

Vilma Ilmatar Sippola

TILOJEN TUNTU
Kokemuksellisen tilan rajaaminen
ja siihen uppoutuminen näyttelijäntaiteessa

Informaatioteknologian ja viestinnän tiedekunta

Kandidaatintutkielma

Toukokuu 2022

TIIVISTELMÄ

Vilma Ilmatar Sippola: Tilojen tuntu: Kokemuksellisen tilan rajaaminen ja siihen uppoutuminen näyttelijäntaiteessa
Kandidaatintutkielma
Tampereen yliopisto
Teatterityön tutkinto-ohjelma
Toukokuu 2022

Opinnäytteessä käsitellään sitä, miten näyttelijä voi rajata ja hyödyntää tilakokemusta työssään. Tila on karkeasti määritelty kolmeen kokemukselliseen tilaan: ruumiintilaan, ympäristöön ja fiktion tilaan. Opinnäytteessä tarkastellaan tapoja uppoutua kuhunkin rajattuun tilaan.

Ensimmäisessä luvussa pohditaan sitä, kuinka tuntua ruumiin sisäisestä tilasta voi hyödyntää näyttelijäntyössä. Tähän sovelletaan Doreen Maseyn käsitettä tila-ajasta ja Maurice Merleau-Pontyn ajatuksia eletystä ruumiista.

Toisessa pääluvussa kirjoittaja avaa kokemuksiaan sosiaalisessa tilassa olemisesta ja siitä, miten tilaa voi ottaa ja antaa. Luvussa tutkitaan sitä, miten ympäristön luonne vaikuttaa näyttelijäntyöhön ja miten sitä voi hyödyntää. Ajatusta huomiokentästä soveltaen luvussa avataan tapoja, joilla näyttelijä voi jäsentää työskentelyään harjoitustilanteessa. Luvussa käsitellään myös tapoja, joilla näyttelijä voi uppoutua rajattuun huomiokenttään.

Kolmannessa pääluvussa tutkitaan kokemuksellista tilaa, jossa näyttelijä on näytellessään: fiktion tilaa. Fiktion tilaan sovelletaan kirjallisuudentutkimuksen käsitettä kronotoopista. Teksti esittää näyttelijän hyödyntävän tietynlaista kronotooppia fiktion tilaa luodessaan. Luvussa puhutaan myös kirjoittamisen hyödyistä näyttelijäntyössä ja esitetään roolityön olevan näyttelijän työstön kohteena olevaan materiaaliin tekemä päällekirjoitus.

Avainsanat: ruumiintila, fiktion tila, ympäristö, tila, uppoutuminen, huomiokenttä, tila-aika, kronotooppi, kehotietoisuus, tilan ottaminen, sosiaalinen tila, päällekirjoitus, roolityö, näyttelijändramaturgia, kirjoittaminen, näyttelijäntyö

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin Originality Check -ohjelmalla.

SISÄLLYSLUETTELO

| | | |
|---|---|----|
| 1 | JOHDANTO | 1 |
| 2 | RUUMIINTILA | 4 |
| | 2.1 Tila-aika ruumiillisessa kokemuksessa | 6 |
| | 2.2 Ruumiin rajat..... | 7 |
| | 2.3 Ruumis on näyttämö | 10 |
| 3 | YMPÄRÖIVÄ TILA | 12 |
| | 3.1 Tilan ottaminen | 13 |
| | 3.2 Tilan rajaaminen..... | 18 |
| | 3.3 Tilaan asettuminen..... | 21 |
| 4 | FIKTION TILA | 23 |
| | 4.1 Roolityö ja kohtaustyöskentely..... | 27 |
| | 4.2 Kirjoittaminen | 29 |
| 5 | PÄÄTTEEKSI..... | 32 |
| | LÄHTEET | 35 |

1 JOHDANTO

Mun ruumiin sisällä on maailma, ja lavalla availen ovia ja ikkunoita siihen, mä näytän siitä muille pikku huoneita, yhen kerrallaan. Niillä kaikilla on oma väri, rytmi ja tarina. Kun aloin keskittyä siihen ruumiin sisäiseen maailmaan, näyttöminen tuntu yhtäkkiä tosi helpolta. (Ruumiin tilasta 1/2021, Oma Ääni -jakso, Tampere)

Miten nää kaikki osaa ottaa tilaa niin hienosti! ÄÄH! (Ympäröivästä sosiaalisesta tilasta 7/2021, International meeting of theatre schools, Korsika)

Kun esitys alko, olin jossain ihan toisessa tilassa, vähän niinku olisin ollu uima-altaan sisällä sukeltamassa, ja sit tuln takas pinnan päälle. (Fiktion tilasta 4/2022, Columbiners-esityskausi, Helsinki)

Tila on ollut toistuva sana työpäiväkirjoissani, joita olen kirjoittanut niiden kolmen vuoden aikana, joina olen opiskellut näyttelijäksi. Valitsin tilan käsitteen kandidaatin kirjallisen opinnäytteeni aiheeksi kartoittaakseni, millä tavoin voisin hyödyntää ajatusta siitä tulevassa näyttelijän ammatissani. Hahmotan taiteellisen työskentelyn tilalliseksi toiminnaksi ja erittelen sitä tässä työssä ruumiillisen, ympäristöllisen (sosiaalisen ja faktisen ympäristön) ja fiktiivisen (tarinallisen) tilan kokemuksen kautta. *Ruumiintila* on kokemuksellinen tila kehosta, joka vie rajatun palan *ympäristöstä*, joka koostuu ihmisistä ja paikoista. Olen aina yhtäaikaaisesti ruumiintilassani ja ympäristössäni. *Fiktion tila* värittää kokemusta ruumiintilasta sekä ympäristöstä. Jäsennän erilaisten kokemuksellisten tilojen lisäksi niiden rajaamisen hyötyjä.

Hyödynnän erilaisten kokemuksellisten tilojen luonteenpiirteitten erittelemisen apuna Doreen Massey'n, Maurice Merleau-Pontyn ja Annette Arlanderin määritelmiä tilasta. Kussakin kolmesta luvusta esittelen tapoja rajata tilaa. Olen opiskellessani havainnut, että rajojen asettaminen on silti minulle vaikeaa mutta kokemus rajattomuudesta turhauttaa minua. Aika, tilan rajaaminen ja tilassa oleminen ovat kaikki tilakokemukseen liittyviä elementtejä, jotka kulkevat läpi tekstin. Kun olen alkanut tietoisesti rajaamaan

sitä, mitä huomiokentässäni (ruumiin tilassa, ympäristössäni sekä fiktion tilassa) on, *uppoudun* kirokkaammin ja useammin siihen, mitä teen.

Luvussa kaksi käsittelen tilaa, joka on ruumiini rajojen sisäpuolella; ruumiintilaa. Sovellan Massey'n *tila-aika* -käsitettä ja Merleau-Pontyn ajatuksia *eletystä ruumiista* avatakseni sitä, miten koen ruumiintilani rakentuvan. Ruumiintila liittyy fyysiseen harjoitteluun ja toisaalta eletyn ruumiin kerrostumiin, eli ruumiiseen varastoituneeseen henkilöhistoriaan ja muistojälkiin. Avaan luvussa sitä, kuinka hyödynnän eletyn ruumiini kerrostumia ja vahvaa tuntua ruumiintilasta näyttelijäntaiteessani. Opintojeni aikana olen lähestynyt näyttelemistä *kontrafoobisesti* ajatellen, että minun on heittäydyttävä minua jännittäviin rooleihin siten, että ruumiintilani tuntuu vieraalta. Toisen opintovuoden Groteskit äärihahmot-kurssi, kolmannen opintovuoden NoLoVe-produktio sekä esiintyvän ruumiin harjoittaminen (ERH) toimivat käytännön esimerkkeinä sille, kuinka näyttelemiseeni on löytynyt nautintoa hahmotettuani, että ruumiintilani rajojen sisäpuolelta löytyy hyvä pohja niille näyttelemisen laaduille, joihin olen yrittänyt kurottaa yli rajojeni.

Luvussa kolme käsittelen tilaa, joka on ympärilläni. Jaottelen ympäristön *sosiaaliseen tilaan*, fyysiseen ympäristöön sekä niiden yhteen nivoutumaan: harjoitustilanteeseen. Hahmottelen, kuinka huomiokenttä voisi toimia harjoitustilannetta ja ympäristöä hyödyllisellä tavalla jäsentävänä ajatuksena. Käsittelen tilan ottamista sosiaalisessa työtilanteessa. Olen kokenut suhteeni siihen häilyväksi ja turvattomaksi, mikä on ilmennyt esimerkiksi niin, että olen pienentänyt itseäni kokien, etten ole läsnä yhteisesti jaetussa tilassa. Pohjaan pohdintojani ympäristön hahmottamisesta Massey'n luonnehdintaan siitä, että tilan luonne on aina sosiaalisten suhteiden värittävä. Puhun myös siitä, kuinka fyysinen ympäristö vaikuttaa työskentelyyni *ylevyyden* ja *rumuuden* määritelmien kautta. Kandidaatintutkielman taiteellinen opinnäytteeni Columbinersesityksessä toimii esimerkkinä sille, kuinka esiintymistilan luonnetta voi hyödyntää roolinrakennuksessa.

Luvussa neljä käsittelen tilakokemustani silloin kun näyttelen. Olen aina rakastanut sitä, kun saan näytellessäni ruumiillisesti kokea käsittelyn alla olevan tarinan. Tässä luvussa

tutkin, kuinka tuo kokijuuks onkin tekijyyttä, koska luon lopulta itse sen fiktion tilan, jossa näyttelen. Näytellessäni koen tarinan tilan vaikuttavan sekä ruumiintilaani että ympäristööni. Käsittelen sitä, kuinka hahmotan teoksessa näyttelemisen olevan ruumiillinen *päällekirjoitus* työstön alla olevalle materiaalille. Hyödynnän ajattelussani Arlanderin määritelmää *fiktioin tilasta* sekä Bahtinin *kronotoopin*, eli teoksen aikapaikallisuuden, käsitettä. Kronotooppi toimii minulle arkimaailman aikapaikallisuuden ja teoksen taiteellisen materiaalin yhdistävänä kokemuksena näyttelijän ruumiissa. Näytellessäni fiktion tilassa koen ympäristöni sumenevan, ja keskityn ainoastaan tarinaan, vastaanäyttelijääni ja niihin merkityksiin, joita olen tarinan varrelle luonut. Kutsun näitä merkityksiä *ydinkuviksi* ja ne jaksottavat *näyttelijändramaturgista* kuljetustani fiktion tilassa. Pohdin, kuinka fiktion tila muodostuu helposti ja nopeasti silloin, kun olen tehnyt teoksen alusta asti itse ja vertaan sen muodostumista siihen, kun teen teosta alusta asti yhdessä työryhmän kanssa. Lisäksi erittelen muiden taiteellisten keinojen, kuten piirtämisen ja kirjoittamisen hyötyjä näyttelijäntyössäni.

Tässä työssä esittelemäni tavat hahmottaa tilaa ovat keinoja kontrolloida tilakokemusta näyttelijäntaiteessani. Näyttelijäntyön kontekstissa jonkin niin abstraktin asian, kuin tila, kontrolloiminen on haastavaa, mutta omaa kokemusta siitä voi tiettyyn pisteeseen asti hallita. Ajatus tilasta ja sen jakautumisesta tuntuu minulle usein liian suurelta hahmottaa, mikä onkin ehkä syy sille, että pyrin löytämään keinoja tilakokemukseni rajaamiselle ja kontrolloimiselle. Vaikka kaikki erittelemäni tavat hahmottaa tila ovat usein aktiivisia yhtä aikaa, yhden rajaaminen kerrallaan on aiheuttanut minussa uppoutumisen kokemuksia, joissa olen kokenut olevani läsnä ja näyttelemisen on tuntunut erityisen nautinnolliselta.

2 RUUMIINTILA

Tässä luvussa pyrin sanoittamaan auki ruumiillista tilakokemusta eli sitä, minkälainen tila ruumiin rajojen sisällä on ja miten sitä voi eritellä ja hyödyntää näyttelijäntyössä. Koska ruumis ja kokemus siitä ovat subjektiivisia, niiden artikuloiminen vaatii abstrakteja ajatuksia, mutta pyrin esimerkein luomaan ajatusta *ruumiintilasta* konkreettiseksi käsitteeksi.

