puolet katsojista pitää esityksestä ja puolet ei, on esitys täysin onnistunut (Tuntematon lähde).

### 5.3 Esitysten loppuarvio

Esitykset menivät mielestäni kautta linjan mallikkaasti ja juuri kuten oli harjoiteltu. Esitys kypsä esitysten edetessä, mutta esitysten vähyydestä johtuen minusta tuntuu, että se ei aivan saavuttanut kaikkea potentiaaliaan vaan sillä olisi ollut kyky kasvaa ja kypsyä. Lisäksi ohjaajana miettii aina, miten esityksestään olisi saanut paremman ja miten sitä

olisi vielä muuttanut. Vaan työ on tehty ensi-illan alkaessa ja esityksestä täytyy vain päästää irti. Se on valmis.

Yleisöpalautteiden lukeminen oli minulle erityisen kiinnostavaa ja oli kiehtovaa nähdä, kuinka erilaisia kokemuksia sama esitys saattaa aiheuttaa katsojissa. Taiteen kokemuksellisuus valkeni minulle erittäin hyvin näiden palautteiden kautta, kuinka henkilökohtainen kokemus muuttaa taiteen olemusta jokaisessa katsojassa. Yleisöpalautteet toimivat minulle analyyttisena mutta myös avartavana kokemuksena.

## 6. Loppusanat

Tässä luvussa käyn läpi näyttelijältäni Idalta saamani palautelomakkeen ja hänen kokemuksiaan ja sanojaan esityksen tekemisestä. Lisäksi pohdin itse tutkimukseni tuloksia ja kokoaan kokonaisuuden.

### 6.1 Idan kokemuksia

Pyysin keväällä 2015 Idaa vastaamaan palautelomakkeeseen koskien Heijastusta. (LIITE 2.) Tässä luvussa reflektoin omaa kokemustani hänen kokemuksiinsa ja anna hänen äänensä kuulua koskien koko esityksen valmistusvaihetta. Hän oli ainut esitysprojektiä läheltä katsonut, joten hänen sanansa on tärkeää materiaalia esityksen luomisprosessin reflektoinnissa ja tulkinnassa.

Ohjaaja osasi etäännyttää materiaalia riittävästi itsestään ja oli avoin myös näyttelijän omille kokemuksille. Lisäksi avuksi oli avoin vuorovaikutus – että näyttelijänä sain kysyä mitä tahansa aiheeseen liittyen, ja ohjaaja vastasi aina parhaansa mukaan. (Idan palautelomake 2015.)

En muista, että olisimme puhuneet harjoituksissa usein etäännyttämisestä, mutta koen, että se oli tietoinen toimintatapa meille molemmille. Itse tein etäännytystä suorastaan kuin vahingossa kyetäkseni katsomaan minuuden materiaalia objektiivisesti. Koen, että se oli myös hyvä tapa näyttelijälle käsitellä tämänkaltaista materiaalia, että kyse todellakin on materiaalista, jota ei tarvitse käsitellä silkkihansikkain tai jossa olisi jotakin pyhää tai jokin suhtautuminen siihen olisi kiellettyä. Halusin kuitenkin tehdä esityksestä myös näyttelijäni panoksen näköisen. Hän kirjoitti osan tekstistä, ja pyrin antamaan hänelle vapauksia hahmonsa luomisessa ja tunnekujuuksissa.

Kyllä lopulliseen esitykseen jäi myös itselleni varsin henkilökohtaisia asioita. Jossain kohtaa prosessia huomasin jopa miettiväni, että miten käs tämän kohdan kanssa toimintaan, kun se tuntuu olevan liiankin lähellä itseä. (Idan palautelomake 2015.)

Minulle jäi positiivinen kuva näyttelijäni avoimuudesta ja halukkuudesta käsitellä materiaalia, vaikka hän tiesi sen alkuperän ja uskon hänen tunnustaneen yhteisen historiamme vaikutukset tekstin tietyissä osissa. En halunnut päästää näyttelijääni liian

helpolla, ja hän oli aina valmis haasteeseen, oli kyse emotionaalisesta tai fyysisestä haasteesta.

Vaikeinta oli näytellä uskottavasti masennus, jota en ole oikeasti kokenut. Haastavaa oli reagoida suurilla tunteilla ilman, että oli oikeaa vastaanäyttelijää, sekä omistajuus hahmoon, josta jo kirjoitin aiemmin. (Idan palautelomake 2015.)

