

Keskittyminen kadoksissa ja kaoottista?

**Kuinka saavuttaa oikeanlainen keskittymisen taso
harjoitustilanteessa sekä esityksessä ja mitä tehdä keskittymisen
kadotessa?**

Johanna Mia Haapamäki

Examensarbete för Dramainstruktör (YH)-examen

Utbildningsprogrammet för Scenkonst

Vasa 2014

OPINNÄYTETYÖ

Tekijä: Johanna Mia Haapamäki

Koulutusohjelma ja paikkakunta: Teatteri-ilmaisun ohjaajakoulutus, Vaasa

Suuntautumisvaihtoehto / Syventävät opinnot: Draama ja Teatteri

Ohjaajat: Ragni Grönblom - Jolly

Nimike: Keskittyminen kadoksissa ja kaoottista? Kuinka saavuttaa oikeanlainen keskittymisen taso harjoitustilanteessa ja esityksessä sekä mitä tehdä keskittymisen kadotessa?

Päivämäärä 21.3.2014 Sivumäärä 30 Liitteet 8

Tiivistelmä

Opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia keskittymistä harjoitustilanteessa ja itse esityksessä. Tutkin mitkä seikat häiritsevät keskittymistäni. Lisäksi tutkin mikä saa mielen keskittyneeksi näyttämöllä ja miten pystyn saamaan takaisin keskittymiskykyni koettuani sen kadonneen kesken esityksen tai harjoitustilanteen.

Opinnäytetyöni tutkimusmenetelmiin kuuluvat omat kokemukseni keskittymisestä ja omien kokemusteni reflektointi olemassa oleviin erilaisiin pohdintoihin laadukkaasta näyttelijäntyöstä ja korkeasta keskittymisen tasosta. Tämän työn myötä olen tullut tietoisemmaksi keinoista, joilla pystyn lisäämään keskittymistäni näyttämöllisissä tilanteissa.

Opinnäytetyön johtopäätös on, että keskittymisen tasoon pystyy vaikuttamaan erilaisilla tekniikoilla, kuten fyysisten tekojen metodilla ja kommunikoinnilla eri keinoin rekvisiitan tai kuvitellun vastaanäyttelijän kanssa. Kehon on oltava rento, mutta valmis toimimaan. Turhista kehon jännityksistä täytyy aktiivisesti pyrkiä eroon, jotta oikeanlainen keskittymisen taso olisi helpompi saavuttaa. Keskittyessä ulkoiseen kokemusmaailmaan enemmän kuin vaihtuviin sisäisiin tunteisiin pystyy keskittymisen suuntaamaan ulospäin ja siten välittämään paremmin aikeensa yleisölle. Keskittymisen kadotessa voi pyrkiä palauttamaan sen esimerkiksi siten, että siirtää huomion omaan hengitykseensä.

Kieli: Suomi Avainsanat: Keskittyminen Flow, Stanislavski, Mamet, Oida

EXAMENSARBETE

Författare: Johanna Mia Haapamäki

Utbildningsprogram och ort: Scenkonst, Vasa

Inriktningalternativ/Fördjupning: Drama och Teater

Handledare: Ragni Grönblom - Jolly

Titel: **Koncentration försvunnen och kaotisk?** Hur kan jag nå den optimala koncentrationsnivån både i övningsperioden och i föreställningarna och vad skall göra när jag tappar min koncentration?

Datum 21.3.2013 Sidantal 30 Bilagor 8

Abstrakt

Syftet med examensarbetet är att undersöka koncentration i övningsperioden och i föreställningarna. Jag kommer att forska i vilka störningsmoment som påverkar min koncentration. Jag kommer även att undersöka vad det är som gör att mitt sinne är koncentrerat på scenen och hur jag kan få tillbaka koncentrationen om jag märker att jag har tappat den mitt i en övningsituation eller mitt i föreställningen.

Examensarbetets undersökningsmetoder består av mina egna erfarenheter av koncentration, mina reflektioner kring befintliga funderingar i ämnet, om kvalitativt skådespelararbete och om vad som behövs för att nå den högsta koncentrationsnivån. Genom detta arbete har jag blivit mera medveten om olika verktyg och hur jag kan förstärka min koncentration på scenen.

Examensarbetets slutsats är att man kan påverka sin koncentrationsnivå med olika tekniker, som t.ex. med Stanislavskijs "Fysiska handlingar" och också så att man kommunicerar med motspelare, rekvisita eller med inbillade föremål. Kroppen måste vara avslappnad men redo att reagera. Man borde släppa alla onödiga spänningar i kroppen, så att en allt starkare koncentration blir möjlig. När man koncentrerar sig mera på den yttre upplevelsen i stället för på inre känslor, som förändras hela tiden, kan man på det sättet styra koncentrationen utåt och bättre framföra det man vill visa för publiken. Om man tappar sin koncentration kan man försöka få den tillbaka genom att lägga märke till sin egen andning. Språk: Finska Nyckelord: Koncentration, Flow, Stanislavski, Mamet, Oida

BACHELOR'S THESIS

Author: Johanna Mia Haapamäki

Degree Programme: Performing Arts Drama and theater

Specialization: Drama and theater

Supervisor: Ragni Grönblom - Jolly

Title: **Concentration disappear and chaos?** How to reach the optimal concentration level in a rehearsal and a performance and what to do when it disappears?

Date 21.3.2014 Number of pages 30 Appendices 8

Summary

This thesis looks at concentration levels during a rehearsal and a show. Specifically, the research focuses on what makes the mind concentrate on stage and the things that can disturb concentration. Consideration is also given to methods that can be used to revive concentration if it has been lost during a rehearsal or show.

The methodology for this thesis is based on my own experience with particular regard to high quality acting, where a high level concentration is required.

The thesis statement is that the level of concentration can be influenced through the use of different techniques, such as the physical acting method used and communication using different methods with props or an imagined co-actor. The body must always be relaxed but ready to act. Unnecessary bodily tensions must be actively got rid of in order to achieve the right level of concentration. By focusing more on the outer experience than the inner, one can direct one's concentration outwards and in this way relate one's intentions better to the audience. When the concentration disappears, one can try to revive it by directing one's focus on one's own breathing.

Language: Finnish Key words: Concentration, Flow, Stanislavski, Mamet, Oida

Sisällysluettelo

1 Johdanto.....	1
1.1 Tutkimusmenetelmät ja käyttämäni materiaali.....	2
1.2 Lyhyt juoniselostus näytelmästäni Kieroon kasvatettu.....	3
1.3 Lääkekupeista kuviteltuun kissaan. Käyttämäni rekvisiitan merkitys ja symboliarvo...4	
2 Keskittyminen ja läsnäolo.....	6
2.1 Mitä tarkoitan sanalla keskittyminen?.....	9
2.2 Mihin teatterissa pyritään keskittymisellä?.....	10
3 Keskittyminen harjoitusprosessin aikana.....	12
3.1 Keskittymiseni sudenkuopat: Mikä vähensi keskittymistäni?.....	15
3.2 Omat onnistumisen kokemukseni.....	17
3.3 Keskittymisharjoitukset ja niiden vaikutukset.....	21
4 Keskittyminen esitysten aikana.....	22
4.1 Keskittymiseni suhteessa palautteeseen.....	25
4.2 Keskittymisen kadottaminen ja keinot saada keskittyminen takaisin.....	27
5 Päätelmät.....	29
Lähdeluettelo.....	30

Liitteet:

Liite 1: Oppilas A:n arvostelu esityksestä Kieroon kasvatettu

Liite 2: Oppilas B:n arvostelu esityksestä Kieroon kasvatettu

Liite 3: Oppilas C:n arvostelu esityksestä Kieroon kasvatettu

Liite 4: Oppilas D:n arvostelu esityksestä Kieroon kasvatettu

Liite 5: Oppilas E:n arvostelu esityksestä Kieroon kasvatettu

Liite 6: Oppilas F:n arvostelu esityksestä Kieroon kasvatettu

Liite 7: Käyttämäni Aktiivinen rentous cd-levy, Alpha Wave Oy

Liite 8: Kieroon kasvatettu tekstini kokonaisuudessaan

1 Johdanto

Taiteellisena lopputyönäni esitin näytelmän Kieroon kasvatettu. Kieroon kasvatettu on näytelmä, jonka kirjoitin, ohjasin ja näyttelin itse. Taiteellisen lopputyöni halusin tehdä yksin nähdäkseni pystynkö keskittymään laajempaan kokonaisuuteen ja pystynkö pitämään kaikki osa-alueet käsissäni. Osaanko keskittyä ja paneutua jokaiseen työni vaatimaan osa-alueeseen niin, että pystyn rakentamaan mielenkiintoisen kokonaisuuden näyttämölle? Prosessini alkoi lokakuun puolessa välissä kirjoittaessani näytelmäni ensimmäiset rivit paperille. Marraskuun alussa aloitin harjoitusprosessin, joka kesti tammikuun alkupäiville asti. Harjoitusprosessi huipentui Näyttämötaidefestivaali Akashaan, jossa esitin taiteellisen lopputyöni kahdesti. Esitin näytelmäni kolmannen kerran 19.2.2014 jolloin yleisö koostui suurimmalta osin IB-lukion oppilaista ja opettajista.

Kaikki nämä neljä opiskeluvuotta olen kokenut itselleni vaikeimmaksi juuri keskittymisen tai lähinnä sen puutteen. Huomaan olevani kesken harjoitusten aivan omissa maailmoissani ja mieltäväni jotain lapsuusmuistoani, joka ei ollenkaan liity käsiteltävään aiheeseen tai tilanteeseen. Juuri tästä syystä valitsin kirjallisen lopputyöni aiheeksi keskittymisen.

Tutkimuskysymyksessäni keskityin kysymyksiin: Kuinka pystyn lisäämään keskittymistä näyttämöllisessä tilanteessa, Mitkä tekijät vähentävät keskittymistäni, Mitkä tekijät lisäävät keskittymistäni. Materiaalina käytän tässä kirjallisessa lopputyössäni omia kokemuksiani keskittymisestä harjoitusprosessini sekä esitysteni aikana, verraten kokemuksiani valitsemaani lähdemateriaaliin.

Uskon, että tämän lopputyöni myötä tulen yhä tietoisemmaksi miten pystyn säilyttämään keskittyneen tilan harjoituksissa ja esityksissä. Tulen tietoisemmaksi mitä vaaditaan päästäkseni keskittyneeseen tilaan. Uskon, että minulla on enemmän keinoja pysyä keskittyneenä ja opin suuntaamaan huomioni oikein.

