

Opinnäytetyö (AMK)

Esittävä taide

Teatteri

2016

Inkeri Raittila

RAKAS JA VIHATTU LUOVA PROSESSI

– pohdintoja luomisen tuskasta

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Esittävä taide | Teatteri

2016 | 32

Mervi Rankila-Källström

Inkeri Raittila

RAKAS JA VIHATTU LUOVA PROSESSI

– pohdintoja luomisen tuskasta

Opinnäytetyössä tutkitaan luovuutta ja luoviin prosesseihin liittyviä haasteita. Siinä pohditaan tuloksellisuuteen ja täydellisyyteen tähtäävän toiminnan yhteensopimattomuutta luovuuden kanssa ja etsitään keinoja kärsimyksen vähentämiseksi luovissa prosesseissa.

Opinnäytetyön alussa käsitellään luovan prosessin merkitystä sekä luovuuteen liittyviä esteitä, jonka jälkeen siirrytään esittelemään Julia Cameronin sekä Simo Routarinteen menetelmiä luovuuden esteiden ylittämiseksi. Opinnäytetyössä syvennyttään loppua myöten henkilökohtaisemmalle tasolle havainnollistamaan kirjoittajan omia näyttelijäntyöhön ja teatteriesityksen valmistamiseen liittyviä kokemuksia.

Keskeisimpinä lähdeteoksina opinnäytetyössä ovat Julia Cameronin (1992) Tie luovuuteen sekä Simo Routarinteen (2004) Improvisoi!

ASIASANAT:

luovuus, luova prosessi, teatteri, näyttelijäntyö

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Degree programme in performing arts | Theatre

2016 | 32

Mervi Rankila-Källström

Inkeri Raittila

THE DEAR AND HATED CREATIVE PROCESS

– pondering of the pain in creativity

This thesis studies creativity and troubles that has to do with creative processes. It ponders the incoherence between perfectionistic working and creativity and it looks for ways to decrease the suffering in creative processes.

In the beginning of the thesis it handles the meaning of creative process and obstacles that are related to creativity. After that it moves on to introduce some working methods of Julia Cameron and Simo Routarinne that help to outweigh the obstacles of creativity. Towards the end of the thesis it deepens to more intimate level. It demonstrates author's own experiences of acting and the making of a theatre play.

The most relevant source books in this thesis are Julia Cameron's (1992) *Tie luovuuteen* (The Artist's Way) and Simo Routarinne's (2004) *Improvisoi!* (Do the improvisation!)

KEYWORDS:

creativity, creative process, theatre, acting

SISÄLTÖ

1. JOHDANTO	5
2 LUOVA PROSESSI	7
2.1. Luovuuden esteet	9
3. OPPAITA LUOVUUDEN ELVYTTÄMISEKSI	11
3.1. Julia Cameronin oppaita	11
3.2. Simo Routarinteen Improvisaatiometodeja	14
4. TEATTERIESITYKSEN VALMISTAMISPROSESSI	19
4.1. Niskavuoren naiset -näytelmän harjoituskausi	19
4.2. Epäonnistumisen kokemus harjoituksissa	23
4.3. Keskustelu ohjaajan kanssa	26
5. KUINKA TÄSTÄ ETEENPÄIN?	30
LÄHTEET	32

1. JOHDANTO

Minulla on tässä kirjallisessa opinnäytetyössäni oma lehmä ojassa. Asia on nimittäin niin, että luovat prosessit ovat minulle hankalia. Oli kyse sitten näyttelemisestä, ohjauksesta, laulamisesta tai vaikka tämän kirjallisen opinnäytetyön kirjoittamisesta, joiden tekemiseen sisältyy luova prosessi, olen havainnut niiden menevän aina saman kaavan mukaan. Alussa odotukseni ovat korkealla. ”Tästä tulee jotain suurta ja erinomaista”, ajattelen. Uskon omiin taitoihini, lahjakkuuteeni ja motivaatiooni, ja kaikki ajatukseni edessä aukeavasta luovasta työstä ovat ainoastaan positiivisia. Mutta ryhtyessäni itse työhön, minut valtaa valkoisen paperin kammo. Vaadin itseltäni heti valmista ja täydellistä tulosta. Voin tuijottaa tuntikausia kauhusta kangistuneena tietokoneen kirjoitusohjelman vilkkuvaa pystyviivaa, joka odottaa minun naputtelevan kirjaimia toistensa perään. Muodostan päässäni tuosta vilkkuvasta viivasta, tietokoneesta ja koko työstä itselleni vihollisen, jota alan paeta ja vältellä parhaani mukaan. Kuvittelen tietokoneen olevan ankara tuomari, joka tuomitsee ja tyrmää jokaikisen kirjoittamani sanan, vaikka tosiasiallisesti se tuomari olen minä itse. Mitä kauemmin karttelen työtä, sitä ahdistuneemmaksi ja levottomammaksi muutun ja sitä suuremmaksi kasvaa syyllisyydentunto sisälläni. Ajatukset omasta riittävydentunteesta, taidoista ja pystyvyydestä jäävät jonkin kaukaisuuteen, ja jäljelle jää avuttomuus. Luovutan jo ennen kuin edes olen aloittanut.

Sama pätee myös näyttelemisessä. Aloitin syksyllä 2015 työt kiinnitettynä näyttelijänä Kemian kaupunginteatterissa. Ennen töiden aloittamista minulla oli vähäinen näyttelijäkokemus, mutta siitä huolimatta asetin itselleni heti työt aloitettuani vaatimukset omista näyttelijäsuorituksistani korkealle. Halusin ikään kuin lunastaa suorituksillani työpaikan itselleni, vaikka se oli jo minulle myönnetty. Sisälleni muodostui suuri ristiriita vähäisen kokemuspohjani ja omien armottomien vaatimusteni välille. Tästä johtuen on näyttelemiseen liittyvä luova prosessini ollut välillä hyvin ailahtelevainen ja henkisesti uuvuttava. Näytelmien harjoituskaudet ovat voineet tuntua hankailta, kun en ole sisäistänyt harjoittelun todellista merkitystä, vaan vaatinut itseltäni heti pelkkää valmista tulosta, aivan kuin jokainen harjoitus olisi oikea esitystilanne.

Tällä hetkellä olen elämässäni siinä pisteessä, että olen kyllästynyt ja turhautunut toistuvaan kaavaan luovissa prosesseissa, jossa pitkän painiskelun, tuskailun ja henkisten voimavarojeni loppuunkuluttamisen jälkeen löydän itseni luovuttamispisteestä. Olen saattanut aiemmin syyttää uupumustani ulkoisia tekijöitä, mutta toistojen myötä olen ymmärtänyt, että tästä stressiin johtavasta kaavasta, voin vain minä itse yrittää irrotta-

tua. Toistuva kaavani luovissa prosesseissa on vähitellen herättänyt minut kysymään itseltäni: Miksi pelkään virheiden tekemistä? Miksi en siedä omaa keskeneräisyyttäni? Herää myös kysymys siitä, miksi ylipäättään olen valinnut luovan alan, jos se kerran aiheuttaa minussa tuskaa ja kärsimystä? Miksi en valitsisi toisin?

Helsingin sanomissa (11.2.2016.) oli artikkeli, joka käsitteli perfektionismia. ”Viivyttelyä, viilausta ja virheiden pelkoa: perfektionismi voi pilata elämän – testaa oletko perfektionisti”, oli artikkelin otsikko. Siinä kerrottiin, miten haitallisesta perfektionismista kärsivä Veijo Kauppinen joutui jättämään lääkärintyönsä, koska pelkäsi ja ahdistui liikaa virheiden tekemisestä ja epävarmuudesta. Kauppisen toivuttua masennuksesta, hän valitsi itselleen uuden työn lehdenjakajana. Tänä päivänä Veijo Kauppinen nauttii työstään, koska se on hänen mukaansa niin yksinkertaista, että siinä on miltei mahdoton epäonnistua.

Nyt päästään takaisin siihen ojassa olevaan lehmään. Kaiken kärsimyksen, ahdistuksen, päässäni pyörivien kysymysten ja neuvottomuuteni takia, haluan käyttää opiskeluaikani viimeisimmän tutkimustyön sen hyväksi, että antaisin, ennen kaikkea itselleni, oppaan tulevaisuuden luovia prosesseja varten. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena ei ole antaa valmiita vastauksia, vaan pikemminkin pohdintojen ja omien kokemusten jakamisen kautta kasvattaa ymmärrystä luomiseen liittyvästä tuskasta. Käsittelyn kautta haluan antaa mahdollisuuden opetella uusia suhtautumistapoja luovia prosesseja kohtaan.

Kirjallinen opinnäytetyöni jakautuu kolmeen osaan, jonka ensimmäisessä osassa käsitelen luovan prosessin ja luovuuden merkitystä, sekä luovuuteen liittyviä esteitä. Toisessa osassa esittelen erilaisia keinoja, miten voi helpottaa omaa suhtautumistaan luovuuden haasteita kohtaan. Tässä osiossa olen valinnut Julia Cameronin (1992) sekä Simo Routarinteen (2004) oppaita ja metodeja luovuuden elvyttämiseksi. Opinnäytetyöni kolmannessa osassa syvennyn henkilökohtaisemmalle tasolle luovan prosessin aihepiirissäni. Siinä käyn läpi tapauskohtaisesti, mitä teatteriesityksen valmistamiseen sisältyvä luova prosessi minulle on pitänyt sisällään. Käyn läpi, mitä Kemin kaupunginteatterissa Niskavuoren naiset -näytelmän valmistaminen minulle merkitsi, käyttäen hyväkseni harjoituskaudella kirjoitettua oppimispäiväkirjaa, sekä valiten mielenkiintoisimmat osiot ohjaaja Riku Innamaan kanssa käydyistä nauhoitetuista ja litte-roiduista keskusteluista.

2 LUOVA PROSESSI

Mitä on luovuus? Netissä ei tarvitse kauan surffailla löytääkseen vastauksia tähän kysymykseen: ”Luovuus on vapauteen ja älykkyyteen liittyvä kyky nähdä uusia asiayhteyksiä (assosiaatioita), kehittää epätavallisia ideoita, käsitteitä, tekniikoita ja intuitiota sekä etäännyttä tavanomaisista ajatusradoista” (Wikipedia s.v. *luovuus*).

Lauri Järvilehto¹ (2009) kirjoittaa blogissaan *Ajattelun ammattilainen* luovuudesta: ”Luovuus on kyky rikkoa parkkiintuneita ajatusprosesseja ja koostaa niistä uusia ajatuksia, jotka synnyttävät rikastavaa toimintaa.” Toisessa blogikirjoituksessaan Järvilehto (2010) puhuu siitä, ettei luovuus ole harvojen nerojen etuoikeus, eikä luovuus edellytä kaaosta, mitä tosin usein harhaanjohtavasti luullaan. Hän alleviivaa blogikirjoituksessaan luovuuden olevan taito, jonka voi opetella harjoittelemalla.

Itse ajattelen, että luovuus on taidetta. Uskon, että ihmisellä on tarve jättää itsestään jokin kädenjälki, luoda taidetta. Mutta sana ”taide”, synnyttää helposti mielikuvia Louvren seinällä nököttävistä renessanssiajan maalauksista. Taide on muutakin. Vaikka olen sitä mieltä, että taide ja luovuus ovat merkityksiltään lähellä toisiaan, jopa sama asia, on ”luovuus” minusta sanana parempi. Se ei aiheuta yhtä määritteleviä mielikuvia kuin sana ”taide”. Luovuus on jotain rajatonta ja ennalta määrittelemätöntä. Se on mielen vapauttamista, uuden luomista vanhan tilalle, heittäytymistä tuntemattomaan. Se on kärsimyksestä vapautumista, eräänlaista valaistumista. Luovuus on kuin lahja, palkinto tai ratkaisu.

