

# MINUSTAKO TAITEILIJA?

Taiteilijaidentiteettiä etsimässä

LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU

Musiikinlaitos

Musiikkiteatterilinja

Opinnäytetyö

Syksy 2009

Miia Mäkinen

Lahden ammattikorkeakoulu  
Musiikin koulutusohjelma

MÄKINEN, MIIA: MINUSTAKO TAITEILIJAJA? Taiteilijaidentiteettiä etsimässä

Musiikkiteatterin opinnäytetyö, 21 sivua

Syksy 2009

TIIVISTELMÄ

---

Tämä on taiteellis-toiminnallinen opinnäytetyö, jonka osana on toukokuussa 2009 Lahden Pikkuteatterilla MarrasTeatterin toteuttama näytelmä *Kultainen noutaja*. Tekstiosuus koostuu näytelmäprosessin aikana heränneiden kysymysten ja ajatusten subjektiivisesta pohdinnasta, sekä niiden syvemmästä ja laajemmasta tarkastelusta Julia Cameronin Kultasuoni –kirjan pohjalta.

Opinnäytetyö etsii vastauksia ja näkökulmia muun muassa seuraaviin kysymyksiin:

Miten voi löytää uskon ja oikeutuksen kutsua itseään taiteilijaksi?

Miten itsetuntemusta voi lisätä, ja kuinka sen lisääntyminen vaikuttaa taiteilijaidentiteettiin?

Miten taiteilija voi oppia sietämään epävarmuuden ja huonommuuden tunnetta?

Millaista on kohdata ja hyväksyä huonommuuden pelko?

Mistä löytyy luovuuden kultasuoni?

Avainsanat:

ammattitaiteilija, esiintyjä, itsetuntemus, luovuus, taide, taiteilija, taiteilijuus

Lahti University of Applied Sciences  
Faculty of Music

MÄKINEN, MIIA: MINUSTAKO TAITEILIIJA? Taiteilijaidentiteettiä etsimässä

Thesis of Music Theatre, 21 pages

Autumn 2009

ABSTRACT

---

Part of this thesis is a play *Kultainen noutaja* which was produced and performed by MarrasTeatteri in Lahti, Pikkuteatteri May 2009. The written part deals with the questions and notions which occurred during the process of making the play, and also compares my subjective experiences to the views presented by Julia Cameron in her book *The Vein of Gold*.

This thesis searches for answers and different aspects to the following questions:

How can one find the belief and justification for calling oneself an artist?

How can self-awareness be increased and how that affects ones identity as an artist?

How can an artist deal with the feeling of inadequacy and uncertainty?

What is it like to face and accept the fear of inferiority?

Where can the golden vein of creativity be found?

Keywords: art, artist, creativity, performer, professional artist, self-knowledge

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	TAITEILIJAJA	3
	2.1 Harjoittelu ja työ	3
	2.2 Aikaansaaminen	4
	2.3 Arvostava asenne	4
	2.4 Halu	5
	2.5 Itsetuntemus	5
	2.5.1 Psykologisten taitojen opiskelu	6
	2.5.2 Työnohjauksesta voimavaroja	7
3	KULTAINEN NOUTAJA	9
	3.1 Oppitunti	9
	3.2 Uuden tilanteen edessä	10
	3.3 Pelon kahleet	10
	3.4 Irtiottoja	12
	3.5 Kokemus kokeilemisesta	13
4	KULTASUONI	15
	4.1 Aloittelijan asenne	17
	4.2 Skeptikko ja Täydellisyyden tavoittelija	17
	4.3 Luo itsesi uudelleen	18
	4.4 Pohdinta	20
	LÄHTEET	21

## 1 JOHDANTO

Kysyttäessä mitä opiskelen ja miksi valmistun, en osaa vastata selkeästi tai yksiselitteisesti. En ole suoranaisesti näyttelijä, tanssija tai laulaja. Olen opiskellut kaikkea edellistä monipuolisesti, monen vuoden ajan, mutta en osaa vielä tässä vaiheessa määritellä oman taiteeni ilmenemismuotoa yhdellä ammattinimikkeellä. Monipuolinen osaaminen on toki hyödyksi työelämässä, mutta pystyväkseni todella hyödyntämään osaamistani ja toimimaan ammatikseni esiintyvänä taiteilijana, minun täytyy ensin tietää mitä haluan ja mistä voin saada uskoa omaan taiteilijuuteeni.

Olen vaihtanut opinnäytetyöni aihetta kolmesti. Ensin ajattelin olevani laiska, koska en onnistunut saamaan työtä kasaan hyvistä aiheista. Vapautin kuitenkin itseni itsesytyksiltä. En saanut opinnäytetyötä tehdyksi, koska en luottanut tietoihini ja osaamiseeni. Kyseenalaistin jokaisen ideani niin, että lopulta onnistuin tehokkaasti tappamaan intoni ja uskoni koko asiaan. Vakuutin itseni jo valmiiksi siitä, että tulen epäonnistumaan. Luottamuksen puute omia tietoja ja taitoja kohtaan kumpusi osaltaan siitä, että minulla ei ollut selkeää ja jäsenneltyä kuvaa siitä, kuka olen ja mitä haluan. Minulla ei ollut selkeää päämäärää, jonka eteen tehdä töitä. Juuri tästä ristiriidasta löysin lopulta aiheen opinnäytetyölleni. Valitsin käsiteltäväksi päämäärättömyyteni ja sen myötä tutkimukseni keskeiseksi aiheeksi ja tutkimuskysymykseksi muodostui oman taiteilijaidentiteettini etsintä.

Tämänkään opinnäytetyön valmistuminen ei ollut varmaa, ennen kuin onnistuin vakuuttamaan itseni aiheeni tarpeellisuudesta. Voinko kirjoittaa opinnäytetyön itsestäni ja subjektiivisista ajatuksistani ja kokemuksistani? Eikö se ole pahimmillaan vain yksiulotteista, näköalaton ja itsekeskeistä? Onko kenellekään muulle hyötyä lukea toisen ihmisen epävarmuudesta, enhän osaa tai voi tarjota ratkaisua esittämiini kysymyksiin? Mietin, pitäisikö minun ennemminkin etsiä aihetta käsittelevistä kirjoista tietoa ja välittää lukijoille *oikeiden* tutkijoiden ja *oikeiden* taiteilijoiden ajatuksia.