1.1 Tutkimusmenetelmät ja käyttämäni materiaali

Kysymyksen asettelu minulla kirjallisessa lopputyössäni oli: Kuinka pääsen ihanteelliseen keskittymisen tilaan, millä keinoin pystyn palauttamaan keskittymisen huomattessani sen

kadonneen. Keskittymistäni estävät tai lisäävät tekijät näyttämöllisessä tilanteessa. Näihin kysymyksiin olen pyrkinyt löytämään vastauksia käyttämästäni lähdemateriaalista, verraten tätä materiaalia omiin kokemuksiini keskittymisestä harjoitusvaiheessa ja esityksissä. Aion käyttää materiaalina Stanislavskin, Mametin ja Oidan ajatuksia ja pohdintoja siitä millä keinoin pystyy lisäämään keskittymistään ja läsnäoloaan näyttämöllä. Lisäksi käytän teoriaa Czikszenmihalyin kirjasta. Czikszenmihaly on määritellyt ehdot, jotka useimmiten toteutuvat täydellisessä onnistumisen kokemuksessa. (Csikszenmihalyi 2005, s. 81-112) Nämä kohdat sopivat mielestäni myös hyvin teoriapohjaksi arvioitaessa, kuinka hyvin on kussakin näyttämöllisessä tilanteessa onnistunut keskittymisen kannalta. Czikszenmihalyi määrittelee käsitteen *Flow*, kirjassaan tilana, jossa ihminen on niin keskittynyt ja syventynyt toimintaansa, että mikään muu ei tunnu merkitsevän mitään juuri sillä hetkellä. (Czikszenmihalyi 2005, s. 19)

Stanislavski on oikeastaan kehittänyt ainoana käyttämistäni lähteistä näyttelijälle metodin tai teorian, jota käytetään hyvin yleisesti näyttelijäntyöllisten taitojen perusteiden opetuksessa. Näillä keinoilla pyritään elävään ja aidompaan ilmaisuun näyttämöllisessä tilanteessa. Stanislavskin teorialat tähtäävät näyttelijän kokonaisvaltaisen ilmaisun parantamiseen erilaisilla tekniikoilla; mielikuvituksen valjastamisella luovuuden käyttöön, roolin rakentamisella, keskittymisen suuntauksella, puheopetuksella, fyysiseen ilmaisuun parantamisella tanssin tai akrobatian avulla, annetuilla olosuhteilla, jos-sanan asettelulla. (Stanislavski, 2011 s. 78)

Oida puhuu hyvin pitkälti samasta asiasta, mutta hänen kirjoituksiaan ei yleisesti pidetä varsinaisena metodina tai teoriana vaan, hänellä on enemmänkin kooste erilaisia harjoitteita keholle ja mielelle, jotka kumpuavat hänen omasta pitkällisestä kokemuksestaan näyttämötaiteen parissa. Oida sanoo, että näyttelijän opettellessa rooliaan pitää sukeltaa syvälle roolihenkilön maailmaan. Pitää olla avoin kaikelle uudelle tiedolle, jonka pystyy kaivamaan käsiinsä, kirjoista, valokuvista, tai keskustelemalla muiden ihmisten kanssa. Näyttelijän jäädessä yksin pohtimaan rooliaan ilman inspiraatiota elävästä elämästä, on astetta vaikeampi saavuttaa aito ja hengittävä tarina, joka välittyy yleisölle. (Oida & Marshall 2004, s.106) Oida pitää myös erittäin tärkeänä näyttelijän fyysisen ilmaisun tarkkuutta ja keskittymistä fyysiseen ilmaisuun, jolloin erilaiset tunteet ja ajatukset on toistettavissa helpommin samanlaisina. (Oida & Marshall 2004, s. 51)

Lähdemateriaalini perusteella uskon vahvasti siihen, että keskittymistä näyttämöllä voi vahvistaa suuntaamalla huomio itsen ulkopuolelle. On helpottavaa huomata, etten suinkaan ole yksin keskittymiskyvyttömyyteni kanssa. Riku Korhonen on tehnyt lisensiaatintyön, jossa hän käsittelee aihetta keskittyminen. Lisensiaatintyössään hän haastattelee näyttelijöitä, kysyen heiltä täydellisistä

keskittymisen hetkistä, hetkistä, kun keskittyminen on kadonnut kokonaan, keinoista palauttaa keskittyminen, ulkopuolisista häiriötekijöistä sekä sisäisistä häiriötekijöistä, jotka vaikuttavat keskittymiseen heikentävästi. Vastauksista on löydettävissä hyvin paljon samankaltaisuuksia omien kokemusteni kanssa keskittymisestä ja sen kadottamisesta näyttämöellisessä tilanteessa.

1.2 Lyhyt juoniselostus näytelmästäni Kieroon kasvatettu

Esitykseni alussa näytetään videolta potilas, joka on eristyshuoneessa mielisairaalassa. Potilas ei näytelmän alussa tiedä miksi on joutunut hoitoon ja haluaa päästä ulos eristyshuoneesta ja mielisairaalaan. Samaan aikaan sama potilas ja sama roolihenkilö kuin videolla, ottaa lääkkeitä näyttämön etualalla olevista lääkekupeista. Aluksi potilas ottaa lääkkeitä hyvin vastahakoisesti jatkaen kuitenkin lääkkeiden ottamista innokkaammin ja innokkaammin. Nauhalta kuuluu lääkärin ääni, joka antaa raportteja potilaasta kertoen tämän edistymisestä hoitojakson aikana.

Potilas näyttämöllä on halukas kertomaan lapsuudestaan ja on selkeästi avoimempi, kuin potilas videolla. Potilas kertoo esityksessään lapsuudestaan ja nuoruudestaan. Hän kertoo rikkonaisesta perheestään ja olosuhteistaan, joissa hän on ollut pakotettu kasvamaan.

Näytelmän käännekohta tulee, kun hän ymmärtää ja joutuu kohtaamaan tekemänsä todella raa'an teon. Hän on ennen sairaalaan joutumistaan tapanut oman lapsensa hukuttamalla tämän kylpyammeeseen.

Näytelmän loppupuolella hän lopulta hyväksyy, että on sairas. Hän ymmärtää, että tarvitsee lääkkeitä parantuakseen. Viimeisessä näyttämöllä tapahtuvassa kohtauksessa potilas siirretään avohoitoon ja hän pakkaa tavaroitaan matkalaukkuunsa ja valmistautuu lähtöön mielisairaalaan keräämällä lääkkeitä mukaansa, ikään kuin lisätäkseen lääkkeillä rohkeuttaan ja keinojaan selvitä ulkomaailmasta. Nauhalta kuuluva, lääkärin ääni toistuu koko viimeisen kohtauksen ajan, kuin ääni kummittelisi potilaan pään sisällä. Videolla näytetään potilaan viimeinen hetki sairaalan ulkopuolelta kohti uutta ja pelottavaa huomista. Hän kohtaa ensimmäisenä sairaalasta ulos

lähtemisen jälkeen nuoren naisen, joka työntää lastenvaunuja. Naiselta tippuu hansikas. Potilas huutaa naisen perään ja juoksee ojentamaan hansikkaan tälle takaisin. Potilas ja nainen jatkavat kukin kulkuaan omaan suuntaansa.

1.3 Lääkekupeista kuviteltuun kissaan. Käyttämäni rekvisiitan merkitys ja symboliarvo

Käytin näytelmässäni niukkaa lavastusta ja rekvisiittaa. Laitoin paljon symboliarvoa lavastuksessa käyttämilleni lääkekupeille. Näitä lääkekuppeja käytin niiden alkuperäisessä käyttötarkoituksessaan lääkekuppeina ja muutoin esimerkiksi leluautona, jonka roolihenkilöni sai joululahjaksi. Lisäksi ne toimivat kilpailijoina esittäessäni eräässä kohtauksessa lasten juoksukilpailuja. Rakensin niistä pyramidin, kertoessani kissanpennusta, jonka omistin pienenä. Kohtauksessa, jossa minulla oli vauva, lääkekupit muuntautuivat tuttipulloksi. Pyrin lääkekuppien avulla näyttämään esimerkiksi sen, miten vastenmielistä oli alussa, kun potilas ei halunnut ottaa lääkkeitä ja hänet ikään kuin pakotettiin tähän. Näytelmän lopussa hän ymmärsi, että tarvitsee lääkkeitä ja pakkasi niitä jopa itse, matkalaukkuunsa selvittääkseen paremmin ulkomaailmassa.

Roolihenkilölläni oli päällään erittäin suuri villapaita ja tämä paita kaikki mitä roolihenkilöni omisti. Villapaita edusti hänen kotiaan, tässä kovassa ja kylmässä persoonattomassa sairaala ympäristössä. Villapaita, muuntui myös roolihenkilöni vauvaksi ja hän synnytti tämän vauvan näyttämöllä ollessaan. Lopussa halusin lisätä villapaidalle antamaani symboliarvoa, ottamalla sen mukaani, kun lähdän sairaalasta. Ikään kuin se olisi lapseni, ja tekoni, jota tulen ikuisesti kantamaan mukana.

Oli minulta ohjaajalta ja näyttelijältä, tietoinen valinta jättää roolihenkilö täysin nimettömäksi. Häntä puhuteltiin koko näytelmän ajan pelkästään Potilas 4051:ksi. Pyrin täten tuomaan esille miten potilaan oma minuus häviää sairauden taakse ja potilasta kohdellaan täysin persoonattomasti määritellen hänet pelkän sairauden perusteella.

Minulla oli ensin myös täysin kuvitteellinen kissa näyttämöllä, joka ilmestyi roolihenkilölleni ensimmäisen kerran hänen omassa huoneessaan tai vankilassaan. Halusin tällä kuvitteellisella kissalla osoittaa, että roolihenkilöni mieli järkkyy ja hän näkee asioita, joita ei oikeasti ole olemassa. Kissa ilmestyi esitykseni aikana kaksi kertaa. Toisella kerralla kissan ilmestyessä roolihenkilöni kutoi huoneessaan kaulahuivia tappaakseen aikaa. Kissa häiritsi maanisesti kutovan roolihenkilöni keskittymistä ja hän tappoi kissan. Tässä toisessa kissan ja roolihenkilön kohtaamisessa lankakerä muuntui kissaksi. Kissalla oli myös toinen symbolinen merkitys. Roolihenkilöni näkemä kissa oli näytelmäni alussa, ikään kuin hänen menetetty vauvansa, jolle hän halusi osoittaa hellyyttään ja rakkauttaan. Näytelmän kuluessa hän ei kuitenkaan pystynyt rakastamaan edes kissaa ja tappoi tämän kissan niin kuin oman vauvansakin. Tämä kissan tappaminen laukaisi myös roolihenkilöni puolustusmekanismin ja hän oli lopulta pakotettu muistamaan hirvittävä tekonsa.

Roolihenkilöni jakoi pullaa yleisölle, esittäessään omaa äitiään. Halusin tällä toiminnolla alleviivata ja korostaa yhden positiivisen muiston, koko roolihenkilöni menneisyydestä. Halusin tuoda tämän onnentunteen ja hetken konkreettisesti katsojalle, hänen pitäessään pullaa kädessään ja pyrin täten korostamaan vielä enemmän, tämän yhden positiivisen muiston merkitystä roolihenkilöni elämässä. Stanislavski puhuu kirjassaan *Näyttelijäntyö*, kommunikaatiosta kuvitellun kohteen kanssa ja sanoo, että ” Älä kommunikoi ollenkaan ennen kuin olet löytänyt kohteen” (Stanislavski, 2011, s. 312) En tiedä tulivatko kaikki symboliset merkitykseni näkyväksi selkeästi yleisölle, mutta minulle näyttelijänä oli tärkeää löytää nämä symbolit ja syvemmät merkitykset, kuinka käyttää reksiviittaa, osana kerrontani eri tasoja. Sain käyttämälleni rekvisiitalle enemmän painoarvoa ja pystyin näyttelijänä motivoimaan paremmin roolihenkilöni haluja ja toimintoja näyttämöllä.

David Mamet sanoo kirjassaan, että ihmisen todellinen voimavara on hänen mielikuvituksessaan. Mielikuvitus on ikuisesti hedelmällinen, mutta mieltä ei voi pakottaa. Todellinen voimavara on tahdossasi, todellisessa henkilössä, jota pystyy kehittämään harjoituksen avulla. Mamet kehottaa katsomaan maailmaa ympärillään näyttämöllä ja sen ulkopuolella. Pitää elää, eikä saa holhota itseään, pitää elää kuitenkin niin, ettei hukkaa järkeään. (Mamet 1999, s. 85) Pysin saattelemaan

mielikuvituksessani luomani roolihenkilöni ja keskittymään näyttääkseni mielikuvitukseni tuotoksen kaikki eri tasot ja symboliset merkitykset yleisölle totuudenmukaisesti, niin kuin minä ne näin.