Yhtäläillä kuin taidetta, on luovuus myös tekniikkaa. Luovuuteen ei ole yhtä oikeaa reittiä, vaan reittejä on yhtä monia kuin ihmisiä maapallolla, jollei enemmän. Minun reittini luovuuteen on kulkenut usein tuskan ja ahdistuksen kautta. Tuska ja ahdistus ei kuitenkaan ole mikään edellytys luovuudelle. Teknisen opetteluun kautta on uskoakseni mahdollista löytää tuskattomampi reitti luovuuteen. Mutta ennen uuden opettelua on mielestäni ensisijaisen tärkeää käsitellä syitä siihen, miksi luovuus tuottaa tuskaa ja kärsimystä.

Julia Cameron (1992, 21) toteaa kirjassaan *Tie luovuuteen*, luovuuden olevan hengellinen kokemus. Lisäksi hän selittää, että etsiessään ja elvyttäessään luovuuttaan, ihminen läpikäy vieroituskakson entisestä elämästään: ”Tavallisesti, kun puhutaan vieroituksesta, tarkoitetaan jonkin aineen poistamista kehostamme. (Luovomme alkoholista,

¹ Lauri Järvilehto (1977) on suomalainen filosofi, kirjailija, yrittäjä ja muusikko, joka on kirjoittanut useita tietokirjoja, kuten *Monenkirjavia kuvitelmia* ja *Upeaa työtä*.

huumeista, sokerista, rasvasta, kahvista jne. - ja kärsimme tästä vetäytyymisestä.) Tässä tapauksessa tilanne on hieman toisenlainen, sillä nyt vetäydymme **itseemme**, vetäessämme laajalle levitetyn, hajanaisen luovan energiamme takaisin ytimeemme.” (Cameron 1992, 26 - 27.) Näistä sanoista tulee mieleen, että saavuttaakseni jonkinlainen kirkas ja vapaa luovuuden tila itsessäni, on minun ensin tunnistettava, hyväksyttävä ja käsiteltävä sisälläni piilevä musta möykky, joka vetää minua totuttujen ja parkkiintuneiden normien ja kaavojen maailmaan. Vasta itseäni vetäytymisen jälkeen, voin irrottautua tuosta mustasta möykystä.

Entä mitä on prosessi? ”Prosessi tarkoittaa yleisesti edistymistä. Prosessi on sarja suoritettavia toimenpiteitä, jotka tuottavat määritellyn lopputuloksen. Prosessin toteuttaminen ja prosessin mukaisesti toimiminen voi viedä aikaa, tilaa, vaatia resursseja tai asiantuntemusta.” (Wikipedia s.v. *prosessi*.) Mielestäni prosessit eivät välttämättä aina tuota lopputulosta. Joskus prosessi voi toki sisältää hyvin selkeän alku- ja päätepisteen. Esimerkki tällaisesta prosessista on kirjallinen opinnäytetyö. Prosessi alkaa ensimmäisten sanojen naputtelusta tietokoneelle ja päättyy lopulta valmiin työn lähettämiseen opettajien hyväksyttäväksi. Mutta useimmiten prosessi kulkee episodeissa eteenpäin, eikä ikinä saavuta varsinaista lopputulosta. Esimerkiksi näyttelemisen luonteeseen liittyy se, ettei siinä ikinä voi olla valmis. Aina voi pyrkiä kehittämään jotain osaa omassa näyttelemisessään, mutta koskaan ei saavuta pistettä jolloin voisi todeta: ”Nyt minä olen oppinut kaiken näyttelemisestä, olen valmis!” Näytteleminen, kuten moni muukin luova ammatti on prosessinomaista, ainaista opettelua.

Luova prosessi liikkuu hajottavasta toiminnasta kohti kokoavaa toimintaa (Järvilehto 2010). Kaiken voi halutessaan nähdä prosesseina: elämän, kasvun, opiskelun, ruoansulatuksen, ihan kaiken. ”Elämä on yhtä prosessia!”, oli mottoni jossain vaiheessa. Väitteeni on se, että myös luovuuteen liittyy aina jokin prosessi. Luovuus syntyy enemmän liikkeestä, kuin paikallaan pysymisestä. Prosessi on matka, jonka aikana tapahtuu muutoksia ja kehitystä. Muistan lukion psykologian oppitunneilla puhuttavan siitä, miten ihminen oppiessaan ja oivaltaessaan jotakin, joko rakentaa uutta materiaalia jo olemassa olevien ajatusrakennelmien päälle, vahvistaen niitä, tai sitten hajottaa vanhan ajatusrakennelman palasiksi ja lähtee kokoamaan palasista uudenlaista ajatusskeemaa. Ajattelen, että luovat prosessitkin ovat joukko omia ajatusrakennelmia, jotka jatkuvasti muuttavat muotoaan, hajoavat ja rakentuvat uusiksi kokonaisuuksiksi.

2.1. Luovuuden esteet

”Monet meistä toivovat olevansa luovempia. Monet vaistoavat **olevansa** luovempia mutta eivät kykene ammentamaan tuota luovuutta. Unelmat eivät toteudu, ja elämä tuntuu lattealta. Monesti saamme hienoja ideoita ja unelmoimme suurista asioista, mutta emme pysty toteuttamaan niitä.” (Cameron 1992, 25.)

Jostain syystä ihmisellä on taipumus asettaa itselleen esteitä luovuutensa eteen. Lapsi on useimmiten luovuudessaan hyvin esteetön, mutta kasvaessaan ja opetellessaan yleiset käyttäytymisnormit, luovuuden esteet lisääntyvät. Psykoanalyysin kehittäjä Sigmund Freud puhui Yliminästä, yhdestä persoonallisuuden rakenteesta, joka muotoutuu lapsen oppiessa kasvattajiltaan, millainen toiminta on hyväksyttävää. Tätä Yliminää kuvaillaan usein päänsisäisenä kriittisenä, rankaisevana ja syyllistävänä äänenä, joka toimii luovuuden tyrehdyttäjänä. (Wikipedia s.v. *yliminä*.)

Yliminää muistuttaa hyvin paljon Cameronin (1992, 34) *Tie luovuuteen* -kirjassaan kuvailema päässämme asuva ”ilkeä pieni Tarkastaja, ikuinen kriitikko ja hellittämätön täydellisyysdentavoittelija, joka pyrkii sabotoimaan kaikkea pienillä ilkeillä huomautuksilla, jotka ovat pukeutuneet totuuksien valeasuihin.” Useimmiten koen luovissa prosesseissa olevani täysin tämän Cameronin nimittämän niin sanotun *Tarkastajan* vallan alla. Kuten johdannossa kerroin, kuvittelen tässä kirjoittaessanikin, että tietokone, tai Tarkastaja, tuomitsee jokaisen kirjoittamani sanan. Kuvittelen kaikkien kirjoittamieni sanojen olevan tyhmiä, huonoja tai epäselviä. Tarkastaja syyllistää minua ja huomauttelee, että kaiken voisi tehdä paremminkin. Minulla on vahva taipumus ruokkia itseäni kaikilla Tarkastajalle ominaisilla negatiivisilla mielikuvilla itsestäni. Tuntuu helpommalta kutsua itseään tyhmäksi, laiskaksi, saamattomaksi ja läskiksi, kuin esimerkiksi taitavaksi, viisaaksi, aikaansaavaksi ja ihanaksi. Tarkastajaa on lakattava pitämästä järjen äänenä, sillä se ei sitä ole. Tämä kriittinen ääni on pelkkä este, joka estää meitä etenemästä luovassa prosessissamme. Kun vapaudumme tästä Tarkastajan vallasta, löydämme Cameronin (1992, 36) sanoin, ”oman hiljaisen ytimemme, paikan jossa kuulemme pienen äänen, joka on sekä oma äänemme että samalla myös luojamme² ääni.”

Simo Routarinne (2004, 44) taas puhuu kirjassaan *Improvisoi!* siitä, miten epäonnistumisen pelko on suurin yksittäinen syy ilmaisun, vuorovaikutuksen ja luovuuden ongelmiin. Epäonnistumisen pelko tarkoittaa kääntäen halua onnistua, tehdä jotakin vähintään yhtä hyvin tai mielummin paremmin kuin muut. Ihmisen keskittyessä liikaa onnistumiseen, hän ei enää tee asioita niiden tekemisen vuoksi, vaan asettaa toiminnalleen

² Julia Cameron käyttää sanaa *luoja* synonyymina sisäiselle taiteilijalle.

vaatimuksia ja ehtoja. Näin ollen mieli ja keho helposti jännittyy, jolloin ne eivät enää toimi vapaasti.

Tunnistan vahvasti oman luovuuteni esteenä tuon epäonnistumisen pelon, jonka voi myös kääntäen ajatella täydellisydentavoitteluna. Epäonnistumisen pelko on yhtä kuin onnistumisen pakkoa ja halua tulla tekojensa kautta hyväksytyksi (Routarinne 2004, 44). Mielestäni onnistumisen pakko on merkitykseltään lähellä täydellisydentavoittelua. Uskon, että täydellisydentavoittelussa on jollain tasolla kyse oman epävarmuutensa peittelystä ja kontrollin tarpeesta, mikä syntyy uhatuksi tulemisen kokemuksesta. Esimerkiksi näytteleminen, joka parhaimmillaan tuntuu vapaalta, välittömältä, esteettömältä ja iloa pulppuavalta, voi helposti muuttua pelottavaksi ja ahdistavaksi, jos kokee lavalla ihmisten katseiden kohteena olemisen uhkaavaksi asetelmaksi. Silloin iskee suojaimekanismit päälle ja sitä yrittää parhaansa mukaan peitellä epävarmuuttaan ja välttää virheiden tekemistä.

Onnistumisen pakko tai täydellisydentavoitteluni ilmenee luovissa prosesseissa ainakin aloittamisen vaikeutena, vastustuksena ryhtyä luovaan työhön. Myönnän aloittamisen vaikeuden osittain olevan kärsimättömyyttä ja tietynlaista mukavuudenhalua siitä, että haluaisin hypätä kaiken työn, kokeilun ja harjoittelemisen yli suoraan valmiiseen tulokseen. Mutta kyse on myös aidosta hädän tunteesta tehtävän edessä. Kuvittelen omassa päässäni, että edessäni oleva este on kokonainen vuori, vaikka se todellisuudessa olisi nyrkin kokoinen kivi. Suhteellisuudentajuni saattaa siis hämärtäyä täysin, enkä osaa arvioida pääsenkö esteen yli vai en, joten jään pitkäksi aikaa hermostuneena esteen tälle puolen jahkailemaan siitä, miten minun tulisi edetä. Asia selviäisi tietenkin helposti kokeilemalla, mutta jostain syystä pelkään niin paljon, etten edes uskalla kokeilla. Hyvä esimerkki suhteellisuudentajun hämärtymisestä, on tämän kirjallisen opinnäytetyön kirjoitusprosessi. Tästä on muodostunut päässäni naurettavan iso mörkö. Kuvittelen, että kirjallisen opinnäytetyön loppuunsaattaminen on jonkinlainen portti taivaaseen ja ikuiseen vapauteen, ja jollen saa sitä valmiiksi vajoan helvettiin. Panokset ovat siis suuret, minkä takia loppuunsaattaminen tuntuu pelottavalta.

Cameron (1992, 63) kirjoittaa, että ”Suuri osa luovuuden pelostamme on tuntemattoman pelkoa.” Pelko on vahva voima, joka saa ihmisen suojaamaan itseään uhalta henkeen ja vereen. Pelko antaa ihmiselle tunnetusti kolme toimintasuunnitelmaa: Pakene, taistele tai jähmety. Mutta tuntiessaan pelkoa kauan ja turhaan, ihminen uupuu ja kylästy. Useimmiten pelko on täysin turhaa. Pelko kumpuaa nyky maailmassa enemmän pitkittyneestä stressistä, kuin aidosti hengenvaarallisesta uhasta. Stressi ruokkii pelkoa ja toisinpäin. Siksi siitä olisi hyvä oppia pois, ja keskittyä niihin mahdollisuuksiin mitä edessä on.