On monia hyviä tapoja tehdä asioita, monia eri ratkaisuja ja totuuksia. Minusta olisi ollut vaikeaa kirjoittaa tieteelliseen, tutkittuun tietoon perustuvaa opinnäytetyötä, koska en osaa vielä tässä vaiheessa sanoa mihin totuuteen tai teoriaan minä uskon. Sen sijaan subjektiivinen kokemus on mielestäni aina mielenkiintoinen ja kuulemisen arvoinen, vaikka sen arvoa tai yleishyödyllisyyttä ei pystykään määrittelemään. Toisen kokemuksesta saattaa löytää samastumisen aihetta ja saada helpottavan varmistuksen sille, ettei ole yksin ajatustensa ja pelkojensa kanssa. Toisaalta, erilaisten ajatusten kuuleminen saattaa herätellä ja laajentaa omia näkemyksiä. Erilaisten näkökantojen kuunteleminen haastaa omat mielipiteet ja kehottaa katsomaan omia ajatusmalleja uusin silmin, uudelta kannalta. Parhaimmillaan uudet näkökulmat ovat hyväksi sekä taiteelle että taiteilijalle itselleen. Itsetuntemus lisääntyy ja taiteen rajat laajenevat.

Tässä opinnäytetyössä käsittelemieni kysymysten kysyminen itseltäni oli tärkeää, jotta pystyisin jonain päivänä vastaamaan siihen mitä teen työkseni ilman selittämätöntä epätietoisuuden tunnetta. Selvittääkseni taiteilijuuteni laadun, täytyi minun ensin yrittää tunnistaa sisälleni juurtuneet ajatusmallit ja katsoa niitä kriittisesti. Lopulta, kukaan muu ei voi olla vastuussa tai esteenä taiteilijuudelleni kuin minä itse. Kukaan muu ei voi antaa minulle oikeutusta taiteilla.

Valmistumisen lähestyessä ja työelämään siirtymisen kynnyksellä tulee miettineeksi muun muassa sitä, onko ylipäättään oikealla alalla. Olen viime aikoina miettinyt, voinko olla tasapainoinen, onnellinen ja hyvinvoiva, mikäli olen työkseni esiintyvä taiteilija. Uskon, että tulen aina rakastamaan esiintymistä ja taiteen tekemistä, mutta että *ammattitaiteilija*? Rehellisesti sanottuna, en tiedä onko minulla siihen tarpeeksi henkistä kanttia ja itseluottamusta.

## 2 TAITEILIJJA

*Luonto suo näyttelijälle henkilökohtaiset ominaisuudet, ulkonäön, äänen, ajattelukyvyyn, lahjakkuuden. Suurten esikuvien tutkiminen, ihmisluonnon tuntemus, tapojen ja käyttäytymisen hallinta, ankara työ, kokemus ja teatterin tuntemus täydentävät luonnon suomaa lahjaa.*  
(Diderot 1987, 13.)

Lähden nyt pohtimaan mistä on hyvinvoivat ammattitaiteilijat tehty. Vaikka *taiteilija* sanana on mielestäni turhan ylevä ja korkealentoinen, en kuitenkaan halua rajata aiheitani käyttämällä esimerkiksi termejä *näyttelijä* tai *laulaja*. Käytän tässä yhteydessä nimikettä taiteilija kuvaamaan ammatikseen esittävää taidetta tekevää henkilöä, oli hän sitten laulaja, näyttelijä, muusikko, tanssija, ohjaaja tai näitä kaikkia yhdessä. En pyri määrittelemään *hyvän* taiteilijan ominaisuuksia tai laatimaan yleispätevää listaa ammattitaiteilijan välttämättä tarvitsemista taidoista. Onko edes olemassa sellaista kuin hyvä tai huono taiteilija? Tai hyvä tai huono taide? Pohdin sen sijaan minulle ajankohtaisten kysymysten ja haasteiden valossa ominaisuuksia, joiden uskon auttavan ammattitaiteilijaa työssään.

### 2.1 Harjoittelu ja työ

Hienoa taidetta voi syntyä mielestäni melkein missä vain, kenen toimesta tahansa, mutta ammattitaiteilijan toimenkuvaan kuuluu ehdottomasti harjoittelua ja työtä. Taiteilijaksi synnyttään, ammattitaiteilijaksi tullaan työllä. Hyvä taiteilija myös tajuaa, että ei ole koskaan liian valmis. Harjoittelu, uuden oppiminen ja vanhan kertaaminen kulkevat mukana silloinkin, kun on jo siirtynyt koulun penkiltä työelämään. Alan tuntemus sekä sen historian ja teorioiden opiskeleminen ovat mielestäni myös tärkeitä. Jotta voi luoda oman totuutensa ja tapansa tehdä, on hyödyllistä kuulla muiden näkemyksiä ja nähdä kokeneempien toimintatapoja.

*Ollaanpa hetki vakavia. Jos olet näyttelijä, eikä äänesi kuulu tuhatpaikkaisessa salissa, teet jotakin väärin. Sinun pitää poistua näyttämöltä ja mennä kotiin. Mene takaisin äänitunneille tai minne tahansa vaistosi sinut johdattavatkaan, mutta poistu näyttämöltä.*  
(Mamet 2004, 170.)

## 2.2 Aikaansaaminen

Ammattitaiteilija kykenee saattamaan taiteensa kokonaisuudeksi, yleisölle jaettavaksi esitykseksi. Hänellä on siihen tarvittavaa kärsivällisyyttä, pitkäjänteisyyttä ja kykyä hallita hermojaan. Minkälainen esitys sitten täyttää ammattimaisen esityksen mitat, tai kuinka usein taiteilijan pitäisi saada valmis esitys aikaiseksi uransa aikana, jotta hän voisi kutsua itseään ammattitaiteilijaksi? Riittääkö yksi esitys vuodessa? En edes halua lähteä määrittelemään tähän normeja tai rajoja, koska uskon että olisi mahdotonta ja jopa epäolennaista löytää yksiselitteistä vastausta.

## 2.3 Arvostava asenne

Arvostan erittäin paljon taiteilijoita, joista huokuu arvostus ja ylpeys omaa työtään kohtaan. Taiteilijalla voi totta kai olla hetkittäistä uskonpuutetta itseään kohtaan, mutta hyvä taiteilija ei anna epävarmuuden lannistaa itseään tai taidettaan lopullisesti. Taiteilijan on erittäin tärkeää osata käsitellä negatiivisia tunteitaan, jotta vastoinkäymiset eivät kasaudu liian raskaaksi taakaksi. Jokainen taiteilija joutuu kohtaamaan työssään myös vähemmän miellyttäviä asioita, kuten kritiikkiä ja hylkäämisiä. Niistä yli pääseminen on ratkaisevan tärkeää, jotta arvostus omaa taiteilijuutta ja taidetta kohtaan säilyisi.