2 Keskittyminen ja läsnäolo

Sain seuraavan määritelmän ohjaavalta opettajaltani Ragni Grönblom-Jollylta, sanasta keskittyminen. Tämä määritelmä on yhteistulos hänen löytämistään synonyymeistä sanasta keskittyminen ja englannin kielestä käännettyyn sanaan, concentrate: suunnata ajatuksensa kokonaan, väkevoidä, rikastaa, selvittää, kirkastaa ajatukset. Etsinnöistäni huolimatta en löytänyt osuvia määritelmiä suomenkielisistä tietosanakirjoista. Keskittyminen ja läsnäolo ovat hyvin lähellä toisiaan oikeastaan erottamaton pari. Ilman toista ei voi toistakaan olla olemassa. Läsnäolo sana selitetään nykysuomen sanakirjassa seuraavasti: läsnäolo= mukanaolo, edustus. (Jäppinen& SITRA 1989, s. 224) Ove Wikström puhuu kirjassaan läsnäolosta. (Wikström 2002, s. 115) Olen kiteyttänyt hänen ajatuksensa omin sanoin, miten minä ne koen: Läsnäolevana ihmisen mieli ja keho ovat nykyhetkessä, eivät menneessä, tai tulevassa.

Keskittyminen on yleensä helppoa jos käsillä oleva tehtävä on tarpeeksi haastava. Esimerkiksi viulunsoittaja soittaa kappaletta taitojensa ääri rajoilla. Jos asetettu tehtävä tai toiminto on liian helppo tai arkipäiväinen, esimerkiksi kahvinkeitto tai autolla-ajo, useamman vuoden ajokokemuksella, mieli lähtee helposti harhailemaan eikä pysy käsillä olevassa asiassa. Toisaalta, kun toiminnasta tulee automaattista, pystymme vapauttamaan energiaamme jonkun muun ongelman ratkaisemiseen. Emme kuitenkaan pysty yhdistämään kahta vaikeaa toimintoa keskenään vaan toimintojen pitää olla äärimmäisen yksinkertaisia. Mihaily Csikszentmihalyi puhuu tästä kirjassaan ottaen esimerkiksi jokaisen osaaman toiminnon, kävelyn. Kävely sinänsä ei ole vaikeaa ja siitä voi selvittää syömällä yhtä aikaa purukumia. Purukumin ja kävelyn lisäksi ei kuitenkaan löydy montaa muuta asiaa, joita pystyy tekemään samanaikaisesti. (Csikszentmihalyi 2005, s.53)

Minä olen harvoin täysin läsnä käsillä olevassa hetkessä. Murehdin mennyttä, mietin tulevaa, ajatukseni poukkoilevat milloin minnekin. Uskon, että ongelmani on juuri siinä, että keskittymiseni

hajoaa hyvin helposti ja en saata käsillä olevia asioita loppuun saakka, vaan kiinnostun kesken kaiken jostain aivan muusta, mihin huomioni sattuu kiinnittymään. Taipumukseni on myös vajota omaan haavemaailmaani ja seurata omia ajatuskulkujani niin pitkälle, että en enää kykene seuraamaan mitä ympärilläni tapahtuu.

Csikszentmihalyi määrittelee kirjassaan toimintoja ja tuntemuksia, joita eri puolilta maailmaa olevat ja eri kansallisuuksista olevat ihmiset ovat kuvailleet silloin, kun ovat olleet täysin uppoutuneita ja keskittyneitä tiettyyn toimintaan. Tuntemukset olivat samanlaisia riippumatta siitä kuinka erilaisia toimet olivat. (Csikszentmihalyi 2005, s. 81-112) Löysin samat määritelmät, lyhyempinä ja ytimekkäämpinä Riku J. Korhosen lisensiaatintyöstä. Nämä määritelmät löytyvät lähes kaikista flow- kokemuksista:

1. Tekemiselle löytyy selkeä maali ja tavoite- Flow-tilassa ihminen ei kyseenalaista suoritustaan vaan tietää tarkasti, mitä seuraavaksi tulee tehdä ja löytää välittömästi syy-seuraussuhteen tekemänsä ja toteutuneen välillä.

2. Työn vaativuus ja tekijän taidot vastaavat toisiaan. Suoritettava toiminta ei ole liian vaativaa tai liian helppoa, vaan tekijä tuntee olevansa kyvyiltään juuri ja juuri tekemisen vaativuustason yläpuolella.

3. Tekijän tietoisuus ja toiminta ovat yhtä. Ihminen on keskittynyt siihen, mitä tekee nykyhetkessä ja sulkee tarpeettomat asiat tietoisuutensa ulkopuolelle.

4. Epäonnistumisen pelko puuttuu. Tietoisuus työn vaativuuden ja omien kykyjen kohtaamisesta oikeassa suhteessa antaa tekijälle rauhan paneutua totaalisesti asiaansa.

5. Vääränlainen itsensä tarkkailu häviää. Ihminen ei flow-tilassa vertaa tekemistään muiden suorituksiin ja unohtaa siten oman egonsa ja sen kasvattamisen. Hän voi myös kokea työnsä olevan osa suurempaa kokonaisuutta.

6. Perinteinen ajantaju katoaa. Ihminen suhteuttaa kulutetun ajan tekemäänsä asiaan eikä kelloon: sekunti voi tuntua useilta minuuteilta ja tunnit voivat kulua kuin siivillä mielenkiintoisen työn parissa.

7. Toiminnasta tulee autotelista. Ihminen alkaa nauttimaan tekemästään sen itsensä eikä pelkästään sillä saavutettavien asioiden (esimerkiksi

meriitit tai taloudellinen hyöty) (Korhonen 2013, s. 19)

Uskoakseni tässä edellä mainitussa on määritelty näyttelijälle ideaali keskittymisen taso harjoitustilanteessa ja esityksissä. Kuinka tuo ideaali keskittymisen taso saavutetaan ja kuinka se pidetään yllä näytelmän alusta loppuun asti? Palaan joihinkin näistä määritelmistä seuraavan kerran kappaleessa: 3 Keskittyminen harjoitusprosessin aikana, sivulla 12. Czikszenmihalyi valottaa kirjassaan termin autotelinen alkuperää. Termi *autotelinen* tulee kreikan sanoista *auto*, joka tarkoittaa itseä, ja *telos*, joka tarkoittaa päämäärää. *autotelinen kokemus* tarkoittaa, että vaikka tekemisestä saatava hyöty ei olisi suuri, toimintaa tehdään kuitenkin, pelkästään toiminnosta saatavan mielihyvän vuoksi. (Czikszenmihalyi 2005, s.107)

Näyttämöllä näyttelijän pitää suostua annettuihin olosuhteisiin ja uskoa luomaansa todellisuuteen niin vahvasti, että sen eläminen ja siinä pysyminen muuttuu yhtä helpoksi kuin hengittäminen. Stanislavski puhuu kirjassaan sanasta *JOS* ja *Annetut olosuhteet*. Nämä sanat laittavat mielikuvituksen liikkeelle ja auttavat näyttelijää luovassa prosessissa. (Stanislavski 2011, s. 96)

Minun näytelmässäni annettuja olosuhteita olivat kirjoittamani teksti ja tekstini tapahtumat. Roolihenkilöni asui mielisairaalassa, mutta halusi suojella itseään totuudelta, miksi oli sinne joutunut. Luulen, että minun oli vaikeampi pysyä keskittyneenä ja läsnäolevana harjoitellessani ja osin myös esittäessäni näytelmääni, koska en uskonut tarpeeksi vahvasti luomiini olosuhteisiin. En luottanut kylliksi kirjoittamani tekstin tapahtumiin, jotta olisin pysynyt keskittyneenä ja läsnäolevana ja ennen kaikkea uskollisena näytelmäni tapahtumille.

Pystymme yleensä keskittymään vain yhteen asiaan kerrallaan. Näytellessä tämä peruseriaate hyvin usein unohtuu.esityksessäni halusin näyttää kaksi eri puolta roolihenkilöstäni. Toisaalta halusin näyttää, miten roolihenkilöni on avoin ja maanisen riehakas, mutta haluaa ottaa lääkärin avun vastaan, kertomalla lapsuudestaan ja käymällä omaa elämäänsä läpi. Toisaalta taas halusin näyttää, miten roolihenkilöni on erittäin estynyt ja masentunut ja haluaa piilottaa kaikki todelliset tunteensa, eikä halua myöntää itselleen, saatika muille hirveää tekoaan.

Harjoitusten alkuvaiheessa minun keskittymistäni hajotti juuri tämä, kun yritin epätoivoisesti näyttää roolihenkilöni molemmat puolet yhtä aikaa. Ymmärtäessäni missä ongelmani piili ja jakaessani näytelmäni tapahtumat sekä roolihenkilöni ajatukset ja maailman osiin, niin, että ilmaisin aina kerrallaan vain yhtä toimintoa, luonteenpiirrettä tai tahtotilaa roolihahmostani syntyi monipuolisempi ja selkeämpi kuva. Kaikki ajatukseni välittyivät luullakseni selkeämmin ja voimakkaammin yleisölle.

Mihaly Csikszentmihályin kirjassa määritellään kuinka paljon tietoa ihmisen keskushermosto pystyy kerrallaan käsittelemään. Keskushermosto pystyy käsittelemään noin seitsemää informaation palasta eli bittiä kerrallaan. Määrä voi tuntua suurelta, mutta tähän lukuun sisältyvät, kaikki impulssit kuvista, äänistä tai omien ajatustemme aiheista, joihin huomiomme tahtomattaan tai tarkoituksella kiinnittyy.

(Csikszentmihályi 2005, s. 53-55)

2.1 Mitä tarkoitan sanalla keskittyminen?

Tarkoitan tässä työssä sanalla keskittyminen juuri ihanteellista keskittymisen tasoa, prosessia joka tapahtuu näyttelijän toimiessa näyttämöllä joko harjoituksissa tai esityksessä. Tarkoitan tässä työssä myös sitä, että näyttelijällä on aina suunta tai kohde minne hän keskittymisensä kohdistaa. Usein tämä kohde on yleisö. Ilman yleisöä näyttelijän työ on melko tarkoituksetonta. Muita kohteita löytyy, esimerkiksi, vastaanäyttelijästä, rekvisiitasta tai näkymättömistä, mielikuvituksen silmin kuvitelluista seikoista näyttämöllisessä tilanteessa. Useimmiten kaikki näyttelijän harjoitukset tähtäävät viimeisteltyyn lopputulokseen, joka esitetään yleisölle. Jo harjoitusten alkuvaiheessa on siis olemassa yksi keskittymisen kohde, yleisö, vaikkakin penkkirivit ovat vielä alussa kovin tyhjiä.

Keskittyminen näyttämöllä vaihtelee itselläni suuresti: liiallisesta yrittämisestä ja ponnistelusta siihen, että olen aivan muualla henkisesti, kuin kyseisen näytelmän tapahtumissa. Mieleni vaeltelee muissa asioissa, kuten siinä: Mitä söisin tänään päivälliseksi? Keskittyminen näyttämöllä on aukotonta silloin, kun mieli ei kiirehdi seuraavaan kohtaan ja näyttelijä pystyy rauhassa elämään jokaisen mielikuvituksen avulla luomansa hetken niin, että niistä tulee todellisia hänelle itselleen ja yleisölle. Näyttelijä osaa käyttää jokaiseen hetkeen vaaditun ajan niin, että välittää roolihenkilön tarinaa ja kokemusmaailmaa vivahteikkaasti yleisölle.