3. OPPAITA LUOVUUDEN ELVYTTÄMISEKSI

Cameron (1992, 25) kirjoittaa oman luovuuden elvyttämisestä näin: ”Ei ole olemassa mitään pikaratkaisua, tuskatonta ja kätevää oikotietä, mutta on mahdollista löytää ja elvyttää oma luovuutensa prosessilla, joka on opeteltavissa.”

Jos luovuuden suurin este liittyy pelontunteeseen, niin miten ylittää se? Onko mahdollista olla tuntematta pelkoa? Tuskinpa. On hyvä pitää mielessä, että useimmiten nämä pelontunteet ovat turhia. Tarkastajan äänikin syntyy pelosta, ja kuten aiemmin tuli todettua, on Tarkastajan ääntä lakattava pitämästä järjen äänenä. On olemassa monia neuvoja, oppaita ja harjoitteita, kuinka parantaa luovuuttaan. Seuraavaksi esittelen oppaita tai menetelmiä, joista on varmasti hyötyä luovien prosessien esteiden ylittämässä. Uskon, että näitä menetelmiä noudattamalla, voi voittaa omat pelkonsa ja parantaa sisäistä luovaa kyvykkyyttään erilaisissa luovissa prosesseissa.

3.1. Julia Cameronin oppaita

Julia Cameron on vuonna 1948 syntynyt yhdysvaltalainen menestynyt kirjailija, toimittaja, käsikirjoittaja ja kouluttaja. Hän on vetänyt lukuisia kirjoittajakursseja sekä *Tie Luovuuteen-* ja *Kultasuoni*-työpajoja. Hän on kirjoittanut luovaa kirjoittamista käsitteleviä oppaaksi tarkoitettuja teoksia, kuten *Tie Luovuuteen*, *Kultasuoni* ja *Tyhjän paperin nautinto*, joissa Cameron on käyttänyt sekä omia, että kollegoiden ja oppilaidensa kokemuksia. (Wikipedia s.v. *Julia Cameron*.) Opinnäytetyössäni haluan esitellä Cameronin (1992) *Tie Luovuuteen* kirjassa kirjoittamista työkaluista: *Aamusivut* sekä *Taitelijatreffit*. Nämä työkalut ovat ehdottoman tärkeitä pysyvän luovan valveillaolon saavuttamiseksi. Näitä työkaluja, tai oikeastaan harjoitteita, noudattamalla on mahdollista löytää väylä omaan luovuuden lähteeseen ja helpottaa omaa luovaa kehitystä. Cameronin opas on hyvin kokonaisvaltainen ja syväluotaavaa, luova prosessi jo itsessään, joten siitä on varmasti kauaskantoisia vaikutuksia myös muissa luovissa prosesseissa.

Aamusivut

Aamusivut on joka-aamuinen harjoite tai menetelmä, jossa kirjoitetaan käsin kolmen sivun verran tajunnanvirtaa. Aamusivuissa on kyse ”aivojen tyhjennyksestä”. (Cameron (1992, 32.) Aamusivuissa saa kirjoittaa vapaasti omista harhailevista ajatuksistaan ja tunteistaan, eikä niitä voi kirjoittaa väärin. Tarkoituksena ei ole synnyttää erinomaista

taidetta, vaan yksinkertaisesti kirjoittaa ne asiat, mitä ensimmäisenä mieleen juolahtaa. Kirjoittaminen ei aamusivuissa ole mikään itseisarvo, vaan ainoastaan apuväline oman luovuuden elvyttämisen kehityksessä. Kirjoitustekniikassa ainoa sääntö on pyrkiä pitämään kynä koko ajan paperilla, kunnes on saanut kolme sivua täyteen. Tätä tekniikkaa toistetaan joka aamu. Aamusivut on tarkoitettu ainoastaan kirjoittajalle itselleen, ja edes kirjoittaja itse ei saa lukea niitä ensimmäisen kahdeksan viikon aikana.

On tavallista, että aamusivuille kantautuu paljon negatiivisia ajatuksia ja tunteita, jotka ovat velloneet alitajunnassa. Niiden kirjoittaminen paperille auttaa jättämään kielteiset tunteet taakseen ja siirtymään eteenpäin luovassa prosessissa: ”On hyvin vaikeaa valittaa jostain asiasta aamu aamun perään, kuukaudesta toiseen, ilman että lopulta tarttuu toimeen ja pyrkii ratkaisemaan tilanteen. Näin pääsemme pois epätoivosta kohti ennalta arvaamattomia ratkaisuja.” (Cameron 1992, 39.)

Aamusivujen kirjoittaminen on olosuhteista riippumatonta. Niiden tekemiseen ei vaadita mitään tiettyä vireystilaa. Aamusivut opettavat, ettei mielialalla ole mitään väliä kirjoittamisen suhteen. Mistä tahansa vallitsevasta olotilasta voi aina syntyä jotakin. Aamusivuja on mahdotonta kirjoittaa pidemmän aikaa ilman, että jonkinlainen yhteys syntyy ennalta tuntemattomaan voimaan sisällämme (Cameron 1992, 39).

Aamusivujen kirjoittamiseksi ei tarvitse olla kirjailija, eikä edes taiteilija, vaan kirjoitustekniikka voi käyttää kuka tahansa, joka haluaa vapauttaa omaa luovuuttaan. Aamusivujen tekemiseen ryhtyessä saattaa mielessä olla jokin määrätty luovuuden alue, mutta voikin käydä niin, että elvyttää jonkin toisen luovuuden alueen, jonka olemassaolosta ei tiennyt tai jonka käytön oli lopettanut kauan sitten. (Cameron 1992, 43.)

Aloitin itse aamusivujen kirjoittamisen talvella, mutta tämä rutiini lopahti jossain vaiheessa, enkä ole enää vähään aikaan kirjoittanut. En edes muista mihin aamusivujen kirjoittaminen omalla kohdallani tyssäsi. Luultavasti siihen, että alkunnostuksen jälkeen alkoikin tuntua raskaalta heti aamusta ryhtyä kirjoittamaan. Kyse oli siis silkasta tottumattomuudesta. Jos oppisin suhtautumaan aamusivujen kirjoittamiseen samalla rutiinilla kuin hampaiden pesemiseen, saisin sen helposti istutettua omaan arkeeni. Aamusivujen kirjoittaminen vie ainoastaan noin kymmenen minuuttia päivästä.

Ehdin pitää yllä aamusivujen kirjoittamista noin kuukauden ajan ja jo sinä aikana huomasin sen aiheuttaneen myönteisiä vaikutuksia ajattelutavassani. Aamusivut muistuttavat meditaatiota. Tarkoituksena on kirjoittaa ylös mieleen juolahtavat asiat, mutta samalla ikään kuin päästää irti näistä ajatuksista ja siirtyä eteenpäin. Huomasin, että kun olin vuodattanut heti aamulla herättyäni kaikki negatiiviset ajatukset ja huolenaiheet aamusivuille, ne eivät vaivanneet minua yhtä paljon enää loppupäivästä. Aamusivujen

kirjoittaminen lisäsi myös oman negatiivisuusajattelunsa tiedostamista. Tiedostamisen johdosta oli helpompi suhtautua näihin negatiivisiin ajatuksiin jonkinlaisena häirintänä, eikä liikaa tarrautua niihin ja joutua niiden vangiksi. Ajattelen aamusivuihin kirjoittamien ajatusten ja tunteiden olevan eräänlaista roskaa, mikä pitää raivata mielestä ulos, jotta voisi nähdä, mitä kaiken tämä arkipäiväisen roskan alla piilee. Cameron ajattelee, että se, mitä tämän kaiken alla piilee, on todellinen luovuuden lähde.

Taiteilijatreffit

Jos Aamusivuissa on kyse unelmiensa, pettymystensä, toiveittensa lähettamisestä tai kertomisesta itselle ja maailmalle, niin *Taiteilijatreffeissä* vastaanotetaan ja avataan itsensä valaistumiselle, inspiraatiolle ja opastukselle. Taiteilijatreffeissä on kyse siitä, että antaa aikaa, esimerkiksi kaksi tuntia viikossa, huomiota ja omistautumista omalle luovalle puolelleen, sisäiselle taiteilijalleen. Tarkkaa aikarajaa näille taiteilijatreffeille ei ole annettu. Tärkeintä on, ettei mukaan, tätä laatuaikaa viettämään, kutsuta ketään muuta, kuin itsensä ja sisäisen taiteilijansa. (Cameron 1992, 44 - 45.)

Taiteilijatreffit voi tarkoittaa esimerkiksi taidenäyttelyssä käymistä, luontoretkeä, konserttia, kirpparikerrosta, tai mitä tahansa itsensä ja oman sisäisen taiteilijalapsen kanssa vietettyä laatuaikaa. Tärkeää on taiteilijatreffien kautta oppia kuuntelemaan omaa sisäistä taiteilijaansa, hänen halujaan ja tarpeitaan. On tavallista pyrkiä välttelemään näitä taiteilijatreffejä, mikä johtuu läheisyydenpelosta itseään kohtaan. (Cameron 1992, 47.)

Taiteilijatreffien pyrkimys on itsensä taiteellinen ravitseminen. Cameron (1992, 48) nimittää tätä itsensä ravitsemista ”kaivon täyttämiseksi”. Taidetta ikään kuin ruokitaan taiteella. Taide on mielikuvien, symbolien, kokemusten ja tuntemusten kieltä (Cameron 1992, 49). Taiteilijatreffien kautta voi täyttää sisäistä luovuutta aistien, kokemusten ja tuntemusten kautta. Kaikessa yksinkertaisuudessaan sen voi ajatella oman mielikuvituksensa kanssa leikkimisenä.

En ole tietoisesti vielä harjoittanut Taiteilijatreffejä, mutta olen aina välillä töiden jälkeen väsyneenä ja stressaantuneena halunnut palkita itseäni jollain tavalla ja saattanut lähteä yksin spontaaneille kirpputorikerroksille. Rakastan kirpputoreilla kiertelyä, koska siinä keskittymiseni siirtyy kokonaan pois itsestä kaikkiin edessä oleviin tavaroihin ja vaatteisiin. Kirpputoreilla kiertely on hauska etsimisleikki, jossa saa penkoa, tiirailla ja parhaassa tapauksessa tehdä jonkun ihanan löydön. Toinen mieluinen askareeni, kun

haluan unohtaa kaikki huolet, on sisustaminen. Pidän siitä, että voin luoda ympäristöstäni kauniin ja itselleni mieluisan.

3.2. Simo Routarinteen Improvisaatiometodeja

Simo Routarinne on suomalainen näyttelijä, ohjaaja ja käsikirjoittaja. Hän on yksi improvisaatioteatteriryhmä Stella Polariksen perustajajäsenistä. Hän toimii myös toimitusjohtajana sekä niin sanottuna vuorovaikutusmuotoilijana yrityksessä Proimpro Oy, jonka toimintaan kuuluu vuorovaikutustyöpajojen tarjoaminen yrityksille ja erilaisille yhteisöille. Lisäksi hän on kirjoittanut kaksi tietokirjaa: vuonna 2004 ilmestyneen *Improvisoi!*, sekä vuonna 2007 ilmestyneen *Valta ja vuorovaikutus*. (Wikipedia s.v. *Simo Routarinne*.)