Koen individualistisen kulttuurini kannustavan ihmisiä *kartesiolaiseen kahtiajaotteluun*, jossa fyysisen ja mentaalisen maailman nähdään eroavan toisistaan perustavanlaatuisesti. Koen, että kulttuurissani on opetettu näkemään mieli isäntänä ja ruumis sen renkinä. Tanssipedagogiikan professorin Eeva Anttilan tavoin ajattelen, että dualistinen jako kehoon ja mieleen on kehotietoisuuden kannalta vanhentunutta. Anttilan mukaan kaikki se kehon tiedollinen varanto, johon ruumiilliset kokemuksemme, muistomme ja tuntemuksemme lukeutuvat, muuttuvat kehotietoisuudeksi, kun ne tuodaan tietoisuuden tarkastelun piiriin. (Anttila, 2017). Anttila myötäilee kehotietoisuuden luonnetta samoin kuin filosofi Maurice Merleau-Ponty teoksessaan *Phénoménologie de la perception*. Merleau-Ponty ajattelee, että käsitämme ulkoisen tilan aina ruumiillisen tilanteemme pohjalta. Ruumiimme asuttaa ulkoista tilaa ja keskustelee sen kanssa. Ruumis on kaikkien salaisimpienkin pyrkimystemme näkyvä muoto. (Merleau-Ponty 2012, 63)

Hahmotan kehoni tilallisesti. Näyttelijäksi opiskeleminen on järjestänyt uudelleen sitä tilaa, jonka koen *eletyssä ruumiissani* olevan. Merleau-Ponty on käsitellyt ajatusta eletystä ruumiista, johon koko elämäkokemuksemme on kerrostunut. Eletyssä ruumiissa elävän ruumiin tekemät havainnot muuttuvat merkityksellisiksi. Eletty ruumis on kokemusmaailman ja merkitysten asuinsija ja siinä on kaikki, mitä yksilö voi tajuta ja kokea. Havainnot maailmasta tapahtuvat nykyhetkessä olevan elävän, fyysikaalisen ruumiin kautta, ja ne varastoituvat elettyyn ruumiiseen, joka on kokemusten ja tajunnan edellytys. (Hacklin 2014)

Koen tietoisuuteni ruumiintilastani lisääntyneen opinnoissamme ERH:n myötä. Viritystyöskentelystä¹ kumpuava ruumiillinen lähestyminen näyttelijäntyöhön on kartoittanut minulle niitä kerrostumia, joita eletyssä ruumiissani on, ja joita voin näyttelijäntyössäni hyödyntää. Koen, että näyttelijänä minulla on paljon käytännön kokemukseen perustuvaa tietoa ruumiintilastani. Olen saanut sitä esimerkiksi QiGongin myötä. Termistö kirjoittaa ruumiintilan kokemuksesta on hahmottunut vasta taiteellisen tutkimuksen aseman vahvistumisen myötä, ja koen termistön olevan hyvin abstraktia.² Uskon kuitenkin, että filosofisilla ja näyttelijäntyöllisillä käsitteillä on paljon annettavaa toisilleen.

Opintojeni alussa koin ruumiini olevan vain mieleni aatosten esilletuoja. Eräs yliopistonlehtori Samuli Nordbergin meille esittelemä viritymisharjoite on opettanut minut harjoittamaan ruumiintilani kuulostelemista. Harjoite toteutetaan usein ennen esitystä, jotta ruumis olisi mahdollisimman rento ja valmis tulevassa esityksessä tapahtuviin muutoksiin ja haasteisiin. Harjoituksessa mennään monta kertaa helpointa mahdollista reittiä alas ja ylös ja pyritään kuulostelemaan, millaisessa tilassa ruumis juuri sillä hetkellä on. Mieleni on joskus vaeltanut ruumiillisesta tapahtumasta hyvinkin kaukaisiin assosiaatioihin, joiden hyödyistä puhun tarkemmin luvussa neljä. Näen taipumuksen mielikuviin rikkautena näyttelijälle, mutta se vie huomiota ruumiilta, jonka ehdotusten ja impulssien tietoinen tarkkaileminen on ruumiintilan tunnun kannalta välttämätöntä.

Ruumiiseen on varastoitunut uskomaton määrä ymmärrystä ja muistoja. Se on kuin pieni lapsi, josta on pidettävä huolta, ja joka näyttää viisautensa leikin ja rentouden

¹ Viritystyöskentely on Tampereen yliopisto teatterityön koulutusohjelmassa yleistynyt näkökulma näyttelijäntyöhön. Karkeasti jaoteltuna se katsoo näyttelemisen tapahtuvan "ulkoa sisäänpäin" kun Stansilavskilainen psykologinen näkökulma katsoo sitä "sisältä ulkoapäin". Viritys voi olla esimerkiksi ajatus siitä, että ruumis hohkaa valoa ympärilleen, mikä todentuu näyttelijän ruumiissa. (Hulkko 2011)

² Viitataan taiteellisen tutkimuksen aseman vahvistumiseen Nätytyn sekä Taideyliopiston Teatterikorkeakoulun näyttelijänkoulutuksissa.

hetkissä, joita näytellessäni usein tavoittelen. Ruumiissa tuntuvat mielikuvat ovat kieleemme ulottumattomissa, mutta näyttelijänä voin pyrkiä tuomaan näkyväksi sen, mitä tässä eletyn ruumiini tilassa on. Eräessä ERH:n osa-alueessamme, kehon proprioseptistä aistijärjestelmää harjoittavassa taitolajissa, Qigongissa, painotetaan, että mieli tulee vasta ruumiin ja hengityksen jälkeen (Klemola, 2004, 38, 273). Kun soveltaa Qigong -harjoittelulle ominaista kehon asento- ja liikeaistiin keskittymistä, pääsee ruumiintilaa tutkimaan rentouden kautta. Ruumis tulee valppaaksi ja pystyy liikkumaan erinäisissä ruumiissa tuntuissa sokkeloissa, valtavissa avaruuksissa tai tiivistunnelmaisissa huoneissa, joita eletty ruumis pitää sisällään ja joiden tuntoisuus saa kehon liikkumaan. Tällöin mielikuvat ovat vain taka-alalla, värittämässä ruumiintilan kokonaisuutta, joka on ympäristölleen valpas. Koen, että näytellessä eletyn ruumiin sisällä olevat merkitykset ja asiayhteydet tulevat näkyviksi. Rooliin harjoiteltaessa asiayhteyksiä ja merkityksiä synnytetään ja hiotaan niin, että ne olisivat vankkumaton osa ruumiintilaa, sillä tukevan ilmaisuuden lähtökohtana on aina ruumis.

2.1 Tila-aika ruumiillisessa kokemuksessa

Luottamus ruumiintilaan vaatii muodostuakseen sekä tilaa että aikaa. Yhteiskunta- ja maantieteilijä Doreen Massey'n *Tila-aika*-käsite haastaa kolmiulotteisen tilahahmottamisen ja yksiulotteisen aikakäsityksen käsittämällä tilan neliulotteisena, kun aika lisätään siihen mukaan. Aika on siis yksi tilan rakentumisen edellytyksistä (Massey, 2008, 18–19). Aika on myös ruumiilliseen tilakokemukseen olennaisesti liittyvä ulottuvuus. Se, miten koemme ajan, todentuu ruumiissamme, jonka vanhenemista emme voi pysäyttää. Kuolevaisuus ja ajan loppuminen ovat on tila-ajan yksi puoli. Sikäli en itse hahmota, että aika loppuu, vaan että aika varastoituu elettyyn ruumiiseen, kunnes tila on täynnä – aikamme on tullut täyteen. Ruumiista puhuttaessa aikaa ei voi ohittaa. Seuraavaksi pyrin selittämään, miten ruumiin tila-aika ei ole vain käsite, vaan sillä on konkreettinen rooli osana näyttelijäntaidettani.

Alexander-tekniikassa pyritään harjoittelun kautta löytämään turhista jännityksistä ja haitallisista tottumuksista vapaa kehon toimintatapa (ks. Gelb 2013). Olemme koulussa hyödyntäneet kyseisen tekniikan semisupiini-asentoa. Siinä maataan selällään ja ilman

fyysistä asennon korjailua kuvitellaan tilaa häntäluun ja pääläen välille. Annettuani kyseiselle ajatusharjoitukselle aikaa arjestani havaitsin, että ryhtini on toden totta parantunut ja tunsin, kuinka ruumiillani on enemmän tilaa hengittää. Koin ruumiillisen tila-aikani laajentuneen.

Kun ruumiin tila-aika on pieni, ruumis tuntuu kiihtyneeltä ja hallitsemattomalta. Kun tila-aikaa ajattelee ruumiiseen esimerkiksi Alexander-tekniikan keinoin, olo on rauhallinen ja valpas. Ero on kuin lomalle lähtijän ja lomalta tulevan. Tämä on tärkeä muistutus siitä, kuinka lepääminen ja lomaileminen lisäävät tila-aikaa ruumiissa. Työskentelylle voi löytyä rentouden ja levon kautta uutta tilaa, vaikka mikään elävässä ruumiissa ei olisi fyysisesti muuttunut. Ruumiintilasta huolen pitäminen ja levon painottaminen on osoittautunut tärkeäksi opinnoissani. Kun opiskeluaikataulut ovat olleet täyteen ahdetut, olen huomannut ajan puutteen ruumiissani ja kyvyssäni olla tietoinen sen tuntemuksista. Kun tila-aika ruumiissa on ERH:n myötä lisääntynyt, on eletty ruumis helpompi hahmottaa ja tuoda näkyväksi.

Lavalla esiintyessäni oma ruumiillinen tila-aikani saattaa olla erilainen kuin ympäristöni tila-aika. Olen tuolloin tietoinen kahdesta eri tila-ajasta, omastani ja ympäristöstäni. Koen niiden olevan vuorovaikutuksessa keskenään. Esiintymisen tilanne saa etäisyydet, ajan ja todellisuuden tiivistymään hetkeksi, kun ihmiset pysähtyvät todistamaan ja kokemaan jotain, mikä on jaetusta arkitodellisuudesta lähtöisin, mutta asteen täydellisempää, koska hetkelle on annettu esityksen rajat. Esiintymisen hetkellä ruumiintilani rentoutuu, aika hidastuu ja eletty ruumiini avaa tietyt, harjoitusten myötä valitut ovet. Minä näyttelijänä näytän yleisölle mitä niiden takana on. Kokemus samanaikaisesti ympäristössä ja ruumiintilassa tapahtuvasta huomiosta on miellyttävä. Uskon ruumiin aktiivisen harjoittamisen ja kuuntelun mahdollistavan kahden yhtäaikaisen tila-ajan tarkkailun niin harjoitustilanteissa kuin arkielämässäkin.

2.2 Ruumiin rajat

Ruumiin rajat on helppo hahmottaa; lapsuuden jalka- ja käsikuvat on piirretty niitä myötäillen. Valo heijastaa seinään varjon, jolla on tietyt rajat. Tänäpäin varjo on

toisenlainen kuin eilen, ja tulevaisuudessa se on erilainen kuin nyt. Ruumiini on tila niin kokemuksellisesti, biologisesti kuin maantieteellisestikin. Se on lihaa, luuta, elimiä ja solurakennelmia. Tila tarkoittaa rajattua palaa äärettömästä (Castrén, 2020, 6). Ruumiini vie siis äärettömästä ruumiini rajojen mukaisen tilan. Eletty ruumis eroaa fyysisestä ruumiista, koska tuntu siitä muodostuu elämäkokemusten myötä. Joskus tunnen vieväni ympäristössäni käpyä pienemmän tilan. Joskus taas tuntuu, että olemukseni täyttää koko huoneen ja pursuaa ulos ovista ja ikkunoista.

Kun olin lapsi, vanhempani tekivät töitä teatterissa. Näyttelijöitä silloin tarkkaillessani minua kosketti se, kuinka eri tavoin he veivät lavalla tilaa verrattuna siihen, kun juttelin heidän kanssaan ja jaoimme saman tila-ajan. Haaveilin, että opiskellessani näyttelijäksi opin heittäytymään uusiin, itselleni vieraisiin tiloihin. Kun opintoni alkoivat, heittäydyin, suorastaan paikauduin tehtävänantoja kohti ajattelematta tarkemmin, mitä ne tarkoittivat tai miltä ne tuntuivat. Halusin "rikkoa" ruumiini rajat ja vaadin itseltäni rajatonta työskentelyä. Minun oli hankala hahmottaa uutta ympäröivää tilaani sekä sisäistä tilaani. En antanut eletylle ruumiilleni tilaa, vaan tavoittelin jotain vierasta. Koin ruumiini olevan tielläni ja halusin sen toimivan kuin jonkun toisen. Koin inhimillisen rajat liian kapeiksi.

Ruumiistamme tehdyt Stopmotion-figuurit heijastettiin isolle ruudulle; tuli suuri halu olla muodoton. MUODOTON!!! Näin ruudulla, että olen nainen, muodoltani jotenkin seksualisoitu, ja halusin olla MUODOTON! (TYÖPÄIVÄKIRJA, 10/2019)

Koska halusin päästä ruumiini rajoittavien rajojen toiselle puolelle, sinkosin itseni vieraisiin roolihenkilöihin, kuten seksuaalisesti ylivilittyneeseen Ahti Perhesilliin, jonka tein toisen opintovuoden Groteskit äärihahmot-kurssilla. Koen, että minulla on ollut jo ennen näyttelijän koulutukseen pääsemistäni taipumus kiinnostua roolihenkilöistä, joiden tekeminen jännittää minua. Ahti Perhesillin tapauksessa minulla oli käsitys aggressiivisesti tilaa vievästä oliosta ja heittäydyin näyttelemään sitä ekstensiivisesti, eli "koko ruumiini laajuudella". Päädyin *kontrafoobisten* tuntemusten äärelle. Kontrafobiolla tarkoitetaan itseltään pelon tuntemuksen kieltämistä ja kaikkeen valmiina olemista (Sirenius, 2018, 35). Se, että kielsin Ahti Perhesillin ruumiillistamisesta

syntyneen epämukavan olon, aiheutti arkielämäni hetkellistä dissosiaatiota. Uskon kontrafoobisen heittäytymisen olevan näyttelijöihin liittyvä trendi, jota on joskus pidetty suuressakin arvossa.³ Nykyään esimerkiksi ruumiintilan tarkkailu on ymmärtääkseni vallannut kontrafobian romantisoinnilta tilaa.