2.2 Mihin teatterissa pyritään keskittymisellä?

Minun mielestäni keskittymisellä teatterissa pyritään uskottavaan lopputulokseen, sekä tuoreeseen ja hengittävään näytelmään. Keskittyminen on huomion suuntausta. Jos suuntaa huomion oikein saa kaupan päälle keskittymisen. Näyttelijän pitäisi pyrkiä siihen, että välittää kaikki tunteensa ja aikeensa viimeiselle penkkiriville asti. David Mamet väittää kirjassaan, että keskittymistä ei tarvita ja ”Keskittyminen on vain yksi itseensä käpertymisen muoto.” (Mamet 1999, s. 117) Ilman keskittymistäkin pystyy toimimaan, mutta silloin toiminnasta tulee tarkoituksetonta vailla päämäärää. Mamet puhuu myös siitä, miten pitää löytää mielenkiintoinen fyysinen teko ja keskittyminen tulee kuin itsestään näyttelijän alkaessa tehdä fyysistä tekoa näyttämöllä. (Mamet

1999, s. 120–121)

Stanislavski taas puhuu kirjassaan huomion suuntaamisesta pieniin ja suurempiin huomioalueisiin ja keskittymisen suuntaamisesta johonkin tiettyyn kohteeseen. Stanislavski puhuu siis keskittymisen suuntaamisesta itsensä ulkopuolelle. Osaltaan Stanislavski ja Mamet puhuvat samasta asiasta, vaikka Mamet haluaakin kirjassaan lyödä lyttyyn kaikki Stanislavskin teoriat. Stanislavski ei missään nimessä väitä keskittymisen tarkoittavan, että näyttelijä keskittyisi vain omiin tuntemuksiinsa ja käpertyisi itseensä, vaan päinvastoin Stanislavskin huomiopiiritkin mielestäni pyrkivät siihen, että näyttelijä keskittyy itsensä ulkopuolisiin asioihin. (Stanislavski 2011, s.147) Mielestäni Mametin ja Stanislavskin ajatukset eivät kumoa toisiaan, vaan päinvastoin ovat saman asian kaksi eri puolta. Yhteenvetoni molempien ajatuksista on, että keskittymisen pitää suuntautua ulospäin, ei itseen.

Teatterissa keskittyminen suuntautuu myös yhteiseen päämäärään. Kaikki keskittyvät saadakseen esityksen valmiiksi ja saavuttaakseen parhaan mahdollisen lopputuloksen. Hyvin niukan oman kokemukseni perusteella, jotkut näyttelijät keskittyvät vain ohjaajaan ja ovat valmiina täyttämään kaikki ohjaajan pienimmätkin pyynnöt. Näyttelijästä tulee tällöin ohjaajan vieterinukke, jolla ei ole omaa tahtoa ollenkaan. Toisin sanoen näyttelijä ei ota vastuuta omasta roolistaan, eikä uskalla tehdä itsenäisiä päätöksiä vaan sysää kaiken vastuun roolistaan ja roolin rakentamisesta ohjaajan harteille. Kuitenkin tällaisessakin tilanteessa voi työilmapiiri olla erittäin positiivinen ja jokaisen panosta työyhteisössä arvostetaan.

Minun esityksessäni ja pienimuotoisessa teatteriyhteisössäni oli kuusi henkilöä minun itseni lisäksi. Ohjaava opettajani Hanna Raita-aho, ulkoinen silmäparini, joka toimi useimmiten myös yleisönäni Irene Tuominen, kurssitoverini, koulumme opettaja Gabrielle Alisch, näyttelijä, Risto Saarela, joka luki nauhalle lääkärin repliikit, videon leikkaaja ja kuvaaja Catrine Krusberg myöskin kurssitoverini, ääni- valomies Valter Sui koulumme kolmannen vuosikurssin opiskelija ja teknikko Catrine Krusberg siis sama henkilö, joka kuvasi ja leikkasi videon. Teknikko toimi esityksessäni videon ajoitusten ohjaajana ja videovastaavana. Molemmat Catrine ja Valter olivat mukana viimeisissä läpimenoissa ja kaikissa esityksissä. Ohjaava opettajani Hanna ja ulkoinen silmäparini Irene, olivat mukana ensi metreiltä lähtien. Catrine tuli mukaan joulukuun puolella välissä. Kuvasimme videon eri osat kolmella eri kerralla. Lisäksi leikkasimme yhdessä videon, niin että hän toimi ja minä sanoin mitä minä haluan tapahtuvan missäkin kohdassa. Koulumme opettaja Gabriele Alisch kävi harjoituksissa, kun esitykseni oli läpimeno vaiheessa ja antoi näkemästään palautteen. Yhteistyöni toimi mielestäni suhteellisen hyvin kaikkien näiden edellä mainittujen henkilöiden kanssa.

Harjoitusprosessini viime metreillä tammikuun alussa 2014 kuvaan astui ääni- ja valomies, Valter.

Ensembleksi kutsutaan taiteellista ryhmää, jolla on yhteinen päämäärä. Luulen, että minun olisi pitänyt ottaa kaikki työryhmääni kuuluvat jäsenet suurin piirtein yhtä aikaa mukaan prosessiini. Minulla on tunne, että nyt emme kaikilta osin keskittyneet yhtä vahvasti parhaaseen mahdolliseen lopputulokseen. Esimerkiksi valojen ja äänien kanssa, oli koko ajan pientä ongelmaa. Osaltaan tämä johtui varmasti siitä, että en itse osannut tarpeeksi selkeästi ilmaista itseäni mitä tarkoitan ja kuinka haluan valaistukselliset ja äänelliset ratkaisut esitykseeni. Valtterin oli yksinkertaisesti vaikea seurata minun erittäin nopeaa ja lennokasta ajatuksenjuoksuani. Useista kehotuksistani huolimatta hän ei kuitenkaan mielestäni halunnut tai pystynyt keskittymään tarpeeksi, opetellakseen täysin virheettömästi esitykseni valot ja äänet. Läsnaoloa ja keskittymistä häneltä valitettavasti puuttui myös jonkin verran esityksissä ja tämä johti virheisiin, jotka myös yleisö laittoi merkille. Luulen, että hän ei pitänyt lopputulosta yhtä tärkeänä, kuin ne kaikki muut, jotka olivat jollain tavalla osallisena taiteellisessa lopputyössäni. Ensi kerralla olen luultavasti viisaampi ja pyrin teroittamaan kaikille mukanaolijoille jo aikaisessa vaiheessa, että tuleva prosessi on meidän kaikkien yhteinen ja jokainen on yhtä tärkeä osa kokonaisuutta.

3 Keskittyminen harjoitusprosessin aikana

Nyt jälkeenpäin, kun arvioin keskittymistäni harjoitusten aikana sanoisin, että keskittymiseni oli noin 7 kouluasteikolla mitattuna suurimman osan ajasta. Huomasin, että ajatukseni lähtivät suunnattoman helposti vaeltamaan, enkä pystynyt olemaan todella läsnä kuin muutaman harjoituksen ajan. Suurimman virheeni tein luultavasti siinä, etten valmistautunut tarpeeksi harjoitukseen. Minun olisi pitänyt aina ennen harjoituksia pyrkiä sulkemaan kaikki muu mielestäni ja miettiä mielessäni läpi kohdat tai kohtaukset, joita olin ajatellut harjoitella saatellakseni mieleni myös vastaanottavaiseksi. Herrigelin kirjassa, *Mestari kehottaa oppilastaan jo ennen harjoituksia keskittymään tulevaan harjoitukseen.* (Herrigel 1992, s. 34)

Yksi suurista kompastuskivistäni prosessin aikana oli myös äärettömän suuri itsekriittisyyteni. Päässäni kaikuivat koulumme rehtorin Sören Lillkungin sanat: ”Lopputyö on tai pitäisi olla paras, mitä te tässä koulussa olette ikinä tehneet. Lopputyössänne te näytätte kaikki osaamanne taidot.” Laitoin aivan liian paljon painoarvoa hänen sanoilleen. Lisäksi olin koko ajan epävarma kirjoittamastani tekstistä, enkä uskonut kykyihini näyttelijänä. Ongelmani olikin juuri siinä, että lähestyin näytelmäni todella egoistisesti.

Ajattelin koko ajan, että minun henkilökohtaisesti täytyy onnistua ja saada tästä viimeisestä taiteellisesta työstäni hyvä arvosana ja suuret kehu yleisöltä.

Luulen, että parhaan tuloksen näyttelijänä voi saavuttaa ainoastaan silloin, kun unohtaa itsensä. Näyttelijä ei ole olemassa sitä varten, että esittelee näyttämöllä treenattua vartalooaan tai erikoistaitojaan. Toki nämä taidot auttavat näyttelijäntyössä, mutta niiden esitleminen ei ole itse tarkoitus. Näyttelijän tehtävä on olla väline tai välikappale ja oman itsensä kautta ilmentää roolihenkilön elämää. Herrigelin kirjassa puhutaan juuri tästä, että todellista mestaruutta on se, kun pystytään saavuttamaan tila, jossa ei oikeastaan enää pyritä mihinkään vaan ollaan tilassa, jossa osaa keskittää voimansa mahdolliseen, ja mahdottomaan. Tila jossa oma minä ikään kuin häviää ja tila on jossain määrin henkinen. (Herrigel 1992, s. 37) Juuri tämä oman itsen ja oman egonsa unohtaminen on äärettömän vaikeaa.

Ajattelin koko harjoitusprosessin ajan, että minun on pakko keskittyä ja pakko onnistua. Kouristelin henkisesti ja fyysisesti peläten epäonnistumista ja huonoa palautetta yleisöltä. Keskityin aivan väärään asiaan. Mieltä ei voi pakottaa, mutta sitä pystyy avittamaan suuntaamalla huomio oikeisiin asioihin. Kohdallani ei flow-kokemuksen neljäs kohta(s.7) täytynyt kovinkaan hyvin. En päässyt irti epäonnistumisen pelosta, yrityksistäni huolimatta ainakaan kokonaan. Minun olisi pitänyt ajatella, että minulla on ongelma, jonka pystyn ratkaisemaan. Sen sijaan, että ajattelin koko ajan: Epäonnistun varmasti, en selviä tästä. Niinä kertoina, kun onnistuin keskittymään ja liukumaan roolihenkilöni maailmaan, kaikki toiminnot ja ratkaisut lavalla tulivat melkein kuin itsestään. Minun ei tarvinnut erityisemmin ponnistella löytääkseni fyysisiä tekoja roolihenkilölleni. Kuitenkin jo seuraavassa hetkessä huomasin kritisoidani itseäni ja valintojani. Pahimmassa tapauksessa poistin kaikki tekemäni muutokset hyläten ne huonoina vaihtoehtoina.

Mietin tilanteita, joissa olen elämäni aikana ollut täysin keskittynyt ja yritin löytää samantapaista keskittymistä harjoitusteni aikana. Erään tapauksen muistan menneiltä ajoilta. Olin orkesterileirillä ja soitin viulua. Yhtäkkiä huomasin kaiken muun liukuvan mielestäni ja keskityin vain soittamiseen. Jäljellä oli sormet ja jousi, jotka seikkailivat viulun pinnalla. Tila, johon pääsin, oli lähes maaginen ja muistan vieläkin onnellisuuden tunteen, jonka se minussa herätti. Nyt tarkemmin ajatellen unohdin tuossa hetkessä täysin itseni ja keskityin kaikin aistein käsillä olevaan asiaan, viulun soittamiseen. Toisen tilanteen muistan lapsuudesta omistaessani pienen shetlanninponin. Poni oli erittäin itsepäinen ja sen tärkein tehtävä tuntui olevan pyrkiä pudottamaan minut ratsailta. Taistelin kaikin voimin ponin tahtoa vastaan ja päätin pysyä ponin selässä. Ei voinut ajatella mitään muuta, kuin yrittää ennakoita ponin liikkeitä ja pyrkiä pitämään tasapaino koko ajan pukkiihyppelyistä ja pystyyn nousemisista huolimatta. Mielihyvä oli melkoinen minun voittaessani ponin ja minun väliset kamppailut yhä useammin.