Kiinnostavaa, herkkää. Aihe herätti hirveästi kunnioitusta. Halusin onnistua näyttelijänä, koska kyse on jonkun omasta kokemuksesta. (Idan palautelomake 2015.)

Masennuksen kokemus oli haastavaa tuoda näyttelijälle esiin aidon kokemuksen kaltaisena. Keskustelimme aiheesta paljon ja teimme mielikuva- ja tunneharjoitteita, mutta uskon, että masentuneen tilan ja normaalien surutilojen eron luominen ilman aitoa kokemusta on haastavaa. Näyttelijäntyöllisesti Ida selviytyi haasteesta mielestäni erinomaisesti ja antaumuksella, mutta hänen kokemuksensa aiheesta saattoi jäädä hieman etäiseksi.

Opin paljon itsestäni ja näyttelijäntyöstä. Sain kokemuksen monologin työstämisestä. Esityksen työstäminen aiheutti paljon aiheellisia kysymyksiä itselleni näyttelijäntyöstä. On paljon opittavaa, mutta olen tyytyväinen, että tämä prosessi laittoi sen alulle. (Idan palautelomake 2015.)

Idan edellä mainituista ongelmista huolimatta hänen kokemuksensa projektista kokonaisuutena tuntuu palautelomakkeen ja keskustelujemme mukaan olevan positiivinen. Tämä oli harvinaislaatuinen esitysprojekti, jossa koen meillä molemmilla olleen henkilökohtainen osamme, jopa menneisyytemme käsittely, läsnä koko luomisprosessin ajan.

Ohjaajana olet idearikas, määrätietoinen, aistit hyvin mielialoja ja olet aidosti kiinnostunut näyttelijästä. Jonain kertoina oli vaikea motivoitua, kun tuntui, ettet itse ollut kiinnostunut työstämään esitystä. Toisaalta ne kerrat olivat harvassa, ja ehkä se kertoo luottamuksesta työryhmässä. Oli helppoa olla oma itsensä, ilmapiiri oli varsin salliva. (Idan palautelomake 2015.)

Toivon, että projekti antoi Idalle kokemuksia ja ammattitaitoa samalla tavalla kuin se itselleni antoi. Koen, että projektista tuli meille molemmille erityislaatuinen sen erikoisuuden vuoksi sekä sen henkilökohtaisen suhteen vuoksi, joka meillä molemmilla oli esityksen lähdemateriaalin ja sen työstämisen kanssa.



Oli ihan huippu prokkis. Rankka, mutta opettavainen. Teen jatkossakin mielelläni yhteistyötä. (Idan palautelomake 2015.)

## 6.2 Pohdinta

Lähtiessäni tutkimaan henkilökohtaisen kokemusmateriaalin käyttöä esityksen lähdemateriaalina minua kiinnosti saada itsestäni niin yksilönä kuin taiteilijana eräänlainen tilannekatsaus. Halusin tutkia, mitä olen kokenut ja miten se on minua kasvattanut, sekä arvioida menneisyyttä uudelleen. Menneisyyden tutkimisessa käytössä on aina jo koettu tila, jossa valinnat ja tapahtumat ovat jo tapahtuneet, joten sen muuttamiseen ei ole mahdollisuutta. Ainut tapa, miten kykenemme sitä ymmärtämään, on muistojen ja reflektion kautta.

Tutkimukseni tulokseksi voin todeta, että henkilökohtaisuus lähdemateriaalina oli erittäin mielenkiintoinen ja toimiva esityksen lähdemateriaali. Se on laaja, tulkinnanvarainen ja täten taiteellisesti monikäyttöinen materiaali. Laajuutensa vuoksi se on hankala rajata ja tulkinnanvaraisen, hiljaisen tiedon luonteensa vuoksi ajoittain monimutkainen materiaali niin kirjoittajalle, ohjaajalle kuin näyttelijällekkin. Rajaamisen tärkeys tuli ilmi tutkimukseni aikana useasti. Tutkimuskohteena minä materiaalina on haastava juuri edellä mainitun luonteensa vuoksi, ja siitä esityksen muotoon sopivan materiaalin leikkaaminen on haaste.