Myös muiden taiteilijoiden työn arvostaminen kuuluu ammattitaiteilijan ominaisuuksiin. Itse toivoisin olevani sellainen taiteilija, joka kykenee antamaan arvoa myös erilaisuudelle. Taide ei ole kilpailulaji, toisen erilainen tapa tehdä ei ole pois minulta. Mielenpitoa toki on, välillä toisen esityksestä pitää, välillä ei, mutta hyvä taiteilija osaa erottaa mielipiteen *jokaisen oikeudesta tehdä taidetta omalla tavallaan*. Miksi sitten pitäisi arvostaa jotakin, jota pitää huonona, epäammattimaisena tekeleenä? Mielestäni siinä vaiheessa, kun ei kykene antamaan arvostusta toisen taiteelle, on muuttunut ylimieliseksi. Ylimielisyys on esteenä uuden oppimiselle ja näkökulmien laajentamiselle. Näköalattomuus taas on esteenä vapaalle ja tarkkanäköiselle taiteelle.



Jos asettaa itsensä siihen asemaan, että on mielestään kykeneväinen jakamaan toisen taiteen olemassaololle oikeutuksen, on asettanut itsensä taiteen yläpuolelle. Olen edelleen sitä mieltä, että kukaan ei ole koskaan niin täydellinen ja valmis, jotta voisi sanella oikeanlaisen taiteen kriteerit.

*On olemassa vammauttavia myyttejä siitä, mitä taide on, miten sitä tehdään ja mitä varten. Nämä myytit ovat tukehduuttaneet kokonaisia sukupolvia ja vieneet niiltä merkityksellisiä ja luonnollisia ilmaisukeinoja. Tämä on kauhea ja tarpeeton menetys. Peter London (Cameron 1999, 158.)*

## 2.4 Halu

Hyvä taiteilija rakastaa työtään ja haluaa tehdä taidetta. Hyvällä taiteilijalla on näkemystä, tarina kerrottavana, päämäärä. Hyvä taiteilija on valmis antautumaan taiteelle. Tämä ei tarkoita, että hyvällä taiteilijalla ei voisi olla elämässään mitään muuta kuin taide. Taiteen pitää olla elämän rakkaus, mutta sen ei tarvitse olla elämän *ainoa* rakkaus. Taiteelle voi antautua, mutta taiteeseen ei tarvitse hukuttautua.

## 2.5 Itsetuntemus

Jotta taiteilija voisi tehdä työtään, hänen täytyy tuntea itseään. Tämä on helpommin sanottu kuin tehty, sillä itsensä tunteminen on prosessi, jossa ei kai koskaan voi olla valmis. Itsetuntemusta voi lisätä monella eri tavalla, mutta helposti tai ilmaiseksi se ei tapahdu. Sen eteen on tehtävä töitä, sitä on harjoiteltava siinä missä lavalla tarvittavia taitojakin. Taidetta tehdessään taiteilija on hyvin lähellä itseään, onhan hän itse itsensä materiaali ja instrumentti. Tämän vuoksi on mielestäni olennaista, että taiteilija ei anna taiteen määrittää itseään kokonaan. Esimerkiksi näyttelijän on tärkeää osata erottaa rooli ja minuus toisistaan. Raja oman identiteetin ja taiteilijaidentiteetin välillä on olemassa, vaikka lavalla olisikin rehellisesti omana itsenään.

Lienee olemassa loistavia taiteilijoita, jotka hengittävät ja elävät taidetta täysipainoisesti ja joille taiteilijaidentiteetti on lähes yhtä oman minuuden kanssa. Omalla kohdallani haluan kuitenkin pyrkiä sovinnaisempaan tapaan tehdä taidetta. Haluan olla muutakin kuin vain esittämäni rooli tai taitoni. Uskon, että tämän erottelun avulla pystyy vastaanottamaan omaan taiteeseen ja esiintymiseen kohdistuvaa kritiikkiä ilman, että kokisi sen murskauskuna koko minuutta vastaan. En tiedä, syntyykö paras taide siitä, että taiteilija omistautuu ja antautuu taiteelle täysin. En kuitenkaan halua uskoa asian olevan niin. Olen valmis valitsemaan tasapainon ja henkisen hyvinvoinnin loistavan taiteen kustannuksella. Jos se tekee minusta vain keskinkertaisen tai väärän taiteilijan, olkoon niin.

*Luonnonmukainen näyttelijä on usein huono, joskus loistava. Oli kyseessä mikä taiteenlaji hyvänsä, varokaa huoliteltua keskinkertaisuutta. Aloittelijaa voi arvostella ankarastikin, mutta hänen tulevat mahdollisuutensa on helppo havaita. Vain lahjattomat tukahtuvat moitteisiin. (Diderot 1987, 13.)*

### 2.5.1 Psykologisten taitojen opiskelu

Mielestäni taidekoulutukseen voisi sisältyä enemmän systemaattista opetusta, jonka päämääränä olisi auttaa tulevaa taiteilijaa itsetuntemuksen lisäämisessä. Uskoisin tämän vahvistavan opiskelijaa kohtaamaan taidealan kovia ja säälimättömiä puolia, kuten omaan persoonaan väistämättä kohdistuvaa arviointia, kritiikkiä ja tarkkailua. Taidekoulutuksen aikana paneudutaan useimmiten opiskelemaan lavalla tarvittavia taitoja, mutta psykologisten taitojen, kuten tunteiden käsittelyn opiskeleminen jää vähemmälle. Kuitenkin persoonallisuuden kanssa työskennellään jatkuvasti, työvälineitä ammattia varten kerätään itsestä ja itseensä.