Aikuisiällä olen harrastanut potkunyrkkeilyä. Tässä päästään mielestäni lähimmäksi näyttelijäntyötä. Potkunyrkkeilyssä minun on keskityttävä sekä itseäni että vastustajaani.

Nyrkkeilyssä pystyy käyttämään samaa kaavaa kuin näyttelijäntyössä: havainto-reagointi-toimintauusi tilanne. Nyrkkeily ja potkunyrkkeily on näyttelijäntyötä parhaimmillaan: impulssien lähettämistä ja vastaanottamista. Nyrkkeillessä pitää olla aktiivisesti rento. Lihakset on pidettävä rentona, ei saa jännittää, koska jos jännittää lihaksiaan, ei pysty lyömään kunnolla eikä reagoimaan tarpeeksi nopeasti. Aktiivinen rentous tarkoittaa juuri sitä, että on valmiina reagoimaan, tuli eteen mitä tahansa.

Luulen, että parhaiten keskityin harjoitusprosessin aikana harjoitellessani yksin. Unohdin suorituspainet, enkä pelännyt epäonnistumista, koska en joutunut kenenkään katseen alle tai arvioitavaksi. Uskalsin päästää irti suorituspainesta ja nautin oikeasti kokeillessani erilaisia vaihtoehtoja toiminnoilleni. Yksin harjoitellessa, uskalsin päästää kontrollista irti ja haparoiden hakea oikeaa suuntaa, ilman ajatusta siitä, että kaiken pitää alusta asti olla täydellistä ja liittyä saumattomasti kokonaisuuteen, jota harjoitusten alkuvaiheessa ei vielä edes ollut olemassa.

3.1 Keskittymiseni sudenkuopat: Mikä vähensi keskittymistäni?

Keskittymiseni harjoitusprosessin aikana vaihteli todella paljon. Häiriinnyin pienimmistäkin äänistä, jotka kantautuivat harjoitussalin ulkopuolelta. Minua häiritsi myös, jos tiesin, että harjoitussalin ulkopuolella oli ihmisiä. En uskaltanut heittäytyä tilanteeseen ja elää hetkessä. Halusin jotenkin suojella omaa taideteostani, enkä halunnut esitellä sitä seinän läpi muille puolivalmiina. Luulen, että aina ei pysty olemaan sataprosenttisesti keskittynyt, vaikka haluaisi. Keskittymistä hajottaa moni eri tekijä. Minulle vaikeinta keskittymisessä on se, että mieleni lähtee helposti vaeltelemaan. Olen yrittänyt pohtia syitä, mistä tämä mielen vaeltelu johtuu. Usein se johtuu siitä, että en näyttämöllä tiedä mitä minun pitäisi tehdä ja pelastan itseni alkamalla ajatella aivan muita asioita. Sen sijaan, että pyrkisin keskittymään käsillä olevaan hetkeen ja jakamaan toimintoni tilanteessa pienempiin osiin.

Stanislavski puhuu fyysisten tekojen metodista. Esimerkiksi; jos minun näyttämöllä pitää kirjoittaa kirje, en aloita sitä sulkemalla kirjekuoren, vaan aloitan sen ottamalla kynän ja paperia ja kirjoittamalla kirjepaperille ensimmäiset sanat. (Stanislavski 2011, s. 227) Fyysiset toiminnot

näyttämöllä saavat aluksi olla hyvinkin yksinkertaisia ja ennen kaikkea niiden täytyy olla loogisia. Fyysisillä toiminnoilla täytyy olla alku, keskikohta ja loppu. Esityksestäni yksi konkreettinen esimerkki fyysistä toiminnoista oli esimerkiksi, lääkkeen otto tilanne aivan esitykseni alussa. Toimin kuin robotti ja tällä fyysisellä toiminnolla oli alku, keskikohta ja loppu sekä halu, joka johti tai muutti fyysistä toimintoani. Ensin halu tai tahto oli negatiivinen, roolihenkilö vastusteli lääkkeen ottamista halun muuttuessa kuitenkin positiiviseksi roolihenkilön huomattessa, että lääke vaikutti häneen rauhoittavasti.

Tässä minun esityksessäni ongelmani oli myös se, että minulla ei ollut vastanäyttelijää, johon olisin pystynyt suuntamaan huomioni, toisin sanoen keskittymiseni. Minun olisi pitänyt tajuta, että olisin voinut suunnata huomioni myös rekvisiittaan, jolle olin monessa kohdassa antanut syvemmän ja erilaisen merkityksen, kuin se alun perin oli. Yksi suurista ongelmistani oli myös se, etten aluksi uskonut tekstiini ollenkaan ja päässäni kaikuivat itsekriittiset ja täysin turhat negatiiviset ajatukset, jotka eivät vieneet näytelmääni eteenpäin vaan päinvastoin hidastivat edistymistäni huomattavasti. Kritisoin itseäni joka hetki näytellessäni enkä ollut läsnä tilanteessa, vaan käherrin itseäni ja omaan egooni. Minun olisi pitänyt keskittyä roolihenkilöni motiiveihin ja haluihin. Näyttelijällä täytyy olla tahtoa. Uskonpuute itseäni lamautti minut täysin. En päässyt yrityksistäni huolimatta eteenpäin egoistisen ajattelutapani takia. Suoritin esitystäni sen sijaan, että olisin toiminut annetuissa olosuhteissa tarkoituksenmukaisella tavalla.

Herrigel puhuu kirjassaan myöskin lihasten rentouttamisesta hengityksen avulla. (Herrigel 1992, s. 23) Huomasin usein, että ollessani lukossa näyttämöllä ei myöskään hengitykseni kulkenut mihinkään ja että se oli todella pinnallista. Hengästyin helposti, vaikka kuntoni on keskitasoinen. Pyrkinessäni syventämään hengitystä tietoisesti saavutin paremman keskittymisen. Kokeilin muutamaa eri keinoa tullakseni enemmän läsnä olevaksi näyttämöllä. Yksi näistä keinoista oli, Yosi Oidan kirjassa mainittu ajatus siitä, että vaikka on yksin näyttämöllä, pitäisi koko ajan ajatella, että harjoitussali on täynnä ihmisiä. Esityksessä ei täysi katsomo tule sitten shokkina näyttelijän keholle tai mielelle. (Oida & Marshall 2004, s. 43) Muita yleisesti tunnettuja keinoja oli lämmitellä keho ennen harjoituksia.

Keskittymiseni herpaantui pienimmästäkin häiriötekijästä, esimerkiksi puhelimen soidessa, jos olin unohtanut laittaa puhelimen äänettömälle. Eniten keskittymiseeni huonontavasti vaikutti todella alhainen itsetuntoni ja jopa itseinhoni. Ajattelin kauan, että tällaista ala-arvoista teosta ei voi yleisölle eikä kenellekään näyttää. Lopulta minua hieman auttoi, kun pysähdyin miettimään motiivejani. Miksi halusin tehdä juuri tällaisen näytelmän? Mitä haluan sillä sanoa ja välittää yleisölle? Mitä osaa itsestäni haluan tutkia tekemällä juuri tällaisen näytelmän? Löytäessäni itseäni tyydyttävät motiivit sekä roolihenkilöni motiivit pystyin paremmin keskittymään käsillä olevaan

kohtaukseen ja tehtävään sen sijaan, että olisin koko ajan harjoituksissa painiskellut huonon itsetuntoni kanssa.

Harjoitusvaiheeni alussa minulla oli näytelmäni kohtaukset erilaisessa järjestyksessä ja minulla oli koko ajan tunne, että näytelmäni ei tällaisenaan toimi. En kuitenkaan keksinyt ratkaisua yksinäni, vaan minua auttoivat ohjaava opettajani, Hanna Raita-aho ja ulkoinen silmäparini, Irene Tuominen. Heidän avullaan onnistuin muuttamaan, kohtausteni järjestystä, ja ne saivat johdonmukaisemman sekä selkeämmän muodon näytelmän juonen kannalta. Pääsanomani tämän muutoksen jälkeen korostui entistä paremmin.

Vaikka pyrin kuvittelemaan yleisön eteeni harjoituksissa, joskus häpesin roolisuoritustani niin, etten kerta kaikkiaan kyennyt viemään kohtausta eteenpäin. Näytelmässäni olevan videon tarkoitus oli näyttää toinen puoli roolihenkilöstäni. Videon tullessa mukaan näytelmäni sain konkreettisen kohteen mihin suunnata keskittymiseni ja vastakohtan itselleni näyttelijänä. Pystyin suuntamaan huomioni ja keskittymiseni myös videolla olevalle rooli minulle ja pystyin käymään ikään kuin keskustelua videolla olevan rooli minäni kanssa. Pääsin videon avulla eräästä sudenkuopasta yli, kun sain enemmän vastarintaa näyttelijänä toimintoihini, joita tein esityksessäni.

3.2 Omat onnistumisen kokemukseni

Koin ensimmäisen suuren onnistumisen kokemuksen, kun eräässä hysteerisessä naurun täyttämässä harjoituksessa sain idean, jakaa pullaa yleisölle ja esittää samalla roolihenkilöni äitiä. Ylipäätään, koin aina onnistuvani melkein jokaisessa harjoituksessa juuri niissä kohtauksissa, joissa minulla oli jonkunlainen kommunikaation kohde, joko kuviteltu tai videolla näkyvä konkreettinen toinen puoli roolihenkilöstäni. Mielestäni helpointa oli löytää keskittyminen aina kohtauksessa, jossa pelasin mielikuvitusveljeni kanssa Afrikan tähteä. Kohtaus tuli hieman ennen näytelmäni puoltaväliä ja aina viimeistään tuossa kohtauksessa laskeuduin näytelmäni tapahtumiin ja olin oikeasti läsnä. Stanislavski puhuu kommunikaatiosta ja erilaisista kommunikaatiokeinoista. (Stanislavski 2011, 315) Juuri kommunikaatio on luullakseni yksi avaintekijä keskittymisen ja läsnäolon saavuttamiseen. Kommunikoidessani esityksessä jonkin määritellyn kohteen kanssa minun oli paljon helpompi keskittyä. Näissä kohdissa sain takaisin, jos en täysin niin ainakin vahvemmin läsnäoloni näyttämöllä. Molemmissa esityksissäni tammikuun alkupuolella, kohtauksessa, jossa roolihenkilöni jakaa pullaa yleisölle. Pääsin keskittyneempään tilaan kommunikoidessani yleisön kanssa. Pääsin ikään kuin laskeutumaan itseeni ja tämän kohtauksen jälkeen aistin mielestäni paremmin yleisön energiaa ja reaktioita.