Todellisuus ei ole kovin dramaattinen samalla tavoin kuin draama taiteena. Tosielämässä ei usein tapahdu nopeita, ihmisiä ja tilanteita perustavanlaatuisesti muuttavia tapahtumia, vaan muutos on hitaampaa, ei perustu tematiikkaan, on vivahteikasta ja liikkuu edestakaisin. Tosielämässä on läsnä arvaamattomuuden ja perusteettomuuden elementti, jota draama harvoin sisältää. Halusin ylläpitää tämän luonteen todellisuudesta lähdemateriaalina, ja se osoittautui vaikeaksi, sillä perinteisessä dramaturgiassa tällainen hidas muutos, jopa muutoksettomuus, ei ole läsnä. Henkilökohtaisuudessa olisi varmasti materiaalia puhuttelevampaan, taiteellisesti korkea-arvoisempaan ja tapahtumarikkaampaankin esitykseen. Halusin kuitenkin pitää kiinni oman kokemukseni olemuksesta ja tuntemuksistani sitä kohtaan.

Oli kuitenkin mukava huomata, kuinka useat katsojapalautteet pitivät esitystä todentuntuksena ja samaistuttavana. Aidossa elämässä koetulle materiaalille on selvästi katsojakuntaa ja halukkaita samaistujia. Koen, että juuri todenperäisyyteen pyrkiminen teki esityksestäni ainutlaatuisen.

Halusin tuoda elämäni vahvasti vaikuttaneen käännekohtan prosessiin ja sitä kautta lavalle. Halunani oli tutkia omaa suhtautumistani siihen ja sen kääntymistä esitykselliseen muotoon. Minulle oli tärkeää, että näyttelijänäni toimi nimenomaan Ida. Hänen kanssaan oli mahdollisuus paitsi taiteelliseen tuotokseen myös henkilökohtaiseen keskusteluun. Hän oli osa tätä menneisyyttä, jota käsittelin, ja hänen läsnäolonsa prosessissa antoi minulle ulkopuoliset silmät materiaaliin sekä hänelle kuvaa siitä, mitä minä olen kokenut ja missä olen nyt.

Prosessin vahvasti henkilökohtaisen luonteen vuoksi en usko, että tutkimukseni olisi laadukasta lähdemateriaalia muissa tutkimuksissa. Uskon kuitenkin sen voivan toimia inspiraationa ja kehotuksena itsetutkiskeluun ja reflektioon muille taiteen tekijöille ja tutkimukseni lukijoille. Olen tullut huomanneeksi itsen kohdistuvan empatian tärkeyden. Koen, että itsereflektio ja itseni tutkiminen on tehnyt minusta paremman taiteilijan, sillä kykenen tunnistamaan, refleктоimaan ja tutkimaan reaktioitani ja ajatusmallejani paremmin, mikä mahdollistaa tämän kyvyn käyttämisen myös toisiin ihmisiin samaistumisessa ja tätä kautta taiteellisessa työssä.

Prosessi saavutti sille asettamani vaatimuksen. Se toimi tilannekuvana, siitä mitä olen nyt, ja reflektiona menneisyydestäni, eräänlaisena päättöyönä paitsi koululleni myös valmistumiselleni taiteilijaksi ja kaikelle sille, mitä olen kokenut opiskelujeni aikana. Masennuksestani johtuvat ongelmat ovat seuranneet minua koko ammattikorkeakouluopiskelujeni ajan. Koen, että oli varsin sopivaa saattaa myös sairauteni käsittely loppuun opintojeni lähenevän päättymisen myötä.

Prosessia kokonaisuutena pohtiessani voin rehellisesti sanoa, että tein tämän esityksen pääasiassa itseäni varten. Koen sen luomisprosessin olleen minulle terapeutin ja itsereflektiollinen kokemus. Opinnäytetyöpohjaisuus mahdollisti tällaisen henkilökohtaisen esityksen tekemisen.

Koen, että esityksen ja tämän tutkimuksen valmistuminen ovat eräänlainen ympyrän sulkeutuminen. Vaikka minä, masennus, sen selättäminen ja sen pohtiminen aluksi subjektiivisesti vuosien varrella ja lopulta objektiiviseksi työstömateriaaliksi kääntäminen olivat minulle henkilökohtaisesti tärkeä prosessi, myös niiden taiteellinen potentiaali on kiistämätön. Taiteen tehtävä on kuvata ihmistä itselleen. Heijastuksessa koko prosessin luonne sisältyy tuohon lauseeseen.

