

Inkeri Raittila

MYÖTÄTUNTOA ETSIMÄSSÄ

Näyttelijäntaiteen tarkastelua myötätunnon ja empatian valossa

Informaatioteknologian ja viestinnän tiedekunta

Teatteritaiteen maisterin opinnäyte

Maaliskuu 2021

TIIVISTELMÄ

Inkeri Raittila: Myötätuntoa etsimässä
Teatteritaiteen maisterin opinnäyte
Tampereen yliopisto
Teatterityön tutkinto-ohjelma
Maaliskuu 2021

Tämä teatteritaiteen maisterin tutkinnon kirjallinen opinnäyte tarkastelee näyttelijäntaidetta myötätunnon ja empatian näkökulmasta. Siinä otetaan kolme eri lähestymistapaa pohtia myötätuntoa näyttelijäntaiteessa: myötätunto suhteessa itseen, myötätunto suhteessa roolihenkilöön sekä myötätunto suhteessa toiseen. Ensimmäiseen lähestymistapaan pureudutaan kirjoittajan oman sooloesityksen *Darkroom* kautta. Toiseen lähestymistapaan syvennyttään kirjoittajan taiteellisen opinnäytteen, esityksessä *Paskateoria* esittämän roolihenkilön kautta. Kolmanteen lähestymistapaan sukellaan Tampereen yliopiston Teatterityön tutkinto-ohjelma Nätyn maisteriopintojen ja siellä syntyneiden opetustilanne-esimerkkien kautta.

Kirjallisessa opinnäytteessä hyödynnetään empatian eri variaatioita keinona jäsentää myötätunnon ilmentymistä näyttelijäntaiteessa sekä potentiaalisina näyttelijäntaiteellisina välineinä. Empatian variaatioita ja myötätuntoiseen näyttelijäntaiteeseen pyrkimistä verrataan ja yhdistetään myös eri näyttelijäntaiteen teorioissa esiintyviin tekniikkoihin.

Avainsanat: Näyttelijäntaide, näyttelijän tekniikka, teatteritaide, myötätunto, itsemyötätunto, empatia

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin Originality Check -ohjelmalla.

SISÄLLYSLUETTELO

1	JOHDANTO	1
2	MYÖTÄTUNTO VAI EMPATIA	4
	2.1 Itsemyötätunto	5
3	MYÖTÄTUNTO SUHTEESSA ITSEEN <i>DARKROOM</i> -SOOLOESITYKSESSÄ 10	
	3.1 Kamerasta minätietoisuuteen	11
	3.2 Hellittelyhetket.....	14
	3.3 Itseironinen kommentoija	16
4	MYÖTÄTUNTO SUHTEESSA ROOLIHENKILÖÖN <i>PASKATEORIA</i> - ESITYKSESSÄ.....	21
	4.1 Projektiivinen ja simuloiva empatia roolihenkilön rakentamisen välineinä ..	22
	4.2 Heidiin tahto, toive ja kipu.....	29
	4.3 Heidiin virittyminen esityksissä	34
5	MYÖTÄTUNTO SUHTEESSA TOISEEN NÄTYN MAISTERIOPINNOISSA	40
	5.1 Affektiivinen empatia tarinateatterissa	41
	5.2 Ruumiillinen empatia kontakti-improvisaatiassa	44
	5.3 Kinesteettinen empatia miimissä	47
	5.4 Intersubjektiivisuus dialogissa.....	52
6	LOPUKSI.....	58
	LÄHTEET	61

1 JOHDANTO

Näyttelijäntaiteessa kiinnostavaa on se, että koen sen olevan jatkuvaa itsen ja toisen välistä vuoropuhelua. Minun on näyttelijänä sekä tunnettava itseni että osattava avautua kohti toista. Minun on pyrittävä näkemään toinen, ymmärtämään toista, vaikuttamaan toisesta. Koen, etten kuitenkaan voi kunnolla nähdä ja ymmärtää toista, jollen ensin hyväksy itseäni. Minun on osattava ensin silittää itseäni, jotta voisin silittää toista. Kun tunteminen ja vaikuttaminen on vuoroittaista, molemminpuolista, voi jakamisen leikki alkaa.

Myötätunto ja empatia kietoutuvat mielenkiintoisella tavalla näihin itsen ja toisen välisiin vuoropuheluihin. Kirjallisessa opinnäytteessäni etsin myötätuntoa tuon kiemuraisen itsen ja toisen välisen vuoropuhelun seasta näyttelijäntaiteen yhteydessä.

Miksi haluan etsiä myötätuntoa? Koska kaipaan sitä. Kaipaan tähän maailmaan lisää kohtaamista, lisää ymmärrystä, lisää lempeyttä ja auttamisen halua. Ja kun julistan kaipaavani näitä asioita maailmalta, kaipaan niitä ennen kaikkea itseltäni. Olen kokenut herkästi kallistuvani yksin pärjäämiseen, suorittamiseen ja tehokkuuteen tähtäävään käyttäytymismalliin. Ajattelen sen kumpuavan jonkinlaisten odotusten ja vaatimusten täyttämisen tavoittelemisesta. Odotukset ja vaatimukset ovat voineet tulla ulkopuolelta, mutta koen, että useimmiten olen asettanut kovat vaatimukset itse itselleni. Tällainen piirre on saanut huomioni keskittymään paljon omaan itseeni.

Sisimmissäni alan olla lopen kyllästynyt sekä tähän omaksuttuun suoritus- ja itsekeskeisyyteeni, että maailmaan, joka kannustaa yksin pärjäämiseen. Haluaisin heittää hyvästit niille ja toivottaa uuden myötätuntoisen aikakauden alkaneeksi, jossa elämän merkityksellisyyttä luo yhdessä tekeminen, vastavuoroinen ymmärtäminen ja auttaminen.

Onnekseni teatteri on yhteisöllinen taiteenlaji. Ehkä minä, joka olen helposti taipunut suorittamisen ja yksin pärjäämisen puolelle, olenkin hakeutunut teatterin piiriin, koska sydämessäni kaipaen yhteisöllisyyttä ja vuorovaikutteisuuutta. Ja osaanhan minä jakaakin. Koen, että minussa on valtavaa halua muuttua, löytää itsestäni uusia voimavaroja ja jakaa niitä muille. Haluan vaikuttua toisista ja oppia yhdessä. Minussa on herkkyyttä ja älykkyyttä, jotka kaipaavat reittejä päästä näkyviin myös näyttelijäntaiteessani.

Tämä teatteritaiteen maisterin tutkinnon kirjallinen opinnäyte tarkastelee näyttelijäntaidetta myötätunnon ja empatian näkökulmasta. Kirjallinen opinnäytteeni etenee yksinpärijäämisen ja yksin työskentelemisen kautta kohti yhdessä jaettua tekemistä. Täten se noudattaa ajatusta siitä, että on ensin osattava rakastaa itseään ennen kuin voi rakastaa toista. Työ pyrkii kuljettamaan mukanaan myötätuntoa ja empatiaa näkökulmana näyttelijäntaitteen tarkastelussa. Tietystä mielessä työni nimi voisi myös olla “Itsemyötätuntoa etsimässä”, sillä liikun pitkään itseni äärellä ennen kuin siirryn käsittelemään myötätuntoa suhteessa toiseen. Pyrkimyksenäni on kuitenkin tässä työssä osoittaa suunta, jota kohti haluan kulkea. Myötätunto, sen laajemmassa merkityksessä, on se tulevaisuudennäkymä, joka hämmöittää edessä, ja jota kohti etenen itsereflektoinnin kautta.

Avaan ensin luvussa kaksi käsitteitä *myötätunto* ja *empatia*. Selvitän niiden yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia ja sitä, miten itse suhtaudun käsitteisiin tässä työssäni. Hyödynnän termien avaamista opinnäytteeni lähteiden, Elisa Aallon ja Sami Keton kirjoittaman *Empatia - Myötäelämisen tiede* (2017) sekä Anne Birgitta Pessin, Frank Martelan ja Miia Paakkasen toimittaman *Myötätunnon mullistava voima* (2017) kirjojen kautta. Näiden lisäksi tulen kirjallisessa opinnäytteeni keskustelemaan myös näyttelijäntaitteen teoriaa käsittelevien lähteiden kanssa, kuten esimerkiksi Konstantin Stanislavskin *Näyttelijän työ* (2011), Robert Cohenin *Näyttelemisen mahti* (1986) sekä David Graverin *The Actor's Bodies* (1997).

Luvussa kaksi avaamani myötätunnon ja empatian käsitteet sekä niiden variaatiot, tukevat näyttelijäntaitteen tarkastelua. Niiden avulla voin sekä osoittaa, missä myötätuntoa ja empatiaa näyttelijäntaitteen kontekstissa näkyy että suhtautua niihin näyttelijäntaiteellisinä tekniikkoina. Luvun kaksi alaluvussa avaan myös, mitä myötätunto itseäni kohtaan minulle merkitsee ja mitä hyötyä siitä on minulle näyttelijänä. Kerron omasta sisäisestä *kriittisestä äänestäni* ja mikä yhteys sillä on *itsemyötätuntoon*.

Luvussa kolme tarkastelen vuonna 2019 Ylioppilasteatterille tekemääni *Darkroom*-sooloesitystä ja sen vaikutusta myötätuntoon itseäni kohtaan. Millä tavoin siinä käyttämäni harjoitusmetodit, sekä esityksissä esiin tulleet ilmaisukeinoni, vahvistivat myötätuntoista

suhtautumista itseeni? Koska taipaleeni Tampereen yliopiston Teatterityön tutkinto-ohjelma Näтын opiskelijana alkoi suoraan kaksivuotisten maisteriopintojen kautta, suhtaudun *Darkroomiin* ikään kuin omana kandidatyönäni ennen Nätylle pääsyä. Koetan jälkikäteen käsittää *Darkroomissa* syntyneitä näyttelijäntaiteellisia oivalluksiani.

Luvussa neljä käsittelen myötätuntoa suhteessa roolihenkilööni *Paskateoria*-esityksessä (2020). Minulle näyttelijänä myötätunto liittyy oleellisesti suhtautumiseeni esitettävään roolihenkilöön. Koin näyttelijäntaiteessani *Paskateoria*-esityksessä, että puolustin roolihenkilön haavoittuvuutta ja toiveikkuutta. Ellen pureutuisi roolihenkilöni haavoittuvuuteen, mitä puolustettavaa minulla silloin näyttelijänä olisi?

Viidennessä luvussa tarkastelen Näтын maisteriopintojen aikana vastaan tulleita kursseja ja opetustilanteita, joita on kokemukseni mukaan eri tavoin määritellyt myötätunto suhteessa toiseen. Tutkin, miten empatian eri variaatiot ovat näkyneet Näтын eri kurssien ja opetustilanteiden yhteyksissä ja miten ne samalla avaavat käsitystä näyttelijäntaiteen luonteesta.

Lopuksi kertaan, millä tavoin työni on edennyt ja mitä havaintoja, oivalluksia, ilmiöitä ja näyttelijän tekniikoita haluaisin ottaa mukaani tulevaisuuteen. Tässä luvussa, ja oikeastaan koko kirjallisessa työssäni, kumpuaa halu löytää myötätunnon kautta sekä ymmärrystä itseäni että toisia kohtaan.

2 MYÖTÄTUNTO VAI EMPATIA

Pohdin pitkään, kumpaa sanaa käyttäisin kirjallisessa opinnäytteessäni, myötätuntoa vai empatiaa? Myötätunnon ja empatian ero on hyvin häilyväinen. Myötätunto viittaa sanaan *sympatia*, jonka juuret ulottuvat historiallisesti pidemmälle kuin empatian. Termi empatia lanseerattiin vasta 1800-luvun lopussa. Alkujaan sanalla on tarkoitettu katsojan samais- tumista taiteeseen ja esteettisiin kokemuksiin. (Aaltola & Keto 2017, 25, 26.) Sympatia tulee kreikan kielen sanoista *sym* + *pathos*, joka merkitsee tuntemista yhdessä. Englannin kielen myötätuntoon viittaava sana *compassion* tulee latinan kielen sanasta *compassio*. (Tieteen termipankki-verkkosivut)

Monissa määritelmissä empatia ja myötätunto tuntuisivat kietoutuvan yhteen. Tieteen ter- mipankissa sympatia on ”kyky tai valmius tuntea sitä, mitä lähimmäinen tuntee” ja taas empatian määritelmä on ”toisen henkilön sisäisten tunteiden oivaltaminen”. (Tieteen ter- mipankki-verkkosivut) Eräs eronteko myötätunnon ja empatian välillä on se, että myötä- tunto on toisen kanssa jakamista ja empatia on toisen ymmärtämistä. (Mariam Webster- verkkosivut)

Kattavan määritelmän empatiasta antavat Elisa Aaltola ja Sami Keto kirjassaan *Empatia - Myötäelämisen tiede*. He määrittelevät empatian kykynä tunnistaa toisen mielentiloja ja myötäelää niiden kanssa (Aaltola & Keto 2017, 25). He kuvailevat empatiaa näin: ”Em- patia koostuu siten yhtäältä siitä, että muodostamme toisen tunnetta koskevan havainnon sekä idean, ja toisaalta siitä, että tuo tunne kehollistuu meihin itseemme.” (Aaltola & Keto 2017, 49). Edellä oleva viittaus pitää myös sisällään empatian nykymääritelmän, jonka karkea jako jakautuu kahteen osaan: *kognitiiviseen empatiaan* ja *affektiiviseen empatiaan*. Kognitiivinen empatia viittaa Aaltolan ja Keton (2017) lauseen ensimmäiseen osaan, missä kuvataan ihmisen kykyä tunnistaa toisen tunteet. Affektiivinen empatia taas viittaa lauseen toiseen osaan, missä kuvataan ihmisen kykyä vaikuttua toisen tunteista.

Aaltola ja Keto jakavat empatian kognitiivisen- ja affektiivisen empatian lisäksi vielä hie- nojakoisemmin variaatioiksi, jotka ovat: *projektiivinen empatia*, *simuloiva empatia* ja *ruumiillinen empatia*. Projektiiviseen ja simuloivaan empatiaan pureudun syvällisemmin

luvussa neljä avatessani näyttelijäntaiteellisia keinojani rakentaa roolihenkilöä *Paskateoria*-esityksessä (2020). Affektiivisesta ja ruumiillisesta empatiasta puhun luvussa viisi käydessäni läpi oppimiskokemuksiani Nätyn maisteriopinnoissa. Lisäksi avaan samaisessa luvussa myös *kinesteettistä empatiaa* ja *intersubjektiivisuutta*, jotka molemmat voidaan nähdä osana ruumiillista empatiaa.

Anne Birgitta Pessin, Frank Martelan ja Miia Paakkasen kirjassa *Myötätunnon mullistava voima* on päädytty käyttämään sanaa myötätunto. Pessi ja Martela perustelevat käyttöä sillä, että he näkevät empatian vain yhtenä myötätunnon osana. He määrittelevät empatian toisen tunnetilan havaitsemisena affektiivisesti tai kognitiivisesti, kun taas myötätuntoon he ajattelevat liittyvän itse teko, eli halu auttaa toista. (Pessi & Martela 2017, 15.)

Käytän sekä termiä myötätunto että empatia. Miellän myötätunnon ja empatian kietoutuvan vahvasti yhteen niin, että ne voivat olla toiminnassa omassa näyttelemisessäni limitäin. Empatia tuntuu minulle tärkeältä toisen tunteiden ja halujen *ymmärtämisen tekniikalta*, josta on näyttelijäntyöllistä hyötyä sekä roolihenkilön rakentumisen, että vuorovaikutuksen kannalta. Myötätuntoon liittyvä *auttamisen halu* taas vie toimintaan ja konkreettisiin tekoihin. Miellän myötätunnon olevan kaiken läpikulkeva voimavara, jota haluan tunnistaa itsessäni ja toisissa. Haluan tunnistaa ja tunnustaa näyttelemiseni olevan myötätuntoista auttamisen elettä.