Olen löytänyt monet vieraalta tuntuvat oliot, joille olen ruumiistani antanut tilaa, kurottamalla ruumiintilani rajojen ulkopuolelle. Ajattelen rajojen yli kurottamisen olevan toisinaan käyttökelpoinen työkalu näyttelijälle. Opintojen edetessä ERH:n rutiini herätti minussa tietoisuuden siitä, kuinka etäällä omasta ruumiistani olin ja halusin "avata oven takaisin itseäni" ilman, että menettäisin mahdollisuuttani näyttellä ekstsensivisesti. Qigongissa harjoiteltu hengittäminen ja ruumiin kuunteleminen ovat luoneet ruumiiseen lisää tila-aikaa. Se on kirkastanut ruumiillisten assosiaatioiden kuuntelemista sekä rauhoittumista ekstsensivisen heittäytymisen äärelle. Olen todennut, että vieraalta tuntuvaan ruumiintilaan meneminen toimii parhaiten, kun löydän lähtökohdan sille omasta ruumiintilastani.

Kokemus kontrafoobisesta heittäytymisestä tulee usein esiin, kun teen näyttelijäntyöllisen luonnoksen kiireellä. Ahti Perhesilli syntyi heittäytymällä päin vierasta, ja se tuntui pelottavalta. Kun hahmotan harjoitustilannetta ruumiillisena tila-aika-kokemuksena, saan heittäytymiseen sen vaatiman turvan. Tämä auttaa myös rajaamaan sitä, kuinka paljon voimavaroja kulloisellekin tehtävälle annan, ja mihin ne kokemuksellisessa ruumiintilassani sijoitan.

Tutkin kolmannen lukuvuoden alussa drag-kurssilla uudestaan vieraalta tuntuvien ruumiintilojen omaksumista kiireessä. Tein muutamassa päivässä drag king -hahmo Sebin, joka oli hänkin seksuaalisesti ylivilittynyt "jäbä". Annoin itselleni tehtäväksi tutkia itselleni vieraalta tuntuva aggressiota ja maskuliinisuuden eri puolia. Koska kurssi oli

³ Viitataan näyttelijänestetiikkaan, jota esimerkiksi teatteriohjaaja Jouko Turkka (1942-2016) on harjoittanut.

lyhyt, jouduin tutkimaan kyseisiä asioita riuhtaisten nämä teemat ruumiintilaani. Sain onnekseni myöhemmin tutkia Sebi-dragkingistä heränneitä teemoja vuosikurssini kanssa toteutetussa NoLoVe-produktiossa talvella 2021. Näyttelin siinä Gabriel-nimistä henkilöahmoa, joka oli päivitetty versio Sebigistä. Ajan myötä käsittelemistäni teemoista tuli osa elettyä ruumistani. Kun löysin eletystä ruumiistani ”sen huoneen”, mihin nuo teemat istuivat, ne eivät ne enää pelottaneet minua. Tutuus syntyi hahmon parissa vietetystä ajasta, ruumiini kuuntelemisesta ja hahmossa ympäristön tarkkailusta.

Olen puhunut ekstensiivisestä, ”tappiin vievästä” työskentelystä, jonka vastakohta on intensiivinen. Ajattelen sen olleen toimiva työskentelyn laatu kartoittaessani sisäistä ruumiintilaani. Olen kirjoittanut ensimmäisen opintovuoden syksyllä työpäiväkirjaani kuvitelleeni tarkan, pienen, intensiivisen virityksen värittämän tilan sisälleni ja maistelleeni sitä ruumiillani. On helpompi tarkastella vain pientä osaa ruumiintilasta, kuin viedä ilmaisu nopeasti ”tappiin asti”, eli koko laajalle ruumiintilan alueelle koska ruumiin rajat eivät tulleet tielle. Olen oppinut, että voin tehdä aiemmin ”vierailta” tuntuneista ruumiintiloista omiani antamalla niille tilaa ja aikaa: tila-aikaa.

Opiskelujen edetessä havaitsin, että saan ilmaistuksi sen, mitä tahdon ennemminkin lähentyessäni omaa ruumistani kuin siitä kauemmaksi kurottaessani. Kun olen lavalla, en voi keksiä ruumistani uudelleen. Olen elävä ja eletty ruumiini, ja pyrin näyttämään sen, mitä ruumiini tilasta löytyy.

2.3 Ruumis on näyttämö

Ollessani virkeä, hyvin lämmitelty ja turvallisessa tilassa, kykenen ottamaan koko ruumiintilani käyttöön ja ilmaisemaan kokemustani siitä kokonaisvaltaisesti. Tällöin koen, että eletty ruumiini tiivistyy ääriviivojeni sisälle ja koko ruumiini ilmaisee sitä tila-aikaa, jota eletyssä ruumiissani on. Esiintymiseni tila täyttää tällöin koko fyysisen ruumiini. Lähestyimme tekstiä ruumiillisen tajunnanvirran kautta Minna Hokkasen Oma ääni -kurssilla. Koin tuolloin hahmottavani erilaisten poettisten ajatusten etäisyydet omassa ruumiissani, ja kuvasin oppimaani työpäiväkirjassani seuraavasti:

Minnan kanssa tehtiin antennia, kanavia, kanava vaihtuu, menee rikki. Jostain kanavasta tulee tekstiä. Saimme 15 min inspiraatioaikaa oman tekstin läpikäymiseksi, tekstiä ei ollu pakko ees käyttää. – – Höntsäily ja perseily avaa sitä, kuinka ruumis voi olla näyttämö, kun ajatus kulkee kehoon. – – Miten kehosi haluaisi liikkua tämän tekstin virittämänä? Siinä ei tarvitse olla järkeä. Ruumis liikkuu, teksti tulee, ei tarvitse olla tunnetta/tulkintaa. Tällainen abstrakti työskentely on Minnan mukaan “poeettista”!!! Näytellä kuin runo. Abstrakti toimii minulle. (TYÖPÄIVÄKIRJA 1/2021)

Ajatus siitä, että voisin “näytellä kuin runo”, on pyörinyt päässäni vuosia. Yllä oleva esimerkki kuvaa hyvin kokemusta “runon lailla näyttelemisestä”. Nautin siitä, että pystyn ilmaisemaan laajojakin kokonaisuuksia ruumiin vapaan assosiaation avulla. Minna Hokkanen puhuu ajatuksesta, jossa ruumis on näyttämö ja kaikki ilmaisemisen keinot; valo, ääni, arkkitehtuuri, näyttelemisen tyyli, ovat esiintyjän ruumiissa läsnä (Hokkanen 2021). Ajatus oli hupaisa, mutta se myös loi minulle kokemuksen siitä, että voin ruumiillani tavoittaa sellaisia taiteellisia visioita, joista olin haaveillut.

Oma ääni -kurssi lunasti ensimmäisen opintovuoden aikana heränneen tarpeeni tuoda taiteellisia visioitani näkyväksi muutoinkin kuin ruumiini kautta. Kaipuu oli noussut esiin Hanna Helavuoren *Nykyteatterin esitysmuotoja* -kurssilla, jolla koronapandemian aiheuttaman etäkoulun vuoksi teimme tehtävät videoina. Kun normaalisti taiteeni kehukset olivat olleet yhtä kuin ruumiini rajat, videotyöskentelyssä kuva loi kentän taiteelliselle ilmaisulleni. Oma ääni -kurssilla konkretisoitui, kuinka minulle tärkeimmät taiteelliset elementit – yhteys muihin ihmisiin ja erilaisten minulle merkityspitoisten elementtien yhdisteleminen – voivat kaikki toteutua ruumiin tilassani.

Ajatus siitä, että ruumis on näyttämö, tulee kulkemaan rinnallani. Se vastaa kaipuuseeni runon lailla näyttelemisestä, ja tekee samalla ruumiini rajoista minulle nautinnolliset. En ole kaivannut muodottomuutta sen jälkeen, kun vapauduin esittämästä todelta näyttäviä asioita. Aloin esittää sitä, mikä tuntuu todelta, vaikka toden tuntu olisikin absurdi.

3 YMPÄRÖIVÄ TILA

Tänään mul oli sosiaalisesti tosi hyvä olo NoLoVe -treeneissä. Tiesin mun kulkureitit, koska niitä oli tehty jo monta päivää ja tuntu, et mä vaan sulahdin niihin. Hahmotin, et millon olin näyttötilassa ja sosiaalisessa tilassa – – mulla oli turvallinen olo ympäristössäni, koin olevani läsnä ja tuntevani tilan suunnat, seuraukset, merkitykset, kompositiot ja rytmin, sekä saatoin jopa vaikuttaa niihin. Kuin ruumiini olisi uppoutunu ympäristöön. (TYÖPÄIVÄKIRJA 11/2021)

Jaottelen ympäröivän tilan *sosiaaliseen tilaan* ja fyysiseen *ympäristöön* sekä niiden yhteen nivoutumaan: *harjoitustilanteeseen*. Erittelen tässä luvussa sekä kokemuksiani näistä tiloista että tapoja, joilla olen oppinut rajaamaan *huomiokenttääni* niissä niin, että tilakokemukseni on ollut turvallinen ja *uppoutuminen* ympäröivään tilaan mahdollista.

Linnea Leino kirjoittaa maisterinopinäytteessään, että huomiokenttä on näyttelijän tarkkaavaisuuden alue, joka on erikseen määritettävissä kullekin näyttötilassa ja harjoittelun hetkelle. Laaja huomiokenttä on hyödyllinen silloin, kun on tarpeen olla tietoinen kokonaisuudesta ja tilasta. Pieni huomiokenttä toimii, kun haluaa olla lähellä itseä ja sulkea häiriötekijät tarkkaavaisuuden ulkopuolelle (Leino 2021, 5–7). Huomiokenttä on tapani asettaa tilakokemukselle rajat. Ajatus huomiokentästä on auttanut minua *tilan ottamisessa* ja uppoutumisessa siihen, mitä teen. Koen rajaamisen huomiokenttään olevan onnistunut silloin, kun siihen voi yllä olevan esimerkin tavoin uppoutua.

Kirjoitan työpäiväkirjassani useista ”uppoutumisen” kokemuksista, tarkoittaen niillä tavoittelemiani nautinnollisia, keskittyneitä ja turvallisia kokemuksia lavalla ja harjoittelussa. Uppoutumista kutsutaan myös flow-tilaksi, jossa läsnäolo tapahtuu tekemisen kautta ja kokemus ympäristöstä järjestyy optimaalisella tavalla (Leino 2021, 48). Mielestäni sana ”uppoutuminen” toimii tämän tekstin kontekstissa ”flow-tilaa” paremmin, sillä en koe ”flown” olevan oma tilansa, vaan intensiivinen kokemus tilaan uppoutumisesta.

3.1 Tilan ottaminen

– – *Kun pääsen näyttelemään, hihkun onnesta. Tai ainakin minusta tuntuu, että niinä hetkinä, joina minun annetaan näytellä, minulla on tilaa, mahdollisuus näytellä ja olla ihan niin kuin haluan. Miksi tilan ottaminen on paljon vaikeempaa silloin, kun en näyttele?* (TYÖPÄIVÄKIRJA 8/2021)

Jokaisella on oma tapansa olla suhteessa sosiaaliseen tilaan. Suhtautuminen riippuu persoonallisuuden piirteistä, kuten ulos- tai sisäänpäin suuntautuneisuudesta tai tavoista keskittyä, jotka määräytyvät ainakin biologisen temperamentin ja elämäkokemusten mukaan (YLE, 2013). Suuren osan elämästäni roolini teatteritilassa on ollut vanhempieni ja heidän kollegoidensa työtä seuraileva, ulkopuolinen tarkkailija, jonka on täytynyt olla hiljaa. Pysin ehkä alitajuisesti edelleen viemään mahdollisimman vähän sosiaalista tilaa teatteria tehdessäni, koska tunnen itseni teatterin kontekstissa usein introvertiksi. Esiin tuleminen ryhmätyön tiimellyksessä on vaatinut minulta paljon rohkeutta opinnoissani.