## 2.5.2 Työnohjauksesta voimavaroja

Työnohjaaja on työyhteisön ulkopuolinen, koulutettu henkilö, joka auttaa työntekijää kohtaamaan alansa vaatimukset ja tavoitteet. Työnohjaajan kanssa voi luottamuksellisesti ja terapeuttisesti keskustella esimerkiksi työhön liittyvistä ongelmista, peloista ja kysymyksistä. Ideana on saada apua jo olemassa oleviin ongelmiin, tai keinoja niiden ennaltaehkäisyyn. Työnohjaus on menetelmä, jota käytetään sellaisissa ammateissa, joissa työntekijä käyttää omaa persoonaansa työvälineenä. Ojasen (1985, 45) mukaan työnohjausta käytetään esimerkiksi opettajien, mielenterveystyöntekijöiden, lääkäreiden, teologien ja sosiaalialan työntekijöiden parissa. Anna-Maija Immaisi määrittelee työnohjauksen näin:

*Työnohjaustyöskentely pyrkii tuottamaan kokemuksellisen oppimisprosessin, joka tukee ohjattavan ammatillista kehittymistä, työn tuloksellisuutta ja työsuorituksissa tarvittavien henkilökohtaisten voimavarojen tarkoituksenmukaista säätelyä (Keskinen 2008, 7).*

Sava (1987, 18) toteaa, että esimerkiksi psykoterapiaa voidaan pitää työnohjauksen lähikäsitteenä, kuitenkin niin, että psykoterapia keskittyy henkilökohtaisten elämänongelmien ja työnohjaus työtilanteiden selvittelyyn. Työnohjaus voi kuitenkin vaikuttaa myös terapeuttisesti ohjattavaan, sillä usein henkilökohtaiset ongelmat saattavat heijastua työn tekoon. Työnohjaus ja terapia eroavat toisistaan myös niin, että terapia määritellään sairaudenhoidoksi, kun taas työnohjauksen kautta pyritään ratkomaan työhön liittyviä, niin kutsuttuja tavallisia ongelmia ja kysymyksiä.

Keskinen (2008, 5) mukaan työnohjauksella on pitkä historia, ja sen vuoksi se on pitänyt pintansa kilpailevia menetelmiä, kuten coachingia, mentorointia ja prosessikonsultaatiota vastaan. Työnohjausta on tarpeen kehittää edelleen, mutta jo nyt esimerkiksi työnohjaajia koulutetaan vakiintunein ja valvotuin menetelmin. Kuka tahansa ei siis voi käyttää itsestään nimitystä työnohjaaja. Keskinen ihmettelee, että: ”...tunteiden käsittelyä, hallintaa, säätelyä ja merkitystä ei ole suomalaisessa työelämän kirjallisuudessa ja tutkimuksessa vielä kovinkaan paljon selvitetty.”

Voisiko työnohjaus toimia myös taidekoulutuksen tukena? Sovellettuna taideopiskelijan tarpeisiin se voisi parantaa sekä yksittäisen opiskelijan henkisiä valmiuksia alalle että yleistä opiskeluilmapiiriä. Kynnys varsinaisen koulupsykologin puheille menemiseen voi olla monille korkea. Itsetuntemuksen opiskelemisen pitäisi olla itsestänselvyys, eikä hävettävä ja salailtava asia.

*Taiteilijat tarvitsevat materiaalin lisäksi myös voimaa sen käsittelyyn (Cameron 1999, 69).*

### 3 KULTAINEN NOUTAJA

Toteutimme produktion *Kultainen noutaja* keväällä 2009 Lahden Pikkuteatterilla. MarrasTeatteri -nimiseen työryhmäämme kuului kaiken kaikkiaan seitsemän jäsentä. Esityksen käsikirjoituksesta ja ohjauksesta vastasi Lahden ammattikorkeakoulun Muotoiluinstituutin viestinnän koulutusohjelman elokuva- ja tv-ilmaisuksen osastolta medianomiksi valmistunut Antti Rautava. Lavalla minun lisäksi oli kaksi henkilöä, luokkatoverini, Lahden ammattikorkeakoulun Musiikin laitoksen musiikkiteatterilinjalta muusikoksi valmistunut Lea Orpana sekä ammattivalokuvaaja-kilpatanssivalmentaja Tarmo Valmela. Teatteriproduktion toteuttivat muusikko, medianomi, valokuvaaja sekä tuleva muusikko. Jo lähtökohtaisesti me neljä taiteilijaa olimme vierailulla vesillä.

*Rohkeus suorittaa voltti tai uimahyppy, jota koskaan ennen ei ole kokeillut, vaatii henkistä päätöstä, joka pitää ja joka väistämättä merkitsee itsekurin ja päättäväisyyden kasvua*  
(Rantala 1988, 76-77).

#### 3.1 Oppitunti

*Kultainen noutaja* oli meille tekijöille ennen kaikkea kokeellinen ja opetuksellinen produktio, koska jokainen oli omaa koulutustaan vastaamattomassa tehtävässä. Vaikka jokaisesta meistä voi käyttää nimikettä taiteilija, ei kukaan meistä ollut *teatteritaiteen* ammattilainen. *Kultaisen noutajan* ohjaaja-käsikirjoittaja Antti oli aikaisemmin tehnyt vain lyhytelokuvakäsikirjoituksia sekä ohjannut niitä, harppaus teatterin maailmaan oli hänen ensimmäisensä. Lea ja minä olimme toki opiskelleet musiikkiteatterilinjalla nimen mukaisestikin teatteria, mutta varsinaisia näyttelijöitä emme ole. Tarmo oli työskennellyt avustajana, kuorolaisena sekä tanssijana monissa Lahden kaupunginteatterin produksioissa, mutta pääroolin ja puheroolin tekeminen oli hänelle suhteellisen uusi kokemus.

Miksi sitten ylipäätään lähdimme toteuttamaan näytelmää? Eikö tanssi- ja musiikkipitoinen lyhytelokuva olisi ollut turvallisempi vaihtoehto? Varmasti olisi, joskaan lyhytelokuvan toteuttaminen ei olisi tullut kysymykseenkään esimerkiksi kustannussyistä. Ryhdyimme yritykseen, koska jokainen meistä halusi päästä kokeilemaan, käyttämään ja tutkimaan taiteensa rajoja.

### 3.2 Uuden tilanteen edessä

Tämä lähtökohta pelotti minua. Minua epäilytti se, että olin meistä kolmesta näyttelijästä kokenein puheroolin ja jossain määrin myös teatterin tekemisessä. Minua epäilytti myös se, että en ole koskaan aiemmin tehnyt mitään produktiota vapaa-ajalla, kavereiden kanssa. Kaikki näytelmät, joissa olen aikaisemmin ollut mukana, ovat olleet joko opintoihin liittyviä tai jonkun suuremman tahon kuten kaupunginteatterin tai kulttuuritoimen tuottamia. Olen päässyt virran vietäväksi. Asioita on tapahtunut puolestani, ulkopuolinen virta on kuljettanut minua tasaisesti eteenpäin kohti maalia, valmista esitystä. Toki tällaisen virrankin kyydissä joutuu räpiköimään ja tekemään töitä pysyäkseen pinnalla, mutta koko ajan vieressä on kulkenut vene, valmiina pelastamaan mikäli voimat loppuvat.