Etsiessäni näkökulmia empatiaan ja myötätuntoon näyttelijäntaiteessa, käytän myös näyttelijäntaidetta käsittelevää kirjallisuutta, kuten Konstantin Stanislavskin *Näyttelijän työ* (2011), Judith Westonin *Näyttelijän ohjaaminen* (1999), Robert Cohenin *Näyttelemisen mahti* (1986), David Graverin *The Actor's Bodies* (1997) sekä Marja Silden (toim.) *Nyky näyttelijän taide* (2011).

2.1 Itsemyötätunto

Sisäistä *kriittistä ääntäni* olen oppinut kuuntelemaan ja tottelemaan, kun olen halunnut kontrolloida ja hallita itseäni välttyäkseni häpeältä, kasvojen menettämiseltä tai

satutetuksi tulemiselta. Sen hyvää tahtoviin motiiveihin kuuluu suojella ja neuvoa minua. Sisäisessä kriittisessä äänessä on kuitenkin pitkälti kyse sättivästä ja ankarasta puheesta itseäni kohtaan. Tätä ääntä minun on miltei mahdotonta ohittaa, koska siitä on muodostunut vahva osa itseäni. Kriittinen ääni saa minut keskittymään liikaa suorittamiseen ja onnistumisen pakkoon, ja haastaa näin keskeneräisyyden sietokykyäni.

Tämä on näkynyt myös omassa näyttelemisessäni. Joskus näyttämöllä harjoitellessani, kun paikalla on ollut muitakin ihmisiä katsomassa, on kriittinen ääni saanut minusta otteen, ja esiintymiseni on ikään kuin sammunut, kuin olisin soittorasia, josta yhtäkkiä loppuu veto. Kriittinen ääni voimistuu näytellessäni, kun koen oloni epävarmaksi, kun oloni on turvaton ja kun en usko omiin valintoihini. Tällaisissa hetkissä päässäni kuuluu vain ”ei, ei, ei, ei, ei...”, mikä ei ole kovinkaan kannustava voima jatkaa luovaa työskentelyä. Näissä hetkissä haluan vain poistua näyttämöltä, painaa pään käsiini ja mennä yksin häpeämään.

Catarina Ahlvik ja Miia Paakkanen (2017, 152) kirjoittavat, että aivomme ovat herkkiä tunnistamaan uhkaa ja reagoimaan pelon tunteisiin, ja tätä kautta myös kriittinen ääni pääsee vaivattomasti aktiiviseen käyttöön. Näyttämöllä harjoitellessani olen saattanut olla aistivini uhkaa, vaikka mitään todellista vaaraa ei olisi ollut. Kyse on pikemminkin ollut sosiaalisen kasvojen menettämisen pelosta. Olen pelännyt, että epäonnistun, tai jotain hirveää paljastuu itsestäni ihmisten edessä, minkä jälkeen kukaan ei enää voisi ottaa minua tosissaan.

Tällaisissa turvattomilta tuntuissa tilanteissa näyttelemiseeni syntyy myös se, jota Judith Weston (1999) pitää *tuloksen näyttelemisenä*. Hänen mukaansa tuloksen näytteleminen näkyy tunteiden, reaktioiden ja asenteiden teeskentelemisinä ja näyttelijän liiallisena huomiona siihen, mitä yrittää yleisölle näyttää. (Weston 1999, 72.) Tunnistan tästä paljon sitä, mitä kriittinen ääni voi minussa aiheuttaa näytellessä.

Kriittinen ääni onnistuu myös etäännyttämään minua muista ihmisistä. Itseeni kohdistuva, sättivän puheen aiheuttama häpeä, saa minut paikoin tuntemaan, etten olisi kyllin

arvokas ollakseni yhteydessä muihin ihmisiin. Tämä on saanut minut sulkeutumaan ja lisännyt yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden kokemusta esimerkiksi työryhmissä.

Ahlvik ja Paakkanen (2017, 152) kiteyttävät, että turha itseä kohtaan kohdistettu kriittisyys aiheuttaa kyvyttömyyttä toimia optimaalisesti. Minulle näyttelijänä optimaalisesti toimiminen tarkoittaa sitä, että uskaltaisin ilmaista itseäni vapaasti turvallisessa ilmapiirissä. Esteenä tähän on usein sisäinen kriittinen ääneni, joka onnistuu kajoamaan turvallisuuden tunteeseeni, vaikka sen perimmäinen tarkoitus voisikin olla auttaa minua.

Kriittinen ääneni osaa myös olla nokkela ja nopea, josta voi olla minulle hyötyä. Se voi auttaa minua tilanteissa ymmärtämään asiayhteyksiä, nappaamaan kiinni ympäriltäni aistittavia havaintoja, ja tekemään näiden perusteella ratkaisuja. Näitä kriittisen ääneni hyötyjä minun on vain usein vaikea tunnistaa, koska ohjeet tuntuvat tulevan ”ei noin, vaan näin” -muodossa, mikä voi tuntua pitkään jatkuneena uuvuttavalta. Sisäisen kriittisen ääneni aktivoituessa ruumiini menee helposti lukkoon, koska päänsisäisiä ohjeita ja neuvoja saattaa sadella yhdellä kertaa niin paljon.

Yksi keino vaimentaa sisäistä kriittistä ääntäni ja siirtää huomiota toisaalle on *itsemyötätunnon* vahvistaminen. Itsemyötätunnolla (Ahlvik & Paakkanen 2017) tarkoitetaan kykyä suhtautua itseän rakentavalla tavalla. Tutkija Kristin Neff määrittelee itsemyötätunnon jakautuvaan kolmeen osaan: 1) ystävällisyyteen itseä kohtaan 2) jaettuun ihmisyyteen ja 3) tietoiseen läsnäoloon. Ystävällisyys itseä kohtaan tarkoittaa sitä, että aktiivisesti pitää huolta itsestä, kannustaa, rohkaisee ja lohduttaa itseä. Jaettu ihmisuus tarkoittaa sitä, että palauttaa mieleen vaikeassa tai epämukavassakin tilanteessa sen, ettei ole yksin. Se on muistutusta itselle siitä, että jokainen epäonnistuu joskus ja että kaikki kokevat joskus vaikeita häpeän tai turhautumisen tunteita. Tietoinen läsnäolo merkitsee taas sitä, että kykenee kohtaamaan kärsimyksen kokemuksen sellaisena kuin se on, ohittamatta tai vähättelemättä sitä. (Neff 2003, lain. Ahlvik & Paakkanen 2017, 152,153.)

Minulle itsemyötätunnon vahvistamisessa on ennen kaikkea kyse siitä, että oppisin puhumaan itselleni lempeämmin, armollisemmin ja kannustavammin. Koen sen myös olevan vahvasti yhteydessä oman sisäisen turvallisuuden tunteen säilyttämiseen. Ahlvik ja

Paakkanen (2017, 158) kirjoittavat, että tutkimusten mukaan itsemyötätunto lisää muun muassa luovuutta, uteliaisuutta, optimistisuutta. He arvelevat itsemyötätuntoon kuuluvan, jaetun ihmisyyden kokemuksen, myös ruokkivan psykologista turvallisuutta. Psykologisella turvallisuudella he tarkoittavat ilmapiiriä, jossa kannustetaan avoimeen ja luottavaiseen vuorovaikutukseen, ja jossa kokemuksiaan voi turvallisesti jakaa vailla hylätyksi tulemisen pelkoa. (Ahlvik & Paakkanen 2017, 161) Itsemyötätunnon vahvistaminen onkin minulle näyttelijänä erityisen tärkeää, koska ammatin luonteeseen kuuluu jatkuva itseni alttiiksi laittaminen ja omasta itsestäni ammentaminen. Taiteen tekemisessä näen myös mahdollisuuden purkaa vanhaa totuttua ja muodostaa uudenlaista ilmaisua ja käsitystapoja. Itsestäni uuden löytäminen taas voi vahvistaa itsemyötätuntoa. Itsemyötätunnon aiheuttama sisäinen rohkaisu ja luottamus omaan itseän voi auttaa siirtämään huomiotani tuloksen näyttelemisestä kohti vapaampaa ja tutkivampaa ilmaisua.

Tilanteessa, jossa minuun näytellessäni iskee kriittisen ääneni voimistumisen seurauksena halu poistua näyttämöltä, voisinkin Neffin (2003, lain. Ahlvik & Paakkanen 2017) jaon perusteella pysähtyä ja sanoa itselleni: 1) “Hyvä kun tutkit!” 2) “Et ole yksin.” 3) “Mikä tunne sinussa oikeastaan herää?” Tällä tavoin voisin harjoittaa hankalilta tuntuvissa tilanteissa itsemyötätuntoa. Robert Cohen kirjoittaa *Näyttelemisen Mahti* -kirjassaan, että näyttelijän tulisi löytää tekniikka, mikä kehittää häntä kestävästi arvostelua ja vahvistaa hänen kykyään terveesti paljastaa itsensä (Cohen 1986, 42). Näen, että itsemyötätunto voisi olla yksi tällainen tekniikka.

Minulla on näyttelijänä taipumus eläytyä vahvasti, mikä on hieno, mutta paikoin myös kuluttava ominaisuus. Haluan uskoa, että itsemyötätunto voi auttaa minua palautumaan, rauhoittumaan, pitämään jalat maassa ja tunnistamaan omia rajojani. Itsemyötätunto vaikuttaa tutkimusten mukaan myös positiivisesti moniin terveyteen ja työnteekoon liittyviin tekijöihin, kuten sinnikkyteen (Ahlvik & Paakkanen 2017, 158). Tämän perusteella ajattelen, että itsemyötätunnon vahvistaminen voi myös auttaa selviytymään pettymyksistä ja epäonnistumisen kokemuksista, joilta ei näyttelijän uralla varmastikaan voi välttyä.

Suhtaudun itsemyötätunnon vahvistamiseen elämän mittaisena projektina. Koska olen tottunut olemaan itselleni ankara ja kriittinen, ei itselleni lempeästi puhumisen opettelu

tapahdu sormia napsauttamalla. Näen itsemyötätunnon vahvistamisen perimmäisen syyn kuitenkin liittyvän haluun rakastaa itseäni.

3 MYÖTÄTUNTO SUHTEESSA ITSEEN *DARKROOM-SOOLOESITYKSESSÄ*

Tässä luvussa tarkastelen *Darkroom*-sooloesitystäni, jonka tein Ylioppilasteatterille 2019. *Darkroom*-sooloesitys sopii hyvin tapauksena tarkastella itsemyötätuntoa, sillä se oli ennen kaikkea oma projektini vahvistaa hyväksyvämpää ja rohkaisevampaa asennetta itseäni kohtaan itsetutkiskelun ja taiteen kautta. *Darkroomissa* pyrin myös löytämään uudenlaista suhtautumista omaan kriittiseen ääneeni.

Syy lähteä tekemään omaa sooloteosta syntyi sisäisestä tarpeesta pitää puheenvuoro. Halusin etsiä omaa ääntäni. Minulla oli ollut kokemus siitä, että olen kadottanut oman ääneni ja pohdin liikaa sitä, mitä muut ajattelevat ja mitä sisäinen kriittinen ääneni sanoo.

Darkroomissa ammensin omakohtaisista lapsuusmuistoista ja hetkistä, joita yhdisti tyttöyteen, seksuaalisuuteen ja itsensä hiljentämiseen liittyvät teemat. Se pureutui tyttöinä kasvamiseen sekä seksuaalisuuden tukahduttamiseen, ja pyrki näiden purkamisen kautta vahvistamaan uudenlaista ymmärrystä itsestäni. Mielestäni *Darkroomin* tekoprosessin eri vaiheissa on näkynyt jokainen Neffin (2003, lain. Ahlvik & Paakkanen 2017) määrittämistä itsemyötätunnon kolmesta dimensiosta: ystävällisyydestä itseä kohtaan, tietoisesta läsnäolosta ja jaetusta ihmisyydestä.

Tarkastelen tässä luvussa *Darkroomissa* käyttämäni työskentelymetodien ja näyttelijäntaiteellisen ilmaisuni kautta sitä, kuinka ne voidaan yhdistää itsemyötätuntoon. Käyn ensin luvussa 3.1 läpi työskentelymetodiani, jossa käytin apuvälineenä kameraa. Pohdin sen hedelmällistä vaikutusta tapaani katsoa itseäni näyttelijänä ja tulla tietoisemmaksi omasta ilmaisustani. Luvussa 3.2 avaan itseni hellimisen suhdetta luovaan työskentelyyn ja itsemyötätuntoon. Luvussa 3.3 kerron esimerkkien avulla siitä, kuinka koin itseironisen näyttelemistyylini vahvistaneen iloista onnistumisen kokemusta itsestäni näyttelijänä.

3.1 Kamerasta minätietoisuuteen

Koska toimin *Darkroom*-sooloesityksessä itse itseni ohjaajana, muodostui videokamerasta harjoitusprosessissa tarpeellinen apuväline. Se oli tärkeä henkinen tuki yksintyöskentelyssä ja loi harjoitteluuni ryhtiä. Kun videoin työskentelyäni, syntyi tietoisuus ulkopuolisesta katseesta, jonka edessä näytellä. Videokameran käyttö oli tärkeä apuväline myös itsemyyötätunnon kannalta, sillä koin sen lisänneen hyvällä tavalla lempeyttä siihen, miten itseni näen, miten itseäni katson.

Videokamera oli tärkeä apuväline harjoittelulle siitäkin syystä, että se toimi eräänlaisena peilinä, jonka avulla pystyin tarkistamaan, toimiiko kohtaukset ja tuleeko asiat ilmi, kuten olin mielessäni ajatellut. Videokameran käytön voisi kuvitella olevan armoton tapa suhtautua keskeneräiseen ja herkkään työvaiheeseen. Videokuva paljastaa monia asioita itsestä, joita ei sisältä käsin osaisi tunnistaa. Koin kuitenkin videokameran käytön harjoitusprosessissa erittäin hyödyllisenä ja tärkeänä osana *Darkroom*-esityksen syntyä, sekä keinoa tutustua itseäni uudella tavalla.

Judith Weston kirjoittaa siitä, että ohjaajan tulisi ymmärtää, kuinka haavoittuva näyttelijä on valokeilassa ihmisten edessä, ja kuinka helppo näyttelijän on epäillä omia kykyjään. Siksi ohjaajan tulisi hänen mukaansa osata arvostaa, antaa kiitosta, sekä myös rakentavaa kritiikkiä näyttelijälle. (Weston 1999, 73.) *Darkroomissa* olin itse se ohjaaja kameran kuvaa katsoessani, joka annoin itselleni kiitosta ja rakentavaa kritiikkiä, jotta tietäisin, mitä kohti seuraavaksi näytellessäni mennä.

Onnistuin luomaan tähän videokameraa hyödyntävään työskentelymetodiini hyvin pragmaattisen lähestymistavan. Koin videokameran käytön harjoituksissa helpottavana ja vapauttavana, sillä siitä muodostui minulle yleisö, jolle esittää. Samalla kun se oli käytännöllinen tapa ohjata itse itseäni, kuvasti se myös itsetutkiskelevuuden luonnetta ja halua tutustua itseäni koko *Darkroom* -prosessissa. Pystyin kääntämään kameran armottoman katseen itselleni avuksi ja mahdollisuudeksi. Pystyin mielessäni kääntämään sen ajatuksiksi siitä, että joku todella näkee minut, tai vielä tarkemmin, että minä näen itse itseni. Se oli lohdullinen ja myötätuntoa herättävä tunne.