Tilat ovat keskeytymättömiä sosiaalisia konstruktioita, joiden luonteesta meidän on kannettava jatkuvasti vastuuta (Massey, 2008, 6). Teatterin tekeminen on ryhmätyötä, ja onnistuakseen se vaatii jokaiselta ryhmän jäseneltä kykyä ottaa tilaa ja antaa sitä. Koska roolini on muuttunut sivusta tarkkailijasta itse tekijäksi, on minun täytynyt oppia lukemaan itseni niihin ihmisiin, joilla on lupa ottaa tilaa. Sen hahmottaminen, milloin minä otan ryhmätyössä sosiaalisesti tilaa ja milloin puolestani annan tilaa toisille, vaatii herkkyyttä, keskeneräisyyden sietämistä ja keskittymistä.

Havaitsen ottavani Massey'n luonnehdinnan *sosiaalisen tilan* vastuusta arjessani kirjaimellisesti. Sosiaalisessa tilassa huomiokenttäni täyttyy siinä olevien ihmisten teoista ja minun heille olettamistani tunnetiloista. Pysin asettumaan tilaan niitä myötäillen. Tilan jakautuminen tasa-arvoisesti on jatkuva neuvottelu, joka mahdollistaa sen, että kaikkien taiteellinen ääni saa kuulua ja toteutua harjoiteltavassa produktiossa. Olen kokenut haastavaksi oikeuttaa tilan ottamisen itselleni. Usein joku muu sanoo

ääneen jonkin työskentelyn kannalta olennaisen huomion, minkä olen itse hiljaa mielessäni tehnyt ja jättänyt jostain syystä sanomatta.

Tapa aistia muiden ihmisten tunnetiloja ja asettua niiden mukaan hankaloittaa tilan ottamista arjessani ja työssäni. Olen kirjoittanut toisen opintovuoden syksynä kokemuksesta, jossa luokkalaiseni on ollut ärtyisällä päällä ja toinen luokkalaiseni on ollut apea. Huomiokenttäni on tuolloin täyttynyt siitä, miten voisin lohduttaa apeaa luokkalaistani, ja toisaalta sen miettimisestä, millä tavoin ärsyttäisin äreää luokkalaistani mahdollisimman vähän. Muiden tunnetilojen aistiminen aiheutti minussa tunnetta, jota voisin nimittää uppoutumisen vastakohtaksi; vetäytymiseksi. Koska arjen sosiaalisen tilan vuotamista harjoitteluun on mahdollista rajata vain tiettyyn pisteeseen asti, rajoitti kyseinen tilanne myös näyttelijäntyötäni. Vaikka tiedostan, että muiden ihmisten tunteista ei voi tietää, elleivät he niitä itse ääneen sanoita, eikä omaa käytöstään ole siksi järkevää perustaa niihin, on sen sisäistäminen vaatinut minulta harjoittelemista.

Voin selittää sosiaalisen herkkyyteni aiheuttamia rajoitteita työssäni, kun ajattelen, että "ruumiintilani kyllä kantaa" tai "kaikki täällä rakastavat minua". Manifestoinnin onnistuessa olen kyennyt jopa nauttimaan röyhkeästä tilan ottamisesta. Olen havainnut, että se, että vien tilaa ei ole aiheuttanut katastrofia ja sosiaalinen tila on järjestäytynyt sen mukaan. Soveltaen filosofi Hannah Arendtin ajatusta työstä, teatterin tekeminen pelkästään omasta tilasta käsin on mahdotonta, mutta tuntuu omista tarpeista ja ruumiintilasta on välttämätöntä sujuvan yhteistyön kannalta (Arendt, 1951, 475).

Produktioon uppoutumista edeltää usein aika, jolloin pyrin hahmottamaan sosiaalista ympäristöä. Usein se tuntuu ensin olevan yhtä epäjärjestyksessä kuin vielä tekemätön, vasta alussa oleva produktio. Produktion alussa en voi vielä hahmottaa paikkaani tai tilaani siinä, enkä pysty yksin vaikuttamaan ympäristön luonteeseen tai sosiaalisiin dynamiikkoihin. Tunne kontrolloimattomuudesta aiheuttaa sen, että harjoitusten alussa en ole sosiaalisessa tilassa läsnä vaan seurailen sitä sivusta, kunnes hahmotan, miten tila jakaantuu tai miten ryhmä toimii tämän produktion suhteen. Välillä koen, että olen sosiaalisessa tilassa kulkevien virtausten mukana ajelehtiva lastu.

Sosiaalinen *tilan ottaminen* tuntuu olevan kuin palapeli, joka mahdollistaa yhden yksilön luonteenomaisen tilan ottamisen tavan toteutumisen, ja jättää jonkun toisen luonteenomaisen tilan ottamisen toteutumattomaksi. Toki luonteenomainen tilan ottaminen ei ole vakio, vaan seurasta riippuvainen. Joskus sattumanvaraisesti palaset loksahtelevat yhteen siten, että palapeli tuo esiin ihmisten parhaat puolet ja antaa jokaiselle mukavalta tuntuvan mahdollisuuden tilan ottamiselle. Hetkissä, joissa koen vieväni tilaa sopivasti itseni ja muiden kannalta, uppoudun sosiaaliseen tilaan ja hahmotan sen luonteen hyvin. Tämä tapahtuu usein ryhmissä, joissa tunnen muut hyvin ja koen oloni hyväksytyksi. Tämä tuntuu minulle ”hepulumaiselta” tilalta, koska siihen liittyy välitön, osittain rajaton sosiaalinen nautinto sekä oletus siitä, että se, miten olen, on hyväksyttyä ja toivottua. Kokemukseni mukaan siihen liittyy naurua lujaan ääneen ja lähes filttöimätöntä kommunikaatiota niiden kanssa, jotka jakavat saman sosiaalisen tilan. Kyseinen sosiaaliseen tilaan uppoutuminen on kontrolloiduissa puitteissa myös lavalla hyvä tila olla.

Silloin kun en hahmota oikeaa puuttuvaa palasta kyseiseen sosiaaliseen tilanteeseen, jään syrjempään tarkkailemaan sitä, mitä ympärilläni on ja odottamaan hetkeä, jolloin minulle olisi tilaa. Silloin ne piirteet minussa, joille tilaa sosiaalisessa tilassa jää, kuten mutiseminen, myhäileminen tai yleistä mielialaa ilmentävä ruumiinkieli, korostuvat. Äärimmillään sosiaalinen tila saattaa vaikuttaa käytökseeni niin paljon, että ruumiintilani tuntuu itselleni vieraalta tavoin, joita kuvasin luvussa 2.2.

En pysty ottamaan vastaan enkä unohtamaan mitä kuitenkin otin vastaan, se jää kehoon. Se jää ja karistaa luovuuden serpentiinin pois, kauas, ja verisuonissani virtaavat raskaat, harmaat, hitaat pilvet. – – Lähden pois ja muut hymyilevät yhdessä, ajelehdin sulkeutuneessa tilassani. Pelkään, että olen aina etäällä. (TYÖPÄIVÄKIRJA 9/2020)

Kuvaan yllä kokemusta, jossa olin sulkenut itseni sosiaalisen tilan ulkopuolelle. Tunsin, että minun ei kuulunut ottaa tilaa, mutta koska tilan ottamatta jättäminen on mahdottomuus, otin sen anteeksipyödyllä. Muistan kokeneeni, että jäin katsomaan sosiaalista tilaa ulkopuolelta samalla, kun rakensin groteskia äärihahmoani, joka roolihenkilönä otti paljon tilaa. Olin tuolloin kontrafoobisen heittäytymisen äärellä ja

koin katsovani roolityöskentelyäni etäältä. Taustalla vaikutti pitkittynyt dissosiaatiojakso sekä se, että tavoittelin vierasta ruumiintilaa (ks. s. 8)

Opin, että tilan ottamisesta nauttiminen on näyttelijän ammatissa toimimista helpottava asia, jotta lavalla ei tuntisi olevansa pakotettuna ja tutkiminen ryhmässä olisi mahdollista. Vaikken pääsisikään uppoutumaan sosiaaliseen tilaan, kannattaa minun silti olla kykyjeni mukaan sille auki ja päästää se näin ruumiintilaani. Voin välttää muilta ja itseltäni sulkeutumista esimerkiksi menemällä rauhoittavaan ympäristöön tai vahvistamalla kokemustani ruumiintilastani. Myös se, että rajaan sosiaalisen huomiokenttäni kahden välisiin suhteisiin kollegoitteini kanssa, on nopeuttanut tottumistani alati uusiin ja vaihtuviin sosiaalisiin tiloihin.

Havainnon tekeminen siitä, että tilan ottamisen oikeuttaminen on minulle haastavaa ja jätän asioita sanomatta, on johtanut opinnoissani siihen, että olen alkanut tietoisesti sanottamaan havaintojani ääneen. Koen kuitenkin yhä syyllisyyttä tilan ottamisesta. Mielessäni on hämärtynyt se, mikä on omani ja muiden työskentelyn kannalta relevanttia sanoa ääneen, ja mikä ei. Koska kyseiselle ongelmalle ei ole yhtä oikeaa vastausta, olen päätenyt siihen, että kun harjoitustilanteeseen on annettu tila sanoa asioita ääneen, on se kannattavaa tehdä tiiviisti ja yhteistä sosiaalista tilaa kunnioittavasti. Tällaista tilaa voi myös pyytää esimerkiksi ohjaajalta.

Hahmotan näyttämöllä tapahtuvan sosiaalisen tilan erilaiseksi kuin yleisesti harjoitushuoneessa olevan sosiaalisen tilan: näyttämöllä luodaan rajattua, hallittua tai vähintään hallitusti hallitsematonta maailmaa. Näyttämöllä sosiaalisia normeja voi rikkoa ja muista ihmisistä vaikuttamiseen uppoutuminen on helppoa ja välttämätöntäkin, sillä esimerkiksi silmiin tuijottaminen, toisen tunnetilasta vaikuttaminen ja keskustelun käyminen vaikkapa kontakti-improvisaation tanssillisin keinoin ovat osa työn kuvaa. Kutsun näytellessä tapahtuvaa sosiaaliseen tilaan uppoutumista *sosiaalisesti herkäksi näyttelemisen tilaksi*. Siinä koen keskittymiseni olevan ainoastaan vastaanäyttelijässäni ja kaiken muun ympärilläni olevan sumeaa.

“Hetä kun joku tulee siihen, unohdan kaiken, ympäristö sumenee, vaan se kaveri siinä. Otin fyysisen virityksen, koska halusin tekemisen tuntuvan kirikkaammalta. Sitä ku se (vastanäyttelijä) katto mua, unohdin virityksen heti. Päätin, et se mun viritys saa nyt olla ihan vaan tää kontakti täl kertaa”. (TYÖPÄIVÄKIRJA 2/2022)

Yllä oleva esimerkki kuvaa sosiaalista näyttölemisen tilaa mielestäni hyvin. Sosiaalisesti herkässä näyttölemisen tilassa on hankalaa muistaa roolihenkilön taipumuksia, kuten sitä miten oli ennen harjoitusta suunnitellut olevansa. Sosiaalisesti herkässä näyttölemisessä toteutuu kuitenkin mielestäni näyttölemisessä olennaisimmat piirteet: läsnäolo ja kontakti muihin. Koen sosiaalisesti herkän näyttölemisen olevan voimavarani, mutta olen myös huomannut, että tuntuu ruumiintilastani katoaa herkästi siihen uppoutuessani. Sosiaalisesti herkkä näyttölemisen tila sopii oivallisesti kameratyöskentelyyn ja myötäilee esimerkiksi Meisner-tekniikan parametreja, joissa pyritään mahdollisimman avoimeen reaktioon ympäristöstä tulevista impulsseista (Hodge 2010, 160). Mielestäni vastanäyttelijän kanssa tapahtuva yhteys voi olla turvallinen ydin näyttölemiselleni.

Oman tilan rajaamisesta syntyvä nautinto on kasvanut käsi kädessä ammatillisen itsetuntoni kanssa. Osaan asettaa huomiokenttäni rajat itselleni hyvältä tuntuviin kohtiin. Tilan ottaminen sopivissa määrin, kuten jutustelu kaverin kanssa tai itsensä auki pitäminen esimerkiksi viihdyttämällä itseä taukojen aikana, virittää kuunteluun ja ymmärtämiseen harjoituksessa ja esityksessä. Tilan ottaminen on itsensä alttiiksi laittamista, eikä vastaanotto voi aina olla positiivista. Yksilön oman paikan täyttäminen on kuitenkin kokemukseni mukaan yleensä toivottua. Koska sosiaalisessa tilassa ollaan aina kun ei olla yksin, koen minulle suodun sosiaalisen tilan lunastamisen myös kunnia-asiakseni, vaikken osaisikaan erityisen vitsikkäästi muita viihdyttää. On etuoikeus saada jakaa tila muiden ihmisten kanssa. Ajattelen, että rakkauden ajattelemisen itsen ja ympäristön välille on täysin hyväksyttävä nyrkkisääntö, sillä se lisää yhteyden kokemusta itsen ja tilan välillä.