*Kultaisessa noutajassa* itsestään eteenpäin soljuvaa virtaa ei ollut. Pelastusvenettä ei ollut. Minun ja muun työryhmän piti itse olla liikkeelle panevana voimana. Jokaisen meistä piti jaksaa uida koko matka ilman kellukkeita tai pelastusvenettä. Minulle tällainen matkanteko oli uutta ja ennen kokematon.

### 3.3 Pelon kahleet

Aina kun lähdän työstämään rooliani, tavoitteeni on olla mahdollisimman hyvä. Yritän varmistaa onnistumisen toimimalla hyväksi havaitsemieni mallien mukaan. Tästä seuraa, että prosessin aikana pääpaino on lopputuloksessa ja siitä saatavassa palautteessa, eikä suinkaan tekemisessä ja hetkessä. Koen tällaisen toimintatavan kahlitsevana ja tukahduttavana.

Koen, että se on pois raikkaasta lopputuloksesta ja itsevarmuudesta. Pelko lopputuloksesta ottaa vallan ja saa toimimaan kaavamaisesti ja turvallisesti, ilman oman järjen käyttöä.

*Tämänpäiväisessä harjoituksessa improvisoin ensimmäisestä kohtauksesta lähtien... Ja mitä tapahtui? Sekaannuin jo ensimmäisissä sanoissa, unohdin tekstin ja äänenpainot, joihin jo olin tottunut. Minun oli pakko pysähtyä ja palata mahdollisimman nopeasti alkuperäiseen näyttelemistapaani ja kokonaiskuvaani. Ilmeisesti minun oli mahdotonta selviytyä kesyttömän maurin kuvaamisesta ilman omaksumiani keinoja. Minä en hallinnut niitä, vaan ne minua. Mitä tämä oli? Orjuuttako? (Stanislavski 1951, 18.)*

Tajusin, että minun on vaikea sietää epävarmuutta ja epätäydellisyyttä siinä määrin, että en uskalla heittäytyä. En uskalla ottaa riskiä olla huono. Valjastan epävarmuuden peittämiseksi valtavasti energiaa, jonka voisin kanavoida myös olennaisempiin asioihin. Tällainen toimintatapa tekee prosessista raskaan. Alitajunnassani kytee pelko siitä, että jos en tee kaikkea mahdollisimman hyvin ja mahdollisimman perusteellisesti, tulen epäonnistumaan lavalla. Pääsen maaliin ja olen lopussa. Minulle riittää se, että väsyttää, olen siis varmasti tehnyt kaikkeni matkan aikana. En pysähdy katsomaan taakseni tai kyseenalaista, täytyykö tuntua tältä. Onko sellainen kaikkensa antaminen todella hyväksi, että ei ole voimia jäljellä, eikä ole todellisuudessa edes käyttänyt niitä järkevästi? Voimat ovat hupenneet turhiin pelkoihin, panikointiin ja stressaamiseen eivätkä suinkaan ahkeraan harjoitteluun ja työn tekoon. Motivaattori on ollut hyväksynnän hakeminen itseltä ja katsojilta. Olen antautunut pelolle, en taiteelle.

On luonnollista haluta olla hyvä, mutta on tärkeää tiedostaa miksi tekee sitä mitä tekee. Kun oman motivaationsa tiedostaa, itsetuntemus ja oman mielen hallinta kehittyvät. Tämä taas tekee olostani kevyemmän. Voi tunnistaa toimintatapojaan ja pinttyneitä uskomuksia ja tehdä valinnan toimiiko niiden mukaan vai ei. Tällöin pääpaino keskittyy matkaan ja kehitykseen lopputuloksen sijaan.

### 3.4 Irtiottoja

*Kultainen noutaja* tarjosi minulle otollisen tilaisuuden irtiottoon. Työryhmämme lähti matkaan vailla odotuksia tai tulosvastuuta, siksi minulla oli turvallinen ja kokeellinen leikkikenttä edessäni. *Kultainen noutaja* oli minulle merkityksellinen produktio. Sen arvo ei synny siitä, että olisin tehnyt elämäni parhaan roolin tai oppinut näyttelijäntyöstä jotain uutta ja mullistavaa. Se on minulle merkityksellinen siksi, että heräsin katsomaan itseäni ja toimintatapoja, ehkä jopa ensimmäistä kertaa.

Koin tekstin ja roolini erittäin vaikeiksi. Tekstin tyyli, näyttämöllepano ja ohjaus eivät olleet sellaisia mihin olen tottunut, ne eivät olleet minulle tutulla tavalla ”teatterillisiä”. Tämä oli sekä mielenkiintoinen että haastava asetelma. Lähtökohdan huomioiminen sai minut kysymään, pitääkö aina edes tehdä samojen normien mukaisesti? Piilekö uudessa näkökulmassa rikkaus vai tuho? Näytelmän vieras maailma pakotti minut katsomaan ja näkemään asioita uusin silmin. En pystynyt hyödyntämään hyväksi havaitsemiani selviytymiskeinoja, koska ne eivät tässä pelissä auttaneet. Jouduin ikään kuin opettelemaan uuden kielen, ennen kuin edes pääsin työstämään rooliani. Koin olevani täysin aloittelija, mutta tein tietoisesti valinnan ja annoin itselleni luvan olla epätietoinen ja keskeneräinen. Tämä kokemus on jäänyt minulle kaikkein merkityksellisimmäksi koko produktiossa. Sain arvokkaan kokemuksen siitä, millaista on kohdata huonommuuden pelko.

