

Suvi-Heini Lahti

TUNNEPROSESSI

- tunteet ja niiden merkitys 4.48 Psykoosi –näytelmän harjoituskauden aikana

Opinnäytetyö

KESKI-POHJANMAAN AMMATTIKORKEAKOULU

Esittävän taiteen koulutusohjelma

Marraskuu 2009



TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ

Yksikkö TAITEEN YKSIKKÖ	Aika Marraskuu 2009	Tekijä/tekijät SUVI-HEINI LAHTI
Koulutusohjelma Esittävän taiteen koulutusohjelma		
Työn nimi Tunneprosessi – tunteet ja niiden merkitys 4.48 Psykoosi -näytelmän harjoituskauden aikana		
Työn ohjaaja Anu-Helena Pitkänen		Sivumäärä 49
Työelämäohjaaja		
<p>Tämä opinnäytetyö tutkii tekijän kokemaa tunneprosessia näyttelijän ominaisuudessa näytelmän harjoituskauden aikana. Suvi-Heini Lahti näytteli taiteelliseksi opinnäytetyökseen Sarah Kanen kirjoittamassa näytelmässä 4.48 Psykoosi, joka valmistettiin Kokkolassa keväällä 2009. Opinnäytetyö tutkii tämän näytelmän harjoituskauden aikana koettua tunneprosessia.</p> <p>Tutkimuksen teoriaosuudessa käytettiin pääasiassa Rickhard Lazaruksen kognitiiviseen tunneteorian pohjautuvaa tietoa tunteista. Näyttelijäntyön näkökulmaa tunteiden käytössä avattiin mm Konstantin Stanislavskin, Robert Cohenin ja David Mametin näkemyksillä. Opinnäytetyössä kerrotaan ensin 4.48 Psykoosi –näytelmän konkreettisesta harjoitusprosessista, jonka jälkeen tarkastellaan siinä koettuja tunteita. Millainen tunneprosessi harjoituskauden aikana oli ja millaisia vaikutuksia näillä tunteilla oli kirjoittajan toimintaan? Tunteita tarkastellaan mm suhteessa harjoitteisiin, roolityöhön, omaan itseen ja työryhmään sekä ajallisesti tunteisiin harjoitusten alkaessa, niiden aikana ja niiden jälkeen. Lopuksi tunneprosessi kuvataan pitempiketoisina tunnevaiheina.</p> <p>Tutkimustuloksena kirjoittaja toteaa tunteilla olleen suuri merkitys harjoitusprosessin aikana sekä tunteiden osoittavan myös harjoitusprosessin olleen merkityksellinen. Tutkimuksen myötä tunnevaiheitten huomattiin linkittyvän vahvasti konkreettisiin näytelmän valmistusvaiheisiin. Tunteiden koettiin toimivan tiedottajina tunteen kokijan tarpeista sekä vaikuttavan voimakkaasti kokijan toimintaan harjoitusprosessin aikana. Viimeiseksi kirjoittaja pohtii tunteiden merkitystä yleisesti elämässä sekä tunnetutkimuksen jatkomahtoisuuksia teatteri alalla.</p>		
Asiasanat teatteri, näyttelemine, tunne, kognitiivinen psykologia, prosessi		

ABSTRACT

CENTRAL OSTROBOTHNIA UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES Art Unit	Date November 2009	Author Suvi-Heini Lahti
Degree programme Performing Arts		
Name of thesis Emotion Process – Emotions and their Meaning during Rehearsal Period of 4.48 Psychosis.		
Instructor Anu-Helena Pitkänen		Pages 49
Supervisor		
<p>This thesis explores an emotion process during a rehearsal period of a play. The process was experienced by the author of this thesis in a role of an actor. Suvi-Heini Lahti acted for her artistic thesis, in a play called 4.48 Psychosis by Sarah Kane. The play was produced in Kokkola in spring 2009.</p> <p>In the theoretical part of the thesis Rickhard Lazarus' cognitive emotion theory was used to give information about emotions. Konstantin Stanislavski, Robert Cohen, David Mamet and some others' views were used to explain the use of emotions in acting. First, in the thesis the concrete rehearsal period of 4.48 Psychosis play is explained. Then the emotions that were experienced during the rehearsal period have been observed. The research questions were: what kind of emotion process was there during the rehearsal period and what kind of influences had these emotions towards the author's actions? The emotions were observed, for example, concerning practising, role work, self, group and also the chronology towards the emotions before the rehearsals, during them and afterwards. In the end of the thesis the emotion process is represented as long-lasting emotional phases.</p> <p>As the result of this work the author can state that the emotions had a great role during the rehearsal period. Also the rehearsal periods were meaningful because of the emotions. With the thesis, emotional phases were seen to link strongly with the concrete making process of the play. Emotions were experienced as informers giving information about a person's own needs and to influence powerfully on one's actions during the rehearsal period. And last, the author considers the meaning of emotions, generally in life, and opportunities of a follow-up research concerning emotions in the field of the theatre.</p>		

Key words

Theatre, acting, emotion, cognitive psychology, process

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 KÄSITTEIDEN MÄÄRITTELY	3
2.1 Tunnetyöskentely ja tunneprosessi	3
2.2 Näyttelijäntyö osana teatteri-ilmaisun ohjaajan työnkuvaa	4
3 TUNNETEORIAA	6
3.1 Tunteen määrittelyä.....	6
3.1.1 Tunteen syntyminen ja tunteen osatekijät	7
3.1.2 Tunteen merkitys ja vaikutukset toimintaan	10
3.1.3 Tunteiden luokittelua	10
3.2 Tunteiden käytöstä näyttelijäntyössä	11
4 TUTKIMUKSEN KUVAUS	14
4.1 Tutkimuskysymykset, tutkimuksen sisältö ja vaiheet.....	14
4.2 Tutkimuksen tausta ja tavoitteet.....	15
5 4.48 PSYKOOSI –NÄYTELMÄ JA TUNNEPROSESSI	17
5.1 4.48 Psykoosi –näytelmän ja harjoitusprosessin kuvaus.....	17
5.2 Tunteet ennen harjoituksia	19
5.2.1 Olotila & odotukset tulevista harjoituksista	19
5.2.2 Edellisten harjoitusten vaikutus	21
5.2.3 Elämäntilanteiden ja ympäristön vaikutus	22
5.3 Tunteet harjoitusten aikana.....	23
5.3.1 Fysiikan ja äänen harjoittaminen	24
5.3.2 Roolihenkilön rakentaminen	26
5.3.3 Palautteeseen suhtautuminen	32
5.4 Tunteet harjoitusten jälkeen	34
5.4.1 Oman taidon arviointi ja palautteen vaikutus	35

5.4.2 Oivallukset ja tunteet	36
5.5 Tunteet työryhmässä.....	37
5.6 Tunteiden kulku vaiheittain harjoitusprosessin aikana.....	40
6 TUTKIMUSTULOKSET	43
7 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUDEN TARKASTELU	45
8 POHDINTAA	47
LÄHTEET.....	48

1 JOHDANTO

Tunteiden sanotaan ohjaavan tekemistemme ja ajattelumme suuntaa. Niiden sanotaan vaikuttavan niin jokapäiväisissä arkielämän tilanteissa kuin suurina päätöksenteon hetkinäkin. Tunteet ovat osa meitä ja ne muokkaavat käyttäytymistämme, mutta me myös säännöstelemme niitä tarpeen tullen. Tunteiden olemassa oloa ja merkitystä työelämässä on tutkittu paljon ihmissuhdeammateissa, kuten hoitotyön aloilla. Myös teatterialalla tunteet ovat keskeisessä osassa varsinkin silloin kun keskitytään työn kohteeseen, esimerkiksi näyttelijä keskittyy roolin rakentamiseen tai draamaohjaaja ilmaisun opetukseen. Tunteet ovat kuitenkin läsnä koko ajan työympäristössämme, itsessämme ja muissa. Ne vaikuttavat siihen miten teemme työmme, mitä siitä ajattelemme, mitä itsestämme ja muista ajattelemme, miten nämä ajatukset ja tunteet saavat meidät toimimaan, ja kaikkea siltä väliltä. Tunteet jäävät vielä vaikuttamaan työpaikalta poistuessamme ja koemme tiettyjä tunteita myös työpaikalle tullessamme. Mikä sitten on tämän mysteerisen tunnetason merkitys esimerkiksi omalla työpaikallani, tässä tapauksessa näytelmän harjoitustilassa sen valmistusprosessin aikana?

Kiinnostukseni näyttelijäntyötä kohtaan on kasvanut koko opiskelujeni ajan. Vaikka teatteri-ilmaisun ohjaajan koulutukseemme kuuluu vain vähän varsinaista näyttelijäntyön koulutusta, olen huomannut tekemisen suuntani kiinnittyvän enemmän ja enemmän juuri näyttelijäntyöhön. Ensi kerran olen tutustunut näyttelijäntyöhön opiskellessani ylioppilasvuoteni jälkeen kansanopistossa musiikkiteatterilinjalla, jossa näyttelijäntyön opetus kuului jokapäiväiseen opiskelupäiväämme. Opiskellessani teatteri-ilmaisun ohjaajaksi olen ollut näyttelemässä useassa eri opiskelijaproduktioissa esittävän ja osallistavan teatterin keinoin, sekä ollut mukana näytelmän harjoitusprosessissa muillakin tavoin, kuten ohjaajana, ohjaajan assistenttina ja valomiehenä. Tämän lisäksi pitkäaikainen mielenkiintoni psykologiaa, ihmismieltä ja ihmisen käyttäytymistä kohtaan, on mielestäni johtanut tämän opinnäytetyön tekemiseen. Sain yhdistää näitä kiinnostuksen kohteitani tutkimuksessani ja mielestäni tutkimus liittyy vahvasti myös käytännön teatteri-ilmaisun ohjaajan työhön, sillä näyttelemine on usein osa teatteri-ilmaisun ohjaajan työnkuvaa. Näytelmien tai näyttelemistä sisältävien draamallisten kohtausten harjoitusprosessissa käydään läpi monenlaisia tunteita. Nämä tunteet, joiden kanssa harjoittelujakson aikana työskennellään, kohdistuvat roolihen-

kilön rakentamisen lisäksi kaikkeen ympärillä olevaan, kuten juuri omaan itseen, omaan tekemiseen, työryhmäläisiin ja käsillä oleviin harjoitteisiin. Lisäksi elämän muut osa-alueet tuovat omat vaikutuksensa sen hetkiseen tunnetilaan. Tämä tunnemyllerrys kaipasi mielestäni tarkempaa tutkimista ja selvittämistä. Mitä kaikkea tunnetasolla tapahtuu yhden harjoitusprosessin aikana?

Näyttelin naispääosaa keväällä 2009 Sarah Kanen kirjoittamassa näytelmässä 4.48 Psykooosi, joka oli myös taiteellinen opinnäytetyöni. Harjoitukset alkoivat maaliskuun lopulla ja ensi-ilta oli Kokkolassa Teatteri Iltatähdessä 5.6.2009. Tässä tutkimuksessani tutkin tunneprosessiani ensimmäisistä harjoituksista viimeisiin ennen ensi-iltaa. Sen lisäksi, että tutkimukseni myötä uskon tiedostavani paremmin omia tunteitani ja niiden merkityksiä työskentelyssäni ja sitä kautta jopa ehkä hyödyntämään niitä tulevaisuuden projekteissani, uskon myös että tutkimukseni voi olla kiinnostava muille teatteri-ilmaisun ohjaajille ja alalla työskenteleville. Uskomukseni perustelen näyttelijäntyön osa-alueen yleisyydellä teatteri-ilmaisun ohjaajan työnkuvassa sekä mahdollisena kiinnostavana näyttelijäkokemuksena ja tunneprosessin avaamisena henkilöille, jotka esimerkiksi ohjaavat työkseen.

2 KÄSITTEIDEN MÄÄRITTELY

Paneudun tässä kappaleessa tutkimuksessani käytettäviin termeihin, kuten tunnetyöskentelyyn ja tunneprosessiin sekä avaan näyttelijäntyön käsitettä osana teatteri-ilmaisun ohjaajan työnkuvaa.

2.1 Tunnetyöskentely ja tunneprosessi

Tutkimuksessani tunteiden tarkastelussa nousevat esille tunnetyöskentelyn ja tunneprosessin termit. Tunteet, jotka koin harjoituskauden alusta loppuun, muodostavat kokonaisuudessaan kokemani tunneprosessin. Tämä tunneprosessi sisältää monia eri tunteita ja tunnevaiheita. Kun tarkastelen nimenomaan yksittäistä tunnetta, pohjaan käsitykseni pääosin Richard Lazaruksen kognitiiviseen tunneteoriaan, jossa tunne, sen syntyminen ja kokeminen avataan myös tunneprosessi-termillä (”emotion process”). Esimerkiksi ilon tunne on kokonaisuudessaan kuuden eri osan muodostama tunneprosessi sen synnystä sen kokemiseen. Avaan tätä Lazaruksen tunneteoriaa osiossa 3 Tunneteoriaa.

Tunnetyöskentely kuuluu ihmisen jokapäiväiseen elämään. Tunnetyöskentelyyn kuuluu ihmisten reagointi omiin tunteisiinsa ja niiden tunteiden säätelyminen. Itse asiassa tunteet ja ihmisten pyrkimykset säännöstellä niitä kulkevat toistensa vierellä niin tiiviisti että harvoin toinen on ilman toista. Säätely ja reagointi tapahtuvat pääasiassa tunteiden liioittelulla tai vähättelyllä. Se voi olla automaattista tai tietoisesti ja suunnitellusti tapahtuvaa toimintaa. Tunnetyöskentely on keskeistä sosiaalisen kanssakäymisen onnistumisessa. (Atkinson & Hilgard’s 2003, 408-410.) Se antaa meille myös tietoa millaisia olemme ja etenkin millaisia haluaisimme olla. Se on emotionaalista toimintaa, joka opastaa meitä selviytymään tunteidemme kanssa suhteessa ympäristöömme. (Hochschild 1998, 9.) Tunnesäätely, pyrkimys yleensä vähentää, kasvattaa tai muuttaa kokemaansa tunnetta, voi konkretisoitua toiminnassa monella eri tapaa. Yhtenä tavallisena esimerkkinä on johonkin toiseen asiaan keskittyminen, kuten energian suuntaaminen jalkapallon pelaamiseen, jotta esimerkiksi

vihan tunne laantuisi työpaikan johtajaa kohtaan. Toinen esimerkki olisi reagoida vihan tunteeseensa eristäytymällä eli olemalla itsekseen ja miettimällä, käsittelemällä ja tuntemalla tätä tunnetta yksin. Väliaikaisen harhauttamisvaihtoehdon, kuten keskittymisen muuhun asiaan jonkin aikaa, on todettu olevan parempi vaihtoehto tunteiden säätelykeino-
na kuin eristäytymisvaihtoehdon, koska negatiiviset tunteet vähenevät lyhytkestoisien har-
hauttamisen avulla. Tällainen säätelykeino on kuitenkin eri asia kuin tunteiden sulkeminen
pois kokonaan, millä on todettu puolestaan olevan suora yhteys myös fyysisiin sairauksiin
ja kehon toimintakyvyn heikkenemiseen. (Atkinson & Hilgard's 2003, 410, 516.)

2.2 Näyttelijäntyö osana teatteri-ilmaisun ohjaajan työnkuva

Rantanen selvittää väitöskirjassaan näyttelijäntyön sisältöä. Hän kertoo että näyttelemisen
määrittelyä on monia, mitä tulee hyvään ja huonoon näyttelemiseen, mutta itse näyttelijän-
työn määrittäminen, mitä näyttelijä tekee työkseen, on hankalaa sen sisältämien eriäväs-
ten mielipiteiden vuoksi. Rantanen tarkentaa näyttelijäntyön ensisijaisesti tarinankerron-
naksi, pohjaten päätöksensä suomalaisten näyttelijöiden mielipiteisiin ammattikuvastaan ja
tukien sitä myös David Mametin näkemyksillä näyttelijän tehtävistä. (Rantanen 2006, 53-
54.) Mametin mukaan näyttelijän koko työtehtävä on näytelmän välittäminen yleisölle
(Mamet, 2002, 15.) Itse koen tämän tarinankertoja-määrittelyn olevan tarpeeksi yksinker-
tainen ja sopiva määrittely myös tutkimukseni kannalta. Se, miten tarina, lyhyt kohta tai
pitkä näytelmä välitetään ja kerrotaan katsojille, sisältää taas omat näkemyshaaransa.

En näe tarpeelliseksi erottaa toisistaan perinteistä näyttelijäntyötä ja teatteri-ilmaisun oh-
jaajan työnkuvan osana olevaa pääasiassa draamalliseen työskentelyyn liittyvää näytteli-
jäntyötä sisällöllisesti. Williams kirjoittaa näyttelemisestä ja siinä vaadittavista taidoista,
joita tarvitaan nimenomaan soveltavan teatterin käytössä osana draaman avulla opettamis-
ta. Hänen mukaansa näyttelijän taidon laatu ei eroa lainkaan muihin teatterin muotoihin
verrattuna vaan kyky näytellä on yksi keskeisistä asioista myös draaman avulla opettami-
sessa, sisältäen etenkin taidon improvisoida ja sopeutua kuvitteelliseen tilaan ja tilantee-
seen. (Williams 1993, 93-94.) Avaan tähän kuitenkin ominaisuuksia, joissa näen mahdol-
lista eroavaisuutta näiden kahden näyttelijäntyön tekemisen kesken. Teatteri-ilmaisun oh-

jaajan työssä näyttelijäntyö on yksi osa työnkuvaa. Valtaosa teatteri-ilmaisun ohjaajista on kuitenkin tekemisissä näyttelijäntyön kanssa, joko itse toimien näyttelijänä esimerkiksi draamallisissa kokonaisuuksissa tai ohjaten esimerkiksi ryhmiä, joissa osallistujat näyttelevät. Näyttelijäntyö soveltavan draaman alueella, usein lyhytkestoisissa kohtauksissa toimii ilmaisun välineenä ja tarinankerronnan osana niin kuin perinteinenkin näyttelijäntyö, jotta tarkastelussa olevia aiheita voitaisiin käsitellä soveltavan draaman keinoja käyttäen. Williams kuvaa näyttelijän toimenkuvaa soveltavan teatterin produktiossa monimuotoiseksi. Näyttelemine osana esimerkiksi soveltavan teatterin työskentelytapaa ja esitystä on hyvin kokonaisvaltaista, koska usein näyttelijänä toimija on osallistunut esityksen tekoon alusta asti, sekä ideointiin, aiheen tutkimukseen ja luovaan kokeiluun. Tällöin hahmolle omistautuminen on erityislaatuista. (Williams 1993, 101.) Williams toteaa, että esimerkiksi yhtiö TIE, Theatre in Education, joka on erikoistunut opettamiseen teatterin keinoin, etsii työntekijöikseen näyttelijöitä mutta ei esteetikkoja (Williams 1993, 94). Näyttelijäntyön niin sanottuun taiteelliseen arvoon ei monestikaan draamallisessa työskentelyssä kiinnitetä niin paljon huomiota kuin esittävän teatterin puolella tehdyssä näyttelijäntyössä, mutta se ei mielestäni johdu välttämättä näyttelijäntyön erilaisesta sisällöstä vaan tekijöiden valinnoista. Perinteisen esittävän taiteen näyttelijäntyön ja teatteri-ilmaisun ohjaajan työssä tehtävän näyttelijäntyön suurimpana erona näen keston osuuden. Draamallisen työskentelyn osana tapahtuva näyttelemine on usein lyhytkestoisempaa kuin näyttelemine esittävän taiteen teoksissa. Lisäksi olen kokenut suurta vaativuutta näyttelijäntyöllisesti sekä esittävän teatterin puolella tehdyissä näytelmissä että soveltavan teatterin puolella valmistetuissa esittävisissä kohtauksissa, kun yleisö on koostunut tietystä ihmisryhmästä, kohdeyleisöstä. Tässä näyttelijäntyö itsessään on vaativaa eikä mielestäni erottele esittävän ja osallistavan teatterin näyttelijäntyöllisiä vaatimuksia, mutta kohdeyleisön yleisyys on suurempaa teatteri-ilmaisun ohjaajan työkentällä. Williamsin mukaan näyttelijä, joka valmistautuu soveltavan teatterin esitykseen, valmistautuukin itse asiassa tapahtumaan, inspiraatioiden antavan samalla energiaa ja tarkoituksen koko esitykselle (Williams 1993, 104).