Wikipedia (s.v. *improvisaatio*) selittää improvisaation merkityksen lyhyesti ja ytimekkäästi: ”Improvisointi tarkoittaa esityksen luomista esittämishetkellä.” Vaikka improvisaatio on hetkessä syntyvää taidetta, liittyy siihen silti teknistä opettelemista. Improvisaatiotekniikan sisäistämisen kautta voi oppia vapauttamaan omaa sisäistä luovuutta. Alunperin näitä Routarinteenkin käyttämiä improvisaatiometodeja kehitti Keith Johnston 1950-luvun Yhdysvalloissa. Johnston otti improvisoinnin keskeiseksi tekniikaksi ohjattaessaan näyttelijöitä entistä spontaanimpaan näyttämösuoritukseen (Wikipedia s.v. *Keith Johnston*). Kaikki nämä seuraavaksi esittelemät improvisaatioon liittyvät perusoppaat, ovat alunperin lähtöisin Keith Johnstonin kehitelmistä. Esittelen seuraavaksi Routarinteen (2004) *Improvisoi!* -kirjassaan antamia improvisaatiometodeja, joita mielestäni voi soveltaa muuhunkin luovaan työskentelyyn, kuin ainoastaan improvisaation harjoittamiseen. Improvisaatiotekniikkaa voi soveltaa kaikkiin vuorovaikutuksellisiin tilanteisiin.

Epäonnistumisen pelkoa voi käsitellä improvisaation keinoin. Improvisaation kautta voi oppia asioiden nostamista yhteiseen tietoisuuteen, iloiseen mokaamiseen kannustamista ja ennalta suunnittelusta luopumista, hyväksyvän ja turvallisen ilmapiirin muodostamista, mokaan määrittelemistä sekä huomion suuntaamista itsestä muihin. (Simo Routarinne 2004, 60.) Kirjassaan Routarinne (2004, 68) on tehnyt eräänlaisen taulukon kuvatakseen suuntaa minkä improvisaatio mahdollistaa:

Epäonnistumisen pelko —> Hällä väliä -asenne

Onnistumisen pakko —> Iloinen mokaaminen

Häpeän välttäminen —> Iloinen itsensä häpäisy

Protestanttinen työmoraali —> Nautinnollinen leikki

Harkittu ilmaisu —> Spontaani reagointi

Suunnittelu —> Suunnittelemattomuus

Tulevaisuuden kontrollointi —> Tässä hetkessä eläminen

Lopputulokseen tähtääminen —> Toimintaan keskittyminen

Huomio kohdistuu itseän —> Huomio kohdistuu toisen ilmaisuun

Suunnittelemattomuus

Rakentavassa vuorovaikutuksessa voi liiallisesta ennalta suunnittelusta seurata ongelmia. Suunnitelmallisuus on toki tärkeää, kun pyritään suoriutumaan jostakin tehtävästä kunnialla, mutta jos kykenee edes jollain tasolla luopumaan elämänsä etukäteen suunnittelusta, vapautuu voimavaroja hetkestä nauttimiseen ja asioihin paneutumiseen. ”Asioita kannattaa tehdä niiden itsensä, ei niiden seurausten vuoksi”, Routarinne (2004, 68) neuvoo. Hän kirjoittaa myös, että on mahdollista muuntaa omaa pelkoaan, kontrollointiaan ja lopputulokseen tähtäämistä enemmän hällä väliä -asenteen, hetkessä elämisen sekä itse toimintaan keskittymisen suuntaan.

Tulevaisuuden suunnitteleminen ja kontrollointi antavat turvallisuuden tunteen. Kun tietää, mitä tapahtuu ja miten, pystyy valmistautumaan etukäteen. (Routarinne 2004, 67.) Kaikille on varmasti tuttu tilanne, jossa ryhmässä kukin saa vuorollaan esitellä itsensä. Minä vihaan tämäntyyppisiä tilanteita. En osaa rentoutua kuunnellessani muiden esittelijä itsestään, koska odotan omaa vuoroani ja mietin valmiiksi, mitä itsestäni kertoisin. Sitten kun tulee oma vuoroni, on puheeni kankeaa, koska olen miettinyt lauseet valmiiksi päässäni. Ennalta suunnittelemisen tarpeeni näkyy kaikissa luovissa prosesseissa. Suunnittelemisen tarve on useimmiten suurempaa prosessien alku-, kuin loppuvaiheessa, koska alussa kaikki on uutta ja tuntuu turvallisemmalta perustaa toimintansa johonkin ennalta suunniteltuun.

Eräitä näytelmän harjoituksia varten olin ennalta harjoitellut repliikit hyvin kotona, ja myöskin valmistanut valmiin tulkintani yksin kotona. Halusin tehdä kaiken samanlailla harjoituksissa kuten olin tehnyt kotonani. Mutta ennalta suunnittelu näyttelijäntyössä vie helposti merkityksen koko harjoittelemiselta. Jos jokainen näyttelijä suunnittelisi valmiiksi miten näyttelevät jossakin tietyssä kohtauksessa, mihin enää tarvittaisiin harjoituksia tai ohjaajaa? Valmiiksi suunniteltu toiminta vie myös pohjat aidon vuorovaiku-

tuksen ja läsnäolon syntyminen mahdollisuudelta. Toiminnasta tulee silloin helposti jokin oma taidonnäyte, eikä vuorovaikutuksellinen yhteinen ongelmanratkaisutilanne.

Iloinen mokaaminen

Iloisella mokaamisella tarkoitetaan epäonnistumista, johon kuitenkin suhtaudutaan hyötynä, eikä haittana. ”Moka on lahja” sanotaan usein improvisaatiossa. Ilman epäonnistumisia ihminen ei voisi oppia. Se tarkoittaa sitä, että jos tekee jonkun näennäisen virheen, siihen voi suhtautua iloiten häpeämisen sijasta. Moka on suunnittelematon ja yllättävä tapahtuma, joka herättää ympäristössä reaktioita (Routarinne 2004, 71). Mokaaminen ei ole vaarallista, mutta sitä saatetaan vältellä kasvojen menettämisen pelosta. Protestanttinen työmoraali on iloisen mokaamisen vastakohta. Sen sijaan, että pyritäisiin ahkeruuteen ja tuloksellisuuteen, pyritään improvisaatiossa leikkisään rentouteen. Iloinen mokaaminen mahdollistaa spontaaniutta. Epäonnistuminen ei itsessään ole vaarallista, vaan oma suhtautuminen siihen ratkaisee sen merkityksen.

Iloinen mokaaminen johtaa rentoon ja vaivattomaan toimintaan, jolloin onnistumisenkin mahdollisuudet kasvavat. Routarinteen (2004, 71) mukaan iloisen mokaamisen ohjelma on viisivaiheinen:

- 1. Mokista ei huolehdita etukäteen**
- 2. Mokia päinvastoin odotetaan**
- 3. Mokat toivotetaan tervetulleiksi**
- 4. Jälkikäteen mokista iloitaan**
- 5. Mokista otetaan opiksi**

Muistan miten yläasteella jonkun ruokalassa vahingossa pudottaessa tarjottimen lattialle niin, että ruokailuvälineet ja ruoat levisivät jokapuolelle, kaikki muut alkoivat taputtaa. Tässä aplodien antamisessa ei ollut kyse iloisen mokaamisen periaatteesta, vaan sillä haluttiin huomauttaa tarjottimen pudottaneelle, kuinka nolo ja kömpelö hän oli ja kuinka kaikki nyt osoittivat häntä sormellaan. Muistan, että tämän johdosta pyrin aina pitämään tiukasti kiinni omasta tarjottimestani, koska ajattelin, että jos itse pudottaisin tarjottimeni, luultavasti kuolisin häpeään. Minusta on ihana nyt huomata, kuinka olen edes jonkin verran teini-iästä ylipäässeenä oppinut suhtautumaan virheisiin rennommalla otteella. Vaikka edelleen kärsin epäonnistumisen pelosta, voin kuitenkin todeta, että osaan myös nauraa itselleni.

Tarjous, tyrmäys ja hyväksyntä

Routarinne (2004, 75) selittää selkeästi kirjassaan, mitä hän tarjouksella, tyrmäyksellä ja hyväksynnällä tarkoittaa: ”Tarjouksella tarkoitetaan yhdellä vuorolla tapahtuvaa fyysisesti ja verbaalisesti ilmaistua sisältökokonaisuutta. Tyrmäyksellä ja hyväksynnällä voidaan joko kieltää tai myöntää tehdyn tarjouksen merkitys.”

Tarjous, tyrmäys ja hyväksyntä liittyvät käsitteinä vahvasti improvisaatioon, mutta ne ilmenevät myös arkielämässä. Tarjous voi esimerkiksi tarkoittaa sitä, että joku ehdottaa kakun leipomista. Tyrmäys on jonkun toisen kieltävä vastaus kakun leipomisehdotukseen esimerkiksi sanomalla: ”Ei leivota. Kakut lihottavat.” Hyväksyntä päinvastoin tarkoittaa sitä, että ehdotus vastaanotetaan myöntävästi vaikka sanomalla: ”Joo, leivotaan!” Tyrmäys on siis tarjouksen merkityksen vähättelyä, torjumista, kyseenalaistamista tai haukkumista. Hyväksyntä taas on tarjouksen merkityksellisyyden lisäämistä ilahdumalla, kiinnostumalla ja vaikuttamalla.

Improvisaatiossa tulisi pyrkiä hyväksymään kaikki tarjoukset, sillä hyväksymisen kautta kulkee tarina eteenpäin. Näyttelijäntyössä olisi hyvä ylläpitää tällaista hyväksyvää asennetta, sillä se inspiroi luovuuteen ja yhä uusien ja uusien tarjousten tekemiseen, joiden kautta voi tehdä esityksen kannalta tärkeitä löytöjä. Hyväksyvä asenne on myös ryhmätyöskentelyssä tärkeää, sillä se luo turvallisen ja miellyttävän ilmapiirin työskennellä.

Näyttelijälle heittäytymiskyky sekä harjoituksissa että esityksissä on yksi tärkeimmistä ominaisuuksista aidon luovuustilan saavuttamiseksi. Se, minkä olen itse näyttelijänä harjoitustilanteissa huomannut estävän heittäytymästä, on itseasiassa tietoisuus siitä, että kyseessä on ”vain” harjoitustilanne. Harjoitustilanteisiin liittyy monia impulsseja, jotka vaistomaisesti käänän päässäni syyksi olla heittäytymättä kunnolla rooliini ja näytelmän maailmaan. Jos impulssit eivät viritä minua, koen haluttomuutta heittäytymiselle. Näitä virittämättömyyteen johtavia ulkoisia impulsseja voivat esimerkiksi olla kirkaat ja arkiset harjoitusvalot, käsikirjoitusten mukana kantaminen näyttämöllä, rooliasujen puuttuminen, fyysisten virittäytymisharjoitteiden puuttuminen, yleinen väsynyt ja ponneton ilmapiiri muiden näyttelijöiden ja ohjaajan kesken, sekä ihmisten tasarytminen ja hiljainen puhe. Sisäisiä impulsseja taas voivat olla vastustus, väsymys, laiskuus ja yleinen haluttomuus ryhtyä hommiin. Sisäiset impulssit liittyvät aina omaan asenteseen, itsetuntoon, minäkuvaan ja luottamukseen. Useimmiten virittämättömyyteen johtavat impulssit piilee tosiasiasa näissä syvissä impulsseissa.

Näissä virittämättömyyteen johtavissa impulsseissa on juuri kyse tyrmäämisestä. Useimmiten tyrmäykset ovat tahattomia ja tiedostamattomia. Tyrmäyksiä saattaa tehdä

vaikka aikomus olisi olla hyväksyvä. Tyrmäävä asenne saattaa johtua stressistä, turvallisuushakuisuudesta, muutosvastarinnasta, haluttomuudesta vaikuttua, epäonnistumisen pelosta tai väsymyksestä (Routarinne 2004, 79). Loppujen lopuksi kyse on siis uuden hyväksyvemmän asenteen opettelemisesta. Jos keskittyy saavuttamaan itsessään hyväksyvemmän asenteen, voi vuorovaikutukselliset tilanteet lähteä sujumaan kevyemmin ja inspiroivammin. Teknisen opetteluun kautta voi vaikuttaa hyväksyvämpään suhtautumiseen sekä itseään että muita kohtaan. Toisaalta kaikilla meillä on joskus huonoja päiviä, joihin on hyvä suhtautua hyväksyvästi, eikä lähteä välttämättä väkisin ruhjomaan itseään reipasteluun, jos ei siltä tunnu.