Pelkäsin, että en pystyisi ajoissa sisäistämään rooliani ja näyttelemään sitä niin, että uskoisin itsekään itseäni. Minusta tuntui, että roolihahmoni ajatusmaailmaan oli helppo sukeltaa, mutta hänen vuorosanojaan oli vaikea puhua ääneen. Vasta viimeisellä harjoitusviikolla pystyin kiinnittämään huomioni muuhunkin kuin siihen, että lausumani sanat vain pulpahtivat suustani vailla ajatusta. Ikään kuin kuuntelin ulkopuolisin korvin puhumiani repliikkejä, ja olin purskahtaa nauruun, koska kuulostin niin epäuskottavalta itseni mielestä. Minulla ei ole aikaisemmin ollut tällaista samanlaista ongelmaa. Jokainen produktio on ollut toki haastava, ja jokaisen roolin omaksuminen on ottanut aikansa, mutta tällä kertaa vaikeudet



kestivät aivan loppuun saakka. Syy siihen oli, että *annoin* vaikeuksien kestää. Annoin itselleni aikaa. En lähtenyt tukahduttamaan epävarmuutta varmoilla selviytymiskeinoilla. Hyväksyin pelkoni ja elin sen kanssa. Luotin siihen, että tulen saamaan roolityöni esityskuntoon ensi-iltaan mennessä. Oliko se taiteellisen lopputuloksen kannalta parasta? Ehkä ei, mutta koen saaneeni erittäin tärkeän kokemuksen siitä, että onnistuin olemaan murehtimatta liikaa. En pyrkinyt täydellisyyteen, voisin jopa kärjistäen sanoa, että en pyrkinyt yhtään mihinkään. En ajatellut lopputulosta tai mahdollisia arvosteluja. Nautin siitä kokemuksesta, että kerrankin vain olin, tein ja luotin.

### 3.5 Kokemus kokeilemisesta

Kun näin jälkepäin katson *Kultaisen noutajan* prosessia, en edelleenkään halua katsoa sen taiteellista lopputulosta arvottavin silmin. En halua miettiä olinko hyvä vai huono. Haluan vaalia sitä hyvää, rauhallista ja vapaata oloa, joka minulla oli kaiken keskeneräisyyden ja epävarmuudenkin keskellä. Jonkin ajan kuluttua pystyn analysoimaan varmasti myös taiteellista toimintaani lavalla kriittisin ja rakentavin silmin, mutta haluan tehdä sen vasta sitten, kun tiedän, etten ota omaa kritiikkiäni liian vakavasti.

Tämä epätyypillisen rento suhtautumistapa sekä ilahduttaa että kauhistuttaa minua. Olenko muuttunut välinpitämättömäksi, kärsiikö taiteellinen lopputulos, enkö enää halukaan olla hyvä? En suosittelen itselleni tai muille laiskottelua tai huonouteen pyrkimistä. Suosittelen sen sijaan itseensä tutustumista ja omien motiivien ja toimintamallien selvittämistä. Kun nämä toimintamallit tunnistaa, voi kysyä itseltään tarvitseeko niiden mukaan toimia, ovatko ne todella sitä mitä haluaa. Suosittelen myös tekemään asioita niin kuin ei yleensä tee. Jos vastaan tulee produktio, jossa on mahdollisuus kokeilla jotain uutta tapaa tehdä, kannattaa kokeilla! Ei haittaa vaikka taiteellinen lopputulos ei olisi täydellinen, tärkeää on kokemus kokeilemisesta. Tällainen kokemus parhaimmillaan auttaa jäsentelemään asioita uudella tavalla ja kehittämään taiteilijana.

Opettelin opinnäytetyötä tehdessäni ja kirjoittaessani ennen kaikkea katsomaan ja kuuntelemaan itseäni. Tajusin monia asioita itsestäni, näin monia itsestäänselvyyksiä uudessa valossa. Havaitsin, että oppiminen todella on kehittyvä, muuttuva ja loputtomasti jatkuva prosessi.

*Kultaisessa noutajassa* opettelini tietoisesti ja tiedostamatta rentoa tekemistä, huonommuuden pelon kohtaamista ja ennakkoluulotonta suhtautumista. En suoriutunut itselleni asettamasta oppimishaasteesta täydellisesti tai helposti, mutta tärkeintä on yritys ja siitä seurannut kehitys. Minulla on voittajaolo, ei siksi, että osaisin nyt hallita itseäni täydellisesti, vaan siksi, että olen saattanut uuden oppimisprosessin alulle. Olen tietoisempi, tai vähintään minulla on halu tiedostaa ja oppia. Ennen tyydyin siihen, että asiat tulevat ja menevät, nyt haluan oppia ymmärtämään mistä tulen ja minne olen menossa.

## 4 KULTASUONI

*Kultasuoni on tuntemus, joka syntyy, kun minuus yhtyy minuuteen. [ ] Ollessamme keskittyneinä sydämeemme ja toimiessamme todellisimman olemuksemme mukaan pääsemme käsiksi kultasuoneemme. (Cameron 1999, 25.)*

*Kultainen noutaja* herätti minussa jotain, jonka ansiosta halusin lähteä matkalle löytääkseni sisälläni asuvan taiteilijan. Koen, että vaikka opin paljon itsestäni, monet kysymykset jäivät ilman vastausta. Vasta prosessikuvauksen kirjoittamisen jälkeen tartuin taiteilijuutta ja luovuutta käsittelevään kirjallisuuteen. Oliko se väärä järjestys, kirjoittaa nyt ensin ja tutkia vasta sitten! Tein tämän sekä harkitusti että harkitsematta. Halusin oppia kuuntelemaan sisäistä dialogiani ja päässäni pyöriviä kysymyksiä, ennen kuin lähtisin etsimään oppeja ja neuvoja ulkopuolelta. Toisaalta, kun katson koko kirjoittamisprosessia, en voisi kuvitellakaan sitä toisenlaiseksi. Koen, että kirjoitusprosessi on ollut paitsi puhdas raportti, myös tutkimusmatka. Kun aloitin opinnäytetyöni kirjoittamisen, minulla oli vain häilyvä mielikuva siitä, millainen siitä lopulta tulisi. Raportointiprosessi itsessäänkin on ollut täynnä kysymyksiä, suunnan muutoksia ja etsimistä. Se on siis toteuttanut sitä samaa teemaa, jonka koen *Kultaisessa noutajassa* olleen minulle vapauttava kokemus, kokeilemisen teemaa.

Sain käsiini Julia Cameronin teoksen *Kultasuoni*. Jos *Kultainen noutaja* avasi silmäni, *Kultasuoni* räjäytti ne auki. Kyseessä on käsikirjoittaja-runoilija-ohjaaja Julia Cameronin teos, joka auttaa lukijaansa vahvistamaan ja käyttämään sisällään piileviä luovuuden voimavaroja. Kirja soveltuu kenelle tahansa, se ei siis ole tarkoitettu ainoastaan ammattitaiteilijoiden käyttöön. Kirjan nimi juontaa siitä ajatuksesta, että jokaisen ihmisen sisällä on kultasuoni, jota täytyy kaivaa, jotta voisi löytää sisällään piilevän kullan ja oppia käyttämään sitä. Elämän ja taiteen kultaa ei siis löydä ulkoisista rikkauksista, vaan omia sisäisiä voimavaroja etsimällä ja käyttämällä. Cameron kehottaa jokaista halukasta lähtemään matkalle itseensä ja etsimään omaa sisäistä kultaansa ja tavoittelemaan jopa mahdottomalta tuntuvia unelmia. (Cameron 1999.)