3 TUNNETEORIAA

Teoriapohjani koostuu tunteisiin liittyvästä teorian tiedosta ja lyhyestä selvityksestä tunteiden käyttämisestä näyttelijäntyössä. Tunteiden teoriaosuudessa selvitän kysymyksiä, kuten mikä tunne on, miten sitä voidaan analysoida ja mitkä ovat teoreetikkojen mielestä tunteiden merkitykset ja vaikutukset. Päälähteenäni käytän Atkinson & Hilgard's teosta *Introduction to Psychology*, 2003, joista käyttämäni käsitteet ovat kirjoittajan suomentamat. Muina lähteinäni käytän eri teoksia lähinnä psykologiasta, sosiologiasta ja näyttelijäntyöstä.

3.1 Tunteen määrittelyä

Tunteen lisäksi ihminen tuntee tuntemuksia ja kokee erilaisia tunteiden sävyttämiä mielialoja. Tuntemuksen, tunteen ja mielialan erottavatkin toisistaan mm niiden kesto. Tuntemus on näistä lyhytkestoisin ja voimakkain. Tunteet eli emootiot ovat tuntemuksia pidempikestoisia, mutta voivat olla voimakkuudeltaan alhaisempia kuin tuntemukset. Esimerkiksi suuttumus luokitellaan tuntemukseksi, viha tunteeksi. (Viitamäki, Raitasalo, Lahti, Putkonen 1987, 136.) Tunteella ja mielialalla on keston lisäksi muitakin eroavaisuuksia. Tyypillisesti tunteella on jokin syy. Tunne kohdistuu johonkin tai johonkukaan. Mieliala taas on usein pitkäkestoisuutensa lisäksi olotila, johon ei välttämättä osata kertoa syytä, mistä mieliala on syntynyt tai tarkoittaa mihin se on kohdistunut. Tunteet lisäksi kategorisoidaan, esim. iloksi, peloksi tai vihaksi. Yhden tunteen synnyttämä tunneprosessi voidaan myös pilkkoa pienimmiksi osatekijöiksi, kun taas mieliala luokitellaan usein voimakkuuden ja enemmänkin miellyttävyyden ja epämiellyttävyyden mukaan. Mieliala voi sisältää useita tunteita ja siitä erotetaan vain subjektiivinen kokemus monien tunneprosessin osien sijaan. (Atkinson & Hilgard's 2003, 391.)

Paneudun tässä osiossa tarkemmin vielä tunteeseen ja sen sisältöön. Teorioita ja määritelmiä tunteille löytyy monia. Teoriat eroavat toisistaan lähinnä sen mukaan, miten niissä

selitetään tunteen synty, fyysisten, psyykkisten ja kognitiivisten reaktioiden järjestys sekä ihmisen omat vaikutusmahdollisuudet tunteeseen. Yksi laaja-alaisimmista ja vähiten kriittisiä saaneista tunneteorioista on Richard Lazaruksen kognitiivinen lähestymistapa tunteen rakenteeseen ja syntyyn. Pohjaankin teoriaosuuteni pääasiassa hänen käsityksiinsä tunteista, sillä mielestäni teoria soveltuu tutkimukseeni parhaiten juuri sen kognitiivisen otteen takia. Kyseinen teoria sallii myös muiden teorioiden vaikutuksen sekä sulkee vähiten pois muiden teorioiden vaihtoehtoisia osia. Lazaruksen teoriaan kohdistunut kritiikki kohdistuu pääasiassa siihen, ettei hän käsittele tunteen kokijan persoonallisuuden piirteiden vaikutusta tunteen syntyyn vaikuttavien tilannearvioiden tekemisessä (Salo-Gunst & Vilkkö-Riihelä 2000, 150). Mielestäni kokijan persoonallisuudella on varmasti osuutta asiaan, mutta en tarkastele kyseistä näkökulmaa tässä tutkimuksessani. Näkökulmani perustuu nimenomaan siihen millainen tunneprosessini on harjoituskauden aikana ollut ja miten olen sen kokenut. En tarkastele tarkemmin omaa itseäni siinä mielessä miten persoonallisuuteni on voinut tunteisiin vaikuttaa enkä näin ollen avaa muutenkaan itseäni, minuuttani tai luonnettani sen tarkemmin, mitä se itsessään aukeaa tutkimuksen vaatiman tunneprosessin kuvauksen kautta. Perustelen valintaani sekä tutkimuksellisen laajuuden, olennaisen näkökulman sekä käytännön tarkoituksenmukaisuuden pohjalta. Koska toivon tutkimuksestani olevan hyötyä mm muille näyttelijän- ja ohjaajantyötä tekeville, en koe tarpeelliseksi tarkastella persoonallisuuteni vaikutusta kokemiini tunteisiin, sillä käytännön työryhmässäkään ei välttämättä tiedetä toisten persoonallisuudenpiirteitä.

3.1.1 Tunteen syntyminen ja tunteen osatekijät

Lazaruksen mukaan tunne on moniosainen ja monimutkainen tapahtumien jakso, joka luo valmiustilan toimintaan. Hän erottelee tunteen kuuteen osaan, komponenttiin, joista vain yksi on tämä subjektiivinen kokemus, joka arkikielessä saa nimen tunne. Koko prosessin laukaisee vapaasti suomennettuna henkilö-ympäristö –suhde (”person-environment relationship”). Tämä tarkoittaa objektiivista tilannetta, josta henkilö itsensä löytää. Tilanteessa vallitsee sen hetkiset olosuhteet sekä henkilön suhteet toisiin. Tämä henkilö-ympäristö –suhde ei itsessään ole tunneprosessin yksi kuudesta komponentista, koska se ei aina laukaيسة tunnereaktiota. Edellytyksenä tunteen syntymiselle sen hetkisten olosuhteiden keskellä

ja näin ollen mahdollistamalla tämän henkilö-ympäristö suhteen kuulumisen tunneprosessin syntyyn, on tilanteen ja olosuhteiden tulkitseminen oleelliseksi hyvinvointimme tai henkilökohtaisten tavoitteidemme kannalta. Tällaisen henkilökohtaisen merkityksellisyyden tulkinnan tekeminen kuuluu tunneprosessin ensimmäiseen varsinaiseen osaan, kognitiiviseen arviointiin ("cognitive appraisal"). Tämä henkilökohtainen merkitys määrittää myös kokemamme tunteen tyyppin, esimerkiksi ilon tai pelon, sen sävyn sekä sen voimakkuuden. (Atkinson & Hilgard's 2003, 390, 392.) Tällaiseen ympäristön ja olosuhteiden liikkeellepanevaan voimaan tunteiden synnyssä nojaa myös sosiologinen lähestymistapa. Siinä tunteen kokemisessa painotetaan hyväksytyjen biologisten tekijöiden lisäksi nimenomaan vallitsevaa tilannetta ja tunteen kokeman henkilön tulkintaa tilanteesta. Sosiologinen lähestymistapa erottelee vielä erikseen tämän tilanteen eri tekijät ja näiden tekijöiden vaikutukset suoraan tunteen kokijaan ja koettuun tunteeseen. Tällöin tunteeseen vaikuttavat paikan ja ajan lisäksi mm henkilön odotukset itseensä ja suhteessa toisiin, kulttuuriset normit mitä tunteita voi tuntea ja mitä ei, ja miten nämä koetut ja tiedostetut tunteet kohtaavat sisäisen kokemuksen kanssa, sekä henkilön omat tunnesäännöt, kuten mitä, milloin ja kuinka voimakkaasti henkilön tulisi omasta mielestään tuntea ja mitä kohtaan. (Hochschild 1998, 5-8.)

Lazaruksen tunneteorian toinen tunteen komponentti on subjektiivinen kokemus ("subjective experience"). Voimme tiedostaa tai olla tiedostamatta edellä mainittuja tunneprosessin liikkeelle laittavia tekijöitä, mutta subjektiivinen kokemus tapahtuu aina tietoisuudessamme, vaikka emme osaisi eritellä tai nimetä tunnetta. Silti tunnemme sen. Johtavan näkemyksen mukaan tämä tunnekokemus antaa meille palautetta vallitsevien olosuhteiden tärkeydestä itsellemme ja siten tämän komponentin tehtävänä ajatellaan olevan käytöksemme, päätöksen tekemme ja tiedon käsittelymme ohjaaminen. Jos esimerkiksi tunnemme pelkoa, on ympäristössämme luultavasti jotain minkä koemme uhaksi ja näin ollen pelon tunne kehottaa meitä toimimaan nopeasti suojellaksemme itseämme. (Atkinson & Hilgard's 2003, 390, 396-397.)

Kolmatta tunteen muodostumiseen vaikuttavaa tekijää kutsutaan ajatus- ja toiminta suunnaksi ("thought and action tendency"). Nämä ajatus- ja toimintasuunnat ovat itse asiassa tarpeita ja näiden tarpeiden kautta tunteemme ohjaavat toimintaamme. Jokaiselle tunteelle on olemassa oma ajatus- ja toimintasuunta, kuten esimerkiksi tunteelle viha ajatus- ja toimintasuuntana on hyökkäys ja häpeälle katoaminen. Negatiivisille tunteille nämä ajatus- ja toimintasuunnat ovatkin tarkempia kuin positiivisille tunteille. Esimerkiksi ilon tunne ai-

heuttaa yleisesti tarpeen, ajatus- ja toimintasuunnan, olla leikkisiä. (Atkinson & Hilgard's 2003, 390, 397.)

Neljäs vaihe tunneprosessissa ovat sisäiset kehon muutokset ("internal bodily changes"), joilla tarkoitetaan lähinnä fyysisiä reaktioita, jotka aiheutuvat erityisesti autonomisen hermoston toiminnasta, kuten sydämen lyöntitiheyden muutoksista. Nämä kehon muutokset, jotka tämän teorian mukaan aiheutuvat ensisijaisesti tunteen aiheuttamasta tarpeesta toimia tai ajatella, saavat aikaan energialatauksen joka valmistaa myös kehon toimimaan tunteen kehottamalla tavalla. Tällaisen energisen valmiustilan on tutkittu ennen kaikkea liittyvän negatiivisiin tunteisiin. Positiivisten tunteiden kanssa valmiustila on alhaisempi johtuen aiemmin mainitusta ajatus- ja toimintasuunnan laaja-alaisuudesta. Lisäksi positiiviset tunteet myös auttavat palautumaan negatiivisista tunnekokemuksista juuri kehon valmiustilan "heikentämisen" kautta. Nämä sisäiset kehon muutokset voivat myös itsessään olla sytykkeinä tiedostavan subjektiivisen kokemuksen kautta tunteen syntyyn tai voimistaa tunteen kokemisen tunnetta. (Atkinson & Hilgard's 2003, 390, 401-402.)

Viides komponentti sisältää kasvojen ilmaisuuden ("facial expression"). Kasvojen ilmaisuus tunneprosessissa liittyy sekä omaan kokemukseen tunteesta että oman tunteen viestimiseen toisille. Niin kuin sisäiset keholliset muutokset, myös kasvojen ilmaisuus voi voimistaa tunteen kokemusta tai jopa olla sytykkeenä tunteen kokemiselle. Kasvojen ilmaisuus on myös sidoksissa kulttuurisiin normeihin. (Atkinson & Hilgard's, 2003, 390.)

Kuudes ja viimeinen osatekijä tunneprosessissa on tunteeseen reagointi ("response to emotion"), joka käsittää tavan miten henkilö säännöstelee, reagoi tai selviytyy oman tunteensa kanssa tai tunteen laukaisemassa tilanteessa. Henkilön reagointi omaan tunteeseensa tietoisesti tai automaattisesti voi vaikuttaa toisiin tunneprosessin komponentteihin. Näin ollen kaikki kuusi tunneprosessin komponenttia ovat vuorovaikutuksessa keskenään ja niiden järjestys voikin vaihdella tunneprosessin aikana. (Atkinson & Hilgard's 2003, 390, 408-410.)

3.1.2 Tunteen merkitys ja vaikutukset toimintaan

Niin kuin aiemmin mainitsin, tunteet vaikuttavat ihmisen tiedonkäsittelyyn. Tunteet muokkaavat mm huomion ja tarkkaavaisuuden kiinnittymistä tiettyihin asioihin. Ihminen kiinnittää enemmän ja nopeammin huomiota tapahtumiin, joihin hän voi samaistua sen hetkisillä tunteillaan ja tunnetilallaan kuin tapahtumiin, jotka poikkeavat hänen tunnetilastaan. Ihminen myös muistaa paremmin asioita tilanteesta, joihin hänen tunteensa ovat olleet samais-tettavissa. Tämä voi taas vastavuoroisesti vahvistaa sisäistä tunnekokemusta. Tarkkaavuuden kiinnittyminen, nopea reagointi ja muistaminen johtavat myös nopeampaan oppimiseen. Negatiiviset tunteet voivat havainnon suuntaamisen kautta vahvistaa sisäisiä negatiivisia tunteita ja näin aiheuttaa myös negatiivisia tulkintoja maailmasta ja omista tunteistaan laajemminkin. Sama vaikutus pätee positiivisiin tunteisiin. Positiiviset tunteet saavat meidät kiinnittämään huomiota myönteisiin asioihin ja muistamaan niitä asioita paremmin, mikä taas vahvistaa eteenpäin positiivista sisäistä tunnetilaa. Negatiivisten ja positiivisten tunteiden kierre voi vaikuttaa pitkälle eteenpäin ja toimia taustavaikuttajana jokapäiväisiin toimintoihimme. Tunteet muokkaavat lisäksi arvioitamme ja päätöksen tekoamme. Arviot voivat koskea toisia ihmisiä tai esimerkiksi mahdollisten seurausten ja riskien arviointia toiminnassamme. Myös syiden johtumisen arviointi voi olla tunteidemme muokkaamaa. Mm vihaiset koehenkilöt selittivät tapahtumien syiden johtuvat toisista ihmisistä sekä arvioivat mahdolliset tulevaisuuden riskit pienemmiksi, kun taas surulliset selittivät seurausten johtuvan tilanteesta ja pitivät riskien tapahtumista hyvin mahdollisena. (Atkinson & Hilgard's 2003, 397-401.)

3.1.3 Tunteiden luokittelua

Tunteita ja varsinkin niiden yhdistelmiä on lukuisia, samoin niiden luokitteluja. Tutkiessani erilaisia tunneluetteloita, huomasin yleisesti niiden sisältävän noin viisi samaa perustunnetta. Nämä olivat viha, pelko, häpeä, suru ja ilo. Sen lisäksi perus- tai yleisimpiin tunteisiin kuului joko odotuksen tai yllätyksen tunne, inho tai vastenmielisyys, hyväksyntä tai helpotus, kiinnostus, ylpeys, kiitollisuus, syyllisyys ja tyytyväisyys. Tunteita on myös luokiteltu eri luokkiin. Tunteet voidaan jakaa mm kuuteen eri ryhmään. Primaareihin tuntei-

siin kuuluvat juuri viha, ilo, pelko ja suru. Toinen ryhmä sisältää aistiärsykkeisiin liittyvät tunteet, kuten vastenmielisyyden ja mielihyvän. Kolmanteen ryhmään kuuluvat itsearviointiin liittyvät tunteet, kuten häpeä ja tyytyväisyys. Neljäs ryhmä käsittää toisiin henkilöihin kohdistuvat tunteet, joihin kuuluvat mm viha ja rakkaus. Viidennessä ryhmässä ovat arvostuksen tunteet, kuten ihailu ja ihmetys ja kuudennessa ryhmässä mielentiloihin liittyvät tunteet, mm yksinäisyys ja ahdistuneisuus. Viimeinen luokka on enemmän juuri mielialojen sisältämää kuvausta, joka voi itsessään sisältää monia muita tunteita. (Krech & Crutchfield 1982, Viitamäen ym. 1987, 141-142 mukaan)

3.2 Tunteiden käytöstä näyttelijäntyössä

Tunteiden ilmaiseminen on osa näyttelijäntyötä. Se syntyvätkö tunteet lavalla näyttelijän omista kokemuksista, kokevatko näyttelijät ne itse näytellessään vai näytelläänkö tunteet niin sanotusti teknisesti eli fysiikan kautta, ja miten asian pitäisi olla, on oma lukunsa. Tästä asiasta näyttelijäntyön teoreetikot, opettajat ja ohjaajat sekä itse näyttelijät ovat montaa mieltä.

Kuuluisan venäläisen teatteriohjaajan ja –teoreetikon, Konstantin Stanislavskin (1863-1938), tähänkin päivään näyttelijäntyössä vaikuttavien oppien mukaan tunnemuistilla on tärkeä osuus näyttelijäntyössä. Tunnemuistia käytettäessä hyödynnetään nimenomaan omia henkilökohtaisia muistoja ja kokemuksia ja niissä koettuja tunteita ja etenkin aistimuksia roolin rakentamisessa. Stanislavskin mukaan tunnemuisti on näyttelijän kannalta välttämätöntä, koska näyttelijä elää näytellessään toistetuilla tunteilla. Nämä toistetut tunteet näyttelijä on jo itse kokenut ja ne hän palauttaa mieleensä menneisyydestään. Mieleenpalauttaminen auttaa näyttelijää eläytymään roolihahmoonsa ja ymmärtämään tätä paremmin. Menneisyydestä nousevat tunteet ja assosiaatiot sekä varsinkin niiden sisältämien vaikutelmien syvyys palautuvat tunnemuistia käyttämällä pelkistettyinä, ilman ylimääräisiä yksityiskohtia näyttelijän avuksi näyttelijäntyöhön. Tällöin samaistuminen esitettyyn roolihenkilöön kasvaa, näyttelijä-roolihenkilö kokee, kokeminen synnyttää tunteen ja tämä vaikuttaa vuorostaan tilanteessa toimimiseen. Tunnemuistiin kuuluu tunnepitoisten muistojen lisäksi tuntemusten, vaikutelmien ja havaintojen synnyttämien tunteiden mieleenpalautta-

minen sekä aistimuistin käyttö tunteiden herättäjänä. Tunnemuistin aktivoimisessa voidaan käyttää aistien lisäksi esimerkiksi mielikuvia sekä ympäröivää tilaa. (Repo 2008.)