Ajattelin että kaikki rakastaa minua. Meni paremmin silloin. Oli kiva vaan höntsäillä menemään. (TYÖPÄIVÄKIRJA 3/2021)

3.2 Tilan rajaaminen

Valkoisessa laboratoriotila muistuttavassa salissa näyttelemisen tuntui abstraktimmalta ja päänsisäisemmältä kuin pienessä olohuonemaisessa kellaritilassa. Valkoinen sali oli kuin mieleni tapahtumien heijastuma. Kun katsoin valkoista seinää, tuntui, kuin roolihenkilö olisi katsonut tyhjää tulevaisuuttaan. Tilan vaihdon jälkeen ilmaisusta tuli ruumiillisempaa, kun taas kurssiin (pieneen tilaan) takaisin siirryttäessä ilmaisu pieneni. Miten siirtää ruumiintila jostain tilasta toiseen, lungiruumis pehmeästä tilasta kulmikkaaseen? (TYÖPÄIVÄKIRJA 2/2022)

Käsittelen seuraavaksi fyysistä ympäristöä eli paikkaa, jossa tekeminen tapahtuu. Solmin *näyttelijändramaturgiani* yleensä paikkasidonnaisesti. Näyttelijändramaturgia tarkoittaa näyttelijän tekemää psykofyysisten elementtien rakentamista esitykseksi (Hulkko 2011, 27). Hankaluuteni jäsentää kokemusta ympäristöstäni kulkee rinnakkain sen kanssa, kuinka vaikeaa minun on hahmottaa produktiota ja omaa paikkaani siinä. Olen huomannut huomiokenttäni rajaamisen selkiyttävän tätä sekavuutta ja helpottavan työskentelyäni sillä tavoin.

Taidetta ja teatteria tehdessäni ympäröivästä tilasta tulee helposti oman ajatteluni kenttä, kuten kuvan rajoista Nykyteatterin esitysmuodot -kurssilla tuli. Tämä ajattelun kenttä muuttuu mielessäni usein hyvin merkitysrikkaaksi. Puhun näistä merkityksistä tarkemmin luvussa neljä. Ympäristön hahmottaminen on tärkeää, koska se vaikuttaa näyttelijäntyölliseen ajatteluuni. Koen esimerkiksi ympäristön järjestyksessä pitämisen helpottavan työskentelyäni. Kokemukseni ympäristön sekavuudesta on usein yhtäläinen kokemukseni työtilanteen ja prosessin työvaiheen sekavuuden kanssa. Olen huomannut huomiokenttäni rajaamisen ympäristössäni selkiyttävän tätä sekavuutta.

Minulla on taipumus antaa ympäristön virittää minua ja uppoutua sen luonteeseen. Luvun alun esimerkki on kolmannen opintovuoden kevään *Kohtaus- ja roolityöpajasta*, jossa vaihdoimme harjoitustilaa kesken prosessin, ja suurimmat oivallukset, joita näyttelijändramaturgiaani sain, tulivat tuosta harjoituspaikan uuden spesiaalisen luonteen lisäämisestä harjoitusprosessiin. Ympäristön ominaislaadut vaikuttavat työskentelyyni

niin hyvässä, kuin pahassakin. Harjoitustilan hygieniasta huolehtiminen on minulle tärkeää. Olen havainnut, että esimerkiksi kollegani vaatekasa väärässä paikassa saattaa häiritä työtilanteeseen keskittymistäni huomattavasti. Olen keksinyt leikitellä tällä ympäristöllisellä herkkyydellä käyttäen sitä mittarina uppoutumiselleni ja huomiokentälleni. Olen uppoutunut kohtaustyöskentelyyn ja rajannut huomiokenttäni onnistuneesti, jos olen onnistunut unohtamaan tuon häiritsevän vaatekasan tai mielipiteeni siitä, että tilassa vaikkapa kärryt on aseteltu typerästi.

Opintojeni aikana olen opiskellut Nätyllä, eli 1960-luvun matalakattoisessa betonirakennuksessa, vanhassa hirsitalossa, Korsikan vuoristossa, Zoom-ympäristössä, latvialaisen linnan pihalla, Tallinnan vanhassa kaupungissa ja kotonani. Jokainen ympäristö on antanut minulle uutta tietoa ruumiin tilastani ja voisin kirjoittaa kunkin paikan spesiaaleista piirteistä oman alalukunsa. Kun näyttelen kauniissa ympäristössä, kuten latvialaisen linnan pihalla, koen yhteyden ympäristöön ruokkivan työskentelyäni nautinnollisesti. Yleensä harjoitustilassa on jokin kaunis nurkka, johon tunnen suurempaa vetoa kuin muihin nurkkiin. Kun harjoituksessa hakeudun tähän nurkkaan, tulee minulle *ylevä* olo.

Ylevä eli subliimi on estetiikan termi, joka tarkoittaa ilmiötä, jossa subjekti on suhteessa jonkin ei-representoitavan toiseuden kanssa, joka luo ymmärryksen ylittävän esteettisen kokemuksen (Wawrzinek 2008, 34). Ajattelen ei-representoitavan toiseuden tarkoittavan näyttelijäntyön kontekstissa esimerkiksi ruumiintilan ei-artikuloitavissa olevia tunteja, jotka heräävät ympäristöstä. Ylevässä olotilassa uppoan tilakokemukseeni ja näyttelemääni asiaan, ja ympäristö hohkaa ylevyyttään myös ruumiintilaani. Tällöin voi olla kiinnostavaa työskennellä ylevyyttä vastaan esimerkiksi hakemalla *rumaa* ruumiintilaa.

Rumuuden voi määritellä aktiiviseksi kauneuden negaatioksi, vääristymäksi ja joksikin häiritseväksi. (Adorno, 2006, 108) Noilla sanoilla voisi kutsua myös esimerkiksi groteskeja äärihahmoja. Groteskit äärihahmot -kurssilla koin ruumiintilani olevan ruma ja myös koin työskentely-ympäristöni kellarissa olevan klaustrofobinen eli ahdas. Rumassa ja ylevässä ympäristössä tilakokemus tuntuu näyttelemisessäni

virityksenä. Kun harjoittelen kohtausta monessa eri ympäristössä, jää muisto ympäristön tunnusta ruumiintilaani ja syventää sitä. Jos tunnen ympäristössäni rumuutta, ajaudun näyttelemään sulkeutuneeseen tilaan tai ruma ympäristö jää "tahmaisesti" ruumiintilaani. Rumaan ympäristöön voi liittyä ärsyyntyminen perusteettomista ympäristöön liittyvistä valinnoista tai siitä, että tilan historia tuntuu vaivaannuttavalta. Tällöin saatan esimerkiksi sulkea silmäni ja keskittyä ruumiintilaani taikka sosiaalisesti herkkään näyttelemiseen.

Ruumiintila virittyy siis harjoitustilasta. Esitin kandidaatintutkielmani taiteellisessa opinnäytteessä, *Columbiners-esityksessä*, Saara-nimistä henkilöahmoa. Koin harjoituskaudella, että esitys- ja harjoitustilan lavastus ei jättänyt roolihenkilölleni Saarelle juurikaan tilaa. Tämä kokemus muodostui yhdeksi Saaran määrittävimmistä virityksistä tuntu kodittomuudesta. Usein jokin asia ympäröivässä tilassa muodostuu kohtauksen ydinkuvaksi. Näin tapahtui yllä kuvaamassani esimerkissä, kun valkoisen seinän katsominen loi henkilöahmolleni hetken, jossa hän sai etiäisen tyhjistä tulevaisuudestaan (ks. s. 17).

Ympäristö, jossa esiintyminen tapahtuu, virittää siis ruumista ja tilassa viriäviä suhteita ja on lopputuloksen kannalta määrittävä tekijä. Huomiokentän säätely ympäristön suhteen mahdollistaa ympäristön erilaisten luonteenpiirteiden hyödyntämisen harjoitusprosessissa. Tulevaisuudessa pyrin harjoittamaan taitoani ympäristöjen eri ominaisuuksien huomaamisessa ja niiden hyödyntämisessä, sillä koen sen olevan näyttelijälle inspiroivaa, nautinnollista sekä turvallista.

3.3 Tilaan asettuminen

Siinä, missä ajattelen näyttelemisen olevan tilan ottamista, ajattelen sen olevan myös tilaan asettumista. Yoshi Oida puhuu teoksessaan *Näkymätön näyttelijä* (1997, 19) harjoitustilan puhdistamisesta ennen ja jälkeen harjoituksen. En itse näe ritualistista puhdistamista tärkeäksi, mutta silti koen tiettyjen tilaan asettumisrituaalien, kuten tavaroiden siirtämisen ja asettelemisen ympäristöön, olennaiseksi sille, että ympäristöni muovautuu osittain ruumiintilaani myötäileväksi ja toisinpäin. Esimerkiksi monodraamaesityksessäni pieni pääpatsas muutti tilan keskipistettä. Esitin esitystä kahdessa hyvin erilaisessa ympäristössä. Pienen pääpatsaan asettaminen maahan toi minulle kokemuksen tilan muuttumisesta sellaiseksi kuin olin sen kuvitellut, riippumatta ympäristön ulkonäöstä.

Harjoitustilanteeseen mennessä olen kokenut hyödylliseksi sen, että teen matkan tilaan jonkin harjoitteen, vitsinvaihdon tai lämmittelyn avulla. Seuraavaksi kuvaan kahta harjoitetta, jotka toimivat tilaan asettumisen lisäksi eleenä, joilla kaikki harjoitukseen tai esitykseen osallistujat saadaan jaetussa tilassa lähemmäksi toisiaan.

Energiapallo-harjoitteessa⁴ kuvitellaan oma, sisäinen energia ja sen väri. Energiapallo ruumiillistetaan ensin käsiä yhteen hieromalla. Tämän jälkeen sen voi tuntea käsien välissä. Energiapallolla lähetetään säikeitä ympäri harjoitustilaa. Sillä voi myös sivellä itselleen omaa ruumiintilan väriä heijastelevan, kuvitteellisen asun. Tehdessäni tätä harjoitetta olen saanut kokemuksen, että harjoitustila on minun energiani jatke. Ne, jotka tekevät harjoitetta samassa tilassa heijastavat toistensa energioita toisilleen.

Toinen tapani lähestyä tilaan asettumista harjoitustilanteessa on ääni. Puhe ja laulu ovat ruumiintilastani lähtöisin ja ne leviävät ympäristööni. Ääntelen mielelläni

⁴ Harjoite pohjaa Mihail Chekhovin ajatukseen energiakehosta, ja minulle sen on opettanut yliopistonlehtori Minna Hokkanen. Myös Emma Castrén käsittelee samantyyppistä harjoitetta tilaa käsittelevässä opinnäytteessään (Castrén, 2020, 15)

lämmittellessäni, esimerkiksi energiapallo-harjoitetta tehdessäni, koska koen silloin tekeväni matkaa ruumiintilaani ja ympäristööni yhtä aikaa. Tiedän, että minut kuullaan, ja muut kuulevat minut. Ollessani nuori, minulla todettiin kyhmyt, ja jouduin olemaan puhumatta kuukauden. Koin tuolloin, että minulta olisi otettu yksi aisti pois, sillä en pystynyt aistimaan ympäristööni, kun en voinut päästää siihen ääntä. Ääni on siis aspekti, jolla voin tavoittaa tilaa tai jolla voin asettua tilaan läsnäolevaksi.

Harjoitustilanteessa on aikansa ja paikkansa kullekin asialle. Yhdessä hetkessä on vietävä mahdollisimman vähän tilaa, ja toisessa onkin tarjottava uutta, mullistavaa tapaa tehdä jokin kohta. NoLoVe-produktion harjoituskaudella oli epäselvyyttä siitä, mikä kulloinkin on harjoituksen tavoite. Hämmennys ratkaistiin sillä, että työryhmälle sanoitettiin selkeästi, mille kulloinkin annettiin tilaa. Kun tila-aika oli yhteisesti sanotettu ja rajattu, oli helpompi hengittää ja suhteuttaa oma ruumiintila kulloiseenkin tilanteeseen. Keskityin vain siihen, mille harjoitustilanteen tila-aika oli pyhitetty. Oli tärkeää, että asetetut rajat pitivät, ja se vapautti näyttelemistäni.

Valo ja ääni vastaanäyttelijänä -kurssilla opin, että se, kun suunnittelijat kommunikoivat työvaiheistaan ja siitä, kuinka paljon aikaa mihinkin kuluu, jäsentää hahmotustani tilan jakautumisesta harjoitustilanteessa. Voin kommunikoida myös omista aikatarpeistani samalla tavoin. Näistä esimerkeistä oppineena olen alkanut antamaan itselleni pieniä tehtäviä, kuten suuntia, tilanteita tai taukoja, joilla rajaan harjoitustilannetta niin, että voin toimia siinä tarkasti ja rennosti. Huomiokentän aktiivinen rajaaminen harjoitustilanteessa on mielestäni hyvin tärkeää siinä toimimisen kannalta.