4. TEATTERIESITYKSEN VALMISTAMISPROSESSI

Teatteriesityksen valmistamiseen sisältyy luova prosessi. Prosessi alkaa näytelmän valitsemisesta, työryhmän kokoamisesta ja päättyy viimeisen esityksen esittämiseen. Siinä välissä tapahtuu luomista. Kaikkia teatteriesityksien valmistamisprosesseja yhdistää yksi asia: harjoittelu. Harjoitukset ovat eräänlainen leikkikenttä, tutkimuslaboratorio, jossa näyttelijät tutkii yhdessä ohjaajan kanssa esityksen maailmaa ja sen roolihenkilöitä toiminnan kautta. Teatteriharjoituksissa tähdätään etsimään tapoja, miten joku asia voisi niin sanotussa ”valmiissa esityksessä” mennä. Valmiista esityksestä harjoitukset eroaa ainakin siinä, ettei paikalla ole yleisöä. Ohjaaja on se ihminen, joka edustaa harjoituksissa yleisön silmiä. Vasta kun yleisö saapuu paikalle, voidaan puhua esityksestä.

Tässä kappaleessa tarkoitukseni on syventyä avaamaan lukijalle teatteriesityksen valmistamisprosessia näyttelijäntyön näkökulmasta. En pyri selittämään, mitä teatteriesityksien valmistamisprosessit yleisellä tasolla tarkoittavat, vaan kerron oman tarinani. Tämä on tapauskohtainen havainnollistaminen siitä, mitä minulle näyttelijänä teatteriesityksen valmistaminen on merkinnyt. Kerron Kemin kaupunginteatterissa keväällä 2016 ohjelmistossaan olleen Niskavuoren naiset -esityksen valmistamisprosessista, jota avaan muun muassa tukeutumalla harjoituskaudella kirjoittamaani oppimispäiväkirjaan sekä ohjaaja Riku Innamaan kanssa harjoituskauden loppupuolella käytyyn keskusteluun, jonka olen litteroinut. Teatteriesityksen valmistamiseen syventymällä, avautuu kuva siitä, mitä minulle yksittäinen luova prosessi voi pitää sisällään. Työskentelyni Kemin kaupunginteatterin näyttelijänä on ollut siinä mielessä mielenkiintoista aikaa, että vähäisen näyttelijäkokemukseni takia olen joutunut opettelemaan näyttelemistä. Samalla kun on harjoiteltu itse esitystä, olen harjoitellut näyttelemistä.

4.1. Niskavuoren naiset -näytelmän harjoituskausi

Kemin kaupunginteatteri oli valinnut Niskavuoren naiset ohjelmistoonsa keväälle 2016 ja minun osani oli näytellä Marttaa, yhtä näytelmän keskeisistä roolihenkilöistä. Näytelmän ohjasi Riku Innamaa ja se sai ensi-iltansa 27.1.2016.

Niskavuoren naiset on Hella Wuolijoen 1933 kirjoittama näytelmä, jonka tapahtumat sijoittuvat Hämeeseen 1930-luvulla. Näytelmä kertoo siitä, kuinka maanviljelijä Aarne Niskavuori rakastuu kylän uuteen opettajattareen Ilona Ahlgreniin, ja heidän välilleen syntyy salasuhte. Aarne käy näytelmässä läpi sisäistä kamppailua velvollisuuksien,

kuten perheen ja Niskavuoren talonpidon, ja Ilonaa kohtaan tuntemaansa intohimon välillä. Aarnen äidillä, Niskavuoren vanhalla emännällä, Loviisalla, on vahva ote pojastaan ja selkeät tulevaisuudensuunnitelmat Niskavuoren talosta ja suvun tulevaisuudesta. Aarnen sisäinen toive on irrottautua äitinsä otteesta ja Niskavuoren talosta ja alkaa hallita omaa elämäänsä. Näytelmässä kylillä kulkee huhuja opettajattaren luona yöllä käyvistä miesvieraista, joista kuultuaan, Aarnen vaimo, Martta, alkaa pelätä miehensä uskottomuutta. Martta järjestää koulun johtokunnan kuulemistilaisuuden, jossa lopulta totuus Aarnen ja Ilonan välisestä rakkaussuhteesta selviää kaikille.

Niskavuoren naisten harjoituskausi alkoi perinteisellä työryhmän kokoontumisella lukuharjoituksissa, jossa luimme yhdessä ääneen näytelmän läpi. Olin lukenut lukuharjoituksia edeltävänä iltana näytelmän kerran läpi kotona itsekseni. Olin ollut haltioissani näytelmätekstistä ja innoissani siitä, että pääsisin mukaan toteuttamaan tätä upeaa tekstiä lavalle. Tunsin vahvaa inspiraatiota siitä, että pääsisin esittämään omasta mielestäni näytelmän mielenkiintoisinta hahmoa, Marttaa.

Kun olimme lukuharjoituksissa saaneet luettua näytelmän läpi, keskustelimme vapaasti näytelmän herättämistä ajatuksista. Minä sanoin, että mielestäni näytelmässä esiin nousseet teemat olivat pelko ja pelottomuus. Ilona edusti mielestäni pelottomuutta, kun taas Niskavuoren väessä vallitsi vahva pelon ilmapiiri. Ilona edusti myös kaikkea uutta ja feminististä ja toi hämäläiseen pikkukylään uusia tuulia suuresta maailmasta. Niskavuorella taas vallitsi vahva konservatiivinen ilmapiiri. Ohjaaja Riku Innamaa oli kansani samaa mieltä ja lisäsi, että nämä Niskavuoren ihmiset olivat omien pelkojensa vankeja. Hän puhui myös siitä, kuinka hänen mielestään tämä näytelmässä vallitseva 30-luvun ilmapiiri tuntui tämänhetkisessä poliittisessä tilanteessa hyvin ajankohtaiselta ja samaistuttavalta. Elämme vastakkainasettelun aikaa, kuten 30-luvullakin. Puhuimme myös työryhmän kesken paljon näytelmän mielenkiintoisista henkilöistä. Ohjaaja kysyi hahmojaan esittävilta näyttelijöiltä, mitä ensivaikutelmia heidän roolihahmoistaan oli syntynyt. Itse kuvailin Marttaa epätoivoiseksi ja kontrollinhakuisiksi. Ohjaaja puhui Martan takertuneisuudesta ja siitä, kuinka hän oli joutunut tilanteeseen, missä ei löytänyt paikkaansa yhteisössä, eikä saanut keneltäkään aitoa vastakaikua tai yhteyttä. Martan rooli oli jo herättänyt lukuhetkessä työryhmässämme sekavia säälön ja pöyrytyksen tunteita.

Harjoituskausi Niskavuoren naiset -produktiossa oli suhteellisen pitkä, mutta hyvin rikkonainen. Harjoituskaudelle sattui paljon sairastelua, jonka takia ohjaajan piti usein sumplia harjoitusaikatauluja uusiksi. Keskelle harjoituskautta sattui myös lomapäiviä, mikä hajotti harjoittelemista entisestään. Tuntui, ettei harjoittelemisen päässyt kunnolla

vauhtiin kuin vasta harjoituskauden loppumetreillä. Toisaalta mitään järkyttävää kiireen-tuntuakaan ei viimeisillä viikoilla tullut.

Niskavuoren naiset -harjoituskaudella tuli omalta osaltani käytyä läpi varmasti koko tunneskaala. Tämä oli, näyttelijäkiinnityksen saatuani, toinen produktio Kemin kaupunginteatterissa, missä olin mukana. Koska olin niin inspiroitunut roolihenkilöstäni, minulla oli vahva halu suoriutua roolistani hyvin. Asetin tapani mukaan riman heti alkuun korkealle, mikä oli suurin syy siihen, miksi tunteeni ailahtelivat niin paljon harjoituskaudella. Mitä tarkoitan tällä riman korkealle asettamisella? Tarkoitan esimerkiksi valmiiden mielikuvien luomista omassa päässä siitä, miten suoritukseni tultaisiin vastaanottamaan. Tätä on noloa myöntää, mutta kuvittelin esimerkiksi mielessäni jo harjoituskauden alkuvaiheessa valmiiksi päässäni, kuinka äitini tulisi itkemään nähtyään näyttelijäsuoritukseni Marttana. Tuntui tärkeältä saada esittää tämä esitys vanhemmilleni. Halusin, että vanhempani ja kaikki muutkin tulisivat vaikuttamaan näyttelemisestääni. Tavoitteeni näyttelijänä oli olla muiden mielestä ilmiömäisen hyvä, saada kehuja ja olan-taputuksia, muuten näyttelemiseni tuntui merkityksettömältä.

Miellyttämishalu voi olla näyttelijässä hyväkin piirre, mutta jos ei kertakaikkiaan kestä sitä, että jotakuta ei välttämättä aina miellytä tekemisesi, ei se enää ole tervettä miellyttämishalua. Silloin miellyttämiskäyttäytyminen johtuu pikemminkin omasta epätoivoisesta omanarvon, riittävyyden ja hyväksytyksi tulemisen ansaitsemistyöstä, kuin halusta jakaa hyvää muiden kanssa.

Harjoituskaudella oli harjoituksia, joista lähdin iloisin mielin kotiin, tuntien onnistumista suorituksistani. Mutta oli myös harjoituksia, joissa tunsin itseni totaalisen epäonnistuneeksi. Jotkin kohtaukset tuntuivat niin hankalilta, etten vieläesityskaudellakaan löytänyt toimivaa tapaa näytellä niissä. Monet asiat jotka itsestä eivät tuntuneet toimivilta, saattoivat kuitenkin ulospäin näyttää täysin toimivilta, ainakin mitä oli ohjaajan sanaan uskomisen. Kyse oli enemmän omasta tunteesta. Oli kyse siitä tunteesta, että tiesin pystyväni parempaan, mutta jostain syystä en olosuhteiden ja itseni vankina päässyt saavuttamaan tätä parempaa tulosta. Mutta mitä merkitystä sillä oikeasti on, etten jossain kohtauksessa saavuta optimaalisinta tulosta? Ja miksi edes yritän pakkomielleisesti tähdätä johonkin tulokseen? Ehkä olisi parempi vapauttaa itsensä, kuin yrittää liikaa. Näyttelijän sisäinen maailma ei välttämättä ulotu yleisöön, ainakaan sellaisena kuin näyttelijä itse sen kokee. Joskus taas jokainen mielenliike tulee näkyväksi. Siksi sitä on näyttelijänä koko ajan niin epävarmassa tilassa. Sitä miettii koko ajan, mikä asia näkyy ja mikä ei.

Näytteleminen on toistamisen taitolaji. Harjoituskaudella on tarkoitus etsiä tapoja säävuttaakseen jotakin toimivaa, jonka myös voi toistaa moneen otteeseen vielä esityskaudellakin. Toisaalta se löytö, minkä saattaa harjoituskaudella tehdä, ei välttämättä enää toimi myöhemmässä vaiheessa. Sen takia näyttelijän on käytettävä luovuuttaan ja ikään kuin koko ajan päivitettävä suhtautumistaan näyteltävään kohtaukseen. Annan esimerkin: Niskavuoren naiset harjoituskaudella koin eräässä kohtauksessa toimivaksi pienen keksimäni tilanteen, jossa Martta huomaa käärineen hihansa ”väärin”, minkä hän pelkää sisimmässään olevan todiste omasta epäkelpoisuudesta ja riittämättömyydestä. Näin selitettynä siinä ei tunnu olevan mitään järkeä, mutta itselleni esittäessäni Marttaa, se tuntui täysin loogiselta. Tämä oli pieni yksityiskohta roolihenkilöni ajattelutavasta, joka herätti mielestäni roolihenkilöäni henkiin. Mutta myöhemmin tämä sama mielikuva ei enää toiminut samalla tavalla. Olin ikään kuin kuluttanut sen jo loppuun. Silloin minun oli keksittävä jotain uutta.