Stanislavskin oppeja, kuten tunnemuistiin liittyvän roolityön käytäntöä sekä psykologisen realismin tavoittelua ovat monet näyttelijäntyyön teoreetikot sekä soveltaneet, muokanneet tai ottaneet niistä vaikutteita omiin näyttelijäntyyön teorioihinsa. Esimerkiksi teatteripeda- gogi ja -ohjaaja Robert Cohen on samaa mieltä Stanislavskin kanssa siitä että näyttelijän tunteet näytellessä on oltava hänen omiaan, mutta tunteen synnyttämisessä hänen mielestään tunnemuistin käyttäminen on liian raskas keino näyttelijälle. Hän painottaa että näyttelijän on käytettävä omia tunteitaan, mutta ei näyteltävä niitä tietoisesti. Cohen onkin kehittänyt eri tekniikoita, joilla näyttelijä saa omat tunteensa esiin ilman väkinäistä puristamista, mutta myös ilman menneisyydestä muisteltuja tunteita, tunnemuistin käyttämistä. (Cohen 1986, 59-64.)

Elokuvaohjaaja Judith Westonin mielestä kaikkia metodeita, tunnemuistia, toistoa, mielikuvitusta ja omaa kokemusta voi käyttää näyttelijäntyyössä eivätkä ne sulje toisiaan pois. Hänen mielestään kaikkia tekniikoita voi myös käyttää väärin. Tekniikoiden tarkoitus on kuitenkin antaa energiaa ja ns. iskeä kipinää roolityöhön. Westonin mukaan jokaisen näyttelijän täytyy jossain vaiheessa käydä läpi miellelyhtymiään ja henkilökohtaisia kokemuksiaan, jotta myös mielikuvitus avautuisi. Hän on myös sitä mieltä, että roolissaan näyttelijän on antauduttava rehellisille tunteille väkisin vääntämisen sijaan. (Weston 1999, 186-190.)

Niin sanottua teknistä tapaa näytellä ilman näyttelijän omaa tunnekokemista lavalla edustavat mm näytelmäkirjailija, elokuvakäsikirjoittaja ja -ohjaaja David Mamet sekä näyttelijä-taiteilija Yoshi Oida. Mamet perustelee oman näkemyksensä näyttelijäntyyöstä näyttelijän tehtävän, näytelmän välittämisen yleisölle, kautta. Hänen mielestään näyttelijän ei tulisi synnyttää laisinkaan tunteita näytellessään, tunnemuistia tai muitakaan tekniikoita käyttämällä, vaan mahdolliset tunteet saisivat ja myös tulisivat syntyä itsestään vallitsevasta tilanteesta. Mamet kokee tarkoituksella synnytettyjen tunteiden olevan valheellista ja loukkaavaa manipulointia katsojia kohtaan. Hänen mielestään näyttelemineen on nimenomaan fyysinen taito ja tämä fyysisyys ja toiminta voivat ja saavat, mutta niiden ei pidä, synnyttää tunteita. (Mamet 2002, 10, 98-102.) Oidan opit näyttelijäntyyöstä taas puolestaan pohjautuvat japanilaisesta teatteriperinteestä ja painottuvat siksi mielen vapauteen ja etenkin ruumiin harjoittamiseen ja sen keskeiseen osaan näyttelijäntyyössä ilman näyttelijän tunteen

kokemisen tarvetta. Näyttelijän tehtäväksi Oida nimeää myös näyttelemisen kautta ”jonkin muun” ilmestymisen ja näyttämön luoman maailman tuomisen katsojalle. Näytteleminen on hyvin tietoisista, mutta silti rentoa. Keskittyminen, tietoisuus ja harjoittelu painottuvat etenkin kehon liikkeisiin ja harjoittamiseen eikä tunteilla ole siinä suurta merkitystä. Oidan mukaan tunteet täyttävät mielen eivätkä jätä tilaa reagoimisella ja rauhalle, mikä hänen mielestään on tärkeää tasapainoiselle näyttelemiselle. (Oida & Marshall 2004, 9, 17, 50-51.)

4 TUTKIMUKSEN KUVAUS

Tutkin tunneprosessiani näyttelijän ominaisuudessa Sarah Kanen kirjoittaman näytelmän 4.48 Psykoosi harjoitusprosessin aikana keväällä 2009. Tutkimus on laadullinen ja pohjautuu omiin kokemuksiini ja muistikuviiini. Tutkimusmateriaalina käytän harjoituspäiväkirjaani, johon olen kirjoittanut harjoitusten jälkeen ajatuksiani, kokemuksiani, muistikuviani ja tunteitani sekä tietoja harjoitusten ajankohdasta, paikasta, sisällöstä ja luonteesta.

4.1 Tutkimuskysymykset, tutkimuksen sisältö ja vaiheet

Tutkimuskysymyksinäni toimivat tunneprosessini avaamiseen liittyvät kysymykset: Millainen on tunneprosessini 4.48 Psykoosi –näytelmän harjoitusprosessin aikana sekä miten nämä kokemani tunteet vaikuttavat itseeni ja tekemiseeni? Jaottelen tutkimukseni eri vaiheisiin. Ensin avaan näytelmän 4.48 Psykoosin harjoitusprosessia käytännön näkökulmasta katsoen. Kerron työryhmän muotoutumisesta, aikatauluista ja harjoitustiloista. Kuvaan myös näytelmän ja etenkin harjoitusten luonnetta, millaisia ne olivat rakenteeltaan ja sisällöltään. Sitten avaan tunneprosessiani 4.48 Psykoosi-näytelmän harjoitusprosessissa. Aluksi erittelen lähtötilannetta eli olotilaani ennen harjoituksia. Harjoitusten aikana tarkastelen erikseen tunnetason tapahtumia suhteessa fyysisiin ja äänenkäyttöisiin harjoitteisiin, roolihenkilön rakentamiseen ja palautteeseen suhtautumisessa. Erottelen vielä tunteitani, jotka liittyvät erityisesti työryhmään ja kerron sen merkityksestä harjoitusprosessiin. Lisäksi kokoan tunteeni pidempiaikaisiin vaiheisiin koko harjoituskauden ajalta. Tutkimuksen lopussa kirjoitan tutkimustuloksista ja johtopäätöksistä, tarkastelen tutkimuksen luotettavuutta sekä pohdin tutkimuksen aikana heränneitä ajatuksia. Tutkimuksessani teen teoriasidonnaista analyysia, jolloin tekstini mukana kulkee teoreettinen tieto. Analyysini sisältää yhteyksiä siihen, muttei kuitenkaan pohjautu suoraan tiettyyn teoriaan. (Eskola 2001, 136-137.)

4.2 Tutkimuksen tausta ja tavoitteet

Tutkimuksen taustana koen olevan neljä merkittävää asiaa, jotka ovat voineet mielestäni vaikuttaa omalta osaltaan omaan tunneprosessiini, ja sitä kautta myös koko harjoitusprosessiin. Varmuutta näiden asioiden vaikutuksista tunneprosessiin, tutkimukseen tai tutkimuksen lopputulokseen ei ole, eikä myöskään ole lähtenyt näitä asioita sen tarkemmin selvittämään. Haluan kuitenkin tuoda nämä mielestäni merkittävimmät lähtökohtaiset seikat esille, jotta lukija tietää mitä seikkoja ja lähtökohtia tutkimukseni taustalla on. Tämä selvitys tuo myös tutkimukselleni läpinäkyvyyttä. Kiviniemen mukaan laadullisen tutkimuksen tekijä rajaakin aineistonsa myös tulkinnallisesti. Hänen oma tarkastelunäkökulmansa vaikuttaa siihen mitkä asiat hän haluaa rajata tutkimukseensa ja miltä kantilta hän näitä asioita katsoo ja tutkii. (Kiviniemi 2001, 71.) Ensimmäinen kokemani taustalla oleva asia oli omat tavoitteeni ennen harjoituskauden alkamista. Halusin näytellä taiteellisessa opinnäytetyössäni. Oma kiinnostukseni näyttelijäntyötä kohtaan ja haasteellisuuden vaatiminen työtehtävissä vaikuttivat jo kyseisen näytelmän tekstin valitsemisessa. Ehdotin Sarah Kanen 4.48 Psykoosi -näytelmää kurssikaverilleni ohjattavaksi sen haasteellisuuden ja mahdollisuuksien vuoksi. Halusin pistää itseni koetukselle. Vaadin itseltäni paljon ja tavoitteenani oli tehdä mahdollisimman hyvää työtä niin fyysisesti kuin uskottavan roolihenkilön tasollakin. Halusin myös että taiteellisessa opinnäytetyössäni saisin ja nimenomaan onnistuisin myös näyttämään osaamiseni, koska tästä osa-alueesta olen itse kiinnostunut. Vaikka minulla on aiempaa kokemusta näyttelijäntyöstä ja olen saanut siinä myös opetusta, varsinaista näyttelijänkoulutusta minulla ei kuitenkaan ole. En ole kouluttautunut näyttelijä, joten tämä on mielestäni toinen seikka, joka saattoi vaikuttaa tunnetason työskentelyn luonteeseen. Tein tässä tutkimuksessani näyttelijäntyötä, ja harjoitusprosessissa kokemani tunneprosessi voisi olla erilainen, jos omaisin näyttelijänkoulutuksen. Kolmas huomio, joka mielestäni mahdollisesti vaikutti kokemiini tunteisiin, oli tietoisuus tulevasta draamatyöskentelystä. Minulla ja näytelmän ohjaajalla oli jo ennen ensimmäisiä harjoituksia aluilla suunnitelma näytelmään liittyvistä draamatyöpajoista kohderyhmille. Se, miten ne liittyisivät näytelmään ja missä muodossa, ei ollut selvää. Päätimme myöhemmin jättää myös tarkemman suunnittelun esitysten jälkeiseksi projektiksi. Kuitenkin tämä tietoisuus, että tulisimme käyttämään näytelmää tai mahdollisesti näytelmän osia osana draamatyöskentelyä, jossa osallistujina tulisi olemaan esittämäni roolihenkilön edustamien ominaisuuksien asiantuntijoita, vaikutti tietoisestikin jo työskentelyyni. Tähän liittyen viimeinen asia, joka

on hyvä tuoda esille osana taustalähtökohtia, on näytelmän aihealueen vieraus itselleni henkilökohtaisesti. Näytelmässä esitin pitkäaikaismasentunutta psykoottista naishenkilöä, johon itselläni ei henkilökohtaista kosketuspintaa ollut omien kokemusten tai aikaisemman tietopohjan kautta. Uskon, että tämäkin seikka saattoi vaikuttaa jollain tavalla tunnetyöskentelyyni harjoituskauden aikana.

Tutkimukseni tavoitteina minulla on kyetä avaamaan omaa tunneprosessiani ja sitä kautta löytää mahdollisesti joitakin säännönmukaisuuksia ja merkityksiä, joilla on vaikutusta työskentelyyni. Lisäksi toivon tutkimukseni myötä raottavan sellaista tunteiden tarkasteluun liittyvää keskustelua, jossa pohdinnan osana olisi myös tunneprosessin rooli ja yleisesti tunteiden merkitys harjoituskauden aikana, liittyen roolin rakentamisen sijaan nimenomaan muihin harjoitusprosessissa vallitseviin tekijöihin.

5 4.48 PSYKOOSI –NÄYTELMÄ JA TUNNEPROSESSI

Avaan ensin valmistamaamme 4.48 Psykoosi –näytelmää ja sen harjoitusprosessia, jonka jälkeen kuvaan koetun tunneprosessini tarkemmissa osissa ajallisesti. Tarkastelen myös erikseen tunteitani työryhmää kohtaan sekä erittelen kokemani tunnevaiheet. Käytän tekstissä lainauksia suoraan harjoituspäiväkirjastani, jotka olen merkinnyt sisennyksen lisäksi tekstiosan jälkeisellä HP (harjoituspäiväkirja) –merkinnällä.

5.1 4.48 Psykoosi –näytelmän ja harjoitusprosessin kuvaus

4.48 Psykoosi on esitys psykoottisesti sairaasta naisesta: vastuun ottamisesta ja antamisesta, tasapainon etsimisestä ja oman minuuden säilyttämisestä. Näytelmä kertoo liikkeen ja äänen keinoin henkilön mielenmaisemasta, ja läheisen ihmisen merkityksestä ja vaikutuksesta sairaan elämään. Tämä lähes runomittaan kirjoitettu näytelmä on kuvaus masentuneen naisen mielenmaisemasta ja suhteesta ympäröivään maailmaan. 4.48 Psykoosi kertoo kuvin ja äänin psyykkisesti sairaan päähenkilön kamppailusta sairauden ja terveyden rajamailla, sekä läheisen vaikutuksesta ja merkityksestä sairaan elämään: luottamuksen etsinnästä, auttamisen vaikeudesta sekä vastuun antamisesta ja ottamisesta. (Gauffin, 2009.)

Näytelmässä oli kaksi roolihenkilöä, minun näyttelemäni vakavasti masentunut psykoottinen nainen sekä vastaanäyttelijäni näyttelemä mieshenkilö, joka oli sairaan naisen jonkinlainen lähellä oleva tukihenkilö. Hänet saatettiin tulkinnasta riippuen nähdä hoitajana, lääkärinä, omaisena, ystävänä ja /tai rakastajana. Näytelmään päätynyt teksti koostui osaksi päähenkilön monologeista, osin päähenkilön ja toisen näyttelijän dialogeista. Näytelmä oli erittäin visuaalinen ja toteutus abstrakti. Fyysisyys ja yleisesti liikekieli olivat keskeisiä osia toteutetun näytelmän luonnetta. Valoilla ja äänillä oli myös merkityksellinen osa näytelmän toteutuksessa. Näytelmä sai ensi-iltansa Kokkolassa Teatteri Iltatähdessä 5.6.2009 ja sen kestoksi tuli noin 60-70 minuuttia.

Aloitimme harjoittelemisen 24.3.2009. Harjoitukset pidettiin Keski-Pohjanmaan ammattikorkeakoulun tiloissa ennen esitystilaan pääsyä. Harjoituskausi kesti yhteensä yksitoista

viikkoa, joista harjoittelimme yhdeksän. Harjoittelimme ensin pääsääntöisesti neljä kertaa viikossa n. 3-4 tuntia, mutta myöhemmin harjoituskerrat lisääntyivät viidestä kuuteen harjoituspäiväkertaan viikossa ja kahden viimeisen viikon harjoituspäivien kestoksi tuli n.6-9 tuntia. Osa harjoituspäivistä oli kaksiosaisia. Työryhmämme rakentui ensin minun ja ohjaajan muodostamaksi kaksikoksi, joka työsti esitystä vajaan kuukauden ajan ensimmäisistä harjoituksista, sisältäen kuusi harjoituskertaa. Tämän jälkeen sain vastaanäyttelijän. Harjoittelimme tiiviinä kolmen hengen ryhmänä yhteensä kolmekymmentä harjoituspäivää ennen ensi-iltaa. Työryhmäämme kuului melko alusta asti myös valomies sekä myöhemmin esitystilaan siirryttyämme äänien ajaja.

Harjoitukset rakentuivat lähes kokonaan fyysisyyden päälle. Aloitimme yleensä lämmitteilyillä siirtyen fyysisten harjoitusten avulla näytelmän maailmaan ja siinä tarvittavaan fyysiseen toimintaan ja liikkumiseen tai koreografisiin kokonaisuuksiin. Otimme tekstin mukaan toimintaan ja etsimme samalla sisällöllisesti näytelmän ja tarkemmin roolihenkilön sisusta. Lisäksi harjoituskauteen kuului pidempien kokonaisuuksien ja läpimenoharjoitusten lisäksi muutama ”teoriatunti”. Niissä keskustelimme näytelmän sisällöstä, juonesta, tarinasta, henkilöhahmoista ja heidän yhteisestä tarinastaan. Kävimme läpi myös tiedollista pohjaa näytelmän kehykseen olennaisena osana kuuluvista aiheista, kuten mielenterveydestä, masennuksesta ja psykoosista.

Vaikka yksittäisten harjoitusten luonne oli yleensä sama, harjoituskauden aikana koin prosessin menevän eteenpäin suurempina kokonaisuuksina. Nimitän tässä näitä oman tulkintani mukaan havaittuja vaihteita kokeilu-, yhdistämis-, muokkaus- ja valinta-vaiheiksi. Valitsevimmalta vaiheelta tuntui niin sanottu kokeiluvaihe. Tämä erilaisten tulkintojen kokeileminen niin fyysisesti kuin roolihenkilön sisäisen ajatusmaailmankin kautta kesti harjoituskauden loppuvaiheille saakka. Erinäisten asioiden kohdalleen loksauttaminen, niiden hyvältä näyttäminen ja tuntuminen johtivat pienempien kokonaisuuksien toteutustavan valitsemiseen ja sitä kautta seuraavaan, yhdistämisvaiheeseen. Yhdistämisvaiheen pienien harjoiteltujen asioiden tai asiakokonaisuuksien tulos johti lähes poikkeuksetta näiden yhdistelmien muokkaamiseen. Muokkausvaiheessa yhdistetyt kokonaisuudet yritettiin saada toimiviksi sekä yhdistelminä että koko näytelmän kaarta ja kulkua ajatellen. Tässä vaiheessa alkoi uudelleen myös kokeiluvaihe. Viimeinen, valinta-vaihe, sijoittui aivan harjoituskauden loppuun. Tämän vaiheen aikana tehtiin toteutus päätökset ja harjoiteltiin näytelmän kokonaisuutta valmiidenkin osioiden kautta.

Näytelmän ja harjoitusten luonne aiempiin esittävän taiteen produktioihini erosi roolini suuruudessa, abstraktin liikkeen ja tekstin yhdistämisessä sekä harjoitusten kestossa. Tämän naispääosan esittäminen oli suurin roolini tähän mennessä konkreettisesti mm yhteen menoon lavalla olemisessa. Liikekielen abstraktius yhdistettynä runsaaseen tekstiin lähes läpi koko näytelmän oli myös itselleni uutta. Lisäksi harjoituskautemme oli ajallisesti intensiivisin ja tuntimäärältään suurin kahden kuukauden aikavälillä toteutettu harjoitusprosessi itselleni.