Videokameran käyttö osana harjoitusprosessia harjaannutti minua suhtautumaan näyttelämiseeni objektiivisemmin. Kun kerta toisensa jälkeen totuin näkemään itseni videokuvassa, opin tunnistamaan, miltä liikkeeni ja eleeni näyttävät, miltä minä näytän ja kuulostan, kun näyttelen. Yllättävää kyllä, se ei ollut minulle kamalaa, vaan päinvastoin, opin ihastumaan itseeni ja näyttelämiseeni kameran kuvan avulla.

Videokameran käytön avulla minuun alkoi kasvaa *sisäinen peili*, joka avasi minulle uudenlaisen työskentelytavan. Sisäinen peili merkitsi sitä, että havainnoin omaa näyttelämistäni vuoroin ulkoapäin videokuvan kautta, vuoroin sisältä käsin itse näyttelämistapahtuman aikana. Olin siis vuoroin näyttelijää kannustava ohjaaja, vuoroin ohjaajan visiota toteuttava näyttelijä. Sisäinen peili perustui oman näyttelämiseni havainnoimiseen suhteessa kameran katseeseen. Pyrin kuvittelemaan ja tunnistamaan, miten ilmaisuni näyttäytyy ulospäin. Se merkitsi myös eräänlaista kommentointia, itse itselleni ohjeiden ja palautteen antamista. Tässä mielessä kriittinen äänenikin tuli apuun.

Sisäistä peiliä voi myös kuvailla sosiaalipsykologiasta tutulla termillä *minätietoisuus*. Minätietoisuus tarkoittaa psykologista tilaa, jossa ihmisen huomio keskittyy itsen samalla tavalla kuin se keskittyisi muihin ihmisiin tai esineisiin. Minätietoisuus lisääntyy esimerkiksi, kun tietää olevansa tarkkailun alaisena tai kun näkee itsensä peilistä tai kuulee itsensä nauhalta. Tutkimuksissa on osoitettu, että minätietoisuus saa ihmisen arvioimaan sitä, kuinka hyvin hän noudattaa omia ihanteitaan tai yleisiä normeja. Minätietoisuus saattaa ajaa ihmisen pyrkimään muuttamaan käyttäytymistään näitä ihanteita ja normeja paremmin vastaavaan suuntaan. (Helkama ym. 2015, 177,178.)

Kameraa ja sisäistä peiliä apunani käyttäen koin etsineeni näyttelijäntaiteelle tyylillisiä ihanteita. Huomasin esimerkiksi kameran avulla, että minua viihdytti oma tapani kommentoida ja ohjeistaa itseäni kesken esittämisen. Huvittavaa kommentoinnista teki erityisesti se, että olin harjoitussalissa täysin yksin ja puhuin kuvitteelliselle yleisölle. Tästä tragikoomisesta kommentoinnista syntyi itselleni ihanne, jota ryhdyin toistamaan. Kameran avulla ruumiillinen ilmaisunikin tuli eri tavalla itselleni ilmi. Pystyin toistamaan selkeästä ruumiillisesta ilmaisusta, johon olin katsoessani tykästynyt.

Pikkuhiljaa toistuva itseni tarkasteleminen videolta alkoi vaikuttaa näyttelemiseeni sisältä käsin. Opin tunnistamaan, miten omat näyttelemisen maneerini syntyvät. Havainnoimisen ja tunnistamisen kautta opin harjoitustilanteissa valitsemaan uudenlaisia ilmaisukeinoja välttääkseni toistoa tai totuttuja nopeita ratkaisuja. Toisaalta opin myös suhtautumaan manereihini hyväksyvästi, jopa ihailen.

Koen, että *Darkroomin* harjoitusprosessissa tajusin kameran avulla, että tässä sooloesityksessä minä voin olla oman itseni esikuva. Kaikki näyttelemisen maneerini voivat yhtä hyvin olla loistavia ja ihania. Niiden takia minä olen minä, ja ilmaisuni on juuri sellaista kuin se on, koska omistan tällaisen ruumiin, tällaiset kädet, tällaiset jalat, tällaisen mielen, tällaisen äänen. Maneerini ovat minun omaa tyyliäni, jota myös opin *Darkroomissa* juhlistamaan.

Myönnän, ettei videokameran käyttö apukeinona harjoitusprosessissa ollut täysin ongelmattonta. Videokuvan katsominen vahvisti myös tietynlaista hallinnan ja kontrolloinnin tunnetta, jota ilman oli välillä vaikea olla. Itsensä alituinen peilaaminen voi myös olla petollista. On loputon suo koettaa ottaa selvää itsestään objektiivisesta näkökulmasta, eikä se ole tiettyyn pisteeseen edes mahdollista. Osa itsestä pysyy aina itselle tuntemattomana, eikä kaikkea itsessä voi kontrolloida.

Kameran katseessa kiinnostavaa oli kuitenkin se, miten projisoin siihen omaa katsettani. Paikalla harjoituksissa ei ollut muita kuin minä ja kamera, joten yhtä hyvin kameran lempeästä ja auttavasta katseesta puhuessani, puhun omasta lempeästä ja auttavasta katseesta itseäni kohtaan. Kykenin siis määrittelemään katseeni itseäni kohtaan myötätuntoiseksi ja ihailevaksi.

Kameran käyttö ja sen synnyttämä sisäinen peili toimivat tärkeänä alkusysäyksenä erityisesti *Darkroom*-esitystä kuvaavalle näyttelijäntaiteelliselle ilmaisulleni. Tätä ominta-keista näyttelemistäni ilmensi oman näyttelemiseni kommentoiminen itse näyttelemistäpahtuman aikana. En usko, että olisin löytänyt tämän tyyppistä ilmaisua, josta kerron

luvussa 3.3, lopullisessa esityksessä, ilman videokamera-työskentelymenetelmää harjoitusprosessissa.

3.2 Hellittelyhetket

Neffin (2003, lain. Ahlvik & Paakkanen 2017) itsemyötätunnon määritelmässä kohta yksi korostaa ystävällisyyttä itseä kohtaan. *Darkroomin* harjoitteluprosessissa tämä näkyi esimerkiksi hellittelyhetkinä pimeydessä. Koska itse määrittelin *Darkroomissa*, kuinka työskentelen, saatoin keskeyttää harjoittelemisen silloin, kun minusta siltä tuntui, pistää valot pois Ylioppilasteatterin salista ja mennä esimerkiksi makaamaan lattialle.

Saatoin kuunnella pimeydessä lattialla maatesani äänimateriaalia, jota olin kotonani tehnyt. Käsikirjoittamisen, ohjaamisen ja näyttelemisen lisäksi, suunnittelin *Darkroomiin* myös äänimateriaalin. Valmistelin ääniä yleensä kotonani ja kuuntelin niitä myöhemmin Ylioppilasteatterin studiossa. Äänissä hain sellaista, mikä tuntui itselleni miellyttävältä. Äänimaisemassa oli esimerkiksi omaa rauhallista hengitystä, aaltomaista, merta muistuttavaa äänimateriaalia, jota kuunnellessa minulle tuli rauhallinen olo. Tein *Darkroomiin* myös oman sanattoman ”teemabiisin”, joka muodostui itselaulamistani a’cappella -tyyppisistä melodioista ja stemmoista.

Itsemyötätunnon vahvistamisen kannalta minulle oli tärkeää, että nämä äänet olivat nimenomaan peräisin minusta itsestäni. Jos edellisessä luvussa puhuin siitä, kuinka kameran kuva auttoi minua löytämään uudenlaista tapaa katsoa itseäni, oli näiden äänien kuunteleminen tapa suhtautua omaan ääneeni lempeästi. Pehmeät, rauhalliset ja harmoniset äänet olivat itselleni osoitus siitä, että kykenen muuhunkin, kuin sisäisen kriittisen äänen kaltaiseen sättivään puheeseen itselleni. Äänimateriaalit loivat minulle vahvasti sitä myötätuntoista maailmaa, ja tunnetta, jota kaipasin.

Miellän myös, että olen näiden hellittelyhetkien ja mielihyvän tunteiden kautta hakenut turvallisen ilmapiirin kautta työskentelyyni motivaatiota. Ahlvik ja Paakkanen

kirjoittavat, että myötätuntoisen suhtautumisen rakentaminen itseen luo turvallisen ilma-
piirin ja auttaa hyväksymään omat virheet ja puutteet osana normaalia ihmisyyttä ilman
tarvetta liioitellulle suojautumiselle. Itsemyötätunto toimii myös parempana motivaationa
työntekoon kuin itsensä sättäminen ja kritisoiminen. (Ahlvik & Paakkanen 2017, 156.)
Hellittelyhetket toimivatkin itselleni kriittisen ääneni narikalle jättämisenä, edes tuokion
verran. Hetken hermoloma auttaa minua jaksamaan paremmin.

Koen, että rauhoittuessani ja tehdessäni sellaista, mistä minulle tulee hyvä olo, annan it-
selleni lahjan. Rauhallinen ja turvallinen olo lisää minussa itsemyötätuntoa. Se saa minut
ajautumaan hetkeksi pois suorittavasta maailmasta ja ajattelutavasta sellaiseen maail-
maan, jossa saan vaan olla.

Itseni nollaamisen koin myös synnyttävän luovuutta. Harjoittelukaudella pimeydessä to-
teutettujen hellittelyhetkien kautta syntyi, tavallaan sattumalta, esitykseen eräänlaisia var-
joteatterikohtauksia. Nämä syntyivät siten, että olin viettänyt aikaa treenisalissa pimey-
dessä, ja löytänyt taskulampun, jonka kanssa olin lähtenyt paineettomasti, vailla minkään-
laisia tulostavoitteita, leikkimään. Tämän spontaanisti pimeydessä syntyneen varjoteatte-
rileikkittelyn johdosta, syntyi materiaalia itse esitykseen. Esityksessä oli kohtauksia, joissa
sali oli muuten täysin pimeä, mutta ainoa valonlähde tuli taskulampusta, jonka avulla tein
itsestäni varjokuvia tilaan.

Darkroom-esityksen alussa jaoin yleisölle taskulamppuja, joiden avulla me yhdessä siir-
ryimme täysin pimeään esitystilaan. Näin jälkikäteen tulkitsen, että taskulamput kuvasti-
vat jollain tavalla lempeyttä ja myötätuntoa. Ne kuvastivat sitä, että pimeys ja tuntematon
on kohdattava myötätunnon valolla ja mieluiten yhdessä.

Sain ensimmäisessä yleisöläpimenossa palautetta eräältä katsojalta, että alun kaksi
seinälle heijastunutta ”varjo-Inkeriä”, joista isompi silitti pienemmän päätä, oli toiminut
hänelle koko esityksen lukuohjeena. Katsoja sanoitti sitä jotakuinkin näin: ”Sä halusit
tässä esityksessä löytää itsestäsi sen pienen Inkerin, jota lohduttaa.” Siitä varmasti pitkälti
olikin kyse.

3.3 Itseironinen kommentoija

Kirjoitin aiemmin siitä, kuinka joskus onnistumisen pakko ja sisäinen kriittinen ääneni lannistavat minut näyttämöllä niin, että vaivun häpeän kouriin. Sen sijaan, että olisin kielittänyt kriittisen ääneni olemassaolon, kehitin *Darkroom*-esitykseen tavan suhtautua sisäiseen kriittiseen ääneeni uudella tavalla. Ryhdyin vahvistamaan kriittiseen ääneeni liittyviä hyödyllisiä puolia, kuten sen nokkeluutta ja nopeutta. Ymmärsin *Darkroomissa*, että sisäinen kriittinen ääneni on yhteydessä huumorintajuuni. Kun näyttämöllä sisäinen kriittinen ääneni alkoi nalkuttaa päässäni, toin sen julki ja näin jaoin jotain mielenliikkeistäni yleisöni kanssa. Liitän tämän Neffin määritelmässä itsemyötätunnon toiseen ulottuvuuteen: jaettuun ihmisyyteen (Neff 2003, lain. Ahlvik & Paakkanen 2017, 152).

Käytännössä kriittisen ääneni esiintuominen tarkoitti itse esitystapahtumassa syntyvää itseironista kommentointia. Ironia merkitsee jonkin kielteisen asian ilmaisemista epäsuorasti ja kätkeytyä. Ironia on myös huumorin muoto, jossa iva tai kielteisyys kätkeytään esimerkiksi kehuun tai kiitoksen alle. Suomen kielen ja kirjallisuuden tutkija Toini Rahtu on perehtynyt tutkimaan ironiaa ja kysyy artikkelissaan *Saako olla ironiaa?* onko ironia yksi kielletyn kielteisyyden laji. Kielletyn kielteisyyden hän perustelee sillä, että kulttuurimme tuntuu patistavan monessa yhteydessä positiivisuuteen ja menestymiseen, eikä näin aina anna tilaa kielteisyyden olemassaololle. (Rahtu 2004)

Kenties *Darkroomissakin* ironia on toiminut oljenkortena päästä kielletty kielteisyyseni ulos. Kielteisyydellä viitataan ennen kaikkea sisäiseen kriittiseen ääneeni. Sisäistetyn kielteisyyden purkamisessa katson myös olevan yhteys Neffin määritelmän mukaiseen itsemyötätunnon kolmanteen ulottuvuuteen tietoisesta läsnäolosta (Neff 2003, lain. Ahlvik & Paakkanen 2017, 153). Pyrkimyksenäni oli kohdata kielteiset kokemukset sellaisina kuin ne ovat. Itseironinen kommentointi toi kielteisyyden purkamiseen kuitenkin kepeän ja humoristisen vireen.

Näen ironisessa huumorissa mahdollisen ihmisiä yhdistävän ominaisuuden, etenkin kun ironia kohdistuu itseän. Itseironia tarkoittaa omalla kustannuksellaan vitsailemista tai kyykyä pilkata itseä. Minusta huomionarvoista Toini Rahtun artikkelissa on kuvailu hänen

äitinsä ironiasta. Hän kuvailee sitä sanoilla ”nokkela”, ”viihdyttävä” ja ”yhdistävä” (Rahtu 2004). Nämä sanat ovat myös hyviä kuvaamaan sitä, minkälaisena koin itseironinen esiintymiseni *Darkroomissa*. Koin, että itseironinen kommentointi madalsi kynnystä itseni ja yleisön välillä.

Kuvaillessaan ironisoijaa Rahtu puhuu tietoisuuden ja tarkkuuden merkityksestä näin:

Ironisoija ei lipsauttele, hän ei käytä kieltä naiivisti ja yksitasoisesti, vaan hallitusti ja haastavasti. [...] Hänen tietämättömyytensä todistaa tietävyydestä, hänen kyvyttömyytensä kyvykkyydestä, hänen virheensä osaamisesta. Hänen tökerö käytöksensä osoittaa hänen tuntevan normit ja leikkivän niillä.

(Rahtu 2004)

Tästä tunnistan myös omaa esittämisen tyyliäni *Darkroomissa*. Näen keskeneräisyyteni esiin tuomisen ja itseni kohdistuvan pilkan jopa keinona todistaa kyvykkyyttäni ja osaamistani. Ironian käyttäminen, joka usein tulkitaan kylmäksi ja epäempaattiseksi ilmaismuodoksi, toimikin itselleni päinvastaisesti. Sen käyttö lisäsi myötätuntoista suhtautumista itseni, sillä ymmärsin sen avulla paremmin omaa uskallustani.