*...ei ole minun tehtäväni nimetä sinua taiteilijaksi. [ ] Sinun täytyy itse nimetä itsesi. Juuri sinun itsesi täytyy etsiä – ja ottaa haltuun – oma luova kohtalosi. Kukaan ei voi tehdä sitä puolestasi, mutta sinä itse pystyt siihen. (Cameron 1999, 20.)*

Matkaeväiksi hän tarjoaa kirjasta löytyviä tehtäviä, jotka ovat hyvinkin yksinkertaisilta vaikuttavia. Kävelyä, kirjoittamista, leikkimistä, askartelua, mielikuvitusmatkoja. Kirja ei siis esittele esimerkiksi näyttelijäntyön perusharjoitteita, vaan ennemminkin sen avulla voi vahvistaa yhteyttä omaan minuuteen ja sitä myöten omaan taiteilijuuteen. Kirjan harjoitteet eivät tähtää siihen, että lukijasta kehittyisi ensisijaisesti taitavampi esiintyjä, vaan ennemminkin siihen, että lukijasta kehittyisi vapaampi ja vahvempi taiteilija ja ihminen. (Cameron 1999.)

*Kun käymme läpi parantumisen ja itsemme arvostamisen prosessia tajuamme oman arvomme, pystymme tajuamaan omien luomustemme arvon ja pystymme täten myös luomaan vapaammin (Cameron 1999, 22).*

*Kultasuoni* oli minulle varsin ajankohtainen kirja, koska olen jäänyt miettimään, mitä konkreettista voisin tehdä, jotta oppisin tuntemaan itseäni paremmin ja löytäisin sisältäni taiteilijan. Cameronin kirjan luettuani huomasin sen jäsentävän pääni sisällä vellovaa kysymysten virtaa. Koin yhteenkuuluvuuden tunnetta havaitessani, että en ollut yksin epävarmuuteni kanssa. Jos aiheesta on kirjoitettu lukuisia kirjoja, en voi olla maailman ainut epävarma taiteilija, joka kokee keskeneräisyyden tunnetta! Ehkä tuntemani epävarmuus ei olekaan merkki lahjattomuudesta tai soveltumattomuudesta alalle, vaan luonnollinen ja jopa eteenpäin vievä voima.

*”Kuka sinä oikein kuvittelet olevasi?” Sensuroija kuiskaa. (Hyvin harvoin pystymme vastaamaan, ”Loistava taiteilija, kiitos kysymästä.”) (Cameron 1999, 165.)*

Mietin, olisiko minun pitänyt lukea kyseinen kirja jo aikoja sitten. Olisinko sen avulla nyt laajanäköisempi ja itsevarmempi taiteilija? Usein kuitenkin avun etsiminen ja sen saaminen edellyttää tarvetta. Uskon, että kirjan sanoma puhutteli minua juuri nyt, koska aika oli otollinen etsiä ja löytää vastauksia.

#### 4.1 Aloittelijan asenne

*Kultaisessa noutajassa* opettelin tekemään asioita yksinkertaisesti, helposti ja kivuttomasti. Epäilin kuitenkin, onko sellainen tapa hyväksi taiteen kannalta. Onko huonosti tekeminen hyväksi? Cameronin esittämä ajatus tästä aiheesta kosketi minua erityisellä tavalla:

*Ironista kyllä, kun sallit itsesi tehdä jotain, mitä pidät ehkä ”huonona taiteena” tai jopa ”käsityönä”, parannat itseäsi ja annat itsellesi tarvittavaa voimaa ja nöyryyttä, jota vaaditaan hyvän taiteen tekoon. [ ] Oman kypsän luovuutesi täytyy syntyä juuri tällaisesta vapaudesta. Toisin sanoen, jos haluat mennä eteenpäin, on sinun ensiksi mentävä taaksepäin. (Cameron 1999, 20.)*

Koen toimineeni *Kultaisessa noutajassa* paikoitellen taantuneesti, aivan kuin olisin ollut ensi kertaa lavalla, täysin aloittelija. Asennoitumiseni itseäni oli sallivampi ja vapaampi kuin yleensä. En vaatinut itseäni astumaan sille tasolle, joka kokemukseen ja ikään nähden pitäisi jo olla saavutettu. Annoin itselleni luvan mennä taaksepäin. Jo tässä vaiheessa voin sanoa, että ”riski” kannatti. Olen päässyt tämän kokemuksen ansiosta eteenpäin.

#### 4.2 Skeptikko ja Täydellisyyden tavoittelija

Cameron varoittaa, että kultasuonen etsintää saattaa häiritä sisälläsi asuva Skeptikko. Skeptikko puhuu järjen ja aikuisuuden ääntä ja kehottaa sisäisen taiteilijan etsijää luopumaan hullutuksista.

*... Skeptikkosi on lohikäärme, joka seisoo portilla. Etsimäsi rikkaudet ovat portin toisella puolen. Sinun täytyy harhauttaa ja jopa surmata oma Skeptikkosi päästäksesi omaan sydämeesi. Siltikään skeptikkosi ei ole sinun vihollisesi. Skeptikko on vastustaja, joka tekee sinusta vahvan. (Cameron 1999, 27.)*

Skeptikolla on myös apuri, Täydellisyuden tavoittelija. Täydellisyuden tavoittelija kuiskii korvaasi epäilyksiä onnistumisestasi. Jos et ole varma että tulet suoriutumaan jostain asiasta hyvin, tämä sisäinen peikkosi lietsoo sinua pelkäämään ja luovuttamaan. Se haluaa täydellisyyttä ja onnistumista, mutta ei välitä kehityksestäsi. Täydellisyuden tavoittelijalle tärkeintä on lopputulos, ei matka. Cameron antaa neuvon, kuinka vaientaa Täydellisyuden tavoittelijan luovuttamiskehoitukset: ”Esiinny joka tapauksessa. Tee se.” (Cameron 1999, 22.)