5.2 Tunteet ennen harjoituksia

Tässä osiossa keskityn erittelemään asioita, joilla koin olevan vaikutusta kokemiini tunteisiin harjoitusten alkaessa.

5.2.1 Olotila & odotukset tulevista harjoituksista

Muistiinpanoistani käy ilmi, että fyysiseen olotilaani, kuten yleiskuntooni ja terveydentilaani, ei oltu kiinnitetty huomiota sen tarkemmin ennen harjoitusten alkamista, lukuun ottamatta harjoituskertoja ennen kipeäksi tulemistani. Noin viikkoa ennen sairastumistani olen kirjannut ylös jokaisten harjoitusten alkaessa, niiden aikana että niiden jälkeen kuvauksen, ”veto on ollut pois”. Olen tuntenut itseni nuutuneeksi, kehoni voimattomaksi ja tukkoisaksi. Näiden havaintojeni aikana en ollut vielä kipeä tai tiennyt tulevani kipeäksi, mikä omalla kohdallani johti oman yleiskunnon, motivaation ja kyvykkyyden arvioimiseen:

Alussa tuntui että olisi voinut jättää treenit väliin... nihkeätä ja vaikeaa, en oikein tavoittanut ajatusta. Vähän inhottava olo, alkavaa rooliahdistusta? Tyhjäkäyntiolo. (HP)

Voi luoja, että tunsin olevansa kömpelö ja heikko kehonhallitsija. Tuntui että ei vain taivu tai pysty liikuttamaan jotain osaa sinne minne haluaisi, vaikka oli luullut olevansa ihan hyvä tuommoisissa asioissa.(HP)

Näiden voimattomien harjoitusten aikana koin etenkin fyysiset, mutta myös muut harjoitteet pääosin epämiellyttävinä ja minusta tuntui, etten oman osaamattomuuteni vuoksi pystynyt niihin siten kuin olisin halunnut. Isokorven mielestä tunteiden tiedostamisessa on tärkeää ymmärtää etteivät tunteet synny tyhjästä, vaan niillä on mm historiansa ja taustansa (Isokorpi 2004, 65). Tunnistan itsessäni tämän ymmärtämyksen tason, mutta en tunnistanut tunteitteni todellista syntyperää ja sen seurauksena selitin negatiiviset tunteeni omien fyysisten taitojeni puutteellisuudella. Käytin tunteitani oman toiminnan selittämiseen, eli attribuointiin, minkä on todettu auttavan ihmisen tapaa järjestää toimintaansa (Isokorpi 2004, 190). Lisäksi kohtasin tilanteessa keskeisen attribuutio erheen (”fundamental attribution error”). Tämä erhe ilmentyy, kun aliarvioimme käytöksen tilanne- ja olosuhdesidonnaiset vaikutukset ja oletamme että käytökseen vaikuttavat henkilökohtaiset luonteenpiirteet ovat syynä tapahtumaan. (Atkinson & Hilgard’s 2003, 654-655.) Selitin siis tulevan sairastumiseni aiheuttamia fyysisiä tuntemuksia ja psyykkisiä tunteita omalla osaamattomuudella. Voien sanoa tunteiden toimineen hälytyskelloina ja yrittävän viestittää kehon signaalien kautta toiminnan muuttamista, esimerkiksi fyysisen harjoittelun lopettamista, mutta tulkitsin tunteeni syntymiseen virheellisesti. Tämä omiin tunteisiin reagointi, Lazaruksen viimeinen tunneprosessin komponentti (ks.s.9) sai toiminnan tasolla aikaan itsensä moittimisen, kovempaa harjoittelemisen sekä uusien subjektiivisten tunteiden, kuten pettymyksen ja turhautumisen, kokemisen.

Psyykkistä olotilaani ennen harjoitusten alkua kuvasin useimmiten sanoilla jännitys, väsymys tai hyvä olo. Jännityksellä tarkoitin joko epämiellyttävää olotilaa miettien pystynkö tekemään sen mitä pyydetään ja mitä itse vaadin, tai kutkuttavaa odotuksen omaista jännitystä jostakin uudesta tai nautinnollisen tekemisestä sekä oman osaavuuden olotilasta ja ylipyydestä päästä näyttämään se. Jos mielentilani oli harjoitusten alkaessa negatiivissävytteinen, eikä tämä tunne liittynyt tekeillä olevaan harjoitusprosessiin, vaan johtui muista elämän osa-alueista, unohtui tämä tunne harjoitusten aikana, usein jo ensimmäistä harjoitetta tehdessä.

Alussa tuntui että olisi voinut jättää treenit väliin, mutta kyllä se taas lähti kun vaan alkoi tehdä mitä ohjaaja käski.(HP)

Oli räjähtäneen oloinen tunne itsellä ja tuntui jotenkin inhottavalta edes mennä harjoituksiin. Nukuin myös pommiin. Harjoitusten edetessä olo parani, mutta kaatopaikalta tuntui koko päivän. (HP)

Negatiivisia tunteita käsitelläänkin eri tavoin. Yksi tehokas tunteisiin keskittyvä selviytymiskeino liittyy käyttäytymiseen kohdistuviin toimintatapoihin niin kuin fyysiseen harjoitteluun tai ystäviltä saaman tuen etsimiseen. Tällaisten selviytymiskeinojen on todettu auttavan sekä vähentävän negatiivisten tunteiden subjektiivisen kokemuksen, Lazaruksen tunneprosessin kolmannen komponentin, voimakkuutta ja siten tunteet herättänyttä asiaa on ollut helpompi käsitellä tällaisen toimintatavan harjoittamisen jälkeen. (Atkinson & Hilgard's 2003, 516-519.) Harjoitukset ovat tällöin toimineet niin sanottuna tahattomana negatiivisten tunteiden selviytymiskeinona.

Tunteet, jotka taas kohdistuivat ainoastaan tuleviin harjoituksiin, olivat enimmäkseen jännityksen sävyttämiä ja odottavia. Koin, että harjoituksemme sisälsivät aina niin paljon uutta, että en tiennyt mitä odottaa. Myös tieto siitä, että harjoituksissa on luvassa jotakin tavalisesta poikkeavaa, kuten uusi tila, vastaanäyttelijän saaminen, kohtauksen harjoittelemine ensimmäistä kertaa, katsojan läsnäolo, oman uuden idean testaus tai muu muutos normaaliin käytäntöön, johti tuntemaan suurta jännitystä ja odotusta. Lazaruksen teoriassa tunneprosessin laukaisija, henkilö-ympäristö –suhde, eli sen hetkinen tilanne ja olosuhteet olivat harjoituksiin mennessä itselleni merkityksellisiä, jolloin ne laukaisivat itsessäni kognitiivisen arvioinnin ja sen vuoksi myös tunteen. (Atkinson & Hilgard's 2003, 390, 392.) Tulkitin harjoitustilanteen itselleni merkitykselliseksi ja tärkeäksi, ja koska tilanteessa oleminen sisälsi paljon epätietoisuutta, muodostui tunteekseni jännitys. Tällaisen olotilan synnytti lisäksi kokemuksen kautta tietoisuus siitä, että harjoitukset saattavat mennä omasta mielestäni hyvin tai huonosti mitään johdonmukaisuutta noudattamatta ja vaihdellen päivästä toiseen. Kutkuttava jännitys merkitsi siis itselleni tuossa tilanteessa vireystason nousua, ja energisen valmiustilan voimistumista tietäessäni joutuvani tai saavani kohdata tuntemattoman. Nuo tunteet liittyivät myös vahvasti elämisen, tässä olemisen, kokemiseen.

5.2.2 Edellisten harjoitusten vaikutus

Jos ylös merkkäämani mielentilat ennen harjoituksia liittyivät nimenomaan harjoitusprosessiin, johtuivat ne yleensä edellisten harjoitusten jättämästä olotilasta ja/tai omista odotuksista ja ennakkoluuloista seuraaviin harjoituksiin. Edellisten harjoitusten jättämää oloti-

laani ja tunteitani useimmin kuvaavia sanoja olivat hyvä olo, hauskuus, helpotus, tyytyväisyys, pelko, epätoivo, kauhu, turhautuneisuus, ahdistus ja paniikki. Näistä tunteista suurin osa kuuluu primaareihin, aistiärsykkeisiin sekä itsearviointiin liittyviin tunteisiin (Krech & Crutchfield, 1982, Viitamäen ym. 1987, 141-142 mukaan). Ne tunteet, jotka vielä vaikuttivat tietoisesti seuraavien harjoitusten alkaessa, olivat muuttuneet näiden kahden harjoituksen välisen ajan kuluessa, mutta vaikuttivat edelleen suhtautumiseeni ja ennakkoletuksiini tulevista harjoituksista. Jos esimerkiksi edellisistä harjoituksista oli jäänyt hyvä olo, olotilani seuraavien harjoitusten alkaessa oli usein odottava tai neutraali. Jos taas esimerkiksi tunne oli ollut turhautuneisuus ja epätoivo, oli tunne nyt epämukava ja vaivaantunut. Tunteet siis pysyivät usein samansävytteisinä, positiiviset positiivisina, negatiiviset negatiivisina, mutta tunne muuttui voimakkuudeltaan ja luonteeltaan niin sanotusti laimeammaksi ja neutraalimmaksi. Robert Plutchik on kehittänyt tunteiden ympyrän, joka on verrattavissa väriympyrän rakenteeseen (Viitamäki ym. 1987, 143). Siinä kahden perustunteen yhdistelmä muodostaa jonkin uuden tunteen. Tutkimalla tätä tunneympyrää, huomasin, että tunteitteni muuttuminen edellisistä harjoituksista seuraaviin laimenemalla asteen oli verrattavissa tunneympyrässä kulkemista askeleen vastapäivään. Esimerkiksi iloa edeltää ympyrässä odotus. Vihan ja odotuksen yhdistelmää eli aggressiota edeltää vastenmielisyys. Omalla kohdallani siis näiden tapausten kohdalla tunteeni pyörähtivät tunteiden ympyrässä vastapäivään ajan kuluessa kahden harjoituksen välillä. (Viitamäki ym. 1987, 143.) Joissakin tapauksissa kävi myös päinvastoin. Edellisten harjoitusten jättämä kauhu saattoi käynnistää prosessin, jonka seurauksena seuraavien harjoitusten alkaessa kehoni valmiustila oli korkea ja koetut tunteet tulevista harjoituksista vaikuttivat mieleni muuntumisen taistelutahtoiseksi, odottavaksi ja intensiiviseksi. Tällainen siirtymä Plutchikin ympyrällä kulki koko ympyrän halki. En ole kuitenkaan kirjannut ylös tapausta, jossa olisi käynyt niin että hyvän olon tunteet ja tyytyväisyys olisivat muuttuneet kielteisiksi tunteiksi tulevia harjoituksia kohtaan.

5.2.3 Elämäntilanteiden ja ympäristön vaikutus

Koen, että tämä osio on vaikuttanut tiedostamattomimmin tekemisiini harjoitusten aikana. Tunteiden ohjatessa tarkkaavaisuuttamme ja sitä kautta myös arviointikykyämme ympä-

röivä maailma näyttäytyy samansävyyisenä kuin millainen tunnesävymme sillä hetkellä on. Toisin sanoen surullinen ihminen voi joko kiinnittää huomiota negatiivissävyytteisiin asioihin ympärillään tai toisaalta myös siirtää omia tunteitaan ympäristöönsä, jolloin esimerkiksi ihmistä ympäröivät maisemat ja toiset ihmiset voivat näyttäytyä melankolisina. Tällainen tunteiden siirto, tunteistaminen, liittyy pääasiassa mielentilaan enemmän kuin yksittäiseen tunteeseen. (Atkinson & Hilgard's 2003, 400-401; Viitamäki ym. 1987, 142.) Koska pidemmät omassa elämässä vallitsevat tilanteet ovat jokapäiväisessä elämässä niin tiukasti läsnä, ei niiden vaikutusta mielestäni voi tietoisesti kovinkaan tarkasti huomata toiminnassa, tässä tapauksessa harjoitusprosessin sisällä. Tunteet tällaisten harjoitusten aikana, jolloin muussa elämässä oli joko tapahtunut jotakin poikkeavaa, tai vallitsi jonkinlainen pidempiaikainen tila, ei siis tietoisesti vaikuttanut mielestäni harjoituksiin. Kuitenkin yllä oleviin tutkimustuloksiin pohjaten, ympäröivä elämä on voinut vaikuttaa koettuihin tunteisiin harjoitusten ja itse harjoitteidenkin aikana tietoisuuteni ulkopuolella. Huomasin muistiinpanoistani, että poikkeavat, lyhytkestoiset tapahtumat muussa elämässä, kuten esimerkiksi juhlapäivän sattuminen harjoitusten kanssa samalle päivälle, loivat tietoisestikin oman tunnelmansa päivän vireystilaan ja sitä kautta yleiseen mielialaan, koettujen tunteiden sävyyn harjoitusten aikana ja myös muistiinpanojen luonteeseen. Etenkin Lazaruksen teorian neljännen komponentin (ks.s. 9), tunteiden aiheuttamien kehon sisäisten muutosten, tiedostaminen oli erittäin voimakasta harjoitteiden välillä, mikä aiheutti korkeata energiatasoa tai malttamattomuutta. Kehon muutoksethan johtuvat tunteiden synnyttämästä tarpeesta toimia, joten mieleni koki mahdollisesti tarpeelliseksi toimia jollain tavoin poikkeustilanteen vuoksi, mikä purkautui suurena energiamääränä. Harjoitteiden aikana en kuitenkaan huomannut että tällaisen poikkeuksen vallitessa esimerkiksi keskittyminen olisi häiriintynyt itse yksittäisten harjoitteiden sisällä.

5.3 Tunteet harjoitusten aikana

Tämä osio keskittyy harjoitteiden aikana kokemiini tunteisiin ja niiden vaikutuksiin suhteessa fysiikkaan, ääneen, roolityöhön, omaan itseen ja palautteeseen.

5.3.1 Fysiikan ja äänen harjoittaminen

Oma fyysinen kuntoni oli harjoituskauden alussa melko heikko sairaudesta toipumisen johdosta. Harjoituskauden kuluessa huomasin kuntoni kohenevan vauhdilla, joka johti luonnollisesti hyvän olon ja onnistumisen tunteiden lisääntymiseen fyysisiä harjoitteita ja varsinkin näytelmän läpiviemistä kohtaan. Fyysisten harjoitteiden tekeminen aiheutti myös paljon turhautumisen ja huonommuuden tunteita. Nämä tunteet liittyivät omaan kehonhallintaan ja tarkemmin kömpelyyteen ja osaamattomuuteen. Tunsin usein ymmärtäväni sen mitä pitäisi tehdä ja miten, mutta kehoni ei toteuttanut niitä siten kuin olisin halunnut. Vertasin myös itseäni muihin työryhmäläisiin ja heidän fyysiseen ilmaisuunsa, jolloin tunteet omaa kehoani kohtaan olivat pettymyksen ja häpeän sekaisia. Ennakko-oletusteni kokeminen virheellisiksi lisäsi pettymyksen määrää:

Tuntuu myös aika ajoin, etten esimerkiksi osaa niin hyvin fyysisiä juttuja kehoillani kuin ohjaaja haluaisi tai vastaanäyttelijä osaa. Kehoni ei anna joko myöten, taivu, kestä tai kykene sellaisiin asioihin ja se harmittaa koska ne asiat kuitenkin tajuaa, ei se etteikö niitä tajuaisi.(HP)

Sosiologisen lähestymistavan mukaan tunteeseen nimenomaan vaikuttavat tilannearvion lisäksi henkilön omat odotukset itseensä ja suhteessa toisiin (Hochschild 1998, 5-8). Olin itse luullut olevani kovin fyysinen ja niin sanotusti hyvä fysiikan hallinnassa ja tekeväni koreografiat näyttävästi, ja kun huomasin tehdessäni, että asia ei olekaan niin kuin olin kuvitellut, olin todella pettynyt. Koska harjoitukset sisälsivät paljon fyysisiä harjoitteita, on pettymyksen tunne voinut määrittää tulkintaani koko harjoitusten ajan ja osaltaan myös auttaa samaistumaan näytelmän synkkään aihealueeseen.

Fyysinen tekeminen yleisesti rentouttaa usein mieltä ja auttaa näyttelijää vapautumaan näytelmän harjoittelun kannalta turhista estoista. Niin kuin Weston toteaa, näyttelijän keskittyminen fyysiseen tekemiseen saa hänet irti vuorosanoista sekä voi jopa johdattaa näyttelijän kohtauksen emotionaalisten ongelmien lähteille (Weston 1999, 65). Koin vapautumista tapahtuvan itsellenikin, jos fyysiset harjoitteet olivat rankkoja. Vapautuminen tunteiden tasolla tarkoitti helpottuneisuuden, luottamuksen ja hyvän olon kokemista. Koska lisäsimme lähes poikkeuksetta toimintaamme ja liikkeisiimme tekstin, rentoutuivat nämä fyysisen tekemisen kautta syntyneet tunteet juuri muussa ilmaisussa ja vaikuttivat näin osaltaan oman tulkintani mukaan näyttelijäntyöllisesti rohkeampaan ilmaisuun. Toisaalta tällaisissa

yhteisharjoitteissa oli usein monta eri asiaa, johon keskittyä, jolloin kokemukset niistä olivat varsinkin alussa kehollisesti ja mielellisesti hyvin kokonaisvaltaisia, mutta tunteiden tasolla harjoitteet aiheuttivat riittämättömyyden ja huonommuuden tunteita. Ne ovat puolestaan taas voineet vaikuttaa mihin tarkkaavaisuuteni on keskittynyt monen vaihtoehdon keskellä. Tarkkaavaisuuden ja keskittymisen jakamista lisäsi myös seikka, että tekstin sisältö ja sen ilmaiseminen sekä fyysinen tekeminen eivät useinkaan liittyneet yksi yhteen toistensa kanssa näytelmän absurdin toteutustavan vuoksi.