Olen myös pyrkinyt pohtimaan; miksi juuri Afrikan tähti- kohtaaminen tuntui helpoimmalta keskittymisen ja läsnäolon kannalta? Se oli minun pelastava kohtaaminen koko harjoituskauden ja esitysten. Tiesin melkein vakuutuksen, että viimeistään Afrikan tähti- kohtauksessa saan taas keskittymisestäni kiinni. Luulen, että helppous oli juuri siinä, että tuossa kohtauksessa minulla oli selkeä fyysinen toiminta. Pelasin Afrikan tähteä ja liikuttelin pelinappuloita ja kuviteltua noppaa villapaitani eli pelilaudan päällä. Lääkekupit toimivat pelimerkkeinä ja noppana. Toinen kohtaaminen, missä myös sain keskittymisestäni hyvin kiinni, oli kohtaaminen, jossa olin lastenjuoksukilpailuissa. Liikuttelin lääkekuppeja, jotka esittivät lapsia juoksukilpailussa ja juoksin roolihenkilönä hirmuiseen voittoon. Koin myös onnistuvani harjoituksessa, missä keksin tämän idean esittää lasten juoksukilpailuja. Harjoittelin tätä kohtausta ensimmäisiä kertoja yksin ja nauroin kippurassa, itselleni ja lapsellisilta tuntuville ideoilleni. Näytin kuitenkin tämän ideani Irenelle ja hän piti sitä sopivana. Päätin siis jatkaa tämän kohtauksen kehittelyä. Olen aina niin hyvä torjumaan omia ideoitani ja hylkäämään ne. Näyttelijällä pitäisi olla kyky yllättää itsensä. Uskallusta seurata sitä uskomattomintakin ideaa, mikä käväisee mielessä. Parhaat ideat eivät synny istumalla keittiön pöydän ääressä tekemässä ohjaussuunnitelmaa. Parhaat ideat syntyvät toiminnassa.

Koin useissa harjoituksissa onnistumisen kokemuksia ja pääsin lähelle juuri tuota flow-kokemusta. Tunsin lentäväni. Kaikki onnistui ja virtasi helposti. Dramaturgisesti tekstini huippukohta oli kohdassa, jossa roolihenkilöni hukuttaa oman vauvansa. Loogisesti ajateltuna tuon hukuttamiskohtauksen olisi pitänyt olla vahvin kohtaaminen keskittymiseni ja läsnäolon kannalta, mutta näin ei suinkaan aina ollut. Keskittymiseni vaihteli myös siinä kohdassa, missä näen mielikuvituskissan ensimmäistä kertaa näytelmäni toisessa kohtauksessa. Loin itselleni rutiinin, joka auttoi minua tässä kohdassa. Kiertäessäni kehää kädet korvillani, kuvittelin yhtäkkiä kuulevani, kissan kovan maukaisun. En etukäteen päättänyt, koska tämä kuviteltu ääni-impulssi tulisi. Luulen, että tämä keino auttoi minua välittämään paremmin yleisölle, että näen jotakin odottamatta.

Ollessani parhaiten keskittynyt ja läsnäoleva minulle tapahtui ainakin yksi Czikszenmihailyn määrittelemistä kohdista ihmisen ollessa flow-tilassa. En tarkkaillut itseäni ulkopuolelta, enkä verrannut näyttelijäntyötäni kenenkään muun suorituksiin. Olin täysin paneutunut käsillä olevaan hetkeen. (Czikszenmihalyi 2005, s. 100) Kyseinen kokemus onnistui lähes aina juuri Afrikan tähti-kohtauksessa.

Päästessäni harjoitusvaiheessa siihen pisteeseen, että sain itselleni näyttämölle valot ja äänet, juuri niin kuin ne esityksessä tulisivat olemaan, koin suunnatonta riemua ja onnistumisen kokemusta tajutessani, että suunnittelemani valaistussuunnitelma ja valitsemani äänet täydensivät luomaani tunnelmaa ja vahvistivat näytelmäni teemoja. Minulle ainakin itselleni käy niin, että näyttelijäntyöni paranee minun saadessani näytellä lopullisessa valaistuksessa ja äänimaisemassa. Tiedän myös siinä

harjoitusprosessin vaiheessa, että kohta on tosi kyseessä ja yleisö paikalla. Se saa minut suhtautumaan työhöni vielä astetta vakavammin. Olin melkein enemmän innoissani juuri valoista ja äänisuunnittelusta, koska niissä koin onnistuvani paremmin kuin näyttelijäntyöellisissä tehtävissä. Näin kokonaisuuden ikään kuin ulkopuolelta ja olin tyytyväinen luomaani kokonaisuuteen, vaikkakaan en ollut kokeillut sitä vielä yleisön edessä, muutamaa ihmistä lukuun ottamatta.

Ennen ensi-iltaa en ollut esittänyt näytelmäni suuremmalle yleisölle, vaan katsomossa oli aina vain muutama ihminen kerrallaan. Jouduin siis suurilta osin kuvittelemaan yleisökontaktin, koska sitä ei ollut, ja hakemaan suuntia ajatellen, että koko katsomo oli täynnä ihmisiä. Näytelmässäni otin paljon suoraa kontaktia yleisöön ja tätä suoraa kontaktia en päässyt juurikaan harjoittelemaan ennen ensi-iltaa. Olin improvisoinut tekstiä aikaisemmin mainitsemani pullanjako- kohtaukseen ja olisin halunnut kokeilla, ennen varsinaista esitystä, kuinka paljon minun tarvitsee kyseisessä kohdassa tuottaa improvisoitua tekstiä? Koin kuitenkin onnistuvani ensimmäisessä esityksessä tässä kohtauksessa hyvin, vaikka en ollut harjoitellut täyden katsomon kanssa. Uskalsin, ottaa suoraan kontaktia yleisöön ja katsoa heitä aidosti.

Eräs vaasalaisen IB-lukion opettaja halusi tulla katsomaan näytelmäni oppilaidensa kanssa nähtyään sen itse tammikuussa. Hän oli katsomassa ensimmäisen esityksen, mikä mielestäni meni paljon paremmin kuin toinen esitys. Harjoitellessani uudestaan näytelmäni moni asia oli loksautanut paikalleen. Minulla oli jonkinlainen sisäinen varmuus näyttelemisessäni. Enää en ollut huolissani siitä, etten muista jotain tai että teen jotain väärin. Pystyin keskittymään jokaiseen hetkeen ja uskalsin olla tilanteissa paljon täydemmin ja aidommin. Tämä noin kuukauden tauko esitysten ja uuden harjoituskauden välissä oli tehnyt pelkästään hyvää. Näytelmäni oli saavuttanut ikään kuin syvemmän tason ja aukeni myös minulle, näyttelijälle, aivan uudella syvemmällä tavalla. Minä koin, että tein oikeasti asioita näyttämöllä, enkä ollut vain tekevinäni. Tämä hetki on juuri se maaginen läsnäolon kokemus, jossa kaikki muu unohtuu ja läsnä on vain tuo hetki ja siinä hetkessä oleva toiminta. Näyttelijän pitää malttaa odottaa, vaikka pienikin hetki yleisön edessä, voi tuntua ikuisuudelta. Uskalsin olla läsnä ja venyttää kohtauksia. Ehdin itse paremmin näyttelijänä mukaan vaihtuviin tilanteisiin ja tunteisiin, kun en kiirehtinyt tai nopeuttanut saamiani impulsseja, vaan toiminnoillani oli selkeä alkua, keskikohta ja loppu.

Läsnäolo on kuin tasapainoilemista veitsenterällä. Pienikin virhe ja olet kadottanut läsnäolon. Stanislavski sanoo, että saadakseen keskittymisen takaisin täytyy huomiopiiriä pienentää. (Stanislavski 2011, s. 147) Usein päinvastoin minun ollessani näyttämöllä pyrin suurentamaan huomiopiiriäni ja keskittymiseni hajoaa yhä pienempiin palasiin.

Esitin näytelmäni uudestaan 19.2.2014. Esitykseni alkoi. Alussa minusta tuntui, etten ollut täysin läsnä. Sain kuitenkin keskittymiseni takaisin tavallista nopeammin. Minusta tuntui, että sain itseni

keskittyneeksi ottaessani lääkkeitä aivan näytelmän alussa, keskittymällä tarkkoihin ulkoisiin liikkeisiin. Laskin mielessäni rytmiä: katse alas lääkekuppiin, kumarrus, lääkekupin nosto, ajatus ei, lääkkeenotto, nielaisu, lääkekuppi pois, joka auttoi minua keskittymään. Koko näytelmäni ajan yleisö oli hiiren hiljaa. Pysin näytelmäni jälkeen kysymään yleisöltä päällimmäisiä tunteita tai ajatuksia mitä näytelmäni heissä herätti. Kukaan ei halunnut sanoa yhtään mitään. Sain kuitenkin näytelmän jälkeen kahdelta opettajalta ja muutamalta muulta välitöntä palautetta näytelmästäni, joka oli kauttaaltaan positiivista. Oppilaat olivat jälkikäteen kirjoittaneet näytelmästäni arvosteluja ja arvioineet näytelmäni yhdestä viiteen tähteä, kuin elokuvan. Sain lukeakseni kaikki arvostelut ja arvostelut olivat pääosin positiivisia. (Katso liitteet 1-6)

Miettiessäni ensimmäisten esitysten ja viimeisen esityksen 19.2.2014 välistä eroa, suurimpana muuttujana pidän sisäistä varmuutta, mikä minulla oli viimeisessä esityksessä. Näyttelijän pitää olla tietyllä tasolla itsevarma ja pitää osata materiaalinsa vaikka unissaan ennen kuin on suositeltavaa nousta näyttämölle. Osasin materiaalini viimeisessä esityksessä ja löysin siihen uusia tasoja juuri sen takia, että sain keskittyä näyttelemiseen ja olemiseen sen sijaan, että olisin huolissani pienistä yksityiskohdista, joihin en kuitenkaan pysty vaikuttamaan mitenkään etukäteen. Luotin itseäni, näytelmäni ja siihen, että se kantaa. Uskalsin viipyä tilanteissa ja hetkissä ja täten välitin ne myös yleisölle. Tässä esityksessä valot ja äänetkin toimivat moitteettomasti ensimmäistä kertaa, josta olin enemmän kuin huojentunut.

3.3 Keskittymisharjoitukset ja niiden vaikutukset

Kuuntelin Aktiivinen rentous ääninauhaa noin kolme kertaa viikossa, koko harjoitusjakson ajan. Koin, että tämä auttoi minua hieman itse tiedostamaan mistä kohtaa kehoni on jännittynyt, kuinka pystyn rentouttamaan kehoni. Ennen harjoituksia pyrin myös pääsääntöisesti jännittämään ja rentouttamaan lihaksiani vuorotellen, jotta muodostaisin tuntuman koko kehooni. Pysin etsimään kehoni keskuslinjaa ja oikeaa hengitystä pilateksen syvävenyttelyn avulla, jota tein vapaa-ajallani noin kaksi kertaa viikossa. Keskittymiseni oli aina huomattavasti parempaa jos olin valmistellut kehoni myös fyysisellä rasituksella ennen harjoitusten alkamista.

Keskittyminen pitäisi pyrkiä suuntamaan itsestä pois päin, ei kohti itseään, sisään päin. Helposti jumiudun mieleni asettamiin ansioihin. Vaikka tuntuisi kuinka kurjalta ja huonolta tahansa. Pitäisi yrittää suunnata keskittymisensä ulkoisiin asioihin. Unohtaa oman itsensä vatvominen tai sen

ajattelu, että miltä minusta nyt tuntuu tai miltä minä nyt näytän. Luulen, että juuri hengitys ja kehon jännitysten purkaminen on avainasemassa paremman keskittymisen saavuttamiseen. Stanislavski puhuu kirjassaan lihasten vapauttamisen prosessista:

” Ette voi kuvitellakaan, miten pahasti lihaskrampit ja fyysinen kireys haittaavat luovaa prosessia. Kun ne ilmaantuvat puhe-eliimiin, ihmiset, joilla on synnynnäisesti kaunis ääni, alkavat kähistä ja köhistä tai menettävät puhekykynsä kokonaan. Kun kireys on jaloissa, näyttelijä kävelee kuin halvaantunut; kun se on käsissä, kädet jäykistyvät puukepeiksi ja nousevat ja laskevat kuin puomit.” (Stanislavski 2011, s. 172)

Jos jännittää lihaksiaan turhaan kaikki energia ja aika menee kehon jännitykseen ja huomio keskittyy huomaamatta sisäänpäin. Näyttelijän pitäisi opetella rentouttamaan lihaksensa ja koko kehonsa niin, että myös alitajunta pääsee työskentelemään vapaasti ja auttamaan luovassa prosessissa. Ihminen on psykofyysinen kokonaisuus ja tämä pitää ottaa huomioon erityisesti näyttelijäntyössä. Kaikki vaikuttaa kaikkeen. Aktiivisesti rento keho on valmis reagoimaan. Tällöin keho ei ole täysin rentoutunut vailla minkäänlaista kontrollia, vaan kehon valmiustila on juuri oikea tietynlaisen vaikutelman aikaansaamiseksi. Huomasin myös, että jos minulla ei ollut tuntumaa omaan kehooni, keskittyminen oli todella vaikeaa. Teinkin usein erilaisia tasapainoharjoituksia ennen kohtausharjoittelun aloittamista. Pyrin aktivoimaan kehoni keskustan. Kuvittelin jaloista menevän juuret maahan ja pyrin maadoittamaan itseni ennen harjoitusten alkua.