Minussakin asuu pieni Skeptikko ystävänsä Täydellisyuden tavoittelijan kanssa. Tämän parivaljakon ääni kaikuu korvissa, kun astun lavalle epävarmana ja epätäydellisenä. Cameronin näkemys siitä, että Skeptikko ei kuitenkaan ole vihollinen vaan vahvaksi tekevä vastustaja, on varmasti totta. Välillä tähän uskomisen on kuitenkin vaikeaa, Skeptikko saa vallan ja onnistuu nujertamaan.

#### 4.3 Luo itsesi uudelleen

Monissa kirjan tehtävissä katsotaan omaan henkilöhistoriaan ja yritetään löytää sieltä merkittäviä kohtia, joiden vaikutuksesta käsitys itsestä on muotoutunut. Eräässä tehtävässä lukijaa kehoitetaan listaamaan kymmenen kielteistä sanaa, joilla muut ihmiset ovat lapsuudessa häntä kutsuneet, ja kaivamaan sitten näistä määritelmistä positiivisia merkityksiä itselleen. Esimerkiksi, jos sinua on kutsuttu lapsena kummalliseksi, tulkitse asia niin, että oletkin omaperäinen ja täynnä luovuutta. (Cameron 1999, 102.) Vaikka mieliimme juurtuneita käsityksiä ei muuteta hetkessä, on tässä tehtävässä mielestäni lupaava alku sille, että jokaisella on mahdollisuus määrittää itse itsensä uudelleen. Jotta voisi olla mahdollisimman vapaa ja ennakkoluuloton taiteilija ja jotta sisäinen kultaeliksiiri pääsisi virtaamaan esteettä, suhtautuminen omaan itseän täytyy olla positiivista.

Itsensä uusin silmin näkeminen on kärsivällisyyttä ja aikaa vaativa prosessi. Cameronin mukaan sisällämme piilevä kulta on löydettävissä, mutta hautautuneena muun muassa muiden ihmisten tulkintojen alle. Tämän vuoksi on tärkeää tehtävien avulla selvittää itselleen, mikä on toisen ihmisen tulkintaa ja mikä omaa:

*Sen sijaan, että kysyisimme itseltämme, keitä me olemme, meitä koulutetaan kysymään sitä muilta. Käytännössä meitä harjoitetaan kuulemaan muiden versioita itsestämme. (Cameron 1999, 26.)*

Hän ei kuitenkaan sysää vastuuta muille ihmisille toisen epäonnistumisesta, jokaisella on velvollisuus ja oikeus määrittää itse itsensä.

*Yksi suurimmista valheista, joita me kerromme itsellemme on, että elämämme on jonkun muun vika (Cameron 1999, 277).*

En ole vielä toteuttanut kaikkia kirjan tehtäviä käytännössä, mutta haluan kuitenkin suositella *Kultasuonta* kaikille niille, jotka pyörittelevät näitä kysymyksiä: ”Kuka minä olen? Mitä minä rakastan? Mihin suuntaan haluan laajentaa itseäni?” (Cameron 1999, 24.) En osaa arvioida tehtävien arvoa tai toimivuutta, mutta haluan uskoa niiden auttavan kullan kaivamisessa. Aion lähteä matkalle ja antaa Skeptikon toimia vain vahvistavana vastapelurina, en unelmien romuttajana.

#### 4.4 Pohdinta

Olen kysynyt opinnäytetyön aikana monia vaikeita ja perustavanlaatuisia kysymyksiä. Alkuoletukseni oli, että kysymykset tulevat jäämään ilman vastausta. Näin monien kysymysten kohdalla tapahtuikin, olen paikoitellen jopa enemmän ymmälläni kuin aloittaessani. *Kultasuonesta* sain vahvistusta ajatuksilleni, mutta täydellisenä Totuuden lähteenä en sitäkään pidä. Koen kuitenkin löytäneeni vastauksen, vaikka se ei lopulta ollutkaan sellaisessa muodossa kuin aluksi oletin. Luulin etsiväni yksiselitteistä ja selkeää vastausta, totuutta. Luulin löytäväni sen ulkopuoleltani. Luulin saavani sen joltain oikealta ja kokeneelta, minua paremmalta taiteilijalta.

Löytämäni vastaus ei kuitenkaan ole yksiselitteinen tai selkeä. Löytämäni vastaus ei odottanut tien päässä. Löytämäni vastaus ei ole ihmeellinen tai maaginen.

Löytämäni vastaus on, että vastauksen kysymyksiinsä löytää etsinnästä, tien varrelta, matkasta. Vastauksen löytää kysymyksestä, ihmetyksestä, prosessista. Vastauksen löytää keskeltä, ei lopusta. Vastauksen saa pitää vain niin kauan kun hyväksyy, että sitä ei koskaan voi saavuttaa täydellisenä, irrallisena asiana, vaan että sen luonteeseen kuuluu muutos. Vastaus katoaa siinä vaiheessa, kun lopettaa kysymisen ja etsinnän.

Jatkan siis etsintää ja aloitan toimimalla Taiteilijoiden heimon säännön numero yksi mukaan:

*Selviytymissääntö numero yksi on Hyväksyminen: ”Tuntuu siltä, että haluan olla taiteilija.” Hyväksy, että olet taiteilija ja lopeta jahkailu. Ryhdy hommiin. (Cameron 1999, 369.)*



## LÄHTEET:

Cameron, J. 1999. Kultasuoni. Helsinki: Like.

Diderot, D. 1987. Näyttelijän paradoksi. Teatterikorkeakoulun julkaisusarja n:o 7. Helsinki: Valtion painatuskeskus.

Keskinen, S. 2008. Työnohjaus – mitä, missä, milloin? Turun yliopiston täydennyskoulutuskeskuksen julkaisuja B 23. Turku: Turun yliopiston täydennyskoulutuskeskus.

Mamet, D. 2004. Ravintoloissa kirjoittelua. Helsinki: Terra Cognita.

Ojanen, S. 1985. Opettajien työnohjaus kasvattajan tukena. Prisma-tietokirjasto – Psykologia. Espoo: Weilin&Göös.

Rantala, R-S. 1988. Näyttelijä – auteur: näkökulma stanislavskilaisuuteen. Teatterikorkeakoulun julkaisusarja n:o 8. Helsinki: Valtion painatuskeskus.

Sava, I. 1987. Työnohjaus ja opettajan tietoisuus. Humaniora-sarja. Helsinki: Gaudeamus.

Stanislavski, K. S. 1951. Näyttelijän työ omakohtaisen, luovan eläytymisen saavuttamiseksi: oppilaan päiväkirja. Helsinki: Työväen näyttämöiden liitto.