Teimme aluksi kontakti-improvisaatiota. Se tuntui suht helpolta kunnes mukaan tuli sanat, jotka nekin piti sanoa samanaikaisesti toisen kanssa. Keskittyminen ei ehkä riittänyt joka suuntaan. Samoin ”leimahda – lepata” oli hankalaa, kun piti ottaa asentoja samalla kun sanoo joka toisen sanan, eri äänenvoimakkuuksilla, reagoida toisen liikkeeseen ja katsoa vielä plarista sanat. Hankalaa... Välillä tuntui että on niin paljon asioita joihin keskittyä, etten ajatellut yhtään mitä sanoin, harmitti.(HP)

En kuitenkaan kokenut näitä riittämättömyyden ja huonommuuden tunteita kovin voimakkaasti tai kestollisesti pitkää aikaa. Huomasin tämän johtuvan siitä, että fyysisen kehityksen sekä käytännön toteutuksen, kuten moneen asiaan samanaikaisesti keskittymisen sekä kaiken muunkin teknisen harjoittelemisen kehityksessä tapahtui näkyvästi koko ajan muutosta. Pystyin itse näkemään ja huomaamaan kehittyväni, koska se oli niin konkreettista. Tällöin nämä negatiiviset tunteet eivät olleet itselleni kovin merkittäviä tai raskaan tuntuisia, koska tiesin ja huomasin harjoittelun vaikutukset nopeasti. Huomatessani kehittyväni mukaan tulivat myös helpotuksen, ilon ja tyytyväisyyden tunteet. Merkityksellistä tässä kohtaa itselleni oli myös negatiivisten tunteiden katoamisen huomaaminen, jolloin ammensin siitä voimaa ja uskoa myös muihin harjoitusten osa-alueisiin, jotka saattoivat tuntua joskus toivottomilta. Ainoa pitempikestoinen tunne näiden harjoitusten myötä oli väsymys. Harjoitukset olivat intensiivisiä, oma vaatimustaso korkea sekä uuden oppimisen verottama energiamäärä suuri, joten harjoitukset aiheuttivat paljon juuri uuden oppimisen vuoksi väsymyksen tunnetta, joka oli keskeinen tunne varsinkin harjoituskauden loppupuolella. Väsymys aiheutti monesti oman itsensä patistamista ja näin ollen myös positiivisten tunteiden vähentymistä ja katoamista. Lazaruksen tunneteorian neljännellä komponentilla, kehon sisäisillä muutoksilla (ks.s. 9), on suurta vaihtelua negatiivisten ja positiivisten tunteiden syntyessä. Negatiivisten tunteiden on tutkittu kiihdyttävän elimistön toimintoja enemmän kuin positiivisten tunteiden. Positiiviset tunteet jopa auttavat palautumaan näiden negatiivisten tunteiden aiheuttamasta kehon kiihtyneestä tilasta. (Atkinson & Hilgard's, 2003,

402). Koska negatiiviset tunteet liittyen uuden oppimiseen ovat energiaa vievän luonteensa lisäksi kiihdyttäneet elimistöäni, on väsymys voinut olla voimakkaampaa ja vallitsevampaa, koska positiiviset tunteet ovat olleet vähäisiä eivätkä sen vuoksi ole olleet apuna elimistön kiihtyneisyystilan palautumisessa. Väsymys kuului myös tunteisiin, jota en aina tunnistanut ja tämä tunne pääsi vaikuttamaan muuhun toimintaan, kuten esimerkiksi huonoon keskittymiskykyyn ja sitä kautta taas omaan riittämättömyyden tunteeseen.

Äänenkäyttöni liittyi pääasiassa yllättävyyden ja pettymyksen tunne. Yllättävyyden tunne kuuluu Plutckin mukaan perustunteisiin ja muodostaa yhdessä surun tunteen kanssa pettymyksen tunteen (ks. Viitamäki ym. 1987, 143). En ollut edes ajatellut, että minulle tulisi äänenkäytöllisesti joitain ongelmia tai rajoitteita käymieni laulutuntien ja samalla äänenkäyttöisten oppien vuoksi. Huomasin kuitenkin ääneni pettävän joissain näytelmän kohdissa sekä fyysisten vaivojen ilmaantuvan huonosta äänenkäytöstäni johtuen. Tämä tuli itselleni yllätyksenä ja kääntyi taas pettymyksen tunteeksi itseäni kohtaan. Harjoituskauden lopussa jännitin todella miten ääneni käyttäytyy ja kestää näytelmän läpi. Koska ääneni kesti ja huomasin itsekin tapoja miten auttaa ääntäni, koin onnistumisen iloa ja jonkinlaista ylpeyttä siitä että pystyin itse auttamaan itseäni. Lazaruksen mukaan ylpeyden tunteen syntymisen kognitiivinen syy on jonkin arvostetun asian saavuttaminen ja siitä kunnian ottaminen itselleen tai ryhmälleen johon samaistuu ja näin ollen oman itsetunnon lisääminen (Atkinson & Hilgard's 2003, 394). Tällainen ylpeyden tunne merkitsi itseluottamuksen kasvun kautta rohkeutta ja uskoa omaan kehittymiskykyyn ja oppimiseen ja siten myös tavoitteiden saavuttamiseen.

5.3.2 Roolihenkilön rakentaminen

Tunteita, joita olen suoraan muistiinpanoissani kirjannut koetuiksi roolihenkilön rakentamisessa ja niiden harjoitteiden sisällä, joissa etsin roolihenkilöni maailmaa, oli muutamia, mutta ne olivat sitäkin voimakkaampia. Tarkoitin tässä nimenomaan omia henkilökohtaisia tunteitani, en tunteita, joita roolihenkilö kokee näytelmän aikana. Näitä omia koettuja tunteita olivat pääasiassa empatian tunne ja ahdistus. Lisäksi harjoitusten aikana, itse harjoitteiden välissä, koin tekemistäni kohtaan monenlaisia tunteita ja tuntemuksia, sisällöltään ääripäästä toiseen.

Roolihenkilön kokeminen eheänä, kokonaisena henkilönä jota näyttelen ja jonka käyttöön itseni valjastan, tapahtui tietoisella tasolla erittäin myöhäisessä vaiheessa näytelmän harjoitusprosessia. Roolihenkilön etsiminen jatkui pitkälle ja sai vasta paria läpimenoa ennen esitystä omassa mielessäni muodon, johon sain nojattua esitysten käynnistyttyä. Koin sitä ennen paljon turvattomuuden, epävarmuuden ja ahdistuksen tunteita, ensin keskeneräisyyteen, myöhemmin loppuvaan aikaan liittyen. Tähän kokonaisuuden tavoittelemiseen liittyi myös avuttomuuden, turhautuneisuuden ja riittämättömyyden tunteita, jotka mielestäni koen ensisijaisesti itsearviointiin liittyviksi tunteiksi (Krech & Crutchfield 1982, Viitamäen ym. 1987, 141 mukaan). Harjoituskauden alkupuoliskolla näitä epämukavia tunteita seurasi toisenlaiset, toivon ja uskon tunteet itseä kohtaan ja siihen että pääsen eteenpäin ja tulen löytämään ja osaamaan kaiken sen mikä nyt tuntuu toivottomalta. Siksi harjoituksiin kuului monesti myös ilon ja onnistumisen tunteita.

Kivaa ja hauskaa oli, mutta monimutkainen tarina ja monimutkaiset ajatuksenjuoksut roolihenkilölläni on...tekstin sisältö ei ole vielä läheskään selvä, mutta tuntuu että nyt minulla on joku ote henkilöstä. Myös mies-nais -ote. Se helpottaa. Miksi näin ja noin? Miten? Niitä mietitään...(HP)

Etenkin toivon tunne on tärkeä ihmisen ollessa muutosprosessissa, sillä juuri tämä toivon tunne auttaa selviämään muutokselle ominaisista vaikeiden tunteiden, kuten turhautuneisuuden tunteen heräämisestä (Isokorpi 2004, 39). Koinkin, että tällainen toivon tunne merkitsi itselleni jonkinlaista lupaa jatkaa. Toivon tunne oli syy uskoa jatkamisen kannattavuuteen. Mielestäni toivon tunne kulki koko ajan mukana, eikä sen tarvinnut välttämättä liittyä aina negatiivisten tunteiden jatkumoon. Toivoa oli asioiden mennessä hyvinkin. Kun harjoituskausi läheni loppuaan, itseensä uskomisen ja toivon sävyttämät tunteet kuitenkin vähenivät, koska aika alkoi loppua ja paineet onnistumisesta kasautuivat tekemisessä. Tällöin koin luovuttamisen halua ja sitä kautta taas surua, huonommuuden ja pettymyksen tunteita itseäni kohtaan. Surun kognitiivinen syy Lazaruksen mukaan on peruuttamattoman tai lopullisen menetyksen kokeminen. Surun tunne aiheuttaa myös tunneprosessin kolmanneksi komponentiksi, toiminta- ja ajatussuunnaksi, vetäytymisen. (Atkinson & Hilgard's 2003, 394, 397.) Koinkin aika ajoin ettei harjoitusprosessista ja etenkin lopputuloksesta tulisi mitään, jolloin tämä ns. menetys on aiheuttanut itselleni surun tunnetta.

Olen jo luovuttanut tai en ehkä vain jaksa tai ei ole kapasiteettia päässä enää ajatella miksi tämä tekee näin ja noin, ja meissailee ym. Yritän vain muistaa tehdä kaikki ja vielä etsiä itselleni hyvän olon. Yritän myös patistaa itseäni

tekemään ENEMMÄN, elää sinä hahmona. Se olisi erittäin helpottavaa, mutta taitaa vaatia enemmän sisällön tajuamista. Nyt tuntuu että töpöttelen lavalalla vailla hajua mitä teen.(HP)

Vaikka mieleni tekikin vetäytyä, taistelin sitä vastaan eli Lazaruksen kuudennen komponentin mukaisesti (ks.s. 9) säätelin tunteitani ja tein myös tunnetyöskentelyä, jotta en olisi näyttänyt sitä esimerkiksi työryhmälleni.

Harjoitusten aikana olen kirjannut monesti myös ilon, riemun ja etenkin helpotuksen tunteiden kokemisia. Tämä helpottuneisuuden tunne on ollut yksi merkittävimmistä tunteista koko harjoitusprosessin aikana. Lazaruksen ensimmäinen varsinaiseen tunteen syntyyn vaikuttava tekijä, kognitiivinen arviointi, helpotuksen tunteessa on stressaavan, tavoitteen kannalta sopimattoman tilanteen katoaminen tai muuttuminen parempaan (Atkinson & Hilgard's 2003, 394). Helpotuksen tunteen syntymiseen vaikuttivatkin eniten omat oivallukset sekä ohjaajan antama apu. Tästä tunteesta muodostui itselleni myös tavoittelun arvoinen asia. Tiesin, että kun tekeminen tuntuu helpolta, se useimmiten on niin sanotusti oikein ja sitä mitä on etsittykin.

Selvennykset ja ohjeet helpottivat todella tekemistä. Koska teksti on sen verran tulkinnanvaraista, auttaa kovasti, jos saa ohjaajalta tietoonsa mitä hän hakee ja olon, että ohjaaja tietää mitä haluaa. Ja ohjaaja tuntuu tietävän. Pidän siitä. Helpompi näytellä kun tietää ja saa palautetta siitä mitä tekee. Jäi hyvä fiilis.(HP)

Muutenkin olen miettinyt paljon, että kun tuntuu tavallaan mukavalta ja helpolta, se on aika ”oikein”. Mutta ei luota siihen että kyllä se voi olla tätä helppoa, vaan vaatii itseltään siihen työtä ja vaikeutta ja tuskaa ja kaikkea...tyhmää! Antaisi sen vaan olla helppoa. Kaikki tekemisethän ei sitä ole, vaan jotkut asiat vaatii juuri sitä tuskailemista ensin, mutta jotkut.(HP)

Negatiivisia epävarmuuden ja turhautuneisuuden tunteita seurasi usein pohdinnan, ohjeiden, oivallusten ja harjoittelun jälkeen helpotuksen tunne, josta tiesin, että olen päässyt eteenpäin tai löytänyt kenties jotain uutta ja näin ollen tie kohti päämäärää, hyvän roolityön tekemistä ja tavoitteiden mukaisen näytelmän esittämistä on mahdollinen. Stressaava este tavoitteelle oli sillä kertaa taas kadonnut ja pystyin jälleen hieman vahvempana kohtaamaan seuraavan haasteen. Csikszentmihalyi kirjoittaa Flow – elämän virta -kirjassaan flown eri toiminnoista, jotka hänen mukaansa tuottavat iloa synnyttäviä kokemuksia. Flow-tilalle tyypillistä on intensiivinen keskittyminen ja käsillä olevaan tehtävään uppoutumi-

nen, jolloin flow-tila tarjoaa sekä löytämisen elämyksen että luovan tunteen uuteen todellisuuteen kohoamisesta. Flown yhdeksi toiminnoksi Csikszentmihalyi on nimennyt mimiikan, jolla hän tarkoittaa esittämistä, naamioitumista ja mielikuvitusta sisältävää toimintaa. Näiden toimintojen avulla koemme olevan jotain muuta ja enemmän mitä todellisuudessa olemmekaan. (Csikszentmihalyi 2005, 116.) Tunnistankin, että nimenomaan roolityöskentelyyn liittyvät ilon ja helpotuksen tunteet syntyivät uuden löytämisestä, ongelman ratkaisemisesta ja eteenpäin pääsemisestä. Positiiviset tunteet kertoivat jonkin tavoitteen kannalta tärkeäksi koetun asian toteutumisesta tai oman itsensä kehittymisestä. Näitä toimintoja ovat voineet edesauttaa Csikszentmihalyin mimiikan toiminnan seurauksena tapahtunut flow.

Harjoitusten aikana koin myös mm jännityksen, vaivaantuneisuuden, onnellisuuden, kiusaantuneisuuden ja ylpeyden tunteita. Jännityksen tunne liittyi juuri uuden kokeilemiseen, rehellisenä olemiseen omia tunteitani ja impulssejani kohtaan sekä reagoimiseen. Hounin mukaan näyttelijät tuntuvat asettavan itselleen totuudellisuuteen pyrkimisen kriteerin. Tämä totuudellisuus ja tunteet ovat ns. ”toisen puolen näyttämistä” ja ovat keskeisinä näyttelijöitten asettamista työskentelyn vaatimuksista. Eräs Hounin tutkimukseen osallistunut näyttelijä kertookin, että usein täytyy näyttää tunteita, joita ei haluaisi muiden edes tietävän että sellaisia itsellään on. Nämä tunteet täytyy näyttää myös totuudenmukaisesti, vaikka se nolostuttaisi. (Houni 2000, 188.) Vaivaantuneisuus ja kiusaantuneisuus edelsivätkin itselläni vahvasti juuri sellaista tekemistä, joka vaati itseltä rohkeutta ja rajojen ylittämistä, ja jota pidetään yleisesti henkilökohtaisina, joskus sosiaalisesti epäkorrektina toimintana, kuten seksuaalisuuden, herkkyyden ja aggressiivisuuden näyttämistä. Nämä epämiellyttävät tunteet, vaivaantuneisuus ja kiusaantuneisuus, toimivat siis tällä kertaa tiedonantajina tilanteista, joihin ei sosiaalisessa elämässä välttämättä hyväksytä ihmisten osallistuvan. Tunteet yrittivät toimia niin sanottuina toimimisen estäjinä ja pysäyttäjinä. Uskon, että käytin tunnesäätelyn lisäksi järkeistämistä tilannesidonnaisuuden kannalta, jolloin nämä epämiellyttävät tunteet eivät täysin estäneet itseäni ilmaisemaan harjoituksissa vaadittavia tunteita. Onnellisuus ja ylpeys liittyivät jälleen vahvasti tavoitteiden saavuttamiseen sekä oppimisen ja nimenomaan omien oivallusten tekemiseen. Tällainen oman hyödyllisyyden kokeminen oli merkityksellinen motivaation ja mielekkyyden tunteiden kannalta ja näin koko prosessin luonteen kannalta. Uskon, että se vaikutti myös valmiiseen lopputulokseen ainakin kaikkensa antamisessa, sillä koin koko prosessin merkityksellisenä itselleni.

Harjoitteiden aikana, joissa näyttelin roolihenkilöäni ja ilmaisin hänen ajatuksiaan, kokemani omat henkilökohtaiset roolihenkilöä koskevat tunteet, pääasiassa empatia ja ahdistus, vaikeuttivat välillä eläytymistäni. Huomasin harjoitteiden aikana eläytyväni ensinnäkin hyvin voimakkaasti roolihenkilöni kokemiin tunteisiin, jolloin koin itse nämä tunteet hyvin voimakkaasti. Nämä tunteet syntyivät automaattisesti ja välillä hyvin yllättäen, mikä Mametin mukaan on juuri se oikea tapa näyttelijälle ilmaista tunteita (ks.s.12). Tällaista tunteen automaattista syttymistä oli monesti helppoa käyttää hyväksi, varsinkin jos se tuki vallitsevaa tilannetta. Toiseksi tunsin suurta empatian tunnetta roolihenkilöni ajatuksia ja tunteita kohtaan, jolloin saatoin esimerkiksi herkistyä kesken harjoitteen, missä roolihenkilön ei ole tarkoitus herkistyä. Tämä yleensä vaikeutti näyttelemistäni.

Koin melko voimakkaita empatian tunteita. Veikkaan, että se johtuu näytelmän todenperäisyydestä, siitä että jokseenkin jotain tällaista on tapahtunut. Ajatukseni menevät monesti pohtimaan tekstin taakse tekstin kirjoittajaa ja mistä/miksi hän tekstiä saa kirjoitettua. Sillä tarinalla on aina jotain perää, jostainhan se tulee. Ja tässä tapauksessa sillä on vielä todistettavan todellinen syntyperä ja jatkoseuraukset. Näytelmän lopusta saattaa tulla todella haastava itselleni, koska eläydyn aika vahvasti toivottomaan loppuun ja myös toisen ihmisen toivottomaan tilaan.(HP)

Loppua on vaikea ajatella ja näytellä itkemättä.(HP)

Omat tunteeni olivat myös vahvasti vuorovaikutuksessa keskenään roolihenkilön tunteiden kanssa. Koin, että sain hyödynnettyä omia tunteitani roolihenkilönä ollessani. Tarkoitin tässä taas omia sen hetkisiä henkilökohtaisia tunteitani, en menneisyydestä haettua tunneateriaalia, jota Stanislavskilaisen metodin mukaan kuuluukin näyttelijän työssä käyttää (ks.s.11). Toisaalta huomasin harjoitusten aikana myös omien tunteideni olevan ristiriidassa roolihenkilön kokemiin tunteisiin.

Tunteita, joita tunnistin itsessäni yleisestikin, oli helppo hyödyntää, kuten tunteet yksinäisyydestä, ulkopuolisuudesta ja epävarmuudesta. Tämän koin samastumispinnan löytämisenä ja siten myös tunnemuistin käyttämisenä nimenomaan jo koettujen tunteiden ja olotilojen palauttamisena, ei tietyn muiston mieleenpalauttamisena. Myös prosessin aikana kokemani tunteet harjoitusprosessia kohtaan, kuten turhautuneisuuden ja avuttomuuden tunteet olivat materiaalia, jota pystyin hyvin käyttämään harjoitteiden aikana roolihahmon tunteina. Houni kertoo kuinka näyttelijät kokevat roolin perusteiden ennen kaikkea lähtevän itsestään ja omista kokemuksista ja roolin kautta käsiteltävät asiat ja tunteet voivat olla myös jollakin tasolla terapeutista näyttelijälle itselleen (Houni 2000, 210). Yksittäisiä tun-

teita, kuten omaa ahdistusta rajatussa liikkumatilassa pystyin hyödyntämään laajemmin roolihenkilön kokemaan ahdistukseen oman todellisuutensa sisälle pääsemättömyydessä. Tässä kohtaa kyseessä oli konkreettisesti tunnemuistin muisto-osuuden käyttäminen.