Tilan ottamisen suhteen on oltava siis tarkkana. Sitä on otettava oikeassa hetkessä ja tarpeeksi voidakseen olla luovassa prosessissa mukana tasapuolisena jäsenenä. Ennen toiminnantilojen vaihtelu hämmensi ja uuvutti minua, mutta nyt olen oppinut kontrolloimaan sitä, missä tilassa ruumiini ja keskittymiseni kulloinkin on. Tällöin oikean hetken tullen voin rentouden ja hengityksen kautta avata ruumiintilani portit ja antaa katsojan tai vastaanäyttelijän koettavaksi sen tilan, mihin keskityn.

4 FIKTION TILA

Olen tähän mennessä eritellyt kahta esiintydydelleni merkittävää tilaa: ruumiintilaa sekä faktista työskentely-ympäristöä. Tässä luvussa hahmotan *fiktio tilaa* näiden kahden yhteen nivoutumana. Hahmotan fiktion tilan olevan mielikuvituksestani kumpuava, merkityksiä täynnä oleva tila, jossa olen silloin, kun näyttelen.

Fiktio tilalle on tyypillistä se, että se rajaa huomiokenttästäni pois ne asiat, jotka eivät ole sen kannalta olennaisia. Esimerkiksi kameran edessä fiktion tila sulkee huomiokenttästäni yleensä kiireisen ympäristön, eli työryhmän ja sosiaalisen tilanteen. Kameran käydessä fiktion tilani täyttyy kontaktista vastaanäyttelijän kanssa ja olen sosiaalisesti herkässä näyttötilassa. Emme kuitenkaan ole kontaktissa arki-itsemämme, vaan yhteydessämme on fiktion varjo. Oman mielikuvituksen ja vastaanäyttelijän lisäksi fiktion tilaa voi luoda valo, ääni tai lavaste. Kun astun fiktion tilasta takaisin ”arkimaailmaan”, olo on kuin nousisi pinnan alta takaisin ilmakehään.

Olen hyödyntänyt tietynlaista fiktion tilaa arkielämässäni niin pitkään kuin muistan. Kasvoin nenä kiinni kirjassa, usein kuvitellen elämäni olevan elokuvaa, katsoen maailmaa ”fiktion tilan värittämien lasien läpi”. Tuollaisina ajanjaksoina olen saattanut toimia rohkeammin kuin normaalisti, esimerkiksi ottaen tilaa välittömämmin kuin minulle on luonteenomaista. Olennaista on, että kun olen saanut tunnun tarinamaisuudesta, olen mielelläni heittäytynyt sitä kohti. Olen huomannut rakastavani tarinoihin uppoutumista myös näytellessäni. Ajattelenkin näyttötilan olevan kontrolloitua ja rajattua tarinoihin heittäytymistä ja uppoutumista.

Performanssitaiteilija ja teatteritaiteen tohtori Annette Arlander määrittää väitöskirjassaan fiktion tilaksi tekstin vihjaaman tilan, tapahtumapaikan tai *merkityskentän*. Arlander kuvaa, kuinka fiktion tilassa pätevät erilaiset lainalaisuudet kuin arkimaailmassamme. (Arlander, 1998, 59). Arlander erittelee fiktion tilaa nähdäkseni katsojan position kautta.

Näyttelijän positiosta katsoen erityisesti merkityskenttä on mielestäni hyvä sana avaamaan kokemustani fiktion tilasta. Voisi jopa sanoa, että fiktion tilassa ollessani huomiokenttä muuttuu merkityskentäksi. Tekemiseni fiktion tilassa on virittynyttä, merkitykset leijailevat sisälläni ja näen niitä ympärilläni. Fiktion tila vaikuttaa sekä ruumiintilaani että ympäristööni, ja luon roolihenkilöni ja näyttelijändramaturgiani sen sisään. Tarinaan uppoutuminen on yksi lempiasioistani näyttelijänäntyössä. Olen opiskeluissani pyrkinyt siihen, etten fiktion tilassa ollessani muuttuisi mielikuvitukseen uppoutuvaksi kokijaksi, vaan pysyisin tekijänä, joka osaa tietoisesti hyödyntää fiktion tilaa.

Koska fiktion tila syntyy harjoituskaudella, voin upota siihen kokonaisvaltaisesti vasta esitystilanteessa, kun esityksen lainalaisuudet on jo luotu. Harjoituskaudella fiktion tila saa päivittäin uusia sävyjä ja kerrostumia, jotka tuntuvat ja näkyvät näyttelijän ruumiissani. Esityksen jokainen osa-alue, kyseinen maailmantilanne, tunnemaailmani ja työryhmän jäsenet vaikuttavat kaikki osaltaan sen syntyyn. Hahmotan sen fiktion tilan, jossa näyttelen, olevan henkilökohtainen eli osaltaan erillinen työryhmän jakamasta fiktio-tilasta, vaikka ne ovatkin välittömässä vuorovaikutuksessa keskenään. Fiktion tilaa sisältä päin kokien voin antaa siitä esityksen teon kannalta tärkeää informaatiota ensin työryhmälle ja sitten yleisölle. Arkimaailmassa asiat tapahtuvat sattumanvaraisesti, vailla alkua ja loppua, kun taas fiktion tilassa asiat yleensä tapahtuvat tekstin rakenteen mukaan ja määrätyn ajan sisällä, mikä luo minulle kokemuksen selkeydestä.

Kronotooppi on kirjallisuudentutkimuksen termi, jota filosofi Mihail Bahtin on tutkinut. Kronotoopissa paikka ja aika eli aikapaikallisuus yhdistyvät kerronnassa, ja sisällön ja muodon kokonaisuus luovat siihen merkityksiä. Kronotooppi sitoo teoksen sekä lajityyppiin että arkitodellisuuteen. Kronotooppiin vaikuttavat tekstissä esiintyvät metaforat, tyyli- ja juoni, intertekstuaalisuus sekä taiteellinen jatkumo, eli se, mihin kulttuuriseen tila-aikaan teksti on syntynyt. (Bahtin, 1979, 243–244)

Arlanderin mukaan fiktion tila ja arkimaailman aika ja paikka yhdistyvät omaksi aikapaikallisuudekseen kronotoopin avulla. Kaikki taiteessa esitetyt ajan ja paikan

määreet muodostavat emotionaalisia merkityksiä sekä arvolatauksia, jotka ovat yhteydessä arkimaailmaan. Fiktion tila ja kronotooppi ovat välittömässä vuorovaikutuksessa toisiinsa. Fiktion tilaan muodostuu merkityksiä kronotoopin kokemuksen kautta. Arlander esittää, että fiktion tilan voi hahmottaa myös kronotooppina. (Arlander, 1998, 59)

Kuten kronotooppi, myös näyttelijä sitoo teosta tyylilajiin, merkityksiin sekä arkitodellisuuteen. Ajattelen fiktion tilassa olevan näyttelijän ruumiillistavan kronotooppia ja kokemusta siitä. Kronotoopin kokemuksen kautta muodostan oman käsitykseni fiktion tilasta ja yhdistän arkimaailmaan liittyvät kokemukseni osaksi fiktion tilaa. Fiktion tila herättää minussa merkityksiä ja emootioita, joista kokemukseni kronotoopista muodostuu. Minulle on esimerkiksi näyttelijänä inspiroivaa tietää, jos hahmot, jotka tekstissä seikkailevat, ovat intertekstuaalisia viittauksia johonkin, tai aiheet, joita teksti käsittelee, metaforia jollekin. Kronotoopin kokemus vaikuttaa siihen, minkä luonteinen fiktion tila on, miten siinä olen ja mikä suhteeni siihen on ja se tuntuu ruumiissani merkityksinä ja tunnelatauksina.

Silloin, kun fiktion tilan kronotooppi alkaa hahmottua, johtaa se minut usein yhtymäkohdan äärelle oman elämäni ja teoksen välillä. Se auttaa fiktion tilaan uppoutumista. Meisner-tekniikan kontekstissa tällaista yhtymäkohtaa kutsutaan tavallaan tunteellisen totuuden juuren löytämiseksi (Hodge 2010, 158). Yhtymäkohta hahmottuu harjoituskauden aikana, ja se avaa minulle fiktion tilan emotionaalista viritystä. Esimerkiksi Columbiners-esityksessä eräs musiikkikappale, jota olin harjoituskaudella kuunnellut, avasi minulle roolihenkilöni sisäistä maailmaa. Ennen esitystä kuuntelin tätä kappaletta ja vähitellen muutin kappaleen minussa herättämän tunteen mielessäni roolihenkilöni mielentilaksi. Kuuntelin kappaletta myös kulisseyssä näytelmän aikana. Tällaiset emotionaaliset yhtymäkohdat konkretisoituvat *ydinkuviksi* matkan varrelle.

Ajatus ydinkuvista tulee Heli Hyttisen maisterin opinnäytetyöstä. Hän määrittelee ydinkuvat hetkiksi, kohtauksiksi tai välähdyksiksi, jotka tiivistävät sen, mikä on

näyttelijälle teoksessa sisältä käsin olennaisinta. Ydinkuva on keino herkistyä teoksen äärelle ja kiinnittyä siihen (Hyttinen, 2021, 12–44).

Ydinkuvat ovat minulle fiktion tilaa konkretisoivia ja rakentavia perustuksia ja paalukohtia, joiden olen kokenut jäsentävän ajattelua fiktion tilassa. Ydinkuva auttaa rajaamaan fiktion tilasta nousevat merkitykset ja tuntemukset tiettyyn hetkeen ja tekemään niistä etapin kohtaukseen. Esityksen kuljetuksen tullessa ydinkuvan kohdalle ruumiini kokee tietyn reaktion, tunteen tai virityksen. Ydinkuva voi olla esimerkiksi jokin henkilökohtainen kokemukseni, joka on jättänyt tuntuman ruumiintilaani. Esimerkiksi Columbiners-esityksessä käytin hyväkseni tunnemuistoa nolosta tilanteesta puolittutun kanssa ilmentäessäni roolihenkilöni Saaran mielen järkkymistä. Yksin lavalla ollessani asetin tämän tunnemuiston minussa aiheuttaman tuntemuksen mielessäni katsomoon, ja rajasin huomiokenttäni tämän muiston minussa herättämään ruumiintuntumaan. Kun vastaanäyttelijäni astui lavalle, muuttui fiktion tila niin, että kontakti vastaanäyttelijäni kanssa täytti koko huomiokenttäni.

Ydinkuvat ovat tunnekuljetustani jaksottavia tihentymiä, jotka rakentuvat sellaisiin kohtiin, jotka koen henkilökohtaisesti koskettaviksi tai roolihenkilöni kannalta merkittäviksi, ja ne heijastuvat usein sekä ruumiintilaani että ympäristööni. Myös esimerkkinä tunteellisen yhtymäkohdan heijastamisesta valkoiseen seinään (ks. s. 17) oli ydinkuva. Ensimmäiset ydinkuvat syntyvät miltei huomaamattani lukiessani tekstiä ensi kertaa tai harjoitetta tehdessäni ja ne ruumiillistuvat työssäni harjoituskauden aikana. Koska ydinkuvat ovat minulle henkilökohtaisesti merkittäviä yhtymäkohtia oman kokemusmaailmani kanssa, niiden uudelleen järjestäminen esimerkiksi ohjaajan kommenttien vuoksi vaatii minulta paljon ajatustyötä ja keskeneräisyyden sietämistä. Tämä saattaa lukita minut hetkeksi, ja olenkin havainnut tarvitsevani yleensä kolme toistoa ydinkuvan uudelleenjärjestämisen jälkeen ennen kuin voin sanoa hahmottavani sen ruumiintilassani.

4.1 Roolityö ja kohtaustyöskentely

Kun NoLoVe-esityksen alussa kuljin henkilökunnan sisäänkäynniltä Näтын teatterirakennuksen talvisen pihan läpi aulaan Gabrieliksi pukeutuneena odottamaan yleisön kanssa, että ovet NoLoVe-klubille aukaistaisiin, astuin fiktion tilaan. Tuolla reitillä avautuva maisema kohti etelään vievää moottoritietä oli henkilöhahmoni kuljetuksen ensimmäinen ydinkuva, mikä myös sai minut astumaan roolin värittämään ruumiintilaan. Kuvittelin, että roolihenkilöni Gabriel aikoo aivan pian lähteä tuota moottoritietä pitkin pois siitä maailmasta, jossa NoLoVe-klubi tapahtui. Kun koin tämän merkityskentän ruumiintilassani, tunsin esityksen alkaneen ja koin tyytyväisyyttä siitä, että olin päässyt ensimmäisen ydinkuvan kohdalle. Kun asetuin Gabrielina laulamaan kokemukseni mukaan railakasta, mutta traagista sooloa portaikkoon ja spottivalo alkoi paistamaan kasvoihini, alkoi kuljetukseni toinen ydinkuva. Huomiokentässäni oli vain minä, yleisö ja se kaihon tunne, josta käsin lauloin. Vanhojen sävellysten herättämä tyyli ja merkityskenttä muodostivat kronotoopin kokemustani. Uppoutuminen kronotooppiin yhdisti yhtäältä nykyhetken reaali maailman ajassa ja paikassa tuntuvan, kutkuttavan nostalgian ja toisaalta Gabrielin fiktiivisen kaihon, joka heräsi juonesta, laulun sanoista ja maisemasta.