Nostan esiin esimerkin itseironisesta esittämisen tavastani Tyylikaudet -nimisellä kursilla Nätyllä syksyllä 2020, koska koen sen linkittyvän *Darkroomiin*. Eräässä esitysluonnoksessa esitin Jean-Baptiste Poquelinin, eli Molièren *Porvari aatelismiehenä*-näytelmän (2002) Herra Jourdainia. Olimme Tyylikaudet-kurssin luennolla juuri oppineet, minkälaista barokkiajan näyttelemisen saattoi olla. Esimerkkinä meille oli annettu se, ettei näyttelijän etikettiin kuulunut siihen aikaan koskaan näyttämöllä nostaa oikeaa kättään korkealle pään yläpuolelle. Koska aika esitysluonnoksen tekemiseen oli hyvin rajallinen ja tehtävänäimme oli synnyttää mahdollisimman autenttinen barokkitunnelma esitysluonnoksessamme, huomasin, että sisäinen kriittinen ääneni alkoi voimistua tämän haastavan tehtävän edessä. Kriittinen ääneni yritti sanoa minulle, että minun tulisi jäljitellä mahdollisimman tarkasti juuri oppimiamme käsieleitä, jotka olivat omiaan ilmentämään barokkiajan näyttelemistä. Se kannusti minua tällaiseen barokkityyliseen kontrolloivaan,

normien ja tarkkojen etikettien täyttämään ilmaisutyylisiin. Sen sijaan, että olisin tehnyt niin, päätinkin tehdä päinvastoin. Tämän päätöksen perustelin sillä, että näytelmä oli komedia ja tulkitsin henkilöihahmoni Herra Jourdainin nimenomaan tökeröksi, osaamattomaksi, kaikkia normeja rikkovalle narriksi. Miksen siis minä näyttelijänä häntä esittäessäni saman tien voinut rikkoa myös itse esittämiseen liittyviä normeja?

Esittäessäni Herra Jourdainia tukeuduin itseironiaan. Jokainen yleisössä tiesi juuri käyneemme luennon perusteella, ettei näyttelijä saa nostaa oikeaa kättään pään yläpuolelle. Koen, että tekemällä päinvastoin kapinoin ilmaisullani sisäistä kriittistä ääntäni vastaan. Annoin yleisölle mahdollisuuden löytää ”virheeni” kautta jotain sellaista, mitä olimme juuri oppineet. Toisaalta koin kuitenkin toimineeni tyyliin mukaisesti, sillä näytelmä oli komedia. Esiintymiseeni muodostui ironinen taso, jonka kautta kommentoin jotakin, mikä oli meidän kaikkien yhteisessä tiedossamme. Tämän tulkitsen liittyvän Rahdun mainitsemaan normien tuntemiseen ja niiden kanssa leikittelyyn.

Esitysluonnoksen jälkeen totesin, että olin saanut Herra Jourdainia esittäessäni kiinni jostain oleellisen tärkeästä suhteesta näyttelemiseen. Itseironia ja tapani asettaa itseni hölmöksi ihmisten edessä tuntui palvelukselta yleisölle. Olin kokenut jotain samankaltaista *Darkroomia* esittäessäni.

David Graver erottaa näyttelijän ruumiillisen olemassaolon seitsemään eri muotoon, joista yksi on *kommentaattori* (eng. *commentator*) (Graver 1997, 225, lain. Hulkko 2013, 109). Herra Jourdainin tulkinnassani ja *Darkroomia* ilmentäneessä näyttelemisessäni korostui erityisesti kommentaattori. Graver kuvailee kommentaattoria siten, että sen lisäksi, että näyttelijä representoi jotakin hahmoa, hän kommentoi itse esittämiseen liittyvää historiallista jatkumoa ja konventioita tekemällä tulkinnastaan tietoisesti omintakeista. Graver kuvailee, että kommentaattorin korostuessa näyttelijä vie yleisön huomion, ei niinkään siihen, kuinka hän roolia esittää, vaan itse esitystilannetta määrittäviin oletuksiin. (Graver 1997, 225,226.)

Itseironisesta kommentoinnista muodostui *Darkroomissa* tapa päästä eroon liiallisen kontrolloivasta ja totisesta suhtautumisesta itseeni ja esittämiseeni. Kyseessä oli häpeän

tunteen kohtaamisesta ja sen kanssa toimeen tulemisesta. Häpeää kohti kuljin *Darkroomissa* sekä sisällöllisesti että tyyllillisesti. Sen sijaan, että olisin valinnut poistua näyttämöltä pää käsiini painautuen, päätin ottaa riskin ja kohdata pelkoni kasvojen menettämisestä.

Itseironinen kommentointi liittyi erityisesti esityksen siirtymäkohtiin. Esimerkki itseironisesta kommentoinnista oli kerta, kun olin huomannut vitkuttelevani kohtauksessa ja komensin itseäni katsojien kuullen: ”Avaa nyt jo se ovi, kaikki odottavat...” Graverin määrittelemän kommentaattorin tavoin koen tällä tavoin palauttaneeni katsojien huomion tarinasta itse esitystilanteeseen.

Toinen hyvä esimerkki itseironisesta kohtauksesta *Darkroomissa*, oli puhelinkohtaus, jossa ikään kuin puhuin oman kriittisen ääneni kanssa puhelimesta. Koen, että tässä kohtauksessa paljastin jotain omista mielenliikkeistäni. Vaikka puhelinkohtaus oli improvi-soitu, muodostui siihen eräänlainen rakenne, missä taistelin sisäisen kriittisen ääneni kanssa siitä, esitänkö esityksen vai en. Uhmasin lyödä luurin kriittisen ääneni korvaan, koska se halusi estää minua esittämästä esitystäni. Sitten ryhdyin selostamaan urheilutoimittajan tapaisesti tilannetta näin: ”Löytyykö hänestä rohkeutta? Uskaltaako hän lyödä luurin korvaan? Kukaan ei vielä tiedä. Nyt ollaan todella lähellä, että hän on lyönyt luurin järkiään korvaan!” Lopulta löin luurin kriittisen äänen korvaan. Koin tämän kuvaavan haluani vapauttaa omaa ilmaisua mieltämättä aina sitä, mitä tulisi normien mukaisesti tehdä.

Koska osaan, sisäisen kriittisen ääneni takia, olla normeihin herkästi ripustautuva ihminen, tunnistan myös normeja ympärilläni. Nostamalla normit esiin ja suhtautumalla niihin hieman vinksahaneella tavalla, voin löytää itsestäni kriittisen äänen sijaan humoristisen äänen. Tällaisen vallankumoukselliseltakin tuntuneen oivalluksen itsestäni tein *Darkroomissa* itseironisen esiintymistyylini kautta, mikä lisäsi minussa itsevarmuutta ja itsemyötätuntoa. Se sai minut muuttamaan käsitystäni itsestäni niin, etten kokenut itseäni pelkästään kriittisenä ihmisenä, vaan myös hauskana.

Kriittisen ääneni esiin tuominen itse esitystilanteessa oli sen toteamista, että voin esiintyjänä tuntea oloni hankalaksi, mutta sen ei tarvitse olla syy sulkeutua itseni sisälle. Voin jakaa tukaluuteni ja keskeneräisyyteni yleisön silmien edessä. Haluan uskoa, että tätä kautta annoin yleisölle myös mahdollisuuden löytää tarinastani samaistumispintoja. Se, että olen omassa taiteessani käsitellyt ja tuonut julki kipeitä henkilökohtaisia aiheita, on osoitus siitä, että minulla on halua olla itselleni myötätuntoinen, vaikka se paikoin voi olla vaikeaa.

4 MYÖTÄTUNTO SUHTEESSA ROOLIHENKILÖÖN *PASKATEORIA*-ESITYKSESSÄ

Tässä luvussa käsittelen myötätuntoa suhteessa roolihenkilöön Juhana von Baghin ohjauksessa, lokakuussa 2020 ensi-iltansa saaneessa esityksessä *Paskateoria*, jossa toteutin maisterin tutkintoni taiteellisen opinnäytteen. *Paskateoria* oli Arto Salmisen, samannimiseen, Liila Jokelinin dramatisoimaan romaaniin perustuva esitys, joka tehtiin Nätyn Teatterimonttuun. *Paskateoria* kertoo helsinkiläisestä Antti Suurnäkki -nimisestä toimittajasta, joka ideologisenä ihmisenä alkaa kyseenalaistamaan työpaikkansa, Iltapäivälehtiä yöröittävän toimituksen, eettistä perustaa. Samalla hän itse pettää vaimoaan Jasmine -nimisen naisen kanssa, joka lopussa paljastuu Antille prostituoiduksi.

Itse esitin *Paskateoriassa* Antti Suurnäkin lääkärivaimoa Heidiä sekä muutamia muita sivuhahmoja, kuten missiä ja Sököpiirin Hassea. Pureudun tässä tutkimaan roolihenkilöni Heidin rakentumista empatian näkökulmasta. Taiteellisen opinnäytteeni tutkimuskysymys liittyi tahdonsuuntiin ja alatekstiin. Kysymys kuului: Mitä roolihenkilö haluaa mil-läkin sanoa ja kuinka ilmaista tämä näyttämöllä, kun kohtaukset vievät pintapuolisesti tiettyyn suuntaan? Tässä yhteydessä pohdin, kuinka tekemäni roolianalyysi auttoi minua ymmärtämään Heidin tarkoitusperiä ja tuomaan esiin hänen tahtoaan. Avaan, kuinka rep-liikkien alatekstiin syventyminen toi ensilukemalta arkisen kuuloiisiin sanoihin lisää sy-vyyttä ja merkityksiä.

Tässä luvussa pohdin, mitä myötätunto näyttelijän ja roolihenkilön välillä tarkoittaa. Millä tavoin yritykseni ymmärtää ja auttaa roolihenkilöäni näkyi esitysprosessissa ja näyttelemisessäni?

Luvussa 4.1 yhdistän projektiivisen ja simuloivan empatian tapaani rakentaa roolihenkilöä *Paskateoriassa*. Luvussa 4.2 pureudun siihen, kuinka roolihenkilöni Heidin tahto, toive ja kipu aukenivat minulle roolianalyysin kautta. Luvussa 4.3 kerron, kuinka näyttelin Heidiä. Miten valmistauduin esityksiin ja kohtauksiin ja millä tavoin virityin näyttelijänä esiintyessäni?

4.1 Projektiivinen ja simuloiva empatia roolihenkilön rakentamisen välineinä

Roolihenkilö ei ole fyysisesti läsnä missään vaiheessa harjoitus- tai esitysprosessia, sillä häntä ei ole olemassa kokonaisvaltaisena olentona, ainakaan aineellisen maailman näkökulmasta. Voidaanko puhua myötätunnosta suhteessa sellaiseen, mitä ei varsinaisesti ole olemassa? *Paskateoriassa* koen nimittäin tunteneeni jo harjoitteluvaiheessa myötätuntoa esittämäni roolihenkilöä Heidiä kohtaan. Halusin samaistua häneen ja tutkia hänen toiveitaan ja tunteitaan sekä auttaa ja puolustaa häntä. Mitä myötätunto Heidiä kohtaan oikeastaan oli ja miten se suhteutui näyttelijäntaiteeseeni?

Elisa Aaltola ja Sami Keto (2017, 30–32) jakavat samaistumisen kahteen eri empatian muotoon: *projektiiviseen* ja *simuloivaan empatiaan*. Projektiivisessä empatiassa on kyse minän matkustamisesta toiseen yksilöön ja tämän näkökulman omaksumisesta, kun taas simuloivassa empatiassa on kyse toiseksi muuttumisesta. Projektiivisessä empatiassa kysytään, miltä tuntuisi olla toisen tilalla, kun taas simuloinnissa kysytään, miltä toisesta tuntuu. Minulle nämä kysymykset muistuttavat juuri niitä oman näyttelijäntyöni lähtökohtia, joiden kautta lähdin rakentamaan Heidin roolia. Näen, että olen pyrkinyt *Paskateoriassa* liu'uttamaan itseäni lähemmäs Heidiä sekä projektiivisen että simuloivan empatian avulla.

Näen myös roolihenkilöä kohtaan kokemani myötätunnon olevan yksi keino harjoittaa itsemyötätuntoa. Roolihenkilöä kohtaan minun voi olla helpompi tuntee myötätuntoa, kuin suoraan itseäni. Toisaalta roolihenkilö ruumiillistuu minussa häntä näytellessäni, joten itsemyötätunto on joka tapauksessa osa sitä myötätuntoa, jota koen roolihenkilöä kohtaan.

Projektiivisessä empatiassa korostuu mielikuvituksen käyttö ja toisen kokemusten korvaaminen omilla (Aaltola & Keto 2017, 31). Judith Westonin (1999, 122) mukaan näyttelijän tehdessä valintoja tälle paras etenemistapa on esittää kysymyksiä, sillä kyselemisen avaa mielikuvituksen tarjoamia mahdollisuuksia. Huomaan itsekin etsiväni kysymysten kautta mielikuvitusta ja myötätuntoa suhteessa roolihenkilöön. Myös Heidiä lähestyin

asettamalla itselleni kysymyksiä, joiden avulla pääsisin mielikuvissani lähemmäs niitä olosuhteita, joissa Heidi toimii. Esimerkiksi ennen eräitä kohtausharjoituksia valmistauduin niihin kysymällä itseltäni, miltä tuntuisi, jos olisin lääkärinä kiireisellä terveystasemalla eikä aviomieheni haluaisi ymmärtää, mitä joudun joka päivä töissä kestäämään? Kysymyksen kautta löysin harjoituksissa näyttelemiseeni halua saada kanssanäyttelijäni vakuuttumaan siitä, että Heidi kaipaa mieheltään ymmärrystä ja tukea, koska kokee työolosuhteensa kuormittaviksi.

Esittämäni kysymys tuo mieleen myös Konstantin Stanislavskin kehittämän näyttelemisen teorian. Näkemykseni mukaan Stanislavskin *maaginen JOS* voidaan nähdä näyttelijän keinona käyttää projektiivista empatiaa. Stanislavskin tapaan myös minä Heidiä esittäessäni harjoitin projektiivista empatiaa pohtiessani, ”mitä tekisin JOS olisin tänään, tässä ja nyt vastaavassa tilanteessa kuin roolihenkilöni?” (Stanislavski 2011, 923).

Näkisin, että sekä projektiivisessä että simuloivassa empatiassa on tietyllä tapaa kyse toisen haltuunottamisesta. Myös minä näyttelijänä pyrin ottamaan fiktiivisen roolihenkilön haltuuni. Minun on tehtävä valintoja ja päätöksiä sen suhteen, miten esittämäni roolihenkilön näen ja miten lähden häntä esittämään. Aaltola ja Keto toteavat, että simuloivassa empatiassa haasteena on se, ettei toista voi koskaan täysin tuntea. (Aaltola & Keto 2017, 34, 35.) Näyttelemisen kontekstissa se, etten voi täysin tuntea toista, kääntyy eteenpäin vieväksi voimaksi. Se herättää minussa halua ymmärtää ja ratkoa ongelmia. Ajattelen myös, että toisen puolesta puhuminen liittyy perustavanlaatuisesti näyttelemiseen.

Simuloivassa empatiassa kysytään suoraan: ”Miltä Heidistä tuntuu?” Minulla ei kuitenkaan ollut mahdollisuutta suoraan kysyä fiktiiviseltä henkilöltä, miltä hänestä tuntuu. Koen silti, että näyttelijänä opin toistojen ja toiminnan kautta tietämään ja tunnistamaan, miltä roolihenkilöstä tuntuu. Sain toistojen kautta tietoa siitä, miltä Heidin rooliasu tuntui ihollani, miltä Heidin kodissa haisi ja miltä tuntui, kun aviomieheksi kutsuttu (kanssänäyttelijä) vältteli katsekontaktia hänelle puhuessani. Ne olivat minun, näyttelijän tuntemuksia, mutta samalla niistä tuli roolihenkilöni Heidin tuntemuksia. Harjoitusprosessin alussa en voinutkaan vielä tietää, miltä Heidistä tuntuu, mutta myöhemmin opin

tietämään. Empatian työstämisessä fiktiivinen taso ja todellisuuden taso kulkivat koko ajan esitysprosessissa rinnakkain.