...maalarinteippikehä, joka tulee olemaan loppuun asti ainakin jossain muodossa. Heti alkoi tuntua ahdistusta, kun kuulin tämän asian, jonkin sortin ahtaan paikan kammoa. Minusta tuntuu, että se auttaa ymmärtämään ihmistä, joka on vankina tämän oman tilansa, maailmansa sisällä. Ulkomaailma tuntuu tuolloin myös pelottavalta, vaikka oma tila on karmea, mutta se on turvallinen.(HP)

Niin kuin Mäkelä-Eskola toteaa, näyttelijä etsii omasta elämästään aineistoa, suodattaa erilaisuuksia ja samankaltaisuuksia sekä hakee kiinnekohtia rooliin omaa menneisyyttään ja tuntemuksiaan hyväksi käyttäen. Tämä omien tunnepitoisten muistijälkien käyttäminen tarkoittaa sitä tunnemuistia, jota näyttelijä käyttää työssään riippumatta ns ”ismistä”. (Mäkelä-Eskola 2001 34-35.)

Ristiriitaisuuksia tunteiden kanssa koin voimakkaimmin tilanteissa, joissa oma olotilani oli esimerkiksi iloinen ja energinen, kun taas roolihenkilön tunnetila kyseisen harjoitteen aikana oli päinvastainen. Myös muut vastakkaisuudet oman olotilan ja roolihenkilön olotilan välillä tuntuivat haastavilta toteuttaa siinä hetkessä. Eräs näyttelijä kertoo Hounin tutkimuksessa, että roolihenkilön kokiessa esimerkiksi surua, on tämä näyttelijän omaa surua, jota hän käyttää (Houni 2000, 211). Tällöin tämän oman surun löytäminen voi olla vaikeaa, jos itsellään on iloinen olotila. Sillä niin kuin aiemmin todettiin, ihminen näkee ympäröivän maailman samansävyisenä kuin oma tunnetila on, sekä löytää, muistaa, oppii ja hahmottaa maailmaansa sen hetkisten tunteiden kautta. Ristiriitaisuutta aiheuttivat myös samaistumispuuttuminen, jolloin en kokenut saavani impulssia omasta toiminnasta tai ajatuksista ja aloin miettimään miten tässä kohtaa pitäisi olla. Tunteet eivät tulleet luonnostaan, vaan yritin synnyttää niitä, mikä Mametin mukaan ei nimenomaan kuulu näyttelijän tehtäviin (Mamet 2002, 98-102). Lopun harjoitusajan väsymystila vaikeutti myös roolihenkilön iloisuuden, intohimon ja onnellisuuden ilmaisemista.

5.3.3 Palautteeseen suhtautuminen

Palautteeseen suhtautuminen harjoitusten aikana tarkoitti tunnetasolla aiemmin mainitsemaani helpotuksen tunnetta, hyvää oloa, ylpeyttä, tyytyväisyyttä, pelkoa, vihaa tai ymmärtämättömyydestä johtuvaa avuttomuutta, epätoivoa ja huonomuutta. Tunne, jonka koin, riippui siitä millaista mielestäni saamani palaute oli, miten sen tulkitsin ja miten koin voivani tarvittaessa vaikuttaa palautteeseen ja asioihin, joita palaute koski. Kaikki nämä asiat liittyvät tilanteen arviointiin ja sen merkityksellisyyden tulkitsemiseen, jossa läsnä ovat tunteen muodostuksessa sekä ympäristö-henkilö –suhde että kognitiivinen arviointi tästä tilanteesta (ks.s. 7-8). Muistiinpanoissani kirjoitan huomanneeni ottavani palautetta sanallisen palautteen lisäksi ohjaajan eleistä, ilmeistä, äänensävyistä ja painotuksista. Koska ohjaaja oli minulle ennestään tuttu ihminen, huomasin tulkitsevani jopa enemmän kaikesta muusta havaitsemastani kuin palautteiden sanallisesta sisällöstä. Jos tulkitsemani palautteen sanallinen sisältö oli mielestäni ristiriidassa muihin tulkitsemiini viesteihin, ensisijaisesti otin palautteen tästä muusta viestinnästä. Nonverbaalinen viestintä pitää sisällään viestimisen eleillä, ilmeillä, ääntelyillä ja muilla ruumiin liikkeillä. Tällä sanattomalla viestinnällä välitetään usein tiedostamattomasti aikomuksia, asenteita, tunteita ja mielialaa. Lisäksi viestien vastaanottajan, eli tässä tapauksessa oma, tunnetila vaikutti miten viestit tulkitseen. (Peltola, Himberg, Laakso, Niemi, Näätänen 2002, 99.) Lazaruksen tunneteorian viides tunneprosessin komponentti, kasvojen ilmaisu on osa tunteiden kokemista, välittämistä ja jopa tunteen syntymisen liikkeelle paneva tekijä (ks.s. 9). Harjoitustilanteessa tulkitessa ohjaajan nonverbaalista viestintää ja näin ollen myös kasvojen ilmaisuun, olen voinut siirtää tulkitsemieni tunteita omaan kasvojeni ilmaisuun esimerkiksi ottaen mallia näyttelijäntyöllisesti. Tämän seurauksena oma kasvojeni ilmaisu on voinut olla laukaiseva tekijä jonkin oman tunteen syntymisessä. Koska en ole nähnyt itseäni ulkoapäin, en tiedä onko näin tapahtunut, mutta tunnistan lukeneeni ohjaajan nonverbaalista viestintää tietoisestikin ottaessani ohjeita ja palautetta vastaan. Yleisesti hyvän olon tunteet, ylpeys ja tyytyväisyys palautteeseen liittyen tulivat onnistumisista ja positiivisesta kehuvasta palautteesta ja kannustuksesta. Hyvän olon ja etenkin onnellisuuden tunteen kognitiivinen syytyke onkin Lazaruksen mukaan kohtuullinen edistyminen tavoitteen toteuttamisessa (Atkinson & Hilgard's 2003, 394). Pelkkä ohjeiden ja yleisestikin palautteen saaminen saivat aikaan enimmäkseen hyvän olon tunteita, kuten helpotuksen ja rauhan tunteita. Tämä johti jälleen luottamuksen tunteeseen omasta itsestä, rohkeampaan tekemiseen ja omien impulssien kuuntelemiseen ja

näin ollen mielestäni myös oman ja yhteisen prosessin etenemiseen. Nämä tyytyväisyyden ja helpotuksen tunteet olivat kuitenkin niin sanottuja välttämättömyyksiä ja välietappeja itselleni. Kun koin että jokin asia on mennyt hyvin, en jäänyt siihen tunteeseen pitkäksi aikaa, vaan tunne ajoi minua eteenpäin kohti seuraavia asioita ja olin valmis uudelleen haastavaan, välillä epämukavalta tuntuvaan työskentelyyn ja uuden oppimiseen. Positiivinen tunne siis toimi sekä asioiden eteenpäin viejänä sekä merkinä jonkin välitavoitteen saavuttamisesta.

Alussa olin ihan pihalla, en tiennyt mitä puhuin, miksi, kenelle kuka itse olin. Ohjaajan tarkennuksilla, omilla kysymyksilläni ja uudestaan ottamisella alkoi sujua mukavammin. Siis oloni oli mukavampi. Aloin tajuta kuka on kuka, kenelle puhun. Lopussa aloin saada jo vähän sellaista ”hullun twistiä” mukaan. (HP)

Pettymyksen, huonommuuden ja epätoivon tunteet palautteesta johtuen liittyivät yleensä ymmärtämättömyyteen. Jos koin, etten ymmärrä palautetta, tunsin yleensä huonommuuden ja häpeän tunteita. Jos koin, että ymmärrän palautteen, mutta en osaa tehdä asialle mitään tai en mahda asialle mitään ainakaan siinä hetkessä, tunsin suurta riittämättömyyttä ja epätoivoa. Jos taas koin että asialle ei pitäisikään mahtaa mitään siinä hetkessä, en kokenut sen pidempiä epämiellyttävyyden tunteita tekemisestäni. Nämä asiat herättivät minussa myös tällöin ärtymyksen ja vihan tunteita. Niin kuin Lazaruksen tunneteoria ehdottaa (ks.s. 7-8), tilannearviointi ja siitä syntynyt henkilökohtainen merkitys määräsi tässäkin tunteeni tyyppin.

Huomasin, että toistaessani harjoitetta, siihen annetun ohjeistuksen ja palautteen sisältämä tunnelataus sekä palautteesta tekemäni tulkinta ja sen aiheuttama tunnetila itsessäni vaikuttivat suoraan tekemiseeni. Tunteen komponentit siis vaikuttivat toisiinsa. Tällaisessa monimuotoisessa tunne – ja toimintatapahtumassa nimenomaan tilannearviointi aiheutti subjektiivisen kokemuksen, joka puolestaan vaikutti ensin tunteeseen reagointiin, siitä edelleen uuteen tilannearviointiin ja ajatus- ja toimintasuunnan kautta konkreettiseen käyttäytymiseen (ks.s. 7-9). Esimerkiksi jos ohjaaja oli antanut positiivista palautetta, mutta tulkitin eleistä epävarmuutta ja kyseessä oli aggressiivisten tunteiden ilmaisua vaativa kohtaaminen, saattoi sisälläni syntynyt pelon tunne mahdollisesta huonosti tekemisestä vaikeuttaa näyttelmään siinä hetkessä aggressiivista roolihenkilöä. Välillä koin nämä omat tulkintani hyödylliseksi, välillä taas rajoittavaksi tai estäväksi tekijäksi. Harjoitusten aikana saamani pa-

laute vaikutti usein tunnetasollisesti pitkään ja voimakkaasti sekä tekemiseeni että olooni tehdessäni sen hetkisiä harjoitteita.

5.4 Tunteet harjoitusten jälkeen

Tunteet, joita olen kokenut harjoitusten jälkeen, ovat usein olleet vielä kirjoittamisen aikakin koettuja tunteita. Ne ovat tällöin olleet tietoisuudessani selkeimmin, jonka vuoksi olen pystynyt tunnistamaan, erottelemaan ja nimeämään ne tuoreeltaan sekä siirtämään tunnepitoiset kokemukseni muistiinpanoihini.

Huomasin että päiväkirjamerkinnyt sävyttyivät vahvasti sen mukaan, millaisessa harjoitusten jälkeisessä tunnetilassa olen ne kirjoittanut, vaikka olisin purkanut hyvinkin erilaisten tunteiden kokemista harjoituksista. Harjoitusten aikana koetut monet tunnetilat ovat harjoitusten loputtua tiivistyneet yhdeksi tai kahdeksi tunteeksi sen pohjalta, mitä on harjoitusten aikana kokenut eniten tai voimakkaimmin. Esimerkiksi jos harjoituksissa olen tuntenut enimmäkseen tyytyväisyyttä, mutta erittäin voimakkaan epätoivon tunteen omaa tekemistäni kohtaan, on todennäköisesti tämä epätoivon tunne jäänyt harjoitusten jälkeen päällimmäiseksi tunteeksi. Samoin tapahtui myös toisinpäin, eli jos koin voimakkaita riemun ja ilon tunteita läpi harjoitusten, mutta jokin harjoite ei sujunut ja tunne oli ahdistunut, jäi harjoituksista kuitenkin iloinen ja hyvä olo. Tunteen voimakkuuden kokeminen onkin yhteydessä kokijan omaan sisäiseen havainnointiin. Eli jos ihminen tuntee muutokset kehosansa herkästi, todennäköisesti hän kokee silloin tunteetkin voimakkaammin. (Atkinson & Hilgard's 2003, 403-404.) Tällöin voisin kuvitella kokonaisvaltaisen tunteen kokemisen jäävän muistiin paremmin harjoitusten jälkeenkin kuin intensiivisyydeltään matalien tunteiden kokeminen.

Jäljellä oleva aika suhteessa ensi-iltaan vaikutti paljon osaltaan siihen, muuttuiko harjoituksista jäänyt ensisijainen tunne. Tietoisuus lähestyvistä ensi-illasta oli läsnä etenkin harjoituksen jälkeen kirjoittaessani havaintoja ja analysoidessani toimintaani ja tunteitani. Tällöin ensisijainen tunne harjoitusten jälkeen saattoi muuttua nopeastikin joko voimakkuudeltaan tai sävyltään toiseksi tunteeksi. Uusi tilanearviointi käynnisti uuden tunteen.

5.4.1 Oman taidon arviointi ja palautteen vaikutus

Tunteita, joita tunsin arvioidessani taitoani ja tekemistäni, olivat toivon, ylpeyden, onnellisuuden ja turvallisuuden tunteita silloin, kun tunsin osaavani tai uskoin oppivani. Epätoivon, turhautumisen ja pettymyksen tunteet olivat läsnä arvioinneissani kun koin etten osaa, en opi eikä tilanteelle voi tehdä mitään. Turhautumisen tunteen syntyminen liittyikin vahvasti tilanteeseen, jossa ihminen kohtaa sisäisen tai ulkoisen esteen, joka ei päästä häntä tavoitteeseensa. Kun ihminen ei saa saavutettua tavoitettaan, energia jonka hän oli varannut siihen jää hänen sisälleen ja aiheuttaa jännityksiä. Nämä sisään jääneet jännitykset ihminen kokee frustraationa, turhaumana. (Viitamäki ym. 1987, 149.) Kokemus siitä etten mahda tilanteelle mitään vaikka kuinka tekisin sen eteen töitä, synnytti suuria turhautumisen tunteita muuttuen epätoivoon.

Palautteen saaminen harjoitusten aikana ja jälkeen vaikutti erittäin voimakkaasti koettuihin tunteisiin sekä pohtiessani omaa osaamistani ja tekemistäni. Palautteen vaikutus synnytti itsessäni voimakkaimmin helpotuksen tunnetta, vihaa, jännitystä tai pelkoa. Helpotuksen tunne liittyi koettuihin onnistumisiin tai varmuuden saamiseen siitä mitä tehdä tai yrittää tehdä. Vihan tunne liittyi puolestaan osittain epämiellyttävien tunteiden kokemiseen, erilaisiin mielipiteisiin ja oli voimakkaasti suhteessa myös jäljellä olevaan aikaan. Jokainen ihminen pyrkii säilyttämään minäkäsityksensä eheänä psyykkisen itsesäätelyn avulla. Minäkäsitystä voivat horjuttaa esimerkiksi ristiriitainen informaatio, kuten tässä tapauksessa omat ja muiden mielipiteet tehdyn työn suhteen. Tällainen ristiriitainen tieto voi olla yksi este tavoitteeseen pääsemiseen ja näin ollen synnyttää turhautumisen tunnetta, joka puolestaan voi muuntua vihaksi. Vihan tunteen kognitiivinen syntysyy Lazaruksen teoriassa onkin juuri alentavan loukkauksen kokeminen minää ja minuutta kohtaan. (Peltola ym. 2000, 92; Atkinson & Hilgard's 2003, 394.) Jännityksen ja pelon tunteet syntyivät vuorostaan omasta epävarmuuden olotilasta. Pelko liittyi vahvasti ajatukseen, entä jos en osaakaan? Entä jos en pysty tekemään sitä mitä pyydetään?

Minulla on kuitenkin vielä pieni toivo. Pelkään kuitenkin, että jos se ei onnistu? Pelkään etten saa roolihenkilön sisäistä ajatusmaailmaa. En tiedä. Se jännittää. Odotan siis suurta ihmettä huomiselta.(HP)

Pelon olemus kuuluu luonnollisiin reaktioihin mm tunnekokemuksissa, kohtaamisissa ja vaatimuksissa, joissa ihminen ei ole tilanteen tasalla. Pelko liittyi etenkin yksinäisyyden

tunteeseen, eristyneisyyteen ja irrottautuneisuuteen. Lisäksi kognitiivinen syy pelon tunteen syntymiselle on äkillisen, konkreettisen ja häkellyttävän fyysisen vaaran kohtaaminen. (Köhler 2000, 31, 40; Atkinson & Hilgard's 2003, 394.) Uskon omalla kohdallanikin pelon tunteen olleen yhteydessä yksinäisyyden kokemiseen tilanteessa, jossa ongelma pitäisi ratkaista itse, eikä itsellä ole varmuutta kykeneekö siihen. Pelon tunne varoittikin itseäni tulevasta koitoksesta ja merkitsi tunteena mahdollista selviytymisen epäonnistumista.

5.4.2 Oivallukset ja tunteet

Ihmisen luovaan ajatteluun ja ilmaisuun liittyy asioiden uudelleen näyttäytyminen, joiden avulla ihminen peilaa suhdetta itseensä. Jos tällaisen asian jäsentyminen uudelleen on nopeaa ja voimakasta, on tapahtunut oivallus. (Näätänen, Niemi, Laakso, Peltola 2000, 134.) Oivalluksia harjoitusprosessin aikana tapahtui usein juuri kirjoittaessani. Etenkin pohtiesani ja analysoidessani kirjoittamalla tunteitani, minkälaisia tunteita tunnen ja mistä ne johtuvat. Oivallukset liittyivät omien tunteiden tunnistamiseen, omaan toimintaan ja tekemiseen sekä yleisesti käsityksiin näyttelijäntyöstä ja näytelmän tekemisestä, ei niinkään roolihenkilön rakentamisesta ja löytämisestä.

..Minun täytyy varmaan jatkossa kysyä suoraan tarkoitatko sitä vai tätä, niin annan sitten mennä. Nyt vähän itsekin haen että hakeeko se (ohjaaja) nyt tätä vai tätä. Toisaalta voihan juuri sen kysymisen hoitaa sanojen sijasta teoilla ja antaa sitten mennä...niin, OIVALLUS! (HP)

Oivallus kuului itselläni tiettyyn tunneketjuun. Tarkempi analysointi ja tunteiden tulkinta lähti melkein poikkeuksetta epämurkavasta olotilasta, kuten ahdistuksesta. Myös jokin muu negatiivinen tunnetila saattoi ahdistaa, niin kuin yllä olevassa esimerkissä epä tietoisuuden tunne. Tunteen subjektiivinen kokemus sai itselläni aikaan Lazaruksen mukaan ajatus- ja toimintasuunnan (ks.s. 8), joka tässä tapauksessa oli negatiivisesta tunteesta poispääseminen, tunteen syntymisen selvittäminen. Pohdin ahdistusta, mistä se johtuu ja mistä se on alkanut ja purin tätä tunnetta tarkemmin paperille. Jos löysin tälle tunteelle syyn ja selityksen miksi tunnen näin, seurasi vielä tarkempi siihen asiaan liittyvä analysointi ja yleensä jonkinlainen oivallus. Ratkaisua siihen, että tällaista tunnetta ei samassa tilanteessa enää

syntyisi, ei välttämättä löytynyt, mutta syyn tai tarkemman oivalluksen tuottaman pohdiskelun tulos aiheutti välittömästi helpotuksen tunteen. Lyhyesti voisi sanoa ahdistuksen edeltävän pohdiskelua, jonka jälkeen oivalluksen syntyminen aiheutti helpotuksen ja hyvän olon tunteen.