Vasta, kun minulle, huomautettiin, että jännitän usein hartioitani ja painan kyynärpäät lukkoon vartaloani vasten, huomioni keskittyi ihmeelliseen tapaani. Tällaisessa asennossa on miltei mahdotonta löytää näyttelēmiseensä tai ilmaisuunsa vaadittua rentoutta. Laitoin merkille kummallisen tapani ja pyrin rentouttamaan käsivarteni aina kesken kohtauksen, kun huomasin, että painoin niitä vartaloani vasten. Tajusin, kuinka paljon jännitän turhaan lihaksiani ja pyrin itse löytämään keinot, kuinka saisin jännitystä purettua. Stanislavski puhuu kirjassaan julkisesta yksinäisyydestä. Miten näyttämöllä yksinkertaisetkin toiminnot voivat muuttua ylivoimaisen hankaliksi, kun huomaamme, että meitä tarkkaillaan. (Stanislavski 2011, s. 147)

4 Keskittyminen esitysten aikana

Koin, että ensimmäisen esityksen aikana olin todella hyvin läsnä. Osaksi tämä hereillä oleminen johtui varmasti siitä, että olin äärettömän hermostunut ja tämä hermostuminen auttoi minua viemään läpi näytelmäni sekä piti energiani ylhäällä. Kaikki toiminnot, jotka tein tuntuivat

luonnollisilta ja onnistuivat kuin vahingossa. Esitykseni aikana minua häiritsi muutamat tekniset virheet ja toivon, että pystyin olemaan näyttämättä näitä epävarmuuden hetkiä yleisölle. Esityksen jälkeen saamassani palautteessa, kyllä sanottiin, että nämä hetket eivät olisi välittyneet yleisölle, ainakaan kovin voimakkaasti. Joten tässä asiassa luotan arvioitsijoideni sanaan. Huomasin kuitenkin, että osaksi keskittymiseni ajautui sivuraiteille. Kohtauksen vaihtuessa huomasin miettiväni mitä tulee seuraavaksi. Vaikka olin harjoitellut paljon, olin kuitenkin jokseenkin epävarma ja pelkäsin unohtavani jotain oleellista tai pahimmassa tapauksessa aloittavani väärästä kohtauksesta.

Yoshi Oida mainitsee kirjassaan kahdenlaisen keskittymisen: Keskittymisen ulkoiseen ilmaisuun ja eleisiin ja keskittymisen sisäiseen ilmaisuun, mitä tunnen tai koen juuri tässä hetkessä. (Oida & Marshall 2004, s. 32) Minua olisi ehkä auttanut, jos olisin tehnyt itselleni vielä tarkemman fyysisen ilmaisun. Toisin sanoen olisin pyrkinyt hakemaan tunnetiloja myös fyysisestä itsestäni. Esimerkiksi: liikuttamalla kättä aina samalla tavalla tietyn tunnetilan hetkellä, keho oppii, että tietty liike ja tunne liittyvät toisiinsa ja luulen, että tällä keinolla olisin pystynyt puhaltamaan roolihenkilöni vielä enemmän sisäistä elämää ja aitouden tuntua. Tämä keino olisi varmasti auttanut minua myös saavuttamaan suuremman tunne-ilmaisun. Oida puhuu kirjassaan siitä, että näyttelijä tarvitsee paljon taitoa ja valppautta pystyäkseen monipuolistamaan näyttelemistään. Hyvällä näyttelijällä tekninen taituruus ja näyttelemisen keveys ja helppouden tuntu nivoutuvat taidokkaaksi kokonaisuudeksi. (Oida & Marshall 2004, s. 50)

Ensimmäisessä esityksessä mielestäni kuuntelin yleisöä hyvin. Pidin oman energiani korkealla ja aikeeni välittyivät täten paremmin yleisöön. Energiasta Yoshi Oida sanoo näin: ”Kaikki mikä lisää energiaasi edistää näyttelemistäsi” (Oida & Marshall 2004, s. 56) Mielestäni tämä ei kuitenkaan tarkoita, että energian tarvitsee koko näytelmän ajan olla ylhäällä tai kovin korkea, jotta esitys onnistuisi vaan energian pitää mukailla yleisön energiaa. Jos tuntuu, että näytelmän alussa yleisö on keskittymiskyvytön ja haluton seuraamaan näytelmän tapahtumia täydesti minun pitää vangita yleisö omalla korkealla energiallani. Yleisön seurattessa tiiviisti ja eläessä näytelmän tapahtumissa mukana voin laskea hieman omaa energiaani, kuitenkin niin, että yleisön mielenkiinto säilyy edelleen näytelmän tapahtumissa. Minun ollessa yksin lavalla yleisö on ainoa, jonka kanssa pystyn rakentamaan vuorovaikutusta. Yleisö on minun mittarini siinä, kuinka hyvin onnistun olemaan läsnä ja kertomaan tarinani mielenkiintoisesti. Muistan, että ensimmäisessä esityksessä yleisö oli hiiren hiljaa roolihenkilöni hukuttaessa omaa lastaan. Tuossa kohtauksessa ainakin onnistuin saamaan yleisön huomion täysin.

Toisessa esityksessä en ollut yhtä hermostunut ja energiani ei ollut samalla tasolla, kuin

ensimmäisessä esityksessä. Esitys tuntui paikka paikoin kovinkin erilaiselta ensimmäiseen verrattuna. Huomasin, että energiani laski esityksen loppupuolella ja en saanut tavoitettua yleisön viimeisimpiä penkkirivejä, hätinä ensimmäisen. Tämä energian lasku näkyi esimerkiksi siinä, että puhuin paljon hiljaisemmin näytelmäni loppupuolella, ja monikaan yleisöstä ei varmaan kuullut kunnolla mitä sanoin. Fyysisessä ilmaisussani oli myös jonkin verran epätarkkuutta ja avasin esimerkiksi komeron oven kahdesta eri suunnasta. Huomioin kyllä tämän, mutta en voinut enää muuttaa mitään, ilman, että virheeni olisi näkynyt yleisölle. Tuntui, että tässä toisessa esityksessä, en ollut kunnolla tasapainossa, en levännyt itseni sisällä ja minun oli vaikeampi löytää läsnäoloa ja keskittymistä aidosti. Tuntui, että osittain väkisin puskin tilanteita ja toimintoja itsestäni.

Yoshi Oida mainitsee kirjassaan, että hyvä keino antaa rekvisiitalle painoarvoa näytelmässä on kuvitella ne painaviksi. Tämän lähtökohdan, unohdin toisessa esityksessä. ”Sinun ei tarvitse demonstroida esineen painoa (kuten miimissä), mutta mielessäsi se painaa paljon” (Oida & Marshall 2004, s. 48) Tapa, jolla käsittelin villapaitaa, jonka oli määrä olla vauvanyytti, oli liian merkityksetön, enkä saanut luotua vaikutelmaa, että pitelisin kädessäni oikeasti vauvaa. Luulen, että usea katsoja näki kädessäni vain villapaidan. Koen kuitenkin, että näyttelemiseni ei ollut pelkästään teknistä vaan onnistuin joissakin kohtauksissa oikeasti elämään roolihenkilön elämää, tunteita ja ajatuksia. Onnistuin taas samassa Afrikan tähti- kohtauksessa myös tässä toisessa esityksessäni ja mielestäni vielä rahtusen paremmin kuin ensimmäisessä.

Tässäkin esityksessä keskittymiseni kuitenkin ajautui sivuraiteille ja olin huolissani teknikkojeni puolesta, että hoitavatko he hommansa vai tuleeko taas jotain virheitä ja epätarkkuuksia. Musiikki lähtee soimaan väärässä kohtaa tai videon tarkkaan ajoitetut pätkät tulevat väärässä kohtaa. Tarkkailin tässä kohtaa tilannetta itseni ulkopuolelta ja keskittymiseni hajosi. Minun pitäisi luottaa kaikkiin, joiden kanssa työskentelen. Minun pitäisi ennen kaikkea luottaa itseeni. Luottaa siihen, että pystyn näyttämään roolihenkilöni erilaiset puolet ja vaiheet totuudenmukaisesti ja luottaa siihen, että hallitsen tekstini ja näytelmäni tapahtumat täysin. Olenhan itse kirjoittanut, ohjannut ja näytellyt näytelmäni.

Koin, että en saanut yleisöä temmattua mukaani tähän toiseen esitykseeni. Minulla oli vaikeuksia heti alussa, koska oma energiani tuntui niin alhaiselta. Huomasin, että yritin tiedostamatta kerätä itselleni lisää energiaa huohottamalla kummallisesti repliikkien välissä. Kaikki toiminnot, jotka ensimmäisessä esityksessä, olivat jokseenkin onnistuneet, latistuivat tässä toisessa esityksessä täysin. Kohtaus, jossa vaihdan vaatteita samalla harrastaen seksiä mielikuvituskumppanini kanssa, ei näyttänyt ollenkaan siltä miltä pitää. Muistan, että revin vaatteita epätoivoisesti päälleni ja ilmaisussani ei ollut pienintä häivähdystäkään alkuperäisestä ideasta, joka oli antaa yleisölle mielikuva kiihkeästä yhden illan suhteesta. Toinen virhe, jonka huomasin, oli kohtauksessa, jossa

lankakerä muuttuu kissaksi. En pystynyt näkemään kissaa tässä kohtauksessa kunnolla, koska keskittymiseni hajosi, lankakerän ollessa väärällä puolella näyttämöä. En varmasti myöskään yleisölle välittänyt tätä ajatusta selkeänä. Katsoin toiseen suuntaan, kuin missä lankakeräni, jonka olisi pitänyt muuttua kissaksi, sijaitisi. Luulen, että tähän ongelmaan auttaa vain toiston taide. Minun olisi pitänyt harjoitella kaikki näytelmäni yksityiskohdat niin hyvin, että olisin osannut toistaa ne samanlaisina vaikka silmät sidottuina. Yoshi Oida kuvailee toistoa niin, että mikään mitä elämässämme teemme ei varsinaisesti toistu samalla tavalla. Jokainen päivä ja toiminto on aina hiukan erilainen ja tunnetilamme vaihtelevat uuden päivän ja uuden tilanteen mukaan. Kuitenkin toistaessa samaa asiaa useasti se voi muuttaa sinut. (Oida & Marshall, 2004 s. 52.)