Minulle taiteilijuus on paitsi ilmaisukykyä ja teoreettista osaamista myös ajatus- ja suhtautumiskysymys sekä tutkimusretki. Heijastuksen prosessissa ja sitä edeltävinä vuosina tämä tutkimusretki on tapahtunut paljon itsessäni ja sitä kautta ulospäin asioiden selkiytyessä. Jos et rakasta itse itseäsi, miten pystyisit rakastamaan ketään muuta? (Salomaa 2013). Koen rakkauden ja taiteen tekemisen hyvin samankaltaisiksi. Molemmissa on laadun ja aitouden takaamiseksi oltava analyttinen ja objektiivinen, mutta kokemus tapahtuu subjektiivisesti ja emotionaalisesti.

Yleisöpalautteista ja Idan kanssa käydyistä keskusteluista päätellen esitykseni kosketti monia, ja useat ihmiset sanoivatkin esityksen samaistumisinnan olleen laaja ja heidän omiin kokemuksiinsa helposti rinnastettava. Tämä tietämys oli minulle suuri ilo ja jopa kunnia, sillä hiljaisen tiedon kokemuksia on usein vaikea jakaa, ja koen onnistuneeni tuomaan tässä projektissa esille jotakin, mitä on vaikea pukea sanoiksi. Käsitellessäni itseäni tulin käsitelleeksi useita muitakin ihmisiä, ja se jos jokin on kokemuksellista ja kokeellista.

## Lähteet:

Anttila, Pirkko. 2005. Ilmaisuu, teos, tekeminen ja tutkiva toiminta. Tallinna: AKATIIMI Oy.

Bowell, Pamela & Brian, Heap. 2005. Prosessidraama. Helsinki: Draamatyö.

Houni, Pia. 2000. Näyttelijäidentiteetti. Väitöskirja. Helsinki: Teatterikorkeakoulu.

Lehmann, Hans-Thies. 2009. Draaman jäkeinen teatteri. Helsinki: Like.

Martin, Mari. 2013. Minän esitys – Ohjaajan pohdintaa oman, yksityisen päiväkirjakatkelman työstämisestä näyttämölle. Teatterikorkeakoulu. Helsinki: Edita Prima Oy.

Porkola, Pilvi. 2014. Esitys tutkimuksena – näkökulmia poliittiseen, dokumentaariseen ja henkilökohtaiseen esitystaiteessa. Teatterikorkeakoulu. Helsinki: Edita Prima Oy.

Taylor, C. 1996. Sources of The Self. The Making of the Modern Identity. Cambridge: Cambridge University Press.

## Sähköiset lähteet:

Bunting, Joe. 2015. The Secret to Show, Don't Tell. The Write Practice. Luettu: 19.03.2015.

<http://thewritepractice.com/show-dont-tell/>

Casualties of Cool. 2014. Deathscope -kappale. Luettu: 20.04.2015.

<https://www.youtube.com/watch?v=QnfozfRaUHM>

Fazio, Giovanni. 2014. Masennus-elokuvatrilogia -artikkeli. Luettu: 20.04.2015.

<http://www.japantimes.co.jp/culture/2014/10/29/films/film-reviews/antichrist-melancholia-nymphomania-according-lars-von-trier/#.VTOqXc7tIe0>

Hiltunen, Ari. 2005. Aristotelinen dramaturgia. Oppimateriaali. Luettu: 06.04.2015.

<http://oppimateriaali.wikidot.com/aristoteelinen-dramaturgia>

Huttunen, Matti. 2014. Terveyskirjasto. Kustannus Oy Duodecim. Luettu: 02.04.2015.

[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00389](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00389)

Korpela, Jukka. 2013. Pienehkö sivistyssanakirja. Tampereen teknillinen yliopisto. Luettu: 25.04.2015.

<https://www.cs.tut.fi/~jkorpela/siv/sanatd.html>

Leinonen, Timo. 2011. Tuleeko taiteen parantaa maailmaa? Leo Tolstoin käsitys taiteesta. Paatos-lehti. Luettu: 07.04.2015.

<http://jarjestot.uta.fi/aatos/paatos/arkisto/2011-3/paatos31103.html>

Luhtasaari, Sinikka. 2015. Mitä masennus on? Terveyskirjasto. Kustannus Oy Duodecim. Luettu: 02.04.2015.

[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=ama00002](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=ama00002)

Luukkonen, Riikka. 2014. Yle X Kolumni: Jälkiviisaus on helpoin viisaus. Luettu: 21.04.2015.