Roolityöni alkaa usein siitä, että ajattelen roolihenkilöni silmien muotoa. Erimuotoisten silmien ajattelemisen vaikuttaa siihen, miten näen ympäristöni, miltä ruumiini tuntuu ja minkälaista viestiä koen välittäväni ympäristööni. Se värittää myös sisäistä ja ulkoista fiktion tilaa. Silmien muodon jälkeen mietin roolihenkilöni käsien asentoa tai tapaa käyttää niitä ja sitä, millä tavalla roolihenkilöni vie tilaa teoksessa; viekö hän juonta eteenpäin, onko hänellä lavastuksessa jotain omaa (kuten paikkaa, esinettä, elementtiä, rekvisiittaa) vai onko roolihenkilöni vain esitystilassa vieraileva hahmo.

Fiktion tilan luominen alkaa siis kronotoopin kokemuksen ruumiillistamisesta, vaikka tapahtumat merkityksineen olisivat vielä auki. Ajattelen teoksen ja tekstin olevan aina oma tapansa nähdä ja luoda kokonainen maailma, minkä vuoksi näkeminen tuntuu luonnolliselta tavalta aloittaa roolinrakennusprosessi.

Koen tärkeäksi, että työryhmällä on yhtenäinen käsitys siitä, miksi teos on tehtävä juuri tässä ajassa ja paikassa. Se vaikuttaa suoraan kronotoopin kokemukseeni. Kokemukseni teoksen kronotoopista vaikuttaa siihen, miten arkimaailma hahmottuu teoksen sisältä käsin. Tiedostaessani tämän voin hyödyntää sitä ja herkutella sillä.

Produktion alussa fiktion tila on yleensä väistämättä sirpaleinen. Olen kokenut, että sirpaleisuus on toisinaan häirinnyt keskittymistäni. Olen joskus naiivisti ajatellut, että teoksessa näyttelemine on yksinkertaisesti tapahtumien kokemista roolihenkilönä. Tässä ajatuksessani näyttelijä olisi pikemminkin kokija kuin tekijä. Koska ajattelen, että luon sen fiktion tilan, missä toimin, en voi näyttelijänä olla vain kokija. Toisaalta toisinaan tahtoisin edelleen suin päin käsikirjoituksen luettuani syöksyä fiktion tilaan päästäkseni kokemaan juonessa tapahtuvat asiat. Minun on täytynyt hyväksyä se, että alussa voin leikitellä vasta fiktion tilan sirpaleilla. Yksi päämääristäni keskeneräisyyden sietämisen tiellä on oppia ottamaan ja vaatimaan aikaa ja tilaa fiktion tilan luomiselle.

Myöhemmin prosessissa saatan huomata, että alun ruumiilliset lähestymiseni kohti fiktion tilaa, kuten silmien asento, ovat jääneet tekemisestäni pois. Ajattelen kuitenkin, että alussa fiktion tilaa hahmotelleet sirpaleet ovat muodostuneet osaksi fiktion tilan kokonaisuutta, ja tunnen ne ruumiintilassani. Vaikka ajattelen harjoituskauden olevan suurelta osin erilaisten luonnosten tekemistä, vaadin itseltäni silti valmista materiaalia jo hyvin varhaisessa vaiheessa. Minun on osattava kommunikoida työryhmän lisäksi tuolle valmista materiaalia vaativalle sisäiselle äänelleni, että roolihenkilöni rakentuu, kun sille antaa aikaa ja tilaa fiktion tilassa olemiseen. Ajattelen, että fiktion tilan, kronotoopin ja ydinkuvien avulla teen harjoituskauden aikana roolityölläni päällekirjoituksen teokseen.

Työryhmälähtöisessä produktiossa itse luomiani merkityskenttiä olennaisempaa on työryhmän yhteisen fiktion tilan löytyminen. Columbiners-produktion harjoituksissa kaipasin sitä, että asioita kokeillaan käytännössä, koska sillä tavoin fiktion tila juurtuu ruumiiseeni. Tekeminen jäi usein tarinan psykologisista merkityksistä puhumisen varjoon. Fiktion tilan ja esityksen kronotoopin löytyminen oli vaiheikas matka, joka syntyi lopulta vahvassa yhteistyössä ohjaajan kanssa. Ensi-illan lähestyessä minun oli

tehtävä keskustelujen perusteella fiktion tilasta tarpeeksi selkeät päätökset itselleni ja ruumiiseeni, jotta saatoin hyödyntää niitä läpi esityskauden.

Yhteinen, kohtauksessa löydetty tila on melko pysyvä ja turvallinen, jotenkin ruumiilla sanattomasti rajattu tila. Kun olen sulkeutuneessa tilassa, katson itseäni ulkopuolelta kokonaisuutta palvelevana entiteettinä ja laajennan fiktiivisen tilan paalukohtia tai ydinkuvia. (TYÖPÄIVÄKIRJA 2/2022)

Yllä kuvaan kokemusta kohtaustyöpajasta, jossa kohtausten fiktion tila on löytynyt vastaanäyttelijän kanssa vähitellen, ajan kanssa kohtausta tehtäessä. Olin harjoittelun aikana väsynyt ja huomiokenttäni oli rajattu niin, etten kiinnittänyt huomiota moniinkaan ympärilläni tapahtuviin asioihin. Kun kuitenkin luiskahdimme kohtausten maailmaan, olinkin hyvin tarkkaavainen tässä fiktion tilassa ja koin ympäristössä olevat huonekalut merkityksellisiksi. Hain tuolloin myös näyttelijänä erilaisista materiaaleista, pehmeästä sohvasta ja kovasta pianosta ydinkuvia, joihin sitoa näyttelijändramaturgiaani kyseisessä kohtauksessa.

4.2 Kirjoittaminen

Seuraavassa tarkastelen fiktion tilaa vielä Oma ääni- ja *Monodraama-* opintojaksoilta saamieni kokemusten kautta. Oma ääni -jaksolla tutkittiin monologityöskentelyä itse kirjoitetun ja löydetyn tekstin avulla. Monodraama-jakson aikana tein ja esitin itse kirjoittamani monologin *“Onko kukaan nähnyt punaista?”*.

Kyseisten jaksojen aikana koin leikkittelyn ja keveyden tunteen lisääntyneen näyttelmissäni. Niitä ennen olin kokenut raskaaksi sen, että yritin fiktion tiloja luodessani vääntää itseni aina alusta asti uusiin ruumiintiloihin. Uskon keveyden tunteen omaa monologiani harjoitellessani liittyneen siihen, että tehtyäni päätöksen siitä, etten enää muuta työstön alla ollutta tekstiä, minun ei tarvinnut käyttää aikaa fiktion tilan hahmottelemiseen, vaan saatoin keskittyä näyttelijändramaturgisiin valintoihin ja siihen, miten tulkitseen tekstiä.

“Onko kukaan nähnyt punaista?” -esityksen tekeminen tuntui minulle henkilökohtaisesti merkittävältä ja se oli myös äärimmäisen nautinnollista. Esitys käsitteli sisaruskateutta, tavoitetta täydellisyydestä ja piilotettua vihaa Sofokleen Antigone-näytelmän Ismene-henkilöhahmon kautta. Valitsin kirjoittaa kyseisistä aiheista koska ne olivat *“riivanneet”* alitajuntaani ennen kirjoitusprosessin alkamista.

Esityksen tekoprosessissa yhdistyivät piirtäminen, kirjoittaminen ja näyttelemisen. Prosessin aikana piirsin tapani mukaan pieniä piirroksia työpäiväkirjaani. Havaitsin piirtäväni samoja hahmoja ja aiheita, kuin joista kirjoitin. Sekä kirjoittamani tekstit että piirtämäni kuvat näyttäytyivät tekoprosessin aikana minulle samalla tavalla rumina ja inhottavina. Vietettyäni tekstin kanssa aikaa lavalla minulle aikaisemmin negatiivisesti värittyneessä fiktion tilassa oleminen alkoikin tuntuakin miellyttävältä. Taiteelliset pyrkimykseni käsitellä esityksen aiheita kirjoittamalla ja piirtämällä täydentyivät, kun ruumiillistin ne lavalla.

Kyseisen esityksen tekeminen oli monine taiteellisine keinoineen minulle kokonaisvaltaisesti tyydyttävä kokemus taiteilijana toimimisesta. Kokemus itse alusta asti luomassani fiktion tilassa näyttelemisestä oli samankaltainen kuin lapsena leikkiessäni, jolloin ymmärrys leikistä oli aukoton ja fiktion tilassa oli helppo temmeltää. Olin äärimmäisen tietoinen tekstin kronotoopeista eli historiasta ja merkityskentistä, koska tiesin täsmälleen, minkälaiset mielikuvat, ajatukset ja piirrokset tekstin tekoprosessin takana vaikuttivat. Ruumiintilastani lähtöisin oleva ajatus konkretisoitui ympäristössäni ja ruumiissani. Lopulta kaikki tekstin käsittelyn vaiheet tuntuivat näytellessäni kerrostumina ruumiintilassani. Saatoin ohittaa harjoituksista vaiheen, jossa luon käsitykseni fiktion tilasta, ja hyppäsin suoraan tutkimaan ja tulkitsemaan ruumiillani tuota fiktion tilaa. Haluan uskoa, että tällaista kokonaisvaltaisuutta, keveyttä ja nopeutta fiktion tilaan uppoutumiseen on mahdollista soveltaa produktioihin, joiden luomisprosessissa ei itse ole alusta pitäen ollut mukana.

Näyttelemisen ja teatterin tekeminen tuntuvat usein olevan tekstin muuttamista ruumiilliseksi. Tässä mielessä näyttelemisen tuntuukin olevan päällekirjoittamista. Niin näyttelemisen kuin kirjoittamisenkin juontavat molemmat juurensa ajatuksiin,

merkityksiin ja tulkintoihin ympäröivästä maailmasta. Hahmotan minulle annetun tekstin niin, että teen tekstille päällekirjoituksen näyttelijäntyölläni, tavallaan etsin oman ytimeni tekstille ja lähden ydinkuvia ja kronotooppia käyttämällä kasvattamaan uutta fiktion tilaa ruumiiseeni.

Koulutuksessani on puhuttu itseohjautuvasta näyttelijästä. Hahmotan sen liittyvän kokemukseen päällekirjoittamisesta ja näyttelijän omasta fiktion tilasta. Ohjaajalähtöisissä produktioissa on mielestäni haastavampaa olla itseohjautuva näyttelijä, mutta uskon ympäröivän tilan haltuun ottamisen vahvistavan sekä henkilökohtaista että kokemuksellista fiktion tilaa. On tärkeää muistaa, että itseohjautuva näyttelijä on kaukana yksinohjautuvasta näyttelijästä. Teatterin tekeminen on erityistä juuri sen vuoksi, että teatteriesitys on tekijöidensä summa, eikä koskaan vain yhden tekijän näköinen; sama pätee myös elävän kuvan taiteeseen. Siksi se ei koskaan voi olla systemaattista oman taiteellisen vision esille tuomista. Haluan tekstilläni kuitenkin rohkaista antamaan tilaa omille taiteellisille tutkimuskysymyksille, visioille, haaveille ja niiden auki artikuloimiselle vähintään omassa fiktion tilassa.

Columbiners-produktiossa havaitsin, että kirjoittamisen, piirtämisen ja muiden taiteellisten työkalujen hyödyntäminen vahvistaa kokemustani fiktion tilasta silloinkin, kun kyseessä on teksti- ja ohjaajalähtöinen produktio, jossa ei ollut lavastajaa. Tutkin prosessin aikana, kuinka paljon itseohjautuvalle näyttelijälle on tilaa produktiossa, jossa on monia liikkuvia palasia, jotka odottavat vastuunottajaansa, kuten lavastuksen rakentamista tai tarpeiston hoitamista. Ajattelin, että itseohjautuvana näyttelijänä minun on osattava luoda fiktion tila esitykseen eli kyettävä kirjoittamaan oma tarinani tai tulkinta siitä lopulliseen esitykseen. Havaitsin, että kun otin jaksamiseni mukaan vastuulleni joitain pieniä tehtäviä, vahvistui kokemukseni esityksen fiktion tilasta. Uskon fiktion tilan vahvistumisen liittyneen siihen, että koin ottavani osaa esityksen rakentamiseen näyttelijändramaturgiani lisäksi laajemmassa skaalassa.

5 PÄÄTTEEKSI

Olen lähes koko elämäni pyrkinyt hahmottamaan sitä, millainen oma tilani voisi olla. Olisiko se rakentamani talo, oma ruumis, kupla, kenties kertomani tarina? Tämän tilaa käsittelevän tekstin kirjoittaminen on jatkanut matkaani kohti tilan rajaamisen, viemisen ja ottamisen hyväksymistä. Olen ymmärtänyt, etten voi väistää kumpaakaan. Kirjoittamisprosessin aikana koen saaneeni otteen erilaisten tilojen rajaamisesta ja niihin uppoutumisesta. Se, että olen jaotellut kolme erilaista tilaa työskentelyssäni, on jäsentänyt näyttelijäntaiteellista ajatteluaani. Tiedostan, että on monia muita tapoja määritellä tilaa; tämä työ on ollut minun subjektiivinen tapani hahmottaa se.