Jos onnistuu löytämään terävän tulokulman näyteltävään kohtaukseen, näytteleminen muuttuu vaivattomaksi, ja silloin pystyy kerta toisensa jälkeen elämään kohtausta läpi miettimättä sen enempää. Näin kävi minulle Niskavuoren naisissa erään kohtauksen kanssa. Siinä minusta tuntui kerta toisensa jälkeen, että olin oikeasti Martta enkä enää näyttelijä. Sain tuotua näyttelemiseeni aitous ja suuria tunteita, jotka tuntuivat välittyvän myös yleisöön. Sain esityskaudella katsojilta kehuja juuri tästä kyseisestä kohtauksesta. Tämän kohtauksen harjoittelu ei kuitenkaan alkanut harjoituskaudella niin ruusuisesti. Koin aluksi monta kertaa epäonnistumisen tunteita ja turhautumista, kunnes jossain kohtaa löysin uskoa itseeni ja löysin tavan heittäytyä roolihenkilöni tilanteeseen.

Tässä on otteita oppimispäiväkirjastani harjoituskauden ajalta, joista käy ilmi ailahtelevainen suhtautumiseni näyttelemiseen ja harjoitukseen:

Minulla oli kauhea hinku päästä huutamaan ja räyhäämään. Riku joutui vähän rauhoittamaan minua ja sanoi: ”Usko pois, kyllä sä vielä pääset räyhäämään Marttana, anna tän vaan pikkuhiljaa kasvaa.”

Tunsin oloni pieneksi, huonoksi ja epävarmaksi. En tiennyt miten olen, missä seison, miten lausun, mihin pistän kädet. Ei ollut minkäänlaista ajatusta repliikkien takana. Kaikki aivokapasiteetti meni stressitilanteesta selviämiseen ja repliikkien muisteluun, joita minulla kohtauksessa ei edes ollut paljon.

Tuntuu, että alan jo saada otteen Martasta. Toisaalta Martan sekoilut alkaa ärsyttää.

Tuntui heti helpommalta kuin edellisellä kerralla, koska olimme jo tehneet pohjia kohtaukseen. Tyhjän päällä oleminen tuntuu aina hirveimmältä.

Nämä treenit olivat kivat, koska tykkään näyttellä dramaattisia kohtauksia. Ne tuntuvat jostain syystä helpommilta. Ehkä juuri siksi, että saa luvalla tehdä kaiken isosti.

Alan pikkuhiljaa yhä enemmän ymmärtää, miten kannattaa tehdä ja toimia, jotta näyttelminen kantaisi kauas. Ei saa hätiköidä. Täytyy olla selkeä kaikessa. Ja sitähän harjoitustilanteissa harjoitellaan. Sitä vaan alkaa hätiköidä kun haluaa kertoa kaiken kerralla ja kun ei ihan itsekään pysy perässä.

Tunsin häpeää. Häpeää siitä, etten osaa suhtautua rennosti harjoitustilanteisiin. Minulle harjoitustilanteet tuntuivat olevan elämän ja kuoleman kysymys. Miten oppisin suhtautumaan keveämmin harjoitteluun?

Näistä otteista näkyy, kuinka vuoristoratamaista suhtautumiseni näyttelmiseen voi olla. Välillä asiat sujuvat helposti ja kepeästi, toisinaan taas kaikki tuntuu menevän pieleen. Nämä harjoituskaudella kokemani tunteet ovat varmasti yleisiä näyttelijöillä. Harjoitusten alkuvaiheessa esimerkiksi se, mihin pistää kädet, saattaa aiheuttaa näyttelijälle päänvaivaa. Luulisi, ettei se ole niin vaikeaa, mutta jostain syystä lavalla asiat muuttuvat monimutkaisemmaksi, kuin ne ovatkaan. Opetellessani ajamaan autoa 18-vuotiaana, muistan liikennesääntöjen tuntuneen helpoilta, kun sain seurata kuskin ajamista pelkääjänpaikalta. Mutta kun itse päädyin ratin taakse, unohdin yhtäkkiä kaiken oppimani, enkä osannut hallita ajamista yhtään. Sama pätee näyttelmissä. Opeteltaessa asiat ovat helpommin sanottu kuin tehty.

4.2. Epäonnistumisen kokemus harjoituksissa

Haluan seuraavaksi esitellä osan Niskavuoren naiset -harjoituskaudella kirjoittamastani oppimispäiväkirjasta, jonka kirjoitin eräiden hankalaksi osoittautuneiden harjoitusten jälkeen. Harjoituksissa sain ahdistuskohtauksen. Syy siihen, miksi haluan esitellä tämän tekstin opinnäytetyössäni, johtuu siitä, että sen kautta paljastuu paljon olennaista luomisen tuskasta ja kaikista niistä hankaluuksista, joista toivoisin pääseväni eroon luovissa prosesseissa.

Häpeä, ahdistus ja syyllisyydentunto näyttelemisestäni kulminoitui näissä harjoituksissa. Riku³ oli soittanut aamulla, että aamun treeni-aikatauluihin tulisi muutoksia. Minun ei

³ Riku viittaa ohjaaja Riku Innamaahan

alun perin ollut tarkoitus tulla harjoituksiin heti aamusta, mutta koska yhdellä näyttelijöistä, joka olisi ollut aamun harjoituksissa, olikin lääkäriaika, täytyi aikatauluja nopeasti muuttaa. Minä sanoin Rikulle puhelimesta vaan että: ”Tottakai sopii, että tulen harjoituksiin.” Puhelun jälkeen tunsin kuitenkin katumusta. Miksi olin taas muka niin reipas? Oikeasti minua ärsytti se, etten ehtisikään käyttää aamuani siihen mihin olin ajatellut, eli lähinnä repliikkien harjoitteluun, vaan joutuisinkin lähtemään harjoituksiin ilman että olin ehtinyt vilkaistakaan repliikkejä. Tarkoituksena oli harjoitella samaa kohtausta, mitä olimme kerran aiemmin harjoitelleet, eli sitä, missä Martta rynnii Ilonan asuntoon pyrkimyksenään löytää sieltä miehensä.

Tunsin itseni väsyneeksi ja huonotuuliseksi heti treenien alussa. Kuiskaajamme kysyi minulta voinko hyvin. Vastasin ”Joo, ei tässä mitään.” Vastanäyttelijäkin kysyi olenko kipeä. ”En.”, vastasin. Tunsin suurta vastustusta ryhtyä työhön. Ajatus siitä, että kohta tulisimme harjoittelemaan kohtausta, joka vaatisi minulta suurta ponnistusta myös tunnetasolla, tuntui uskomattoman vastenmieliseltä. Oikeasti koin sisimmissäni, etten kykenisi siihen, mutta yritin silti kieltää negatiiviset tunteeni ja tsempata itseäni.

Kun aloimme harjoitella kohtausta, alkoi Riku ohjata minua suurinpiirtein näin: ”Katoetaan nyt selkeeksi nää sun asemat, että millon sä kävelet, millon sä replikoit ja millon sä hengität ja millon taas liikut.” Olisin voinut päättää, että tänään teen teknisesti tai ainakin, että lähden pikkuhiljaa liikenteeseen, koska voimavarani eivät riitä suurien tunteiden pauhaamiseen heti aamusta. Mutta Rikun ohje aiheutti minussa valtavaa provo-soitumista. Minusta tuntui, että olen niin huono, kokematon ja epäammattimainen näyttelijä, että minun jokaista liikettäni pitää kädestä pitäen ohjata. Tunsin epäonnistumista, syyllisyyttä, häpeää, luovuttamista, avuttomuutta ja voimattomuutta. Yritin silti ravis-tella pois nämä negatiiviset tunteet, mikä päinvastoin aiheutti vain niiden vahvistumista sisälläni. Muut varmasti jo huomasivat, mitä minussa oli tapahtumassa. Tajusin, että muut huomaavat vastustukseni, mikä lisäsi entisestään ahdistusta. Ei kestänyt kuin pari sekuntia, ja ahdistuskohtaus jylläsi jo. Peitin kasvot käsiini, kävelin edestakaisin, aloin itkeä ja toistin: ”Voi vittu. Voi vittu. Anteeks. Voi vittu.” Kuulin Rikun sanovan ”Ei sun tarvii pyytää anteeksi.” Kuulin myös vastanäyttelijän sanovan ”Take your time.” Kävelin edestakaisin kasvot käsiin peitettyinä. Syyllisyydentunto kasvoi entisestään ja ahdistuskohtaus voimistui.

Mieleni ajautui hetkessä negatiivisuuskierteeseen. Ajattelin, että romahtamisellani paljastin muille oman huonouteni, avuttomuuteni ja heikkouteni. Ajattelin, etten ansaitse olla siinä paikassa missä olin. Uskoin, etten ole ansainnut koko työpaikkaa, että vein vain muiden kallisarvoista aikaa omilla typerillä kohtauksillani. Uskoin, että olen pelkkä

huijari enkä oikeasti lahjakas yhtään missään. Mieleni ajautui pimeään kolkkaan, jossa loppujen lopuksi tunsin vain vihaa, itseinhoa ja arvottomuutta.

Itkin ja etsin itselleni paikan nurkasta, mihin menin kyyryyn istumaan. Sitten alkoi vyörytykseni muille tilassa oleville: ”Mä en tiedä onko musta tähän. Mä en tiedä pystynkö mä tähän työhön. Mä en osaa harjotella. Mulla ei ole mitään, siis MITÄÄN työkaluja, eikä mitään kokemusta, johon mä voisin turvautua. Mä en ole löytänyt mun paikkaani täällä. Mulla ei ole muuta kuin tämä työ täällä Kemissä, mutta mä en ole löytänyt paikkaani, ja musta tuntuu, että kaikki haluaa, että mä lähden pois täältä. Mä en siedä kaikkea tätä, mitä tähän työhön liittyy. Mä tunnen itseni niin huonoksi ja epäonnistuneeksi. Mä en siedä tätä epävarmuuden määrää, mitä mun sisällä on. Mulla on ikävä mun ystäviä ja ikäisiäni ihmisiä, joilla on samoja epävarmuusongelmia kun mulla. Mut täällä mä vaan koitan olla jotenkin aikuinen ja pärjäävä ja valmis, vaikka mä en oo.”

Riku vakuutteli, että hänellä on ollut ilo työskennellä kanssani ja että jos hän vain voisi tehdä jotakin muutoksia omassa ohjaamistyyllissään, niin hän ottaisi mielellään vastaan ehdotuksia. Hän kertoi haluavansa ohjaamisellaan pyrkiä dialogisuuteen. Muut uskoivat apukeinon ahdistukseeni kenties olevan huomion siirtäminen itsestä ympärillä olevaan maailmaan ja muihin ihmisiin. Olin samaa mieltä. Joskus vaan tuntuu ylitsepääsemättömän vaikealta siirtää huomiota pois isestä, koska itsetarkkailusta on kehittynyt olennainen osa minua.

Näin jälkikäteen ajatellen uskon, että se mikä minua olisi voinut auttaa harjoitustilanteessa, välttyäkseni tällaiselta ahdistuskohtaukselta, olisi ollut huomion siirtäminen ja keskittyminen itse tekniikkaan. Tästä olen myös puhunut Riku Innamaan kanssa. Innamaa uskoo kyseessä olevan asennoitumiseni itse harjoitustilanteeseen. Hän on toivonut, että löytäisin tavan asennoitua harjoitustilanteisiin siten, että ne edustaisivat vapautta ja mahdollisuuksia, velvollisuuksien ja pakon sijasta. Innamaa on myös neuvonut, että harjoiteltaviin kohtauksiin voisi myös aluksi suhtautua pelkän muodon kautta, jonka ääriviivat selkeytyvät pala kerrallaan tekemisen kautta. Minun on muistettava, että harjoitustilanteet ovat harjoittelemista ja kokeilemista varten. Siellä ei ole tarkoitus syntyä heti valmista materiaalia. Siellä on lupa harjoitella tuntemista ja toimimista roolihenkilönä. Vapauden kokeminen vaatii tietenkin turvan ja luottamuksen tunnetta. Minulla on vielä paljon työstettävää turvan ja luottamuksen löytämisen suhteen, mutta uskon että tiedostamisen ja oivallusten kautta, voin kehittyä oikeaan suuntaan.