<http://yle.fi/vintti/yle.fi/ylex.yle.fi/uutiset/popuutiset/jalkiviisaus-on-helpoin-viisaus.html>

Masennusinfo. Sairastuminen on useiden osien summa. Oy H. Lundbeck Ab. Luettu: 02.04.2015.

[http://masennusinfo.fi/masennus/Sairastuminen\\_on\\_useiden\\_tekijoiden\\_summa](http://masennusinfo.fi/masennus/Sairastuminen_on_useiden_tekijoiden_summa)

Metal Archives, The. 2015. Devin Townsend Project. Luettu: 20.04.2015.

[http://www.metal-archives.com/bands/Devin\\_Townsend\\_Project/3540289430](http://www.metal-archives.com/bands/Devin_Townsend_Project/3540289430)

Mäkinen, Päivi. 2002. Mitä reflektiolla tarkoitetaan? Tampereen yliopiston verkkotutor. Luettu: 29.04.2015.

<http://www15.uta.fi/arkisto/verkkotutor/reflekt.htm>

Oppimateriaali.fi. 2011. Aristotelinen dramaturgia. Luettu: 08.04.2015.

<http://oppimateriaali.wikidot.com/aristoteelinen-dramaturgia>

Partanen, Anne. 2011. Kyllä minä tästä selviän. Jyväskylän yliopisto. Kokkolan yliopistokeskus Chydenius. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistokeskus. Luettu: 07.04.2015.

<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/27071/978-951-39-4273-1.pdf>

Salomaa, Saskia. 2013. Havahtuminen-blogi. Luettu: 21.04.2015.

<http://www.havahtuminen.fi/jos-et-rakasta-itse-itseasi-miten-pystyisit-rakastamaan-ketaan-muuta/>

Santavuori, Risto. 2008. Hypnologia. Luettu: 25.03.2015.

<http://www.hypnologia.com/node/94>

Suomisanakirja.fi. Rehellisyys. Luettu: 25.03.2015.

<http://www.suomisanakirja.fi/rehellisyys>

Terveyskirjasto.fi. 2014. Masennus. Luettu: 02.04.2015.

[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00389](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00389)

Vastaukset.fi. Mitä tarkoittaa itsereflektio? Luettu: 29.04.2015.

<http://vastaukset.fi/q/Mitä+tarkoittaa+itsereflektio>

Julkaisemattomat lähteet:

Heijastus yleisöpalautteet.

Näyttelijäni palaute. 2015. Idan palautelomake.

Karrimaa, Pyry. 2014. Harjoituspäiväkirja.

Liitteet:

LIITE 1.

## **Heijastus-katsojakysely**

(Kyselyn sisältöä tullaan käyttämään materiaalina opinnäytetyössäni.)

Mistä esitys mielestäsi kertoi?

Mikä vaihe oli suosikkisi? (Ympyröi suosikkisi.)

Vaihe 1 – Addiktio

Vaihe 2 – Hajoaminen

Vaihe 3 – Kohtaaminen

Miksi tämä vaihe oli suosikkisi?

Mitä hyvää esityksessä oli?

Mitä huonoa esityksessä oli?

Kiitos palautteestasi!

## LIITE 2.

### **Kysymyksiä Idalle Heijastuksesta.**

1. Miten projekti sai alkunsa?
2. Millainen reaktiosi oli kun sait kuulla että esityksemme tulee perustumaan henkilökohtaisiin kokemuksiini?
3. Miten ohjaajan henkilökohtaisuus toimi materiaalina näyttelijälle?
4. Oliko lopullisessa esityksessä jotakin sinulle henkilökohtaista?
5. Saitko mielestäsi vaikuttaa esityksen rakentumiseen tarpeeksi?
6. Miten hahmonrakennus onnistui?
7. Miltä tuntui tehdä esitystä jonka tiesit perustuvan tositapahtumiin?
8. Tunnistitko asioita tai tapahtumia käsikirjoituksesta?
9. Tunnistitko itseäsi käsikirjoituksesta, sen tapahtumista tai henkilöistä?
10. Millaisia tunteita harjoituskausi herätti?
  - Mitä hyviä puolia?
  - Mitä ongelmia?
  - Palautetta ohjaajalle?
  - Palautetta itselle?
11. Millaisia tunteita esityskausi herätti?
  - Olitko tyytyväinen esityksiin?
  - Mitä yleisöpalautteet herättivät?