4.1 Keskittymiseni suhteessa palautteeseen

Ensimmäisen esitykseni jälkeen arvioitsijat kysyivät minulta, tuntuuko minusta, että energiani laski näytelmäni loppupuolella. Tähän kysymykseen vastasin kieltävästi, koska minusta tuntui, että juuri ensimmäisessä esityksessä energiani pysyi koko ajan ylhäällä. Minulle sanottiin: Ei saa kuvittaa, vaan pitää elää kaikki tilanteet. Tässä kohtaa mietin: Olisiko keskittymiseni pitänyt olla suurempaa, jotta näyttelijäntyöni olisi tullut uskottavammaksi? Jälkeenpäin pohtiessani saamaani palautetta uskon, että en luottanut impulsseihini ja kiirehdin impulssieni ohi ja ehkä siksi kuvitin tekstillä puuttuvat tai liian nopeasti itseltäni ohi vilahtavat impulssit. Yksi arvioitsija sanoi myös, että minun pitäisi painottaa verbejä, ei adjektiiveja. Illalla kotona koeluin poikaystävälleni tekstiä ja pyrin painottamaan verbejä. Ensin kysyin poikaystävältäni, tietääkö hän mikä tässä lauseessa on verbi? Hän kuunteli takelteluani kärsivällisesti, mutta ei kuitenkaan osannut sanoa, kumpi tapa puhua tekstiä kuulosti paremmalta. En päässyt puusta pidemmälle tämän yritykseni kanssa painottaa verbejä. Joten päätin olla keskittymättä tähän seikkaan ja ottaa huomion kohteekseni toisen asian, joka mainittiin palautteessa. Minun pitäisi käyttää enemmän näyttämön vasenta reunaa, jota en käyttänyt juuri ollenkaan. Yritin miettiä päässäni jonkin verran asemointeja uusiksi. En saanut kertaakaan konkreettisesti kokeilla näyttämöllä, miten pystyisin sujuvasti ja luontevasti muuttamaan asemointejani. Tässä muutoksessa jälkikäteen ajatellen tein suuren virheen. Olin nimittäin itse hakenut juuri alkuperäisillä asemoinneilla sitä, että roolihenkilöni maailma on kääntynyt aivan ylösalaisin, hänen tekemänsä hirvittävän teon vuoksi. En tietenkään ajatellut tätä, vaan pyrin orjallisesti noudattamaan saamiani muutosehdotuksia arvioitsijoilta. Olisi pitänyt pitää asemoinnit samana ja pyrkiä vain selvemmin välittämään oma näkemykseni siitä, että roolihenkilön maailma on aivan ylösalaisin ja roolihenkilöni on epätasapainossa.

Toisen esityksen aikana keskittin siis huomioni asemointeihin ja unohdin täysin päätehtäväni: Elää roolihenkilön elämää täydesti ja aidosti. Keskittymiseni hajosi täysin ja tuntui, että vielä eilisessä esityksessä luonnolliselta tuntuvat asemat ja motiivit miksi menen aina tiettyyn paikkaan, eivät toimineet toisessa esityksessä ollenkaan, koska yritin niitä muuttaa löytämättä kuitenkaan sisäistä motiivia toiminnalleni. Ilmaisustani tuli kömpelöä ja epävarmaa. Keskittymiseni oli väärässä paikassa, ei näytelmän sisällössä vaan siinä, kuinka pystyn käyttämään enemmän näyttämön vasenta reunaa. Tarkkailin itseäni ikään kuin ulkopuolelta. Olin koko ajan enemmänkin huolissani siitä, miten pystyn käyttämään hyväkseni saamani palautteen ja näyttämään, että olen pyrkinyt sisäistämään sen ja hyödyntämään sitä myös käytännössä. Yoshi Oida huomauttaa itsensä tarkkailusta kirjassaan ja muistuttaa miten vaikeaa on arvioida omaa työtään. Hän kehoittaa ulkopuolista seuraamaan harjoituksiasi. Esityksessä ei voi pysähtyä muistelemaan miten joku tietty liike meni tai miettimään, että menikö se juuri harjoitellulla tavalla. (Oida & Marshall, 2004 s.61) Tämä vääränlainen itsensä tarkkailu oli minun ongelmani toisessa esityksessä ja vei suunnattomasti energiaani, joka olisi pitänyt kohdistaa näytelmän tapahtumiin ja tilanteisiin ja siihen, että välitän yleisölle mahdollisimman selkeästi tilanne tilanteelta mitä haluan sanoa.

Minulle oli mahdotonta yhden yön aikana sisäistää saamani palaute, enkä onnistunut muuttamaan esitystä toivottuun suuntaan. En ehtinyt keskittymään saamaani palautteeseen saatikka käymään sitä läpi perusteellisesti joko päässäni tai konkreettisesti näyttämöllä harjoitellen. Toisessa esityksessä koin kuitenkin myös oikeanlaisen läsnäolon ja keskittymisen hetkiä. Yksi näistä hetkistä tapahtui kohtauksessa, jossa leikin urheilukilpailuja.

4.2 Keskittymisen kadottaminen ja keinot saada keskittyminen takaisin

Itse huomaan, että jos kadotan keskittymisen, minua auttaa keskittämällä huomioni vastaanäyttelijääni. Pyrin oikeasti kuuntelemaan, mitä se toinen sanoo, enkä ole vain kuuntelevinani. Näytelmässäni Kieroon kasvatettu huomasiin saavani kadonneesta keskittymisestä kiinni, aina niissä kohdissa joissa minulla oli vastaanäyttelijä. Usein se oli kuviteltu henkilö, kuten äiti, isä tai veli, mutta kuitenkin se auttoi minua saavuttamaan paremman keskittymisen tason.

Riku Korhonen on liseniaatintyössään haastatellut näyttelijöitä kysymällä heiltä kysymyksiä kuten, Täydellinen läsnäolon hetki?, Itsestä lähtöisin olevat keskittymisen häiriötekijät?, Ulkopuolelta tulevat keskittymisen häiriötekijät? Keinoja palauttaa kontakti? Keinoja lukkotilan aukaisemiseksi?

Vastauksissa ja omissa kokemuksissani oli paljonkin yhtäläisyyksiä.

Ollessaan täydellisessä läsnäolon hetkessä haastateltavat puhuivat esimerkiksi siitä miten tulee tunne, että elää oikeasti juuri siinä hetkessä, mikä näyttämöllä on meneillään. On vapaa kaikenlaisesta itsensä määrittelystä, ei mieti miltä näyttää ja omat ulkoiset puutteet esimerkiksi, että kokee olevansa ruma, eivät mitenkään häiritse. Itsestä lähtevissä keskittymisen häiriötekijöissä mainittiin suuri epävarmuus itseä ja omaa työtään kohtaan. Näyttelijältä puuttui itseluottamusta. Itseluottamusta minultakin toden totta puuttui työstäessäni näytelmäni.

Ulkoisiksi häiriötekijöiksi mainitaan, kovat äänet tai hälinä katsomossa. Itse huomasin, että keskittymiseni herpaantui juuri taustahälystä ja äänistä, jotka kantautuivat harjoitussaliin. Keinoksi keskittymisen palauttamiseen olivat haastateltavat maininneet juuri hengityksen merkityksen. Kontaktin kadotessa itseensä, vastaanäyttelijäänsä tai tekemäänsä asiaan: Hengitys ikään kuin salpaantuu ja muuttuu pinnalliseksi. Minulle kävi juuri vastaavalla tavalla.

Keinoiksi lukkotilojen aukaisemiseksi haastateltavat olivat maininneet, että ei saa suunnitella mitään etukäteen. Jos menee näyttämölle valmiin idean tai ajatuksen kanssa, ei mitään uutta voi syntyä käsillä olevassa hetkessä. Pitää uskaltaa heittäytyä tilanteen vietäväksi. Juuri heittäytymistä ja pelon unohtamista olisin kaivannut omassa prosessissani aimo annoksen lisää. Ongelmiksi koettiin, myös jos ei saanut suoraa palautetta ohjaajalta, että onko menossa oikeaan suuntaan. Olisin myös varmasti tarvinnut enemmän palautetta omalta ohjaajapuoleltani rakentaessani esitykseni kohtauksia. (Korhonen 2013, s. 138- 158)

5 PÄÄTELMÄT

Sain ehdottomasti tämän kirjallisen lopputyöni avulla useita vastauksia tutkimuskysymykseeni, miten pystyn saavuttamaan keskittymisen näyttämöllä, ja mitkä tekijät vahvistavat tai heikentävät keskittymistäni. Käyttämäni lähdemateriaalin ja omien kokemusteni pohjalta teen päätelmät, että keskittyminen ulkoiseen kohteeseen on ensisijaisen tärkeää pyrittäessä optimaaliseen keskittymiseen harjoituksissa ja esityksissä. Näyttelijän täytyy uskaltaa heittäytyä. Hypätä suoraa päätä jääkylmään veteen, eikä saa odotella, että joku ihme tapahtuisi ja viimeistään siellä ensimmäisessä esityksessä löytäisi ne puuttuvat ratkaisut tai kadonneen keskittymisen takaisin.

Aloittaen harjoituksissa yksinkertaisista fyysistä toiminnoista, vaikka improvisoiden aluksi täysin ilman tekstiä pääsee tietynlaiseen keskittymisen tilaan, jossa tilanteet näyttämöllä muuttuvat johdonmukaisemmiksi. Keskittymisen voi myös löytää suuntaamalla huomionsa tietoisesti hengitykseensä. Uskon, että keskittymistä pystyy vahvistamaan suuntaamalla huomionsa hengitykseen ja samalla kohdistamaan huomionsa itsestä ulospäin.

Kirjallinen lopputyöni on auttanut minua analysoimaan omaa keskittymistäni ja omaa tapaani rakentaa roolia keskittymisen kautta. Kirjallisen työni johdosta, minulla on konkreettisia keinoja hallita keskittymistäni. Minä vien keskittymistä, ei keskittymiskyvyttömyyteni minua. Kirjallisen lopputyöni ansiosta ymmärrän, mistä ongelmani keskittymisen kadotessa kumpuaa. Keskittyminen on kokonaisvaltainen prosessi, jossa mielen ja kehon täytyy olla yhtä.

Uskon, että hyväksyn helpommin myös sen, että roolin rakentaminen ja keskittymisen saavuttaminen harjoituksissa ja näyttämöllisessä tilanteessa on prosessi, joka ei aina toistu samalla hyväksi havaitulla tai totutulla kaavalla, eikä lopputulosta, kuten kuinka keskittynyt olen seuraavassa kohtauksessa pysty ennalta määräämään. Aion ehdottomasti paneutua syvällisemmin Stanislavskin teoriaan fyysisten toimintojen metodista, joka tämän kirjallisen lopputyöni prosessin aikana palautui mieleeni.

Lähdeluettelo

Csikszentmihályi, M., 2005. *Flow elämän virta. Tutkimuksia onnesta, siitä kun kaikki sujuu.* Helsinki: Rasalas Kustannus.

Herrigel, E., 1992. *Zen ja jousella ampumisen taito.* Bern/München: Esoterica Publishing.

Korhonen, R., 2013 – *Fokus- Näyttelijöiden kokemuksia keskittymisestä, sen kadottamisesta ja löytämisestä.* Helsinki: Taideyliopiston teatterikorkeakoulu.

Mamet, D., 1999 *TOSI JA EPÄTOSI Arkijärkeä ja harhaoppia näyttelijälle.* 2.painos. Helsinki: Terra Cognita Oy.

Oida, Y. & Marshall, L., 2004 *Näkymätön näyttelijä.* Jyväskylä: Gummerus Kustannus Oy.

Stanislavski, K., 2011 *Näyttelijäntyö.* Falun, Ruotsi: Scandbook AB.

Sadenniemi, M., 1996 *Nyky-suomen sanakirja osa III.* 14.painos. Porvoo: Werner Söderström Osakeyhtiö.

Wikström, O., 2002 *Läsnäolon taito.* Helsinki: Kirjapaja Oy.