Aaltola ja Keto (2017, 37) avaavat kirjassaan kolme reittiä simulointiin. Mielestäni nämä reitit ovat verrattavissa siihen, kuinka itse lähdin rakentamaan Heidistä mielikuvaa ja kuinka tämä mielikuva vaikutti näyttelemiseeni. Ensimmäinen reitti simulointiin on toisen luonnon hahmottaminen. Siinä voivat olla avuksi sellaiset kysymykset, kuin: Mitkä piirteet henkilössä korostuu? Mitkä ovat henkilön hauraat kohdat? Missä hän loistaa? Minkälainen on henkilön aistimaailma tai mentaaliset kyvyt? Toinen reitti pyrkii ymmärtää toisen kontekstia tai tilannetta, jossa hän elää. Tämän hahmottamiseen voivat muun muassa seuraavat kysymykset: Mikä henkilön tausta ja historia ovat? Mikä hänen yhteiskunnallinen asemansa on? Minkälaisia haasteita henkilö kohtaa arkitodellisuudessa?

Kolmas reitti korostaa narratiivien eli kertomusten merkitystä. Tämä tarkoittaa, että toisen henkilön elämä asetetaan kertomuksen muotoon, jolloin toisesta tulee ”joku”, elävä, tunteva, omanlaisensa subjekti. Kuten Aaltola ja Keto kirjoittavat: ”Tarinaa on kudottava toisen ympärille, toiseen sukeltaen.” (Aaltola & Keto 2017, 38.) *Paskateoriassa* Heidin simulointi tapahtui minulla näyttelijänä niin, että lähestyin häntä ikään kuin maalailemalla hänestä mielessäni hahmotelmaa, joka aluksi tuntui epämääräiseltä, mutta oli joiltain osin käsitettävä. Tätä voisi kutsua toisen luonnon hahmottamiseksi, kuten Aaltola ja Keto asian ilmaisevat. Itse kutsuin sitä roolihenkilön *aavistamiseksi*. Käytän aavistamista sanana sen takia, että minusta se sisällyttää juuri näkemyksen siitä, ettei toista voi koskaan täysin tuntea tai haltuunottaa, ei edes fiktiivistä roolihenkilöä. Koen aavistamisen pitävän sisällään myös omaan taiteelliseen tulkintaani luottamista.

Olen huomannut, että vaikutelma esittämästäni roolihenkilöstä syntyy minulle yleensä tekstimateriaalin pohjalta, mutta siihen vaikuttavat myös muunlaiset materiaalit. Itselleni esimerkiksi puvustus toimii vahvana sysäyksenä kohti roolihenkilön aavistamista. Näyttelijäntaiteeni näkökulmasta tarkasteltuna aavistamista voisi pitää tietynlaisena materiaalien lukutaitona. Se merkitsee minulle kykyä poimia eri materiaaleista, kuten tekstistä, puvustuksesta, lavastuksesta tai prosessin aikana tehdyistä harjoitteista, jotain itselleni taiteellisesti oleellista, mikä yhdistää minut esitettävään roolihenkilöön tai esityksen

maailmaan. Weston kirjoittaa siitä, kuinka näyttelijä etsii tekstistä mielikuvia ja asettaa ne käsikirjoituksen faktojen yhteyteen. Näyttelijällä yhteys mielikuvien ja omien henkilökohtaisten kokemusten välille syntyy hänen mukaansa tutkimalla käsikirjoitusta ja päästämällä oma mielikuvittelu valloilleen. (Weston 1999, 136.) Samasta asiasta on minulle aavistamisessa kyse. Aavistamisen avulla koen pääseväni lähemmäs esitettävää roolihenkilöäni ja ymmärtäväni häntä paremmin. Siinä yhdistyy oma taiteellisesti vapaa assosiointikyky ja konkreettinen materiaallinen maailma.

Aavistamisen voi myös rinnastaa Stanislavskin maagiseen JOS:iin ja *annettuihin olosuhteisiin*. Stanislavskin mukaan annetut olosuhteet pitävät sisällään tekstistä nousevat faktat, tapahtumat, olosuhteet, näyttelijän ja ohjaajan näkemyksen näytelmästä, heidän omat lisäyksensä siihen, näyttämöratkaisut, puvustuksen, lavastuksen, valaistuksen ja muut, mitä näyttelijän tulisi ottaa huomioon roolihenkilöä luodessaan. Hän lisää, että annetut olosuhteet ja maaginen JOS ovat ikään kuin samaa alkuperää. JOS on oletamus ja annetut olosuhteet ovat tämän oletuksen täydennys. (Stanislavski 2011, 96.) Vertaan Stanislavskin muotoilua ajatukseen, että myös projektiivista empatiaa voi tarkastella olettamuksena toisesta, kun taas simuloiva empatia on tämän oletuksen täydennys.

Kuten edellä totesin, Maaginen JOS liittyy mielestäni ennen muuta projektiiviseen empatiaan, jossa kysytään ”Mitä jos olisin Heidin tilalla?”. Simuloivan empatian taas voisi nähdä liittyvän annettuihin olosuhteisiin, yritetäänhän siinä ymmärtää toista syvemmin, eri puolilta katsottuna.

Repliikkien ääneen lukeminen on itselleni näyttelijänä yksi vahva keino synnyttää roolihenkilöstä jokin aavistus. Ääneen lukiessa kysyn samalla itseltäni, miltä Heidi voisi kuulostaa ja miltä hänen sanansa tuntuvat omassa suussani? Tässä mielessä aavistaminen ei siis merkitse ainoastaan roolihenkilön hahmottelemista, vaan se on samalla oman ilmaisu- esiintuloa. Lukiessani ensimmäisiä kertoja ääneen Heidin repliikkejä havahduin siihen, että puheeni kuulosti siltä, kuin se olisi ollut suoraan arkisesta suomalaisesta televisio-ohjelmasta: ”Lukemistavastani syntyi tuntemus siitä, että ikään kuin yrittäisin esittää realismia. Realismin näyttelemineen on minusta mahdoton tehtävä. Voisiko tämä olla näyttelijäntaiteellinen haaste?” (Opintopäiväkirja 1.9.2020.)

Repliikit johdattivat ääntäni pehmeään suuntaan. Tuntui kuin jokaisen sanan takana olisi vahva miellyttämisen halu, joka kohdistui Heidän mieheen Anttiin. Tämä intuitiivinen tapani lukea Heidän repliikkejä vahvasti ajatusta siitä, että Heidi kenties haluaa ainoastaan viettää tavallista arkielämää.

Puvustuksen miellän olevan aavistuksen kannalta tärkeää, koska siihen yhdistyy toisen henkilön aistimaailman ymmärtäminen. Koen olevani tuntoaistiltani herkkä ihminen, minkä takia minulle on myös näyttelijänä suuri merkitys, mitä näyttämöllä päälläni on. Vaatteet ovat kuin suojakerros ulkoisen maailman ja ruumiini välillä. Roolivaatteiden alla voin kuvitella, että minun ihoni on roolihenkilöni iho. Voin suhtautua näyttelijänä vaatteisiin tietynlaisena alatekstinä kysymällä, mitä vaatteet yrittävät kertoa minulle, miten ne vaikuttavat minuun ja mitä roolihenkilöni niillä tahtoo viestittää muille.

Heidän miellyttämisen halun aavistaminen vei minua pehmeiden materiaalien äärelle myös puvustuksellisesti. Ihanaa *Paskateoriassa* oli minusta se, että sain näyttelijänä vaikuttaa paljon roolihenkilöni puvustukseen. Tartuin ennen ensimmäistä läpimenoa vaaleanpunaiseen aamutakkiin, joka säilyi Heidillä myös esityksissä. Vaaleanpunaisuus koroisti esittämäni henkilöhaamon tietynlaista tyttömäisyyttä ja naisellisuutta. Aavistelin, että Heidille oman naiseutensa korostaminen saattaisi olla tärkeää. Kenties hän pelkäsi olevansa naisena riittämätön? Vaaleanpunainen väri korostui myös mielestäni hienosti lavastuksen turkoosinsinisiä seinäkankaita vasten. Heidän värien yhteensopivuus lavastuksen värien kanssa aiheutti minussa mielihyvän tunnetta ja ajatuksen siitä, että Heidi on ikään kuin sisustanut koko tilan ja itsensä osaksi sitä.

Aavistamisesta simulointi laajenee tarkempaan pohdintaan roolihenkilön tilanteesta, missä hän elää, sekä hänen yhteiskunnallisesta asemastaan. *Paskateoriassa*, joka esityksenä käsitteli vahvasti luokkaeroja, minulla nousi tärkeäksi pohdinnan aiheeksi Heidän yhteiskunnallinen asema. *Paskateorian* käsikirjoituksessa nousee esiin ainakin se, että Heidi tahtoo oman talon, jossa olisi enemmän asuintilaa ja uima-allas. Heidi on käsikirjoituksen mukaan ammatiltaan lääkäri. Näiden esiin tulleiden tietojen perusteella tulkitsein

hänen kuuluvan ylempään keskiluokkaan. Hänellä on omasta yhteiskunnallisesta asemastaan johtuen mahdollisuus ylipäänsä haaveilla esimerkiksi oman talon hankkimisesta.

Paskateoria-esityksen sanoma liittyi oman tulkintani mukaan siihen, että keskiluokka on se ryhmittymä, joka on yhteiskuntamme sokea piste. Tällä tarkoitan sitä, että mielikuvat ”hyvästä elämästä”, jotka yleisellä tasolla mielletään tavoiteltavina, ovat samalla hyvin keskiluokkaisia. Kuitenkaan keskiluokkaan itse kuuluvat ihmiset, kuten Heidi *Paskateoriassa*, eivät välttämättä ymmärrä tai halua nähdä, ettei kaikilla ole samanlaisia edellytyksiä elämään, jossa on esimerkiksi mahdollista hankkia oma talo. Sokea piste on mielestäni se, ettei ymmärrä omaa etuoikeutettua asemaansa, koska mieltää elämäntapansa normina, mikä taas voi vähentää myötätuntoista suhtautumista eri asemassa oleviin ihmisiin. Aistin tällaista myötätunnon puutetta myös Heidissä. Sokeus toisia ihmisiä ja laajempia yhteiskunnallisia ilmiöitä kohtaan sekä yksilöiden samanaikainen nähdäksi tulemisen tarve olivat myös teemoja, jotka itselleni *Paskateoriassa* nousivat keskeisiksi.

Ajattelen, että Heidi toimi *Paskateoriassa* keskiluokkaisuuden ilmentymänä. Heidän kohtaauksissa syntyvästä keskiluokkaisuuden tunnusta tuli minulle aluksi vastenmielinen olo. Minun oli vaikea tuntea myötätuntoa ja puolustaa häntä, hänen keskiluokkaisuutensa ja tietynlaisten asenteidensa vuoksi. Heidi antaa ensimmäisessä kohtauksessa aika suoraan ymmärtää, että hänen mielestään huumeriippuvaiset ihmiset ”saavat lähteäkin”. Tulkitsin tämän niin, ettei Heidiä oikeastaan kiinnosta hoidetaanko huumeriippuvaisia vai ei, ja ettei hän halua heidän edes ilmaantuvan omaan elinpiiriinsä.

Ajattelin, että luultavasti seisoisimme Heidän kanssa arvomaailmallisesti kaukana toisistamme ja äänestäisimme eri puoluetta. Myötätunnon avulla koen, että kykenin näyttelijänä pääsemään vastenmielisyyden yli. Ajattelen myötätunnon tässä kohtaa liittyneen anteeksiantoon ja sen hyväksymiseen, että sekä roolihenkilössä että minussa on keskeneräisyyttä. Myönnän, että esitysprosessin aikana ohitin omassa tulkinnassani monessa kohtaa *Paskateoriaan* sisältyvän luokka-asetelman. Olin siis tietyllä tavalla itsekin osa tuota sokeaa pistettä. Heidän ja minun arvomaailmalliset eroavaisuutemme saivat minut siirtymään psykologisempaan tulkintaan Heidistä. Halusin yksinkertaisesti tutustua Heidiin yksilönä. Halusin löytää myötätuntoisen reitin Heidän luo, jossa en arvostelisi ja

tuomitsisi häntä, vaan koettaisin ystävystyä ja ymmärtää. Halusin selvittää, mikä yhdistää minut häneen. Näkisin, että liiallinen luokka-aseman huomioiminen olisi jättänyt Heidín etäisemmäksi itselleni ja estänyt minua eläytymästä ja olemasta myötätuntoinen.

Paskateorian harjoitusprosessissa oli vaihe, jota pystyin hyödyntämään erityisellä tavalla tulkitessani Heidín tahtoa ostaa oma talo. Eräs kohtaus meni uusiksi lavastuksellisista syistä. Heidín ja Antin kotikohtaukset siirrettiin kokonaan näyttämön tilallisesti haastavaan, ahtaaseen takanurkkaan. Olin aiemmissa harjoituksissa mieltynyt siihen, että sain esittää erään sauna- ja uima-allaskohtauksen keskinäyttämöllä, missä minulla oli tilaa näytellä. Ahtaaseen takanurkkaan siirryttyämme minulle tuli ruumiillisesti ahdas olo. Minulle tuli tunne, etten pysty kunnolla liikkumaan, sillä alue, jolta näytteläni näkyi katsomon jokaiselle paikalle, oli hyvin rajattu. Ahtauden tunne herätti minussa toiveen saada itselleni suurempi tila. Asia ei kuitenkaan ollut minun päätettävissäni, ja jouduin sopeutumaan pienessä tilassa näyttelämiseen.

Pieni näytteläalue toimi kuitenkin omana virityksenään. Käänsin oman ruumiillisen kokemuksen ymmärrykseksi Heidín toivetta kohtaan. Näyttelijänä pystyin ahtaassa tilassa samaistumaan niin ruumiillisesti kuin mieleltäni Heidín toiveeseen saada oma talo, oma tila. Samaistumisesta tuli jopa niin vahvaa, että koin ymmärtäneeni, miltä Heidistä tuntuu.

Tilaratkaisun ahtauden voi siis nähdä *esteenä*, josta oli näytteläni hyötyä. Robert Cohen kirjoittaa, että näyttelijän ei tule näytellä esteitä sinänsä vaan esteitä vastaan (Cohen 1986, 92). Hänen mukaansa esteet voivat olla joko ulkoisia, näyttämölle sijoitettuja, tai ne voivat olla henkilön sisäisiä. Cohen vakuuttaa, että näyttämösuorituksesta tulee kiinnostavaa, kun näytelmän henkilön ihanteellinen tulevaisuus ja sen tielle sijoitettu este ovat vastakkain. (Cohen 1986, 87, 88, 90.)

Kuten edellä kirjoitin, simulointiin sisältyy Aaltolan ja Keton mukaan myös kolmas mahdollinen reitti, joka koskee toisen ihmisen kertomuksia. Aaltola ja Keto kirjoittavat, että kertomukset ovat hyvä keino tuottaa itselle ymmärrys toisesta ihmisestä oman olemassaolonsa keskushahmona (Aaltola & Keto 2017, 38). Ajatusta voidaan mielestäni rinnastaa

Cohenin ajatukseen siitä, että näyttelijän tulisi esittää roolihenkilöä *itsenä*, ei toisena eikä kohteena. Cohenin mukaan näyttelijän tulisi nähdä maailma roolihenkilön määrätietoisen ja voittamiseen tähtäävän katseen kautta, ei omin silmin. Hänen pitäisi nähdä, mitä roolihenkilö näkee, mutta myös olla tietämätön siitä, mitä roolihenkilö ei näe. (Cohen 1986, 31.) Cohenin ajatusten mukaisesti koen, että sokean pisteen omaksumisessa, josta edellä mainitsin, siirsin huomiotani omasta näkökulmastani kohti Heidin subjektiivista näkökulmaa. Cohenin ajatukset liittyvät myös omassa työssäni erityisesti roolihenkilöni Heidin tahtotilojen, toiveen ja kivun määrittelemiseen, johon syvennyn seuraavassa luvussa.