Samalla, kun olen kirjoittanut tätä työtä, olen harjoitellessani alkanut hahmottamaan, millä tavalla otan ruumiintilan, ympäröivän tilan ja fiktion tilan haltuun. Tilojen jäsentyminen on tuonut minulle kokemuksen turvasta ja leikkisyydestä näytellessäni. Jo se, että olen alkanut tiedostamaan erilaisia tapoja rajata tilakokemustani, huomiokenttäni ja keskittymistäni, on saanut näyttelemisen tuntumaan minulle turvallisemmalta ja hallitummalta. Keinot rajata tilakokemusta auttavat minua keskittymään vain yhteen asiaan kerrallaan, mikä tuntuu hyvältä, koska näytellä voi vain yhtä asiaa kerrallaan. Kirjoittamisprosessin aikana olen tehnyt havaintoja siitä, mitkä konkreettiset tilakokemuksen rajaamiseen liittyvät keinot ovat osoittautuneet hyödyllisiksi näyttelijäntyössäni.

Ruumiintilan kannalta olennaisia havaintoja ovat olleet huomion kiinnittäminen lepoon, palautumiseen ja taukoihin. Koen ruumiintilan olleen oman näyttelijäntaiteeni kannalta olennaisin löytö. Ajatus ruumiintilasta näyttämönä antaa minulle kanvaasin, jolle luoda tulevia taiteellisia visioitani. Ruumiista on pidettävä huolta antamalla sille tilaa ja aikaa, jotta voin työskennellä sen kanssa. Ruumiintilani viisaus on jotain, minkä tulkitseminen ja tutkiminen tulee varmasti olemaan elämän pituinen prosessi.

Ympäristön suhteen olen havainnut, että työtilanteessa ei usein ole tilaa sanoa ääneen kaikkea, mitä tekisi mieli. Ohjaajalta jäsenyyksen vaatiminen johonkin kohtaukseen tai tilanteeseen vie tilaa ja aikaa, mutta on myös näyttelijän oikeus ja velvollisuus.

Rauhalliset, rajatut hetket esimerkiksi kahdestaan kollegan kanssa jäsentävät myös sosiaalista tilaa ja ympäristöä. Harjoitus- ja esiintymistilan hygieniasta huolehtiminen on tilaan asettumista ja näyttämöllisen ajattelun syttymistä helpottava tekijä. Sen tiedostaminen, että jokainen vie tilaa, halusivat he sitä tai eivät, auttaa sietämään sitä. Jätän edelleen olennaisia asioita sanomatta, koska en tahdo viedä ryhmätilanteesta aikaa tai tilaa. Totuus on kuitenkin se, että vien molempia, sanoin asioita ääneen tai en. Itsensä kannalta on oltava yhtä herkillä kuin muiden, ja suu on osattava avata. Senkin sisäistäminen on elämän pituinen prosessi. Taiteellisten huomioiden ääneen sanominen ja oman taiteellisen prosessini auki artikuloiminen muulle työryhmälle on projektin onnistumisen ja tilan tasaisesti jakautumisen kannalta hyvin tärkeää.

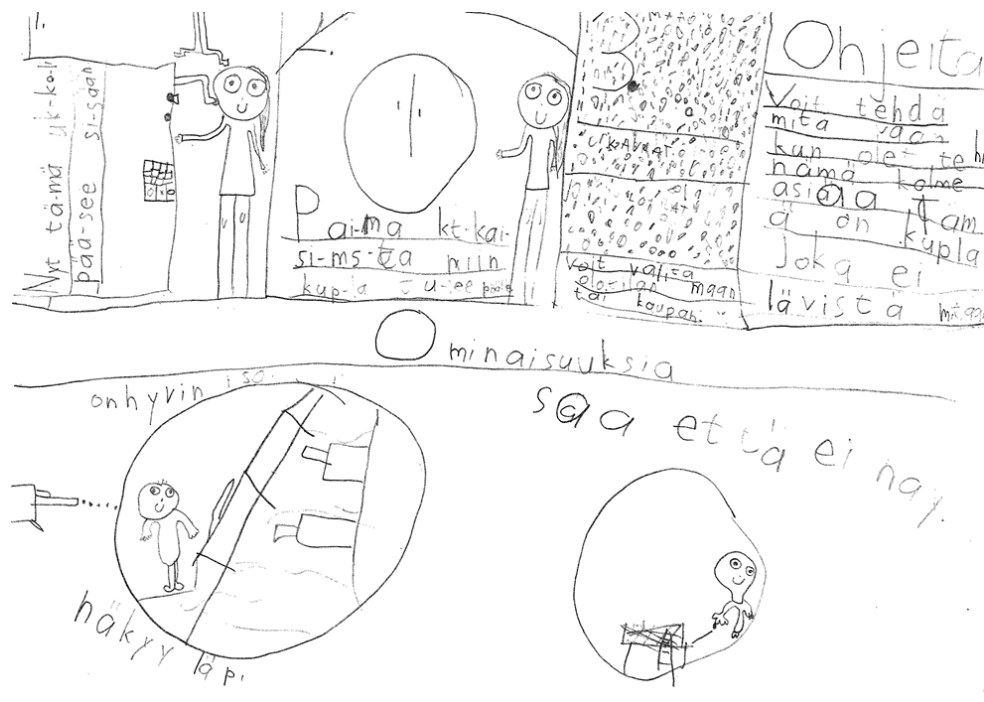
Fiktio tilan muodostumisen kannalta ensilukemisen tai harjoitteen nostamat havainnot ovat olennaisia. Näyttelijä-dramaturgiani vahvistuu, kun ajattelen tietoisesti minkälaisia aiheita, ydinkuvia ja tuntemuksia fiktion tilani sisältää. Tila-ajan vaatiminen ja ottaminen fiktion tilan luomiselle on osoittautunut hyödylliseksi ja se auttaa sietämään keskeneräisyyttä. Voin ottaa tämän huomioon henkilökohtaisessa aikataulutuksessani. Havaitsin, että tarvitsen kolme toistoa uudesta kuljetuksesta ennen kuin hahmotan muutokset fiktion tilassa ruumiillisesti. Kolmesta toistosta minun voi olla hyödyllistä sanoa ohjaajallekin, sillä se on minulle tärkeä tapa saada uusi fiktion tila uppoamaan ruumiintilaani.

Samalla, kun olen oppinut mitä tilan hahmottaminen ja rajaaminen voi näyttelijäntyössä olla, on tilakokemusten käsitteleminen herättänyt minua tarkastelemaan yhteiskunnallisen tilan jakautumista. Se, että joillekin tarinoille annetaan tilaa esimerkiksi rahoituksen muodossa ja toisille ei, osoittaa, että tilan antaminen on poliittinen asia. Naisten ääni on onneksi vahvistunut tarinankertojien kaanonissa miesvaltaisella alalla. Ajattelen kuitenkin, että on korkea aika antaa tilaa vähemmistöjen ja yhteiskunnassa rodullistetussa asemassa olevien tarinoille. Tulen toimimaan teatterikentällä etuoikeutettuna, alemman keskiluokan kulttuuriperheessä ja naisen sosiaalisessa roolissa kasvaneena valkoisena cis-naisena. On tärkeää, että

käytän minulle annetun tilan tarinankertojana ja taiteilijana tiedostavasti ja tasa-arvoa edistävästi, sillä tilan käyttämättä jättäminen on poliittinen teko. Koen jokaisen kolmesta luvusta osaltaan osoittaneen, että jokainen ihminen ja tarina ovat tilansa arvoiset ja ottaisivat kyllä tilaa, jos sitä niille annetaan.

Kokemukseni ruumiin tilasta ja fiktion tilasta on vahvistunut ja olen oppinut hahmottamaan ympäristön erityispiirteet tarkemmin ja tietoisemmin huomioon työskentelyssäni. Kontrolli kokemuksellisten tilojen rajaamisesta on kirkastanut näyttelijäntyötäni. Uskon tietoisin – ja vähitellen kenties luontevan – tilan ottamisen hohkaavan luottamusta ympärilleni ja toivon, että kun tulevaisuudessa tiedostan tarvitsevani tilaa, voin röyhkeämmin sitä pyytää ja ottaa.

Siitä huolimatta, että erittelemäni tilat ovat laadultaan hyvin erilaisia, olen havainnut kunkin tilan toimintapiirteissä olevan jotain samaa. Ruumiintilani on kokemuksellinen tila, ja se voi tuntua laajemmalta kuin ruumiini rajojen sisälleen määrittämä alue. Ruumiintilani vie rajatun osan siitä ympäristöstä, jossa olen. Fiktion tila värittää ympäröivää todellisuutta ja ruumiintilaani. Mielestäni kaikkia erittelemiäni tiloja yhdistävä tekijä on tilan tuntu.



Kuva 1: "Mun kupla" (Sippola 6 v.)

LÄHTEET

Adorno, Theodor W. 1970. *Esteettinen teoria*. Suom. Arto Kuorikoski. 2006. Tampere: Vastapaino, 2006. 3. painos.

Arendt, Hannah. 1951. *The Origins of Totalitarianism*. New York: Harcourt, Brace.

Bahtin, Mihail. 1979. *Kirjallisuuden ja estetiikan ongelmia*. (Suom. Veikko Airola & Kerttu Kyhälä-Juntunen) Moskova: Progress.

Gelb, Michael J. 2013. *Vapaana oppimaan: kehon kautta tietoiseen oppimiseen: Johdatus Alexander-tekniikkaan*. (Suom. Päivi Saraste & Aapo Halme) Porvoo: Kuopion Alexander-tekniikka.

Hodge, Alison. 2010. *Actor Training*. Lontoo; Routledge.

Hulkko, Pauliina. Kirkkopelto, Esa. Silde, Marja. Tapper, Janne. Tervo, Petri. Tuisku, Hannu. 2011. *Nykynäyttelijän taide: horjutuksia ja siirtymiä*. (Toim. Marja Silde) Teatterikorkeakoulu. Helsinki: Maahenki.

Klemola, Timo. 2004. *Taidon filosofia - filosofin taito*. Tampere: Tampere University Press. Print.

Massey, Doreen B. 2008. *Samanaikainen tila*. (Toim. Mikko Lehtonen. Pekka Rantanen & Jarno Valkonen. Suom. Janne Rovio.) Tampere: Vastapaino.

Merleau-Ponty, Maurice. 2012. *Filosofisia kirjoituksia*. (Toim & Suom. Miika Luoto & Tarja Roinila) Keuruu: Kustannusosakeyhtiö Nemo

Oida, Yoshi. 2004. *Näkymätön näyttelijä*. (Suom. Lauri Sipari) Helsinki: Like.

Wawrzinek, Jennifer. 2008. *Ambiguous Subjects Dissolution and Metamorphosis in the Postmodern Sublime*. Amsterdam: Rodopi.

Opinnäytetyöt

Arlander, Annette. 1998. *Esitys tilana*. Teatteritaiteen väitöskirja. Helsinki: Teatterikorkeakoulu.

Castrén, Emma. 2020. *Täysi tila: tilasuhde näyttelijäntaiteessa*. Helsinki: Taideyliopiston Teatterikorkeakoulun näyttelijäntaiteen kirjallinen maisterin opinnäytetyö.

Hyttinen, Heli. 2021. *Herkkyyks ja näyttelijäntekniikka*. Pro gradu -tutkielma. Teatterityön tutkinto-ohjelma, Tampereen yliopisto.

Leino, Linnea. 2021. *Huomiokenttä*. Pro gradu -tutkielma. Teatterityön tutkinto-ohjelma, Tampereen yliopisto.

Sirenius, Ilari. 2018. *Lääkkeisiin ja lääkkeen kaltaisiin tuotteisiin liittyvät toiveet ja illuusiot: psykodynaaminen näkökulma*. Sosiaalifarmasian väitöskirja. Helsinki: Helsingin yliopisto.

Internet-lähteet

Anttila, Eeva. 2004. Ihmis- ja oppimiskäsitykset taideopetuksessa. Teatterikorkeakoulun julkaisusarja 58. Virtuaaliyliopistohanke. <https://disco.teak.fi/anttila/6-2-kehontietoisuus-ja-sosiaalinen-tietoisuus/> (viitattu 10.1.2022)

Hacklin, Saara. Hotanen, Juho. Yli-Tepsa, Hermann. 2014. Merleau-Ponty, Maurice. Filosofia.fi. <https://filosofia.fi/fi/ensyklopedia/merleau-ponty-maurice#Ruumis> (viitattu 2.5.2022)

YLE. 2013. Persoonallisuus ja mielenterveys. Yle Abitreenit. Luettu 28.4.2022. <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2013/07/10/persoonallisuus-ja-mielenterveys> (viitattu 30.4.2022)

Luentomateriaali

Hokkanen, Minna. 2021. Oma ääni -kurssi. Tampereen yliopisto.