4.3. Keskustelu ohjaajan kanssa

Alunperin tarkoitukseni oli kirjoittaa kirjallinen opinnäytetyö kesällä 2015. Prosessin alkumetreillä pyörittelin käsissäni neljää eri näyttelijäntyöhön keskittyvää opusta: Konstantin Stanislavskin Näyttelijäntyö, Robert Cohenin Näyttelemisen mahti, Judith Westonin Näyttelijän ohjaaminen sekä David Mametin Tosi ja Epätosi. Halusin opinnäytetyöni jollain tavalla käsittelevän näyttelijäntyötä. Kirjoittamiseni oli kuitenkin päämäärätöntä, enkä tiennyt, kuinka rajaisin aiheitani.

Aika kului ripeästi, kesä vaihtui syksyyn ja syksy vaihtui talveen, eikä kirjallisen opinnäytetyöni kirjoitusprosessi oikein edennyt, koska uusi työni Kemin kaupunginteatterissa oli vienyt minut mukanaan. Lopulta en enää kestänyt sitä, ettei kirjoittamiseni edennyt, joten sain idean. Päätin kysyä ohjaaja Riku Innamaalta suostuisiko hän käymään kanssani keskusteluja näyttelijäntyöstä ja että saisinko luvan nauhoittaa ja litteroida keskustelumme osaksi kirjallista opinnäytetyötäni. Innamaa suostui tähän.

Innamaa oli kannustanut ja auttanut minua jo aiemmin harjoitteluun liittyvissä vaikeuksissa. Aiemmissa keskusteluissamme Innamaa oli neuvonut, kuinka voisin helpottaa suhtautumistani harjoituksiin ja näyttelemistä kohtaan. Ajattelin, miksen käyttäisi näitä ohjaajan ja näyttelijän välisiä keskusteluja osana opinnäytetyöni materiaalia?

Keskusteluissa käytimme impulssimateriaalina aiemmin mainitsemiani neljää näyttelijäntyöhön perustuvaa teosta, joita olin jo prosessin alkumetreillä käsissäni pyöritellyt. Valitsimme kustakin kirjasta vuorotellen sattumanvaraisesti jonkin kohdan, luimme sen ääneen ja aloimme keskustella siitä, mitä kappaleesta tuli mieleen. Keskustelut lähtivät helposti rönsyilemään. Keskustelun aihepiiri liikkui kuitenkin pitkälti teatteriesityksen valmistamiseen liittyvissä asioissa. Tähän aihepiiriin päätymiseen vaikutti varmasti paljon se, että keskustelun ajankohdan aikaan olimme Niskavuoren naiset -produktion harjoituskauden loppumetreillä. Keskustelumme on siis käyty puheentasolla ja minä olen nauhoittanut ja litteroinut keskustelun aikalailla sananmukaisesti, mikä selittää seuraavissa kappaleissa luettavien lainauksien puhekielisyys.

Keskustelumme alussa päädyimme Riku Innamaan kanssa puhumaan harjoitustilanteiden ilmapiirin synnystä. Innamaa puhui omien kokemustensa kautta siitä, kuinka hänen mielestään harjoitustilanteissa syntyy joko positiivisia tai negatiivisia kierteitä. Näillä kierteillä Innamaa viittasi harjoitusten ilmapiiriin syntymiseen. Innamaan ajatus harjoitustilanteissa vallitsevasta ilmapiiristä on siis kahdensuuntainen: Joko asiat voivat mennä negatiiviseen, hajottavaan suuntaan, tai ne voivat mennä positiiviseen, rakentavaan suuntaan. Olen hänen kanssaan siitä samaa mieltä. Hän käytti keskustelussa mielenkiintoista metaforaa kuvatakseen sitä, kuinka asiat lähtevät toimimaan harjoitus-

tilanteessa: "...jos oot nuotioita sytytellyt, niin se toimii niinkun samalla tavalla, että siinä nuotiossa haetaan sellasta hiillospohjaa, että jotenkin sytytellään ja räpellellään siinä, toimitaan oikein, kunnes siinä on niin paljon kuumuutta, että siitä ei tarvii enää välittää, että siihen voi lisätä minkälaisia puita vaan." Innamaa jatkoi nuotiometaforan kuvaamista sanomalla, ettei nuotiota voi sytyttää kaikkialta yhtä aikaa, vaan se syttyy jostakin yhdestä tarkasta pisteestä käsin, johon keskitytään. Tämä Innamaan keksimä vertauskuva kuvaa hyvin sitä, kuinka ilmapiiri harjoitustilanteessa on herkkä kehittymään mihin suuntaan vain. Jotta pystyisi luomaan positiivisen ilmapiirin, tarvitaan siihen kaikkien työryhmäläisten apu ja panostus.

Usein puhutaan siitä, kuinka ohjaaja luo ilmapiirin. Ohjaaja luo harjoitustilanteisiin puitteet, säännöt ja tekemisen tavat, jonka johdosta syntyy tietynlainen ilmapiiri. Mutta ei ohjaaja ole yksin vastuussa ilmapiirin luomisesta. Yhtä lailla vaikuttavat ilmapiirin luomiseen kaikki muutkin työryhmäläiset. Näyttelijät, kuiskaaja, lavastaja, valo- ja äänisuunnittelija, kaikki tuovat omilla sanoillaan ja teoillaan jotakin omasta persoonastaan, joka vaikuttaa ilmapiiriin. Työryhmäläiset ja heidän asenteensa, motivaationsa ja panostuksensa ovat kuin, Innamaan sanojen mukaan, niitä "oikean kokoisia pilkkeitä", mikäli kaikki niin sanotusti puhaltavat yhteen hiileen. Innamaa selitti aiheesta vielä, että hänen mielestään harjoittelutilanteissa olennaista on olla tekemättä vääriä asioita. Uskoakseni tällä Innamaa tarkoittaa sitä, että tärkeää on harjoitustilanteissa keskittyä yhteiseen päämäärään, eli esityksen valmistamiseen, ja luoda yhdessä ilmapiiri, joka vie koko ajan kohti tätä päämäärää.

Positiivisen ilmapiirin luominen ei ole helppoa. Paljon helpompi on tietoisesti tai tiedostamatta lähteä myrkyttämään ilmapiiriä niin, että asiat lähtevät kulkemaan väärään suuntaan. Negatiivisen ilmapiirin luomisen helppous liittyy mielestäni siihen, että teatterintekemisessä ja luovassa työskentelyssä ihmiset pistävät itsensä likoon ja tuovat itsensä ja oman haurautensa näkyviin. Tällöin on myös tavallista, että ihmiset alkavat suojella ja puolustella itseään, mikä taas ei välttämättä ole positiivisen ilmapiirin aikaansaamiseksi hyvä asia. Itsensä puolustelu ja suojeleminen tahtoo hidastaa yhteistyötä ja luovaa prosessia. Ihmiset tarvitsevat aikaa totutella luovaan työhön liittyvään epävarmuuden tunteeseen. Mielestäni juuri tätä Innamaa tarkoitti keskustelussamme puhuessaan ohjaajan näkökulmasta siitä, että on turha lähteä ruhjomaan työstettävää kohtausta tiettyyn muotoon, mikäli ilmapiiri työryhmässä ei ole riittävän auki. Hänen mielestään ei kuitenkaan koskaan ole turha harjoitella, koska aina voidaan luoda jokin pohja, minkä päälle lähteä myöhemmin rakentamaan lisää materiaalia.

Keskustelussamme Innamaa puhui myös siitä, että harjoitusten merkityksenä on "pyrkä laajentamaan niitä kommunikaation pintoja, ikään kuin käyttäytyä siinä suunnassa

että se kasvaisi se mahdollisuus vuorovaikuttaa.” Pyrkimyksellä ”laajentaa kommunikaation pintoja”, Innamaa tarkoittaa mielestäni sitä, että teatterintekemisessä on kyse yhteistyöstä ja siinä tärkeää on luoda yhteys muihin ihmisiin, jotta voisi yhdessä luoda teoksen. Tämä taas liittyy, jo aiemmin kirjoittamaani, yhteisen päämäärän keskittymiseen. Ryhmätyössä avoin kommunikaatio on sen takia tärkeää, että se ensinnäkin auttaa luomaan yhteyksiä, mutta myös estää sen, ettei ryhmän sisälle synny turhia jännitteitä. Jos asioita ei ilmaista ääneen, jäävät ne leijaillemaan epämääräisesti ilmaan, jolloin ei voi kuin tarrautua omiin subjektiivisiin tulkintoihinsa, jotka taas saattavat olla hyvinkin kaukana totuudesta.

Kun kerroin Innamaalle, että se, mikä itseäni välillä estää sanomasta ääneen, vaikka että jokin asia tuntuu hankalalta, on oma pyrkimykseni esittää reipasta harjoituksissa. Teen helposti ryhmätyöskentelyssä sen virhepäätelmän, että pysymällä mahdollisimman reippaana, työskentely pysyy tehokkaana. Innamaa vastasi minulle, että hänestä hankaluudet usein juuri johtuvat siitä, ettei niitä ilmaista ja jatkoi sanomalla: ”Että yritys olla jotenkin reipas ja itse kantaa se oma paineensa, vaikka se, mikä siinä syntyy on itseasiassa niinkun... Että silloin tulee tehneeksi enemmän hallaa sille kollektiiville sen takia, että ei tuo yhteiseen pöytään sitä mitä tapahtuu.”

Itse olen kokenut, että jättämällä sanomatta asioita, mitä kuitenkin päässään pyörittelee, voi se johtaa siihen, että sitä alkaa kasaamaan negatiivista energiaa itseensä. Negatiivisella energialla tarkoitan kaikkia kielteisiä tunteita, kuten turhautumista, itsensä syyttämistä, häpeää ja vihaa. Innamaa avasi tästä aiheesta keskustelussa hyvän näkökulman, minkä itse aion jatkossa pitää mielessä: ”...omasta itseruoskinnasta ei oo sen prokkiksen kannalta edes mitään hyötyä. Se on turhaa uhrautumista siinä kohtaa. Että sitten vaan jotenkin etsiä toista tapaa ja etsiä semmosta kommunikaation väylää, jossa se muuttuu siedettävämmäksi itselle.” Näistä sanoista päättelisin, että ryhmätyöskentely soljuu paremmin eteenpäin, kun pyrkii avoimesti purkamaan sitä, mitä ollaan harjoituksissa tekemässä. Jos on joku asia mikä mieltä painaa, kannattaa se aina ajoissa sanoa ääneen. Siinä tekee palveluksen sekä itselle, että koko työryhmälle.

Kommunikaatioaiheesta siirryimme Innamaan kanssa luontevasti luottamuksesta keskustelemiseen, koska ne liittyvät vahvasti toisiinsa. Itse näen luottamuksen kaikessa luovassa työssä, varsinkin ryhmätyöskentelyssä, eräänlaiseksi perustuskiveksi. Ilman luottamusta on vaikea kasvattaa näitä Innamaan mainitsemia kommunikaation pintoja, jolloin luova työskentelykin kärsii. Luottamuksesta puhuessamme pääsin mielenkiintoisen kysymyksen äärelle: ”siitä puhutaan niin paljon siitä luottamuksesta, mutta mitä se niinkun on? Eihän se oo itsessään mitään.” Oivalsin, että vaikka luottamuksen tärkeydestä puhutaan paljon, ei se itsessään ole kyllin konkreettinen asia, että siihen kannat-

taisi liikaa keskittyä. Luottamus on liian abstrakti asia, mihin tarttua. Innamaa yhtyi oivallukseeni myöntämällä, ettei luottamus hänen mielestään ole mikään työkalu. Hänen mukaansa luottamusta ei pidä liikaa miettiä, vaan: "...keskittyä niihin asioihin joihin oikeesti voi keskittyä." Keskittyminen tulee siirtää edessä olevaan tehtävään, eli harjoiteltavaan kohtaukseen ja konkreettisiin asioihin.