4.2 Heidin tahto, toive ja kipu

Asetin taiteellisen opinnäytteeni tutkimuskohteeksi *tahdonsuunnat* ja *alatekstin*. Näihin päädyin, koska heti *Paskateorian* käsikirjoitukseen tutustuttuani ja meidän muutamaan otteeseen kohtauksia harjoiteltuamme havaitsin, että Heidin repliikit tuntuvat pinnallisina puolin jotenkin kummallisen arkisilta. En halunnut jäädä tekstin ensilukemalta paljastamalle pinnalliselle tasolle, vaan halusin sukeltaa syvemmälle ja muodostaa mahdollisimman myötätuntoisen suhteen Heidiin yrittämällä ymmärtää hänen sanojensa tarkoituksensa.

Alateksti merkitsee minulle tekstissä olevia mahdollisia piilomerkityksiä. Selvittääkseni näitä pyrin lukemaan tekstiä myös niin sanotusti rivien välistä. Tämä liittyy myös edellä kuvaamaani aavistamiseen. Minulle alateksti liittyy roolihenkilön tahtoon. Tahdon ymmärrän roolihenkilön syvältä kumpuavaksi haluiksi, joka voi poiketa sanoista, joita hän puhuu. Repliikit voivat olla pelkkää sanahelinää, mutta kiinnostavaa on minusta näyttelijänä selvittää, mitä muita merkityksiä sanojen takana on. Tällä tavoin myös ruumiin ilmaistun tulee yksi alatekstin osa. Voin esimerkiksi näytellessäni ruumiillisesti ilmaista roolihenkilön hermostuneisuutta, joita hän sanoilla koettaa peittää tai ohittaa. Suurin kysymys minulle näyttelijänä *Paskateoriassa* oli: Mitä Heidi tahtoo ja toivoo? Olen kirjoittanut eräiden lukuharjoitusten jälkeen itselleni seuraavia suuntaohjeita: “Jos Heidi todella tahtoo elää tällaista elämää, minun tulee selvittää, mitkä ovat ne taustalla vaikuttavat syyt.

Mihin hän uskoo, mitä hän toivoo, mitä hän tahtoo saavuttaa ja miksi?” (Opintopäiväkirja 1.9.2020.)

Stanislavski kiteyttää alatekstin olevan se, mikä saa näyttelijän lausumaan roolihenkilön sanat (Stanislavski 2011, 515). Hänen mukaansa alateksti merkitsee puheessa samaa kuin *läpikulkeva toiminta* näyttelijän toiminnassa. Läpikulkeva toiminta taas, lyhykäisyydessään, on tapahtumasarja, joka ruumiillistaa roolihenkilön *päätehtävän*. Päätehtävä merkitsee tavoitetta, jota roolihenkilö pyrkii kaikin keinoin toteuttamaan. ”Näyttelijän tulee itse löytää Päätehtävä ja pitää siitä.” (Stanislavski 2011, 410.) Itse puhun päätehtävän sijaan toiveesta. Ajatus Heidin toiveen selvittämisestä syntyi minulle jo aikaisessa harjoitusvaiheessa, kun luin käsikirjoitusta ensimmäisiä kertoja. En lukiessani ajatellut Stanislavskin tavoin roolihenkilön päätehtävää, joka minusta kuulostaa hieman mekaaniselta, vaan hänen inhimillistä toivettaan.

Westonin mukaan alateksti on se, mitä roolihenkilö todella tarkoittaa. Hän liittää alatekstiin myös *toimintaverbit*, jotka auttavat näyttelijää siirtämään huomiota siihen, minkälaisen vaikutuksen hän sanomisellaan tahtoo kanssänäyttelijässä aiheuttaa. (Weston 1999, 132, 154.) *Paskateoriassa* roolianalyysiä tehdessäni päätin Heidille joitakin toimintaverbejä Westonin esittelemää toimintaverbilistia hyödyntäen. Tämä työ jäi kuitenkin hieman kesken. Kirjoitin myös ensimmäisen kohtauksen repliikkini paperille, värikoodasin ne ja lisäsin perään suuntaa antavia tunnetiloja tai adjektiiveja (tosin Weston rohkaisee välttelemään adjektiiveja). Olen esimerkiksi värittänyt tussilla tietyt repliikit keltaisella värillä, ja sivuun merkannut keltaisiin repliikkeihin liittyvän adjektiivit ”kevyt”, ”arkinen”, ”etukenoinen”, ”legato”. Lisäksi olen kirjoittanut itselleni Heidin ensimmäisen kohtauksen päämääräksi: ”Haluan, että rakastelet minun kanssani.”

Nykynäyttelijän taide -kirjassa ei puhuta piilotekstistä tai alatekstistä, vaan teoksessa painotetaan näyttelemistapahtuman psykofyysisyyttä, jota näyttelijä jäsentää *kuljetuksensa* avulla. Siinä korostetaan tapoja, joilla näyttelijän psykofyysinen vaikuttumiskyky ja aistivoimaisuus ovat apuna tekstin ruumiillistamisessa. (Silde ym. 2011, 216.) Tulkitsen tätä niin, ettei ainoa reitti alatekstille ole analysoida valmiiksi repliikkien taakse

piilomerkityksiä, vaan ruumiin vaikuttamisolotilojen kautta puheeseen voi syntyä uusia merkityksiä.

Kohtauksia, joissa Heidi oli mukana, oli *Paskateoriassa* kaikkiansa kolme. Kohtaukset olivat suhteellisen lyhyitä. Näyttelijäntyöllisenä haasteena oli ilmaista mahdollisimman moniulotteisesti roolihenkilöäni kohtauksissa, joissa näyttämöllistä aikaa oli vähän. Ensimmäisissä läpimenoissa tuntuikin, kuin omat kohtaukset olisivat vilisseet ohi, eikä minulla ollut vielä tarpeeksi keinoja, joilla ilmentää roolihenkilöäni toivomallani tavalla. Erityisen haastavaksi kohtaukseksi osoittautui Heidin ensimmäinen kohtaus. Tuntui, että siinä minulla oli eniten jäsenneltävää, jotta onnistuisin esimerkiksi ilmaisemaan Heidin tahdon suhteessa mieheensä.

Eräissä *Paskateorian* harjoituksissa sain apua Heidin ensimmäisen kohtauksen tahtotilan löytymiseen, kun ohjaaja Juhana von Bagh ehdotti minua ja Heidin aviomiestä Anttia näyttävää Minea Långia vetämään kohtauksemme ”espanjalaisittain”. Jälkikäteen ymmärrän Juhanan halunneen tällä tavoin kaivaa meistä esiin dynaamisempaa ilmaisua. Ilmaisumme oli kohtauksessa pysytellyt usein tasatempoisena, mikä uskoakseni johtui tekstin arkiselta tuntuvasta sisällöstä.

Espanjalaisittain vedetyssä kohtausharjoituksessa heitimme hetkeksi varsinaiset suomenkieliset repliikkimme pois ja kokeilimme vetää kohtausta läpi ”espanjaksi”. Irrottautuminen hetkeksi tekstin sisällöstä vaihtamalla suomenkieliset repliikit itse keksittyyn espanjaan auttoi minua löytämään kohtaukseen ja roolihenkilöni lisää pontta. Espanjalaista, vahvatahtoista Heidiä hetken hieman stereotyyppisesti esittäessäni löysin kohtaukseen selkeämpiä suuntia ja tahdonvoimaa. Espanjalainen versio Heidistä ikään kuin uskalsi vaatia mieheltään enemmän ja osoittaa, mitä tältä tahtoi.

Kohtaus ilman suomenkielisiä repliikkejä antoi minulle näyttelijänä ruumiillisesti vahvan kokemuksen. Tuntui kuin ruumiini solut olisivat näytellessäni alkaneet kuohua ja väristä aivan uudella tavalla. Tämä johtui varmasti siitä, että minun oli ilmaistava asioita muulla keinoin kuin sanallisesti. Löysin ruumiiseeni jäməkämpää, maadoittuneempaa otetta,

vaikka Heidi oli muuten pehmeä, nopea ja sulvaliikkeinen. Espanjalainen Heidi ei jäänyt jumiin arkisiin sanoihin. Olen kirjoittanut kyseisestä kohtausharjoituksesta näin:

En oikeastaan tiennyt mitä teen, mitä Heidi tahtoo, muuta kuin seksiä, mutta ainakin syntyi yhteys Anttiin. Jossain kohti tuijotin vaan Anttia, panikoin että mitä nyt edes kuuluisi sanoa. En sanonut mitään mutta tuijotin vaan lujaa. Taustalta kuului Juhanan ”Hyvä!” Edelleen oli hölmö olo koska en tiedä mitä muka tein että se olisi ollut hyvää. Kai se oli vaan se semmoinen ”Jumalauta jätkä, mä haluan, mä haluan!” -katse ja ruumiintila tai jotain... Kai Heidi halusi että Antti näkisi hänet. Oikeasti näkisi.

(Opintopäiväkirja 29.9.2020.)

Espanjalaisittain vedetyn kohtauksen jälkeen siirryimme kertaamaan kohtausta oikeilla repliikeillä. Kiinnostavaa harjoituksessa oli se, että Juhana toistuvasti peräänkuulutti meitä olemaan purkamatta liikaa ulos. Tajusin, että juuri se, etten päästänyt tahtoani ulos raivoamalla ja riehumalla, vaan pelkästään maadoittumalla ja esimerkiksi kohdistamalla katsettani ja puhettani tiukasti kanssanäyttelijääni, herätti jo ruumiissani riittävää paloa ja energiaa, joita en ollut aiemmin löytänyt. Roolihenkilön tahtotilan kautta minun oli myös näyttelijänä helpompi puolustaa häntä koko ruumiillani. Puolustamisessa taas näen yhteyden myötätuntoiseen auttamiseen.

Tahtotilan alla piilee näkemykseni mukaan roolihenkilön syvempi *toive*. Toiveen selvittäminen auttaa minua näyttelijänä kiinnittymään roolihenkilöni entistä syvemmin. Cohen kirjoittaa siitä, kuinka valtavasti toiveet liikuttavat ihmismieltä. Näyttelijän tulisi lisäksi uskoa roolihenkilönsä voittoon eli siihen, että tämä saavuttaa toiveensa, siinäkin tapauksessa, että roolihenkilö tekstin mukaan häviää. (Cohen 1986, 43.) Kysymys kuuluu: voittaako vai häviääkö Heidi?

Heidin syvintä toivetta pohtiessani minussa herättivät eniten kiinnostusta ensimmäisen kohtauksen repliikit, joissa hän puhuu miehelleen omasta talosta ja uima-altaasta. Uima-altaasta puhuessaan hän mainitsee, ettei mene kunnalliseen uimahalliin, koska kaikki lapset pissivät sinne, eikä vesiä vaihdeta. Tämän jälkeen hän sanoo kuin ohimennen: “Eri

asia jos olisi oma lapsi.” Tämän repliikin kautta minulle avautui Heidin suurin toive: *Hän haluaa saada lapsen*. Stanislavski puhui tässä tapauksessa roolihenkilön päätehtävän löytymisestä. Samaistun siihen, miten Stanislavski kuvaa päätehtävän etsimistä: ”Näette, miten tärkeää Päätehtävää etsittäessä on vaistota se kirjailijan teoksesta ja löytää sille vastakaikua omasta sisimmästään” (Stanislavski 2011, 406).

Kun päätin, että Heidin syvin toive on saada lapsi, herätti se minussa jonkinlaista vastakaikua ja valtavaa myötätuntoa Heidiä kohtaan. Repliikki toimi minulle eräänlaisena avaimena roolihenkilön ytimeen. Kutsuisin tätä simuloivan empatian kulminoitumaksi suhteessa roolianalyysiini fiktiivisestä henkilöstä. Tämän päätöksen jälkeen minun oli huomattavasti helpompaa näytellä roolihenkilöä. Tulkitsin tekstiä niin, että lapsen saaminen lisäisi Heidille merkityksellisyyden tunnetta. Puheet omasta talosta, siivoojasta, kodinhoitohuoneesta ja uima-altaasta liittyivät kaikki Heidin haluun saada lapsi ja pelastaa tällä tavoin avioliittonsa.

Roolihenkilön *kipu* syntyy nähdäkseni siitä, että tämä pelkää menettävänsä toiveensa. Cohenin mukaan toiveet ovat käyttövoimaa ja haavoittuvuus taas vapauttaa näyttelemisen (Cohen 1986, 43). Minulle roolihenkilön kivun tunnistaminen merkitsee samalla hänen haavoittuvuutensa tunnistamista, mikä yhdistää minua häneen. Haavoittuvuuden tunnistaminen auttaa minua puolustamaan roolihenkilöäni, ja sen kautta löydän sekä hänestä että itsestäni herkkyyttä. Minusta herkkyyys nimittäin pohjimmiltaan kumpuaa siitä, että myönnän oman haavoittuvuuteni. Kun näyttelijänä myönnän, että Heidillä on kipupiste, jonka kautta häntä voi haavoittaa, myönnän samalla itsellenikin olevan sellainen. Kipupisteestä tulee eräänlainen samaistumiskohta ja voimavara minun ja roolihenkilöni välille.

Heidin kivun tulkitsin liittyvän pelkoon siitä, ettei hänen miehensä rakasta häntä, ja ettei hänen toiveensa lapsesta ole jaettua. Pelolle oli myös perusteita: hänen miehensä petti häntä. Omassa ratkaisussani päätin, että Heidi aavistaa miehensä pettävän häntä, mutta painaa asiaa villaisella, koska haluaa vimmatusti takertua lapsen hankkimiseen. Toiveen ja kivun määrittelyn kautta sain luotua kohtauksiin repliikkien taakse uusia merkityksiä.

4.3 Heidiin virittyminen esityksissä

Käytän sanaa *viritys* puhuessani psykofyysisistä harjoitteista, jotka auttoivat ruokkimaan näyttelemistäni ja joita tein lämmityksenä esityksiin. Viritys tai virittäminen on *Nyky näyttelijän taide* –kirjassa (2011) esiintyvä termi, joka on myös ollut yleisessä käytössä Nätyn opinnoissamme. Virittäminen merkitsee näyttelijän tapaa virittyä näyttelemiseen ja jäsentää sitä ottamalla käyttöön ruumiin psykofyysisiä voimavaroja ja avaamalla aistikkenttiä. Viritys liittyy näyttelijän omaan luovaan ajatteluun ja on osa esiintymistä. (Silde ym. 2011, 211.) Virittäminen on eräänlainen vaikuttumisen tekniikka. Virittäytymisessä yhdistyy oma dramaturginen ajatteluni ja materiaaleista vaikuttuminen.