Koin, että nämä oivallukset, joita tein harjoituskauden aikana, olivat itselleni erittäin tärkeitä sekä tämän prosessin että tulevaisuuden kannalta. Koin oivallukset jonkinlaisina oppimisen ja kehittymisen muotoina, jolloin kokemani tunteet olivat hyvin keskeisessä roolissa edesauttamaan tällaisen oppimisen syntymistä. Ne merkitsivät itselleni jonkin asteista muutoksen alkamista ja laukaisivat jonkin uuden asian sisäistämisen prosessin. Tavoite itselläni oli päästä epämiellyttävästä tunteesta miellyttävään tunteeseen ja tällä matkalla tapahtui oppimista ja kehittymistä. Oppiminen tapahtumasarjana edellyttää mm tarkkaavaisuuden kohdistamista ja uuden tiedon käsittelemistä sekä sen mieleenpainamista (Peltola ym. 2000, 60). Koska tunteiden on todettu olevan suuri osa oppimisen prosessia, esimerkiksi juuri tarkkaavaisuuden kohdistamisessa, on luonnollista, että tällainen tunteiden jatkumo on ollut nimenomaan pääaiheuttajan roolissa uuden oppimisen tapahtuessa.

5.5 Tunteet työryhmässä

Yhteisön merkitys itselleni oli valtava. Koko harjoituskauden aikana kokemistani positiivisista tunteista suurin osa kohdistui työryhmääni ja koin nämä positiiviset tunteet, kuten ilon, onnellisuuden ja riemun erittäin voimakkaina. Muistiinpanoissani lukee usein mainintoja nimenomaan työryhmään kohdistuneista tunteista ja sen asian pohdinnasta, mistä joskus jopa hurmioituneelta tuntunut olotila on johtunut.

IHANA TYÖRYHMÄ! (HP)

Nyt en kyllä taida muistaa enempää, olen vaan hurmioitunut ryhmästäni. Jatkan tästä myöhemmin jos jatkan... (HP)

Tunsin, että vaikka työryhmän sisällä olimme erilaisia ihmisiä, jaoimme paljon samoja tavoitteita tämän prosessin kannalta. Sosiaalipsykologian määritelmän mukaan joukko ihmisiä muuttuukin ryhmäksi kun sillä on yhteinen päämäärä tai tavoite ja kun tämän ryh-

män jäsenet tietävät kuuluvansa ryhmään ja jäsenten välillä on keskinäistä vuorovaikutusta (Peltola ym. 2002, 96). Viihdyimme hyvin yhdessä, harjoitusten jälkeen ja vapaa-ajalla, jolloin tutustuminen toisiin työryhmäläisiin oli ehkä nopeampaa ja intensiivisempää kuin vain harjoituksissa tutustuminen olisi ollut. Työryhmän ollessa erittäin suuressa roolissa koko näytelmän valmistusprosessissa, oli se myös valtavassa roolissa prosessissa kokemia- ni tunteita. Wilson mainitsee purkaessaan esittävän taiteen psykologiaa liittymisen tuntees- ta. Siinä liittymisen halua toisiin ihmisiin tapahtuu etenkin, jos he kohtaavat yhteisen uhan. Tämä liittymisen kokeminen on usein myös liikkeelle paneva voima. (Wilson 2003, 60- 61.) Uskon, että teatteriesityksen harjoitusryhmän sisällä yksilöt kokevat tällaista liittymi- sen tarvetta ja tunnetta, koska esitys ja yleisö sekä negatiiviset osaamattomuuden ja pelon tunteet, nämä ”yhteiset uhat”, tulevat vastaan harjoitusprosessin aikana ja sen päättyessä esityksiin. Koen, että pienelle harjoitusryhmällemme kävi myös näin. Olen kirjannut ylös ryhmääni liittyviä tunteita ja ajatuksia, jotka muistuttavat luonteeltaan läheisissä ihmissuh- teissa, kuten perhe- tai parisuhteessa koettuja tunteita. Lisäksi nämä tunteet kuuluvat kaik- kiin Kretchin ja Crutchfieldin kuteen tunneluokitteluryhmään (ks.s.10-11) . Tunsin kaiken ilon ja onnellisuuden lisäksi myös turvallisuuden, lojaaliuden, luottamuksen ja ihastumisen tunteita sekä yhteenkuuluvuuden, kiusaantuneisuuden, vastenmielisyyden, pettymyksen ja vihan tunteita. Suurin osa koetuista tunteista oli positiivisia, varsinkin harjoituskauden kes- kivaiheilla. Lazaruksen mukaan positiivisten tunteiden ajatus –ja toimintasuunnat ovat epämääräisempiä kuin negatiivisten (ks.s.8-9). Koin myös itse tällaista tarpeettomuutta toimia, tehdä tai ratkaista mitään ollessani työryhmäni kanssa kun koin positiivisia tunteita. Minusta tuntui vain hyvältä olla, kun taas negatiivisten tunteiden kanssa ajatus- ja toimin- tasuunnat tuntuivat hyvinkin selkeiltä, jotta pääsisi negatiivisesta tunteesta eroon. Koska tunteet työryhmääni kohtaan kohdistuivat ihmisiin, joko itseän tai toisiin työryhmäläisiin, tunsin niiden olevan voimakkaampia kuin esimerkiksi tunteet harjoitteita, tekemistä tai olosuhteita kohtaan. Nämä työryhmässä ja työryhmää kohtaan koetut tunteet heijastuivat suoraan tekemiseen ja harjoitteiden intensiivisyyteen ja mielestäni usein näin myös edisti- vät harjoitteluprosessia. Sosiaalipsykologian tutkimusten tuloksena onkin todettu, että tois- ten ihmisten läsnäolo vaikuttaa helppojen tehtävien suorittamiseen positiivisella tavalla ja ihmiset myös reagoivat nopeammin asioihin. Tällöin kyse on jälleen huomion kiinnittymi- sestä, johon tunteet vaikuttavat. Hounin tutkimuksen osana olevien näyttelijöiden kerto- muksissa teatterin yhdessä tekeminen on monille mieluisin tekemisen muoto. Yhdessä te- keminen koetaan innostavaksi ja haastavaksi. Näyttelijät määrittelevät myös omaa suhdet- taan ryhmään ja omaa identiteettiään. Eräskin näyttelijä kuvaa ryhmässä tekemisen nostat-

tavan joka kerta monia tunteita ja liikuttavan jollain tapaa itseään. (Peltola ym. 2000, 96; Houni 2000, 217-218.) Koin myös itse ryhmämme ja oman ryhmässä oloni vaikuttavan tunneprosessiini suurella tunteita liikuttavalla tavalla ja näiden etenkin positiivisten tunteiden vaikuttavan harjoitusprosessin mielekkyyden kokemisen lisääntymiseen niin sanottuina prosessin vaikeina, vastoinkäymisiä sisältävinä, hetkinä.

Ohjaajaa kohtaan tunsin edellisten mainitsemieni tunteiden lisäksi tämän työroolin, auktoriteettihahmona olemisen, vuoksi miellyttämisen tarvetta ja siten myös epäonnistumisen pelkoa. Tunteet ohjaajaa kohtaan olivat myös vahvasti projektin vaiheisiin sidottuja. Läpi harjoituskauden tunsin kuitenkin suurta luottamusta ohjaajaan, mikä mielestäni antoi rohkeutta itselleni tarttua käytännön tekemisen lisäksi epämiellyttävien tunteiden tarkasteluun.

Vastanäyttelijää kohtaan tunsin pääosin ilon ja yhteenkuuluvuuden tunteen lisäksi luottamusta ja kiitollisuutta. Kiitollisuuden ajatus- ja toimintasuuntana, eli tunneprosessin kolmantena vaiheena subjektiivisen kokemuksen jälkeen, tunteen ohjaamana toiminta on Lazaruksen mukaan prososiaalinen käyttäytyminen (Atkinson & Hilgard's, 2003, 397). Tämä tarkoittaa vapaaehtoista käyttäytymistä, joka hyödyttää toisia tai yhteisöä ja joka ei perustu ammatillisiin sopimuksiin ja velvollisuuksiin (Kansalaisfoorumi, 2001). Koin, että näyttelemisen muuttui helpommaksi ja tuntui heti paremmalta saadessani vastanäyttelijän:

Ja meininki muuttui saman tien. Tuntuu jotenkin rennommalta näytellä kun on joku jonka kanssa näytellä ja jolta ottaa ja vaikuttaa asioista. (HP)

Tunsin kiitollisuutta ja sitä kautta myös nöyryyttä vastanäyttelijääni kohtaan ja siihen, että itselläni oli hyvä olo näytellä ja harjoitella. Jos kiitollisuus on kohdallani aiheuttanut prososiaalista käyttäytymistä, uskon että se on osaltaan vaikuttanut mm ryhmän jäsenten kokemuksiin, yleiseen ilmapiiriin ja yhteisen päämäärän saavuttamiseen. Lisäksi koin vastanäyttelijäni olevan samassa tilanteessa kuin itse olin. Sen seurauksena koin saavani tukea ja myös oikeutusta omille tunteilleni harjoituskauden aikana. En ollut aina tunteitteni kanssa yksin, vaikka itse koetut tunteet olisivat eronneet toisistaan vastanäyttelijäni kanssa.

Tunnetyöskentely kuuluu osana ihmisten kanssa toimeen tulemiseen ja tässä tapauksessa työryhmässä työskentelemiseen. Tunnetyöskentelyhän tarkoittaa omien tunteidensa säätelystä tai muokkaamista niin, että sopeutuu osaksi sosiaalista tilannetta ja käyttäytyy tilanteen vaatimien tunnesääntöjen mukaan (ks.s. 3). Tein työryhmässä tällaista tunnetyöskentelyä sekä harjoituksissa että harjoitusten ulkopuolella. Koin tekeväni tunteitteni sääte-

lyä etenkin jos koin itse voimakkaita riemun tunteita työryhmästäni tai vastaavasti epätoivon tunteita tekemisestäni. Esimerkiksi en ilmaissut turhautumistani ja ärtymystäni harjoitusten aikana tai harjoitusten ulkopuolella ollessani työryhmäläisten kanssa, jos tunteeni liittyivät harjoitusprosessiin, jotta en olisi omalla käytökselläni latistanut ryhmähenkeä tai tuottanut ohjaajalle huolta. Tunnetyöskentely usein määrättyy juuri kulttuuristen ja yhteisön sisältäpäin määrittämien normien mukaisesti. Lisäksi yksilö itse säätelee tätä käyttäytymistään omien oletustensa pohjalta, miten hänen tulisi esimerkiksi käyttäytyä. (Hochschild 1998, 5-8.) Tein tätä tunnetyöskentelyä usein automaattisesti, vaikka olin tietoinen käytöksestäni ja sen rajoittamisesta. En kuitenkaan kokenut ponnistelevani tai ratkovani miten minun pitäisi tässä kohtaa käyttäytyä, vaan säätely tuli luonnostaan. Konkreettisina keinoina tunnetyöskentelyssä muistan käyttäneeni sekä toiseen asiaan keskittymistä, mutta myös yhtä niin sanottua vahingollisempaa tapaa, eristäytymistä oman pohdintani kanssa. Lisäksi tunnistin tällaisista tunne-keskitetyistä selviytymiskeinoista sosiaalisen turvan hakemisen ja tälle tuelle purkamisen, mikä sekä tutkitusti että oman kokemukseni mukaan oli erittäin helpottava ja auttava keino selviytyä tunteitteni kanssa. (Atkinson & Hilgard's, 2003, 516.)

5.6 Tunteiden kulku vaiheittain harjoitusprosessin aikana

Harjoituskauden ajalta voin erottaa pidempiaikaisia tunnevaiheita. Näiden vaiheiden aikana vain muutamat tunteet olivat päällimmäisenä ja kestoiltaan pisimpään tai voimakkuudeltaan vahvimmin koettuina. Tunteet olivat selkeästi linkittyneet harjoitusprosessin eri vaiheisiin, mutta kohdistuneet pääasiassa omaan tekemiseen ja työryhmään, eli ihmisiin.

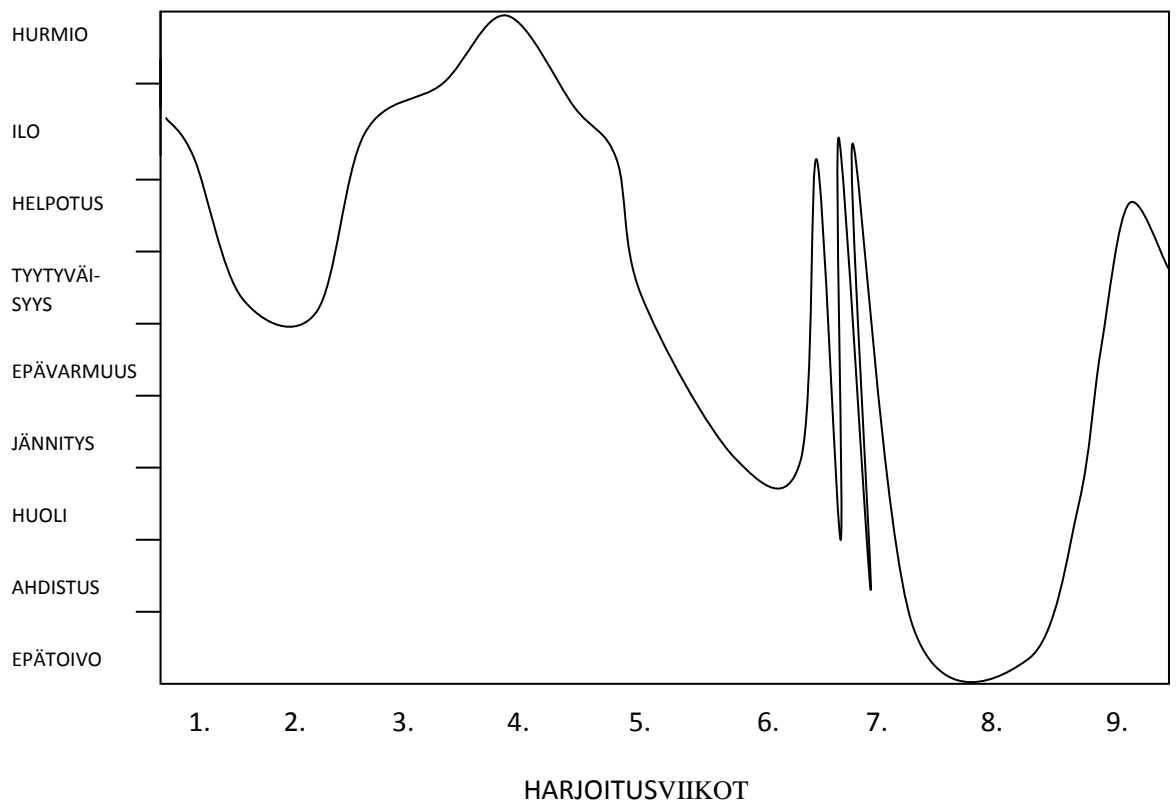
Yhdeksän viikon harjoittelu jakautui tunteiden kokemisen osalta noin 1-2 viikon jaksoihin. Ensimmäisen viikon päätunteena voin sanoa olleen innostus ja hyvältä tuntuva jännitys. Silloin kaikki oli uutta ja harjoituskausi vasta alkanut. Toisena viikkona päätunteeksi nousivat epävarmuus ja ilo. Näyttelin yksin ja tunsin että keskityin vain itseeni. Vaikka itse harjoituksissa oli mukavaa, tuntui tekeminen usein tahmealta roolihenkilön etsintää aloittaessani. Harjoitusprosessissa keskeisenä toimi alkuviikkojen aikana aiemmin nimittämäni kokeiluvaihe. Kolmantena harjoitusviikkona sain vastaanäyttelijän. Päätunteet seuraavien neljän viikon aikana olivat ilo ja riemu. Tekeminen nousi uudelle tasolla työryhmämme

täydentyessä. Näistä neljästä viikosta varsinkin kaksi ensimmäistä olivat positiivisia tunteita täynnä. Tuntui, että harjoittelu tuotti tulosta, oma tekeminen meni eteenpäin ja työryhmän kanssa oli hyvä olla. Kahta jälkimmäistä viikkoa leimasi mukavuuden tunne, mutta mukaan hiipi myös jännitys ja huoli lähestyvistä ensi-illasta. Tässä keskivaiheessa harjoitusprosessissa käytiin mielestäni kokeiluvaiheen lisäksi yhdistämis- ja muokkausvaiheita. Seitsemäntenä harjoitusviikkona tunteet, joita enimmäkseen koin ja jotka tuntuivat voimakkailta ja määräviltä olivat negatiivisia. Tämä harjoitusviikko sisälsi paljon ahdistuksen ja epävarmuuden tunteita. Joukossa oli myös päiviä, jolloin harjoitukset tuntuivat hyvältä ja huomasinkin muistiinpanoistani, että tämän viikon aikana tunteet ailahtelivat hyvin voimakkaasti harjoituspäivästä toiseen. Vallitsevina tunteina olivat kuitenkin nämä pahalta tuntuvat tunteet. Harjoitusprosessin yhdistämis- ja muokkausvaiheet jatkuivat. Kahdeksas, toiseksi viimeinen harjoitusviikko oli tuskainen. Päättunteina olivat kauhu, epätoivo, viha ja väsymyksen tunne. Jäljellä oleva aika, lähestyvä ensi-ilta, vaatimukset ja vireystaso olivat kaikki keskenään epätasapainossa ja saivat aikaan itselläni tunnemyrskyn ja jopa paniikinomaisia tunteita. Kauhun ja epätoivon tunteet liittyivät esitykseemme ja omaan tekemiseeni, joten tunsin niiden olevan päällimmäisenä ja niin sanotusti tärkeimpinä tunteina tuona aikana. Jälkeenpäin ajateltuna väsymyksen tunne on voinut olla voimakkain, mutta tässä tapauksessa en tiedostanut sitä itse. Väsymys tuli esille etenkin kykenemättömyytenä sisäistää uutta tietoa ja uupumus näkyi ympärillä oleville ihmisille selkeämmin kuin itselleni. Sen lisäksi että harjoitusprosessi oli omia kykyjäni niin henkisesti kuin fyysisestikin koetteleva, tunnistan itsessäni perfektionistille ominaisia piirteitä, joista Rantanen kertoo väitöskirjassaan. Kognitiivinen psykologia ja etenkin Lasaruksen tunneteoria ei käsittele persoonallisuuden piirteitä juurikaan tunneteoriassaan, mutta koen että varsinkin tällaisen monia tunteita sisältävän uupumuksen mielialan syntymisessä ja nimenomaan sen voimakkuuden ja pitkäkestoisuuden kokemuksessa subjektiivisen kokijan omat persoonallisuuden piirteet voivat vaikuttaa tunteen kokemiseen. Perfektionismi on täydellisyyden tavoittelemista, johon liittyy työn, tässä tapauksessa näyttelemisen, laadullisten kriteerien liiallista korostumista. Omalle työlle asetetut odotukset ovat korkeita ja niiden eteen ollaan valmiita tekemään mitä vaan. Perfektionismia määritellään myös abstraktina täydellisyyden tasona, johon esimerkiksi käsillä olevan prosessin asioita verrataan. Tällöin huomio kiinnitetään epätäydellisiin asioihin, jotta ne voitaisiin korjata täydellisiksi. (Rantanen, 2006, 217.) Tein tällaista epätäydellisten asioiden paikantamista sekä näyttelemiseen, omaan tekemiseen ja itseeni sekä työryhmän jäsenenä olemiseen liittyen. Lopun väsymyksen ja uupumuksen tunteet ovat voineet käsillä olevien olosuhteiden lisäksi johtua juuri

omasta persoonallisuuden piirteestäni ja väsymyksen tunteen synty on voinut kerääntyä pitkin harjoitusprosessia väliaikaiseksi olotilaksi asti. Viimeinen viikko ennen ensi-iltaa, joka sisälsi käytännössä läpimenoja, kertausta, viilausta ja kenraaliharjoituksen, tuntui helpottavalta. Vaikka väsymyksen tunne oli vielä läsnä, tuntui tekeminen muuten mielekkäältä ja olo ennen esityksiä oli jännittynyt, mutta myös helpottunut ja tyytyväinen, koska huomasi energiatasonsa nousevan ja pahimpien epätoivon tunteiden katoavan. Harjoitusprosessissa tämä oli viimeisen, valintavaiheen, läpikäymistä.