Haastattelun loppupuolella keskustelimme enemmän yleisesti taiteilijuudesta, ja oman taiteilijaidentiteetin etsimisestä. Tämä aihe on ollut omassa elämässäni hyvin ajankohdainen vähintään siitä asti kun aloitin näyttelijäntyöt Kemin kaupunginteatterissa. Näyttelijänä työskenteleminen on tuntunut antamisen ja saamisen väliseltä tasapainottelulta. Milloin työ on ollut yhtä tuskaa ja on tuntunut, etten saa siitä mitään iloa elämäni, ja milloin se on ollut inspiroivaa ja opettavaista. Aloitin aiheesta puhumisen toteamalla, että monien näyttelijöiden motiivi olla näyttelijä liittyy varmasti tarpeeseen saada kunnioitusta, huomiota ja hyväksyntää muilta. Innamaa vastasi tähän aika osuvasti: "Se on tietysti sama asia kuin missä hyvänsä inhimillisessä toiminnassa. Että me halutaan olla hyviä siinä, mitä me tehdään ja halutaan saada tunnustusta ja hyväksyntää sen kautta."

Puhuimme myös luovuuden tuskasta ja kärsimyksestä. Ihmettelin, miksi ajaudun helposti negatiivisuuskierteeseen ja kärsimyksen kouriin luovissa prosesseissa, johon Innamaa sanoi jotakin, jonka pystyin helposti itsessäni tunnistamaan: "Että hylkäämällä sen negatiivisen, niin ehkä joutuu hylkäämään myös jotakin olennaista itsessään. Ehkä se enemmän niinkun... Pystyykö olemaan avoimena sitä oman kärsimyksensä perustaa kohtaan itse ja suhteessa muihin. (...) Että olla jotenkin yhtä aikaa negatiivinen ja rakentava, että onko se mahdollista?" Tämä on suuri kysymys, joka ei pelkästään liity luomisen tuskahan, vaan myös ylipäätään elämiseen.

Pohdimme, mitä meidän mielestämme taiteilijuus sitten on. Innamaa osasi mielestäni osuvasti kuvailla taiteilijuuden merkitystä sanomalla, että siinä itseasiassa on kyse siitä, pystyykö tekemään omasta elämästään itselle merkityksellistä, tulla siksi mikä on ja antaa toisten nähdä itsensä sellaisena mikä on. Innamaa lisäsi vielä hauskesti: "Ja se, miten se tapahtuu, että tapahtuuko se jossain Broadwaylla vai niinkun roskiksia tyhjentämässä Niinialossa niin tota... Se on niinkun vähemmän tärkeää." Lopuksi hän sanoi vielä: "Kuitenkin se taiteilijuus on jotenkin siinä, ja se että ymmärtää niiden asioiden arvo, jotka on itselle olosuhteiden pakostakin merkityksellisiä. Myöntää sen että... Lakata olemasta väkivaltainen itseään kohtaan."

5. KUINKA TÄSTÄ ETEENPÄIN?

Niskavuoren naisten harjoituksissa tapahtuneesta ahdistuskohtauksesta tajusin jotakin hyvin olennaista itsestäni ja sisäisestä maailmastani, josta kirjoitin oppimispäiväkirjaani seuraavanlaisesti:

Elän jatkuvassa taistelutilassa, jossa mielensisäisen maailmani mukaan oma arvo ei ole pysyvä osa omaa itseä, vaan se täytyy lunastaa aina uudestaan ja uudestaan tekojen ja suoritusten kautta. Jos onnistuu suorituksessa, on lunastanut hetkeksi oman arvonsa takaisin. Jos taas epäonnistuu, mikä tietenkin on subjektiivinen kokemus, romahtaa oman arvon tunne maantasalle ja se pitää rakentaa uudestaan uusien tekojen ja suoritusten kautta. Tämä tarkoittaa siis sitä, että sen lisäksi, että suorituksillani haen muilta hyväksyntää, haen heiltä myös elintärkeää oman arvon tunnetta. Tuntuu kuin ilman muita ihmisiä ja ilman suorituksiani, ei minua eikä arvoani ole olemassa.

Tämä perustavanlaatuisen oivaltaminen itsestäni liittyy myös vahvasti näyttelemiseeni. Suhtaudun näyttelemiseenkin suorituksena, jonka avulla voin lunastaa omaa arvoani takaisin ja saada muiden hyväksynnän. Tämä tosiasia itsestäni hävettää minua. Se nimittäin kielii heikolla pohjalla olevasta itsetunnosta ja todistaa, kuinka muista ihmisistä riippuvainen minä olen. Samalla yritän parhain mahdollisin keinoin peitellä heikkoa itsetuntoani ja vaikuttaa muiden silmissä itsevarmalta, erinomaiselta ja suvereenilta. Minun on vaikea myöntää itselleni, etten omaa vahvaa itsetuntoa. Haluaisin olla rohkeampi.

Minä tiedän, ettei työstä saisi tehdä itselleen liian henkilökohtaista, vaan oman terveyden kannalta olisi tärkeää pystyä erottamaan siviiliminä työminästä. Työn ja minän erottaminen taiteellisessa työssä, varsinkin näyttelijäntyössä, on vaan erityisen haastavaa, koska oma keho, mieli ja ääni ovat ne työkalut, mitä sinulla on käytössäsi. Työskentely tapahtuu siis aina omasta itsestään ammentaen. Vaikka omaksumani työskentelytapa onkin hyvin kuluttava sen takia, että pistän aina koko oman minuuteni likoon, näen siinä myös hyödyllisiä puolia. Uskon ja tiedän, että tapani näyttellä on tuonut työnjälkeeni aitoutta, rehellisyyttä ja herkkyyttä.

Tunnistan ajattelevani tuskan ja kärsimyksen kautta työskentelyn ainoana tienä jonkin mestarillisen taiteen saavuttamiseksi. Minua suoraan sanottuna sisimmissäni pelottaa hylätä tai torjua oma negatiivinen, omaan kärsimykseen johtava ajattelutapani, koska pelkään, että menetän samalla kosketuksen johonkin lahjakkaimpaan osaan itsessäni, siihen osaan, mistä kaikki taiteellisuuteni kumpuaa. Suhtautumiseni kärsimykseen on

kieroutunut. Kutsun kärsimystä luokseni, mutta suhtaudun siihen kuin sitä ei saisi olla. Se on kuin viha-rakkaussuhde.

Seison tällä hetkellä tienristeyksessä, jossa minun on valittava uusi tie päästäkseni eteenpäin. Haluaisin elämässäni pyrkiä ennen kaikkea rehellisyyteen. Veijo Kauppista käsittelevän artikkelin, josta johdannossani kerroin, lopussa oli testi, jonka tehtyä selviäisi onko perfektionisti vai ei. En tehnyt sitä testiä, mutta ei minun tarvinnut. Kyllä minä tunnen itseni. Minulla on kaksi vaihtoehtoista tietä elää perfektionismini kanssa. Yksi on Veijo Kauppisen tie, jossa jätän luovan työn kokonaan ja alan tehdä jotain aivan muuta. Kenties jättäytymällä luovasta työstä, häviää myös kärsimykseni. Toinen tie on se, että opettelen suhtautumaan itseeni ja luoviin prosesseihin kepeämmin ja lempeämmin. En yritä sanoa, että kumpikaan näistä teistä olisi toistaan parempi. Valinta on minun.

Ymmärrän, että olen valinnut luovan alan, koska se ei pelkäästi aiheuta kärsimystä, vaan ennen kaikkea ja loppujen lopuksi rikastuttaa elämääni. Vaikka jollain oudolla masokistisella tavalla nautin kärsimyksestä, ymmärrän syvemmillä tasolla sen, että haluan oppia jotakin elämässäni ja muuttua. Ehkäpä elämäni oppitunti on vapautua tästä kärsimyksen tiestä, minkä itselleni olen rakentanut. Tai ehkä suurin oppi, on oppia kuuntelemaan omaa tahtoani. Oman tahtonsa kuunteleminen vaatii rohkeutta. Kuten Riku Innamaa keskustelumme lopussa totesi: ”Että ehkä se kuitenkin on kaikista suurin pelko katsoa sinne minne oikeasti haluaa.”

Luultavasti samat ongelmat seuraavat minua, minne ikinä menenkin ja mitä työtä teenkin. Kirjoitin tämän työn ajatellen itseäni ja sitä, minkälaisien apuvälineiden kanssa haluan menetellä tulevaisuudessa. Haluan oppia itseäni vahvistavamman tavan suhtautua elämän haasteisiin. Haluan olla pelkäämättä liikaa virheiden tekemistä. Haluan oppia tunnistamaan rajani ja hyväksymään kielteiset tunteet osaksi elämää. Haluan itse luoda elämästäni merkityksellisen, enkä odottaa jonkun muun tuovan merkityksellisyydentunteen minulle tarjottimella. Haluan yksinkertaisesti oppia.

Ja onhan luovat prosessit minua jo opettaneetkin. Sillä omien kipupisteidensä kohtaamisella on merkitystä, koska se muuttaa ihmistä.

LÄHTEET

Cameron, J. 1992. Tie luovuuteen - Henkinen polku syvempään luovuuteen. Suom. Pakkala, P. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Cohen, R. 1986. Näyttelemisen mahti. Suom. Märton, M-L. Kuusamo: Koillismaan Kirjapaino Oy.

Järvilehto, L. 2009. Mitä luovuus on? Ajattelun ammattilainen 6.11.2009. <http://ajattelunammattilainen.fi/2009/11/06/mita-luovuus-on/>. Viitattu. 13.2.2016.

Järvilehto, L. 2010. 5 luovan ajattelun peruspilareita. Ajattelun ammattilainen 4.8.2010. <http://ajattelunammattilainen.fi/category/vanhat-kategoriat/luovuus/>. Viitattu. 13.2.2016.

Mamet, D. 1997. Tosi ja epätosi - Arkijärkeä ja harhaoppia näyttelijälle. Suom. Kellomäki, V. 2. painos. Helsinki: Hakapaino.

Routarinne, S. 2004. Improvisoi! Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi

Stanislavski, K. 2011. Näyttelijän työ. Suom. Repo, K. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Syrjälä, H. 2016. Viivyttelyä, viilausta ja virheiden pelkoa: perfektionismi voi pilata elämän - testaa oletko perfektionisti. Helsingin Sanomat 11.2.2016. <http://www.hs.fi/elama/a1455077325898>. Viitattu. 12.2.2016.

Weston, J. 1999. Näyttelijän ohjaaminen. Suom. Hartzell, P. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

Wikipedia2016a. Luovuus. <https://fi.wikipedia.org/wiki/Luovuus>. Viitattu. 13.2.2016.

Wikipedia2016b. Prosessi. <https://fi.wikipedia.org/wiki/Prosessi>. Viitattu. 14.2.2016.

Wikipedia2016c. Yliminä. <https://fi.wikipedia.org/wiki/Yliminä>. Viitattu. 30.4.2016.

Wikipedia2016d. Julia Cameron. https://fi.wikipedia.org/wiki/Julia_Cameron. Viitattu. 21.2.2016.

Wikipedia2016e. Simo Routarinne. https://fi.wikipedia.org/wiki/Simo_Routarinne. Viitattu. 21.2.2016.

Wikipedia2016f. Improvisointi. <https://fi.wikipedia.org/wiki/Improvisointi>. Viitattu. 21.2.2016.