Esitykseen valmistautuminen on minulle näyttelijänä tärkeää. Ennen *Paskateorian* esityksiä valmistauduin käymällä kävelyllä, kuuntelemalla musiikkia ja siirtymällä pikkuhiljaa vireystilaltani kohti fiktiivistä maailmaa. Laulu, jota kuuntelin kuulokkeista toistuvasti ja joka herkisti minua lähenemään Heidiä, oli eräs Ruusut-yhtyeen kappale nimeltä *Avaimet avaa ovi*. Kappaleen sanoitukset eivät sinänsä erityisesti muistuta Heidiä tai *Paskateoriaa*, mutta yksi pieni kohta toimi minulle esityksen maailmaan virittävänä:

Laitoin silmät kiinni, että nään sut paremmin
Nostit mut ilmaan riippumaan
Dopamiini suudelmilla
Kun pulpahdit siihen sumusta
En eka erottanut sua musta
En erottanut, mistä kaikki alkoi
Vai alkoiko kaikki taas alusta
(Ruusut: *Avaimet avaa ovi*)

Erityisesti kohta, jossa lauletaan siitä, ettei erota toista itsestä yhdisti minut Heidiin ja siihen, kuinka minä näyttelijänä lähestyin häntä. Pidin pienen keskittymis- ja virittäytymishetken ennen esitystä pimeässä takatilassa, mitä olen kuvaillut opintopäiväkirjassani näin:

Kun tulee se kohta ”Kun pulpahdit siihen sumusta en eka erottanut sua musta” ja vien kättä pitkin sitä rullakon kylmää kalteria tunnen vaan selaista hyvää tahtoa. Siihen hyvään tahtoon yhdistyy jotenkin sen kivun ja kaipuun ymmärrys. Oon pimeydessä ja kosketan sitä kalteria. On vaan tunne, että haluan olla Heidille hyvä. Lausun myös Heidin repliikkejä pimeydessä ja väliin jään toistamaan sanoja: ”Mä haluan lapsen. Mä haluan.” (Opintopäiväkirja 17.10.2020.)

Koen, että tässä oli kyse ymmärryksestä ja jakamisen halusta. Samalla siinä oli minulle kyse Heidän aavistamisesta. Koin tärkeäksi, että Heidi piirtyi aina uudestaan esiin, että pääsin tunnustelemaan, mistä hänessä oli kyse, missä hänen ääriviivansa kulkivat. Musiikin sanoitukset, samoin kuin pimeys, auttoi minua mielessäni lähenemään Heidiä. Kalterin koskettelu taas auttoi pysyttelemään fyysisessä todellisuudessa herkistäen aistejani. Pimeydessä olo muistutti samaa, mitä olin tehnyt *Darkroomissa* (2019). Koen sen liittyneen itsemyötätunnon vahvistamiseen. *Paskateoriassa* itsemyötätunnon vahvistaminen tapahtui fiktiivisen roolihenkilön kautta.

Näтын lehtori Minna Hokkanen kuvaili hienosti ennen *Paskateorian* ensi-iltaa erään läpimenon palautteessa, että *Paskateoriassa* on ääriviivoiltaan paksuja henkilöihahmoja, ja sitten on joitain ääriviivoiltaan ohuita henkilöihahmoja, jolla hän viittasi esimerkiksi Heidiin. Vaikka Hokkanen tarkoitti eri asiaa, vertaus ohuista ääriviivoista kuvaa mielestäni hyvin tapaa, jolla koin Heidän olevan lähellä minua: minua ja Heidiä erotti vain ohut ääriviiva. Tämä sai minut tuntemaan, ettei minun Heidiä näytellessäni tarvinnut piilotella herkkyyttäni. Se oli samalla Heidän herkkyyttä. Luotin taustatyöhön, jota olin tehnyt.

Graverin määrittelemästä näyttelijän seitsemästä ruumiillisuudesta puhuttaessa koen, että empatiaa hyödyntävä työskentelytapani on tähdännyt Graverin määrittelemän *roolihahmon* (eng. *character*) ruumiillisuuden luomiseen. Graver erottaa näyttelijän ruumiillisuudet niiden *sisäisiin* ja *ulkoisiin* tekijöihin, sekä korostaa myös niiden autonomiaa. Ruumiin sisäisyys on kaikkea sitä, mitä ei voi nähdä: tahdonalaiset ruumiin mekanismit ja motivoivat voimat, jotka kuitenkin ohjaavat myös näkyvää toimintaa. Ulkoisuus taas edustaa ruumiin näkyvää kuvaa maailmalle. (Graver 1997, 222, 223.) Koen, että tapani

rakentaa roolihahmoa ja virittäytyä Heidiksi tapahtui pitkälti roolihahmon sisäisten voimien, kuten ajatusten, tunteiden ja toiveiden täsmentämisen kautta.

Ystäväni, joka oli käynyt katsomassa *Paskateoria*-esityksen, kuvaili näyttelemistäni sanoin: “oli kuin et olisi tehnyt mitään, se oli kevyttä.” Kysyin häneltä, mitä hän arveli Heidin tahtovan. Siihen hän ei osannut vastata. Hän puhui vaan siitä, kuinka näki herkkyyteni siellä näyttämöllä. Tässä mielessä koin hieman epäonnistuneeni näyttelijänä, sillä minä halusin tutkia roolihenkilön tahtoa. Yksi Graverin määrittelemästä näyttelijän seitsemästä ruumiillisuudesta on *esiintyjän oma henkilöllisyys (eng. personage)* (Graver 1997, 225, lain. Hulkko 2013, 109). Se, että ystäväni näki minut näyttämöllä roolihenkilöni sijaan henkilönä, on esimerkki esiintyjän oman henkilöllisyyden esiin tulemisesta. Vaikka itse olen saattanut pyrkiä kohti roolihahmon ruumiillisuutta, on oma henkilöllisyyteni saattanut korostua *Paskateoriassa*, koinhan itseni ja Heidin välillä olevan ääriävän ohueksi.

Esityksessä oli ennen Heidin ensimmäistä kohtausta hetki, jolloin odotin kohtauksen alkamista yksin verhojen takana. Näyttämön valot heijastuivat verhoon, jonka takaa kuulin musiikkia ja kanssänäyttelijöiden ilakoivia ääniä. Minulla oli käsissäni kylpytakki, jonka tulisin kohtauksen aikana tyrkkäämään koriin. Pitelin kylpytakista kiinni, tanssin sen kanssa, tunnustelin sitä ja haistelin froteekangasta. Muodostin kylpytakista itselleni käärrön, jota pitelin sylissäni kuin vauvaa. Tämä viritti minua Heidin syvimpään toiveeseen. Leikin Heidiä pitelemässä sylissään kuviteltua vauvaa. Kuvittelin hänen tekevän näin ennen miehensä kotiintuloa. Tämä toimi eräänlaisena alkusysäyksenä sille, että Heidi tahtoo kohtauksessa saada mieheltään seksiä. Virittymiseni ennen kohtausta antoi sysäyksen, joka kuitenkin heti kohtauksen alussa purkautui, Heidin tajutessa, että Antti on ollut toisen naisen kanssa. Kohtauksen alku oli ohjattu niin, että Heidi ohittaa asian, jolloin näyttelijänä koin sisäiseen viritykseeni tulleen uudenlaisia tasoja. Jokin osui ja sattui Heidiin, mutta hän ei jäänyt siihen, vaan jatkoi yrittämistä. Koin, että kohtauksessa iso sisäinen viritykseni oli ristiriidassa kohtauksen ulkoisesti pienen ja arkisen höpöttelyn kanssa. Tämä tuntui hyvältä, sillä koen, että Heidin toive oli kuin sisäinen tulivuori, joka odotti purkaustaan.

Edellä kuvattu virittyminen oli kenties jotakin sellaista, mistä Cohen kirjoittaa: “Tavallisesti näytelmän henkilö ’harjoittelee’ sellaisia tapahtumia varten, jotka eivät koskaan tule tapahtumaan; noita henkilöitä näyttelävien näyttelijöiden pitäisi ’harjoitella’ samalla tavoin” (Cohen 1986, 113). Froteekankaan hajusta, ja ylipäätään koko virityksestä, syntyi myös esityksen *muisto*. Kun toistin samaa viritystä esityksestä toiseen, muistin aina edelliset esityskerrat. Jo muistosta itsestään syntyi vahva viritys.

Heidin toista kohtausta edelsi erittäin nopea vaatteidenvaihto. Aluksi kiireinen vaihto ärsytti minua, koska pelkäsin, että joudun menemään näyttämölle juosten. Onnistuin kuitenkin kääntämään kiireen toimivaksi ruumiilliseksi viritykseksi ennen herkkää kohtausta. Kiireen takia minua hengästytti ja hieman hikoilutti, mikä sai minut tuntemaan itseni fyysisesti virittyneeksi. Myös se, ettei aikaa yksinkertaisesti ollut, antoi hyvän syäyksen itselleni antaa vain mennä, turhaa miettimättä.

Harjoituksissa olin päättänyt, että tulen tähän kohtaukseen ”valtavan surun kanssa” (Opintopäiväkirja 13.10.2020). Suruun päätyminen liittyi minulla siihen, että kohtaus ohjattiin ikään kuin Heidin ja Antin erokohtaukseksi. Kohtaukseen Heidi tuli sellaisessa mielentilassa, että “Joko me puhumme nyt tai meillä ei ole tulevaisuutta”. Surun koin löytäväni ajattelemalla ennakkoon repliikkien alatekstejä, kuten: ”Me tarvitsemme lapsen” ja ”Minusta tulisi hyvä äiti.” Toisaalta suru syntyi näyttämöllä erilaisista yhdistelmistä, joita olen koettanut jäsentää opintopäiväkirjassa:

Koetan katsoa Anttia silmiin, enkä saa katsetta takaisin. Katson sitten yläviistoon katsomon yli valoa kohti ja kuvittelen että koko yleisö on Heidin puolella, mutta Heidin oma puoliso ei. Tämän jälkeen teen edestakaista pientä nykivää liikettä ja koskettelen sormusta nimettömässäni (Aika klisee, mutta toimii!). Haluaisin sanoa sen lapsiasian. Tuntuu semmoselta, että ”etkö nyt kiltti voisi antaa mulle sen mitä tarvitsen?”

(Opintopäiväkirja 17.10.2020.)

Itkeminen näyttämöllä ei sinänsä ollut tärkeää, mutta koin sen näyttelijänä kiinnostavaksi, jotta kohtaukseen syntyisi vahva ristiriita tekstin sisällön ja kohtauksen tunnelman välille.

Itkuun purskahtaminen kodinhoitohuoneesta puhuttaessa tuntui minusta Heidille ominaiselta. Koin, että Heidi avautuu Antille ja osoittaa oman haavoittuvuutensa, mutta kätkeytysti. Tuntui myös, että tämä oli heidän suhteessaan tyypillinen tapa puhua vaikeista asioista.

Viimeiseen Heidin kohtaukseen saavuin ikään kuin luovuttaneena: Heidi on heittänyt toiveensa roskakoriin, mutta jatkaa silti muka tavallista elämää. Kohtaukseen virittäydyin tyylilajillisesti eri tavalla kuin aiempiin kohtauksiin. Koska se oli *Paskateorian* loppupäässä, tuntui, että kaikki alkoi mennä vinksalleen, mikä mahdollisti muutosta myös Heidissä.

En ollut miettinyt kohtauksen tekstiin samanlaisia piilomerkityksiä kuin muissa kohtauksissa, vaan virityin siinä pikemmin materiaaleista, liikkeestä ja yleisöstä. Kohtaus alkaa sillä, että Heidi vetää sohvan ahtaasta takanurkasta ulos keskinäyttämölle. Sohvan siirtäminen tuntui minusta vapauttavalta. Näyttelijänä tuntui hyvältä päästä vihdoinkin keskinäyttämölle, missä oli tilaa. Heidille ajattelin sohvan siirtämisen merkitsevän sitä, ettei hän enää koeta miellyttää miestänsä, vaan tekee asiat, kuten itse haluaa. Kohtauksessa Heidi ja Antti söivät sohvalla ruokaa, joka esityksessä oli siniseksi värjättyä soijajogurttia.

Virityin jogurtista, joka alkoi vaikuttaa minuun niin, että omaksuin ruumiiseeni jotain jogurtin valuvasta, limaisesta ja viileästä koostumuksesta. Virityin jogurtista ikään kuin muuttuen vähitellen jogurtiksi samalla, kun söin sitä. Sininen väri taas muistutti myrkkyä. Kohtauksessa Heidi syöttää Antille jogurttia käsin ja syö sitä samalla itse. Jogurtin täydellinen “potku” tapahtui Heidin ja Antin välisen seksin jälkeen. Se vaikutti minuun ruumiillisesti niin, että minulle tuli välinpitämätön olo, kuin olisin elävä kuollut. Jälkikäteen minun voisi ajatella käyttäneen simuloivaa empatiaa suhteessa jogurttiin. Miltä jogurtista tuntuu?

Seksin jälkeen tapahtui näyttämöllä transformaatio Heidistä Sököpiirin Hasseksi. Ajatukseksi oli jonkinlainen maailmanloppu. Kuvittelin, että seksin jälkeen Heidi menetti kaiken kontrollinsa, muuttui jonkinlaiseksi jogurtiksi, josta sitten syntyi Sököpiirin Hasse. Koin heidän olleen sama hahmo, mutta kolikkonsa eri kääntöpuolet, toistensa vastakohtat.

Esityksen maailma vinoutui, kaatui ja valui, eikä sitä voinut mikään pysäyttää. Mikään ei enää ollut kenenkään kontrollissa. Valuvuus ruumiissani synnytti viimeiseen kohtaukseen myös sen, että uimapukuni olkaimet luisuivat itsestään harteiltani, mitä en lähtenyt korjaamaan. Keskityin suoraviivaisesti toimintoihin, mutta ylläpidin ruumiissani jogurtin virittämää olotilaa. Hasseksi muuttuessa asetin tekoparran kasvoilleni ja annoin uimapukuni yläosan valua itsestään alas niin, että rintani paljastuivat. Tästä liu'uttiin myös *Paskateorian* viimeiseen kohtaukseen nimeltä "Viimeinen yö keskiluokassa", jonka tulkitsin tämän maailmanlopun vastaanottamisena. Vastaanotto tapahtui tanssien rituaalinomaisesti rytmiseen musiikkiin. Osittainen alastomuus oli intuitiivinen ratkaisu, joka oli syntynyt sattuman kautta. Minulla oli vahva tunne siitä, että tämä maailmanloppu oli vastaanotettava mahdollisimman paljain ihoin, estoitta ja sille antautuneena.

Graverin seitsemästä eri ruumiillisuuksista, koin tässä loppukohtauksessa liukuneen roolihahmosta kohti *esiintyjää* (eng. *performer*). Esiintyjään liittyy Graverin mukaan sen ulkoinen auktoriteetti ja sen sisäinen sitoumus. Auktoriteetti merkitsee esiintyjän tapaa kääntää huomio itseensä, panna ruumiinsa näynteille ja tehdä itsestään katsojien edessä speaktaakkeli. Sisäinen sitoumus taas merkitsee itse toimintaan sitoutumista sen sijaan, että yrittäisi representoida roolihahmoa. Liikkeisiin ja toimintaan keskittyessään esiintyjä ei kuitenkaan menetä esiintymiseen liittyvää jännitettä. (Graver 1997, 224.)

Vastauksena aiempaan kysymykseen, voittaako vai häviääkö Heidi, voisi vastata: Hän voittaa siinä mielessä, että saa lopulta seksiä mieheltään ja kenties tulee hedelmöitettyksi. Mutta samalla koin, ettei asialla tässä viimeisessä kohtauksessa enää ollut esityksen kannalta merkitystä. Olihan esityksen maailmassa siirrytty mielestäni jonkinlaiseen post-apokalyptiseen aikakauteen, jossa sellaiset asiat kuin oma koti, uima-allas, lapsi, aviomies, ammatti ja niin edelleen, menettävät täysin merkityksensä. Se hyvä, mikä tässä post-apokalyptisessä maailmantilassa kuitenkin tuntui olevan, oli tietynlainen yhteensulaminen. Maailmanlopun edessä ja sen jälkeen kaikista olioista tuli yhdenvertaisia. Heidi sulautui yhdeksi muiden kanssa.