6 TUTKIMUSTULOKSET

Tunnevaiheitani harjoitusprosessin aikana havainnollistaa alla oleva KUVIO 1. Siinä x-akselilla ovat sijoitettuna harjoitusviikot ensimmäisestä viimeiseen sekä y-akselilla kokeieni tunnevaiheitten päätunteet. Tässä kuviossa harjoituskauden aikana joko voimakaimmin koetut tunteet tai tunteiden ns. tiivistelmät ovat muodostuneet 1-2 viikon kestoisten ajanjaksojen päätunteiksi ja kuvastavat tässä koko tunneprosessiani. Nämä tunteet kuuluvat myös moneen Krechin ja Crutchfieldin tunneluokkaan, kuten ilo perustunteiden, tyytyväisyys itsearviointiin, rakkaus/hurmioituneisuus toisiin ihmisiin kohdistuvaan ja ahdistuneisuus mielentilaan liittyvään luokkaan (ks. Viitamäki ym. 1987, 141-142). Vaikka koin monia tunteita tunneprosessini aikana, kokemukseni ja muistiinpanojeni mukaan juuri nämä valitut tunteet olivat keskeisimpiä harjoituskaudella ja itsessään myös vivahteikkaita, sisältäen suhtautumisen ympäristöön tai itseen.



KUVIO 1. Tunnevaiheet harjoitusprosessin aikana

Kuvio linkittyy tiukasti näytelmän konkreettisiin valmistusvaiheisiin. Näytelmän valmistuksessa alun uutuus sai aikaan pääasiassa positiivisia tunteita samoin kuin täydellä vauhdilla harjoituskauden keskivaiheen tekemisen, etsimisen ja kokeilun vaihe. Tunteet muuttuivat kielteisimmiksi ja epämukavimmiksi, kun näytelmän tekeminen oli ratkaisuja vaativassa vaiheessa ja harjoitusaika lähestyi loppuaan. Ennen esityksiä oli käytännön puristuksen ja myös tunteiden myötä raskaan vaiheen aika, joka laukesi energiaksi viimeisten harjoitusten aikana, jolloin näytelmä oli saavuttanut esitysmuotonsa ja oli aika hyväksyä oma tekeminen ja lopputulos.

Tunneprosessi sekä koko harjoituskauden aikana että yksittäisen tunteen muodostamisessa on ollut hyvin monimuotoinen. Voin todeta Lazaruksen teorian tukeneen kokemiani tunneprosesseja. Olen huomannut yhden tunteen johtavan toiseen sekä tunteen eri komponenttien vaikuttaneen keskenään. Lazaruksen teoriaan pohjaten, tunteet ovat kohdallani vaikuttaneet keskeisesti käytökseeni, päätöksentekooni, arviointiini tilanteesta, havainnointiini ympäristöstä ja itsestäni sekä etenkin oppimiseeni. Koska olen kokenut näitä voimakkaita, ääriolaidasta toiseen vaihtuvia, tunteita läpi harjoituskauden, voin päätellä että harjoitusprosessi on ollut erittäin merkityksellinen itselleni, tunteiden syntyessä pääasiassa henkilökohtaisen merkityksellisyyden kokemisen myötä. Voin päätellä myös, että tutkimuksessani avattu tunneprosessi on auttanut sekä itsetuntemuksessani että myös syy- ja seuraussuhteiden pohtimisessa eri toimintojen välillä harjoitusprosessin aikana. Lisäksi voin todeta, että huomasin tutkimukseni myötä tunteiden toimivan itselleni ns. tiedottajina. Ne antoivat tietoa oman itsensä ja ympäristönsä lisäksi siitä, miten koen tarpeelliseksi toimia sen hetkessä tilanteessa, vaikka en olisi ollut siitä itse tietoinen.

Tutkimustavoitteideni kannalta tutkimuksessa toteutui moni asia. Sen lisäksi, että sain avattua tunneprosessini, löysin matkan varrella reittejä tunteista toimintaan ja päinvastoin. Suuria, useimmiten toteutuvia säännönmukaisuuksia omassa toiminnassani löysin oivaluksen tunnereitissä sekä attribuutioerheen syntymisessä, jossa tulkitsen syyn johtuvan itsestäni vallitsevien olosuhteiden sijaan. Lisäksi huomasin tutkimuksen edetessä positiivisten tunteiden pääasiassa edistävän toimintaani niiden vapauttamis-vaikutuksen kautta, kun taas negatiiviset tunteet jollain tavoin joko pysäyttivät tai ainakin hidastivat toimintaa varoittamalla tulevista tilanteista. Tavoitteissani tutkimuksen kannalta halusin myös kiinnittää huomiota tunneprosessin merkitykseen harjoituskauden aikana ja mielestäni sen osuus on omalla kohdallani todennettu hallitsevaksi tutkimukseni myötä.

7 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUDEN TARKASTELU

Tutkimuksessani on monta luotettavuuteen vaikuttavaa tekijää, jotka ovat mielestäni tämän tyyppiselle tutkimukselle ominaisia. Kiviniemi toteaa artikkelissaan tutkijan olevan itse inhimillinen väline laadullisen tutkimuksen aineistonkeruussa. Hän kertoo myös, että tutkijan on tärkeää selvittää tutkimuksessaan miten ja millaisten olettamusten ohjaamana tutkija on kerännyt aineistoa tutkimuksen eri vaiheissa. (Kiviniemi 2001, 68, 81.) Tämä Kiviniemen inhimillisenä välineenä toimiminen sekä aineiston keruun aikana että aineiston purkamisen yhteydessä on vaikuttanut tämänkin tutkimuksen luonteeseen, aineiston tulkintaan ja lopputulokseen. Selvitän tässä erinäisiä seikkoja mitkä ovat mielestäni erityisesti vaikuttaneet tutkimukseeni ja tulkintaani.

Tutkimuksessani olen käsitellyt omaa henkilökohtaista tunneprosessiani tietyn yksittäisen projektin aikana. Olen purkanut ja käsitellyt nimenomaan oman harjoituspäiväkirjani muistiinpanoja, jolloin olen tulkinnut omaa tekstiäni niin kuin sen olen ymmärtänyt. Laadullisen aineiston todellisuus välittyy meille mm tutkijan tarkasteluperspektiivin välityksellä sekä tutkijan oman tulkinnan kautta, eikä siis kuvaa todellisuutta sellaisenaan (Kiviniemi 2001, 71-72). Näin ollen tutkimukseni, joka on tapauskohtainen ja oman tulkintani lopputulos, ei myöskään ole yleistettävissä muihin henkilöihin tai tunneprosesseihin. Toinen tulkintaani liittyvä seikka on tutkimusmateriaalista eroteltavat tunteet. Toisinaan harjoituspäiväkirjassa mainittiin koetut tunteet suoraan, toisinaan olen tulkinnut ne parhaani mukaan kirjoituksen sisällöstä tai olutiloihin liittyvistä sanonnoista. Toisinaan päiväkirjassa on käytetty samaa sanaa tunteelle, jolla on ollut kuitenkin erilainen sisältö siinä hetkessä, jolloin se on koettu. Esimerkiksi sana jännitys on voitu kokea positiivisena innostuksen sekaisena tai vaihtoehtoisesti negatiivisena kauhun sekaisena tunteena. Tällainen tunteiden tulkinta sekä tunteita kuvaavien sanojen sisällön tulkinta on tutkimuksessani pitkälti ympäröivän tekstin sisällön tulkinnan ja omien muistikuvieni varassa. Kirjoituksessani myös omat kokemukseni ja muistoni ovat voineet osittain sekoittua. Mahdollista tunteiden sekoittumista on voinut tapahtua myös roolihenkilönä koettujen tunteiden ja omien tunteiden välillä. Tosin tällaisessa tapauksessa tunteet ovat joka tapauksessa omiani ja kuuluvat kokemaani tunneprosessiin. Ainoastaan tulkinta niiden synnystä, kokemisesta ja vaikutuksista on voinut tällöin muuttua jollain tapaa. Kolmanneksi tutkimuksen luotettavuuden tarkastelussa esille nousevat harjoituspäiväkirjan kappaleiden kirjoittamisajankohdat sekä luon-

teenomainen kirjoittamistapani. Olen kirjoittanut muistiinpanoni joko heti kyseisten harjoitusten jälkeen tai useimmiten yksi tai kaksi päivää harjoitusten jälkeen. Viimeisen harjoitusviikon tapahtumat ja tunteet kirjasin ylös vasta esitysten jälkeen, koska itselläni ei ollut jaksamista siihen aiemmin. Kirjoitusajankohdat siis omalta osaltaan vaikuttavat siihen, mitä olen muistiinpanoihini kirjannut. Tutkimuksen aikana huomasin myös, että kirjoitusmateriaalia on määrällisesti enemmän niistä harjoituksista, jotka ovat mietityttäneet enemmän ja sisältäneet pääasiassa negatiivisia tunteita kuin harjoituksista, joissa kokemani tunteet ovat olleet enimmäkseen positiivisia. Viimeiseksi tutkimukseni luotettavuuteen vaikuttaa seikka, että olen luetuttanut tutkimukseni toisilla työryhmäläisillä. Ohjaaja ja vastaanottelijäni ovat lukeneet tutkimukseni ja hyväksyneet aineistoni, mikä lisää tutkimukseni luotettavuutta.

Tutkimukseni luotettavuuden tarkastelussa nojaan vielä Kiviniemen kommenttiin, jossa hän kokoaa laadullisen tutkimuksen tutkijan tehtäväksi tutkijan omien tulkintojen sekä niiden perusteiden, joiden pohjalta hän on näihin tulkintoihin päätynyt, mahdollisimman johdonmukaisen käsityksen hahmottamisen. Hän selventää vielä, että tutkijan voi olla mahdotonta osoittaa tutkimuksensa tulkintojen ja käsitteiden todenperäisyyttä, mutta hän voi antaa tutkimuksensa kautta lukijalle välineet arvioida tutkijalle muodostunutta käsitystä ilmiöstä ja sen käsityksen uskottavuutta. (Kiviniemi 2001, 82.)

8 POHDINTAA

Tunneprosessini tutkiminen oli itselleni avaava ja mielenkiintoinen matka omaan toimintaani sekä laajemmin näkymättömissä olevan tunnetason vaikutusten tutustumiseen harjoitusprosessin aikana.

Tutkimukseni myötä pohdin myös tunteiden merkitystä laajemminkin kaikessa mitä teemme. Jos tunteet syntyvät asioista, jotka ovat meille merkityksellisiä, haluamme silloin juuri kokea tuntevamme jotta tiedämme olevamme tekemisissä merkityksellisyyden ja meille tärkeiden asioiden kanssa. Taiteellinen ja luova harjoitusprosessi on monesti monien voimakkaiden tunteiden täyttämää, jolloin voisi päätellä niihin osallistuvien ihmisten kokevan olevansa tärkeiden asioiden äärellä. Näyttelijät lisäksi joko synnyttävät tarkoituksellisesti tunteita tai eläytyvät roolihahmon kannalta merkitykselliseen tilanteeseen, jolloin tunteet voivat syntyä automaattisesti. Joka tapauksessa näyttelijä tuntee näytellessäänkin koko ajan jotain, oli se sitten roolihenkilönä koettuja tunteita tai omia näytelmän sisältöön liittymättömiä tunteita. Vaikka tunnesäännöt määräävät yleisesti sosiaalisessa elämässä ja myös näytelmän harjoitusprosessin aikana mitä kokemistamme tunteista voimme näyttää ja missä määrin, niin itse näytellessä tunteiden ilmaiseminen ilman näitä sosiaalisia sääntöjä on päinvastaisesti yksi keskeisimmistä tehtävistä tapahtuen joko fyysisesti ilmaisten tai tunteiden kokemisen kautta.

Tutkimuksessani yhdistin tunteista kertovaa teoreettista tietoa ja omia kokemuksiani näytelmän harjoitusprosessin aikana. Itselleni kiinnostavaa oli saada tutkimuksen etenemisen myötä selville sitä miten tunteet voivat yhdistyä teorian kautta teatterin alueella tapahtuvaan työskentelyyn, sillä suoranaista teoriaa näyttelijän tunneprosessia koskien ei tietääkseni kovinkaan paljon ole kirjoitettu. Tämän kaltaisissa tutkimuksissa voisi keskittyä tarkemmin vielä esimerkiksi tiettyjen yksittäisten tunteiden vaikutuksiin näyttelijän toiminnassa, harjoittelussa ja hänen ollessa osa työryhmää. Silloin voisi myös etsiä näyttelijöiden mahdollisia yhteisiä samantyyppisten tunteiden syntymisessä vaikuttavia tekijöitä eri harjoitusprosesseissa, tai yhteneväisyyksiä ja eroavaisuuksia tunneprosessissa yhteisen harjoitusprosessin aikana. Kiinnostavaa olisi tulevaisuudessa laajentaa tunnetutkimusta myös muihinkin taiteellisiin kokonaisuuksiin ja niiden tekovaiheessa koettuihin tunneprosessiin, jokaisen osallistujan näkökulmasta.

LÄHTEET

- Atkinson & Hilgard's. 2003. Introduction to psychology. 14 th edition. Thomson Wadsworth.
- Cohen, R. 1986. Näytteleminen mahti. Tampereen yliopisto. Tampere.
- Csikszentmihalyi, M. 2005. Elämän virta FLOW – Tutkimuksia onnesta, siitä kun kaikki sujuu. Helsinki: Rasalas Kustannus
- Hochschild, A.R. 1998. The sociology of emotion as a way of seeing. Teoksessa Bendelow, G. & Williams, S.J. (toim.) Emotions in Social Life – Critical themes and Contemporary Issues. London: Routledge.
- Houni, P. 2000. Näyttelijäidentiteetti. Tulkintoja omaelämäkerrallisista puhenäkökulmista. Teatterikorkeakoulu. Helsinki: Acta Scenica 5.
- Eskola, A. 2001. Vapaaehtoistyössä oppimisen sosiaalipsykologiaa. Tampere: Vastapaino. Www-dokumentti. Saatavissa: http://www.kansalaisfoorumi.fi/sivu.php?artikkeli_id=106. Luettu 2.11.2009.
- Eskola, J. 2001. Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat: laadullisen tutkimuksen analyysi vaihe vaiheelta. Teoksessa Aaltola, J & Valli, R (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Isokorpi, T. 2004. Tunneoppia – parempaan vuorovaikutukseen. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kiviniemi, K. 2001. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa Aaltola, J & Valli, R (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Köhler H. 2000. Pelon arvoitus. 2. painos. Vantaa: Suomen antroposofinen liitto.
- Mamet, D. 2002. Tosi ja Epätosi – Arkijärkeä ja harhaoppia näyttelijälle. 2. painos. Helsinki: Terra Cognita.
- Mäkelä-Eskola, R. 2001. PANG – Siinä se on! Teatterikatsojan tunneresonanssi. Tampereen yliopisto. Teatterin ja draaman tutkimus. Tampere: Raija-Mäkelä-Eskola.
- Näätänen R., Niemi P., Laakso J., Peltola R., 2000. Tietoa käsittelevä ihminen – Psykologia 3. Porvoo: WSOY.
- Oida, Y. & Marshall, L. 2004. Näkymätön näyttelijä. Helsinki: Like.
- Peltola R., Himberg L., Laakso J., Niemi P., Näätänen R. 2000. Toimiva ihminen – Psykologia 1. Porvoo: WSOY.
- Rantanen, M. 2006. Takki väärinpäin ja sielu riekaleina – näyttelijöiden kokemuksia työstressistä ja –uupumuksesta. Teatterikorkeakoulu. Helsinki: Acta Scenica 18.

Repo, K., 2008. Johdatusta Stanislavskin järjestelmään ja toiminta-analyysin metodiin. Stanislavskin järjestelmä – tapa ajatella. Väärinkäsitysten kautta eläväksi metodiksi. Teatterikorkeakoulun teatteritaiteen maisterin tutkinnon opinnäytetyön pohjalta muokattu ja päivitetty versio 18.4.2009. Www-dokumentti. Saatavissa: http://www.teak.fi/general/Uploads_files/Johdatusta_Stanslavskin_jarjestelmaan_18_4_09.pdf. Luettu 23.10.2009.

Salo-Gunst L. & Vilkkö-Riihelä A. 2000. Psykke – kertaajan opas. Porvoo: WSOY.

Viitamäki O., Raitasalo R., Lahti P., Putkonen A-R. 1987. Tunne itsesi, ymmärrä muita – Elämän psykologiaa. Helsinki: Valitut palat.

Weston, J. 1999. Näyttelijän ohjaaminen. Taik. Helsinki: Nemo.

Williams, C. 1993. The Theatre in Education actor. Teoksessa Jackson, T. (toim.) Learning through theatre. Second edition. Oxon: Routledge.

Wilson, G.D. 2003. Esittävän taiteen psykologia. 2. painos. Oy UNIPress Ab.

Painamattomat lähteet:

Gauffin, J. 2009. 4.48 Psykoosi –näytelmän käsiohjelma.

Lahti, S-H. 2009, Harjoituspäiväkirja (HP)