5 MYÖTÄTUNTO SUHTEESSA TOISEEN NÄTYN MAISTERIOPINNOISSA

Tässä kohtaa alan tutkia toiseen suuntautunutta myötätuntoa, kun tähän asti sen tarkasteleminen on ollut enemmän itseen liittyvää. Tarkastelen myötätuntoa suhteessa toiseen Nätyllä järjestettyjen maisterikurssien aikana oivalluksia herättäneiden opetustilanne-esimerkkien kautta. Nätyän maisteriopintoihin on kuulunut oleellisesti yhdessä tekeminen. Oppimisprosessi tapahtuu pääsääntöisesti katsomalla muiden opiskelijoiden tekemistä, yhdessä refleктоimalla, yksin esiintymällä, kanssanäyttelijöiden kanssa näyttelemällä, sekä vastaanottamalla ohjausta ja opetusta. Vuorovaikutusta on paljon ja oppiminen tapahtuu pitkälti dialogin ja kommunikaation kautta.

Tarkastelen ensin luvussa 5.1, miten *affektiivinen empatia* yhdistyy tarinateatteriin. Sen jälkeen pohdin luvussa 5.2 *Ruumiillista empatiaa* suhteessa kontakti-improvisaatioon. Luvussa 5.3 puran näkemyksiäni siitä, miten miimi mielestäni liittyy *kinesteettiseen empatiaan*. Luvussa 5.4 keskityn parin kanssa työskentelyyn dialogissa ja pohdin siinä syntyvää *intersubjektiivisuutta*.

Todellisuudessa ajattelen, että empatian eri variaatiot, joita tässä luvussa esittelen, limityvät ja vaikuttavat monissa tilanteissa vuorotellen, jopa samanaikaisesti. En esimerkiksi ajattele, että affektiivista empatiaa ilmenee vain tarinateatterissa tai ruumiillista empatiaa vain kontakti-improvisaatioissa. Haluan kuitenkin tarkastella Nätyän opinnoissa vastaan tulleita kursseja ja lajeja tiukasti kunkin eri empatian muodon kautta, jotta itsellenikin kirkastuisi, millä tavalla empatia ilmenee näyttelijäntaiteessa. Empatian variaatioiden osittaminen esimerkkilajien ja -kurssien kautta, auttaa minua myös ymmärtämään empatiaa mahdollisena näyttelijän tekniikkana. Näen, että esimerkkien ja niissä syntyneiden oivallusten avulla, voin hyödyntää empatian variaatioita myös tulevaisuudessa muissa näyttelemisen yhteyksissä.

5.1 Affektiivinen empatia tarinateatterissa

Affektiivisessä empatiassa on kyse huomion keskittymisestä toiseen, tämän tunnetilojen havainnoimisesta ja niiden välittömästä vaikutuksesta itseen (Aaltola & Keto 2017, 64). Affektiivisessä empatiassa vuorovaikutus liikkuu toisesta itseen. Toisen tunteet tavallaan mukautuvat osaksi itseä. Aaltola ja Keto havainnollistavat affektiivista empatiaa siten, että muiden tunteet ja kokemukset heijastuvat ja resonoivat itsessä samalla tavalla kuin kaislat liikkuvat aallokon mukana. Vaikka affektiivisessä empatiassa toinen puhuttelee itseä suoraan tunnetasolla, liittyy siihen kuitenkin tietoisuus itsen ja toisen välisestä eroista. Yksilö on tietoinen siitä, että toisen tunne resonoi itsessä, siitä, että tunnetila on liikkunut toisesta itseen. Sen sijaan *tunnetarttuvuudessa* on kyse siitä, ettei yksilö hahmota tunteen alkuperää, vaan seuraa tiedostamatta muiden tunnetiloja ja sisäistää ne itseensä. Tunnetarttuvuus on ikään kuin affektiivisen empatian esiaste. (Aaltola & Keto 2017, 64, 66.)

Ajattelen, että affektiivinen empatia on olennainen osa tarinateatteria. Tarinateatterissa toisten tunnetiloista vaikuttaminen on tullut itselleni erityisen näkyväksi. Pääsin tutustumaan tarinateatteriin ensimmäistä kertaa Nätyllä maisteriopinnot aloitettuani syksyllä 2019. Näen tarinateatterissa myös paljon myötätuntoista auttamisen elettä. Kuten Jo Salas osuvasti kuvaa kirjassaan *Improvising real life*, on tarinateatteri lohduttamisen teatteria (Salas 1999, 111).

Tarinateatteri on improvisaatioon perustuva teatterimuoto, jossa ohjaajasta, näyttelijöistä ja muusikosta koostuva esiintyjäryhmä tuo yleisön tositarinoina näyttämölle eri tarinateatteritekniikoita hyödyntäen. Ominaista tarinateatterille on se, että huomion keskipisteessä on tarinankertoja ja hänen tarinansa. Tarinateatterin ydin on Salasin (1999, 29) mukaan koettaa punoa yhteen tarinankertojan kokemus ja tulkita se näyttämöllä tarinallisessa muodossa.

Nätyllä olemme harjoitelleet tarinateatteritekniikoita oppitunneilla siten, että kukin opiskelija on voinut vuorollaan kertoa haluamansa tarinan, tunteen tai ajatuksen omasta

elämästään, ja muut opiskelijat ovat esittäneet tämän tarinankertojalle. Tarinateatteria Näytellä ovat opettaneet yliopistonlehtorit Tiina Syrjä ja Minna Hokkanen.

Koen, että ominaisuuksiini kuuluu herkkyys aistia toista, toisen mielenliikkeitä ja tunnetiloja. Voi olla, että minulla on tiettyssä määrin myös taipumusta tunnetarttuvuuteen. Tunnetarttuvuuden ongelmaksi koen itselläni olevan se, että sen alaisena saatan kokea ikään kuin kadottavan itseni ja omat rajani eläytymällä liikaa toisen tunnetiloihin. Toisen tunne saattaa tarttua minuun eräänlaisena hyökyaaltona, jolloin siitä tulee turhan voimakas ja vie huomiotani toisesta takaisin itseeni. Tarinateatterissa selkeät raamit ja tekniikat kuitenkin auttavat minua olla menemättä tunnetarttuvuuden puolelle. Ne auttavat ikään kuin jäsentämään affektiivisen empatian selkeisiin osiin ja vuoroihin. Ensin on näyttelijöiden vuoro affektiivisen empatian kokemukselle kuunnellussa tarinankertojan tarinaa. Sen jälkeen on tarinankertojan vuoro affektiivisen empatian kokemukselle katsoessaan näyttelijöiden tulkintaa hänen tarinastaan. Tietenkään vuorot eivät ole todellisessa vuorovaikutustilanteessa koskaan näin mustavalkoisia.

Tunnistan sen, mistä Salas kirjoittaa, että näyttelijälle tarinateatterissa tyydyttävää on toisen tarinan esitykseksi tuominen yhdistäen omaa luovuutta kuulemaansa. Tarinateatterissa esitys luodaan yhdessä tarinankertojan ja näyttelijöiden voimin ja tämä luo erityisen siteen näyttelijöiden ja tarinankertojan välille. (Salas 1999, 65.) Affektiivinen empatia on tarinateatterissa erityisen vahvasti käytössä esiintyjänä kuunnelllessani tarinankertojan tarinaa ja eläytyessäni siihen. Minusta on rikastuttavaa ja loputtoman kiinnostavaa, kun joku uskaltaa jakaa jotain itsestään. Se voi olla pientä tai suurta, arkista tai mullistavaa, mutta joka kerta se tuntuu lahjalta. Kokemukseni mukaan on tarinateatteri myös joka kerta vahvistanut ryhmän yhteisöllisyyden tunnetta ja myötätuntoisuutta. Tarinateatterissa olen kokenut myös vahvasti sitä, mitä Ahlvik ja Paakkanen (2017, 161) itsemyötätuntoa käsittelevässä osiossa, kutsuvat psykologisen turvalliseksi ilmapiiriksi. Kokemukseni mukaan samalla tavalla tarinateatteri tukee tiimioppimista, edistää luovuutta ja rohkaisee huolenaiheiden ilmaisemiseen, kuin Ahlvik ja Paakkanen väittävät psykologisen turvallisuuden ilmapiirin tekevän.

Haastavinta minulle näyttelijänä tarinaa kuunnellessani on se, jos esimerkiksi tarinankertoja herkistyy itkemään. Tällaisessa tilanteessa on minulla esiintyjänä vaikeuksia pidätellä omaa itkuani. Tunne tarttuu nopeasti. Myötätuntoinen kanssaeläminen on tarinateatterissa sallittua. Tarkoituksena on kuitenkin pitää huomio koko ajan tarinankertojassa, hänen tunteissaan ja olotilassaan. Jos esiintyjänä alkaisin holtittomasti itkemään, saattaisi huomio siirtyä tarinankertojasta minuun. Olemme puhuneet tarinateatteritunneilla siitä, missä kulkee esiintyjän tunne-eläytymisen raja tarinaa kuunnellessa. Keskusteluissa olemme todenneet, että yhdessä tuntemisesta huolimatta näyttelijänä tulisi pysytellä mahdollisimman neutraalina, jotta tarinankertojalle tulisi tunne siitä, että se on hänen kuulukseksi tulemisen hetkensä.

Minua on auttanut näyttelijänä se, että tarinaa kuunnellessani ja itkuherkistymisen kohdalla voimistan entisestään fokustani tarinankertojaan samalla rauhoittaen omaa hengitystäni:

Piti oikeesti keskittyä etten herkisty liikaa, mutta se auttoi kun pehmensin katsetta ja tasasin hengitystä. Sitten se oma tunne hellitti ja pystyin taas palaamaan kuuntelemiseen.

(Opintopäiväkirja 8.11.2019.)

Tämän lisäksi olen huomannut, että istuminen tarinaa kuunnellessa auttaa. Tarinateatterissa näyttelijänä kuuluu istua tietyllä tavalla. Kädet lepäävät rennosti polvilla ja selkä pysyy suorassa kannateltuna, jotta antaa tarinankertojalle mahdollisimman vastaanottavan ja kuuntelevan vaikutelman myös asennon puolesta. Olen huomannut tämän asennon rauhoittavan ruumistani. Istuminen kiinnittää minut tuoliin, mistä tulee turvallinen olo. Koen tämän maadoittuvan kiinnittymisen auttavan siihen, ettei tunteet ikään kuin pääse karkuun. Voin vaikuttua toisesta syvällisesti tunteellisella tasolla, ilman, että minun on reagoitava siihen omalla tunteellani. Tämä onkin ollut hyvä oppi itselleni tarinateatterissa. Salasin (1999, 99) mukaan vaikuttavimmilla tarinateatterinäyttelijöillä on zenmäinen keskittymiskyky ja itsekuri.

Minulla on myös kokemus Nätyn tarinateatteritunnilta, kun itse sain nähdä oman tarinani opiskelutovereiden esittämänä. Olin kertonut tarinassa kissastani. Herkistyin, kun eräs opiskelutovereista puhui kissanani, antoi kissalleni sanat. Se oli jotenkin koskettava ja pysäyttävä kokemus. Minulle tuli sellainen tunne, että edessäni minulle sanoitettiin kaikessa yksinkertaisuudessaan tunnesiteeni kissaani kohtaan. Välillä minusta tuntuu, että minä ja kissani juttelemme, vaikka emme puhu samaa kieltä. Kissalle antamat sanat nostivat myös silmieni eteen kissani yksilönä, toiveikkaana, ihanana ja tarvitsevana ystävänäni. Kuten Salas kirjoittaa, saa tarinankertoja katsoessaan esitystä nautintoa siitä, että löytää omalle elämälleen merkitystä (Salas 1999, 112).

5.2 Ruumiillinen empatia kontakti-improvisaatiassa

Ruumiillinen empatia on kehollista kommunikointia. Se merkitsee sitä, ettei empatia ole irrallisesti pelkästään mielen liikahtelua, vaan myös ruumiillinen tapahtuma, joka linkittyy ruumiin eleisiin, liikkeisiin ja aisteihin. Ruumiillisessa empatiassa ei keskitytä ainoastaan mielikuvitukseen, havaintoon tai järkeilyyn, vaan tunnistetaan ruumiin kautta toista. (Aaltola & Keto 2017, 76, 79.) Ajattelen ruumiillisen empatian olevan erottamattomissa muista empatian variaatioista. Kontakti-improvisaatio on yksi esimerkki lajista, jossa ruumiillista empatiaa tulee hyödynnetyksi, vaikka näen sen liittyvän kaikenlaisiin vuorovaikutustilanteisiin.

Nätyn tanssitunneilla olemme jonkin verran tehneet kontakti-improvisaatiota tanssin ja liikkeen lehtori Samuli Nordbergin ohjaamana. Kontakti-improvisaatio on tanssimuoto, jossa tanssijat improvisoivat yhdessä liikettä ruumiillisen kontaktin kautta. Osapuolet käyvät keskenään ruumiillista dialogia. Nordbergin oppitunteihin on usein aluksi liittynyt tilassa liikkuminen ryhmänä niin, että ensin aistimme toisten liikettä, rytmiä ja aksentteja ilman fyysistä kontaktia toisiimme. Tämän kaltaisissa harjoitteissa on tuntunut, kuin harjaannuttaisi omaa parviälyään. Oma ruumis on suoraan yhteydessä joukkoon. Jos jouskossa joku tekee jonkin aksentoidun liikkeen, lähtee se leviämään toisiin. Nordberg on usein kehottanut meitä reagoimaan jollain tavalla tällaisiin joukosta syntyviin

ehdotuksiin. Ehdotus voi olla periaatteessa mitä vain, mitä toisen liikkeestä itselleen poimii. Se voi myös olla vastareaktio toisen liikkeeseen.

Olemme usein siirtyneet pariharjoitteisiin, joissa toinen antaa ruumiillisia ehdotuksia, joihin itse tulee reagoida jollain tavoin. Ehdotukset ovat usein olleet toisen antama kosketus tai tönäisy johonkin kohtaan omaa ruumista, mikä on toiminut omalle liikkeelle suuntaa antavana ehdotuksena. Näissä kohdin olen huomannut, että ruumiini reagoi todella nopeasti toisen antamaan ehdotukseen. Nordberg on oppitunneilla kehottanut meitä kuuntelemaan erityisen tarkasti sitä hetkeä, kun reagoimme ehdotukseen, ettemme ohittaisi sen vaikutusta meissä. Nopea reaktiotapani on saattanut jopa tuntua siltä, että ohitan ehdotusta. Joskus olen reagoinut ehdotukseen niin nopeasti, ettei sitä jälkikäteen tarkasteltuna voi varsinaisesti kutsua ruumiilliseksi dialogiksi, koska en välttämättä ole antanut itseni ruumiillisesti vaikuttua toisesta tarpeeksi syvällisellä tasolla.

Tästä aiheesta tulee mieleen syksyllä 2019 tekemäni havainto Alexander-tekniikan kursilla, liittyen omaan hermostooni ja tapaani reagoida. Harjoitteessa olimme nelinkontin maassa ja liikuimme vuoroin eteenpäin, niin että päälaki vie ja vuoroin taakse, niin että istuinluut vie. Seuraavassa otteessa opintopäiväkirjasta havainnollistamaan oivallusta, minkä harjoitteen avulla tein:

Huomasin tämän toiston ja rauhan kautta että liikkeenä muuttui kovan mekaanisesta koko ajan pehmeämmäksi ja herkemmäksi. Kun liike herkistyi tunsin sellasta jännää yhtäkkistä arvaamatonta pienen pientä tärinää tai heiluntaa. Tuntui siltä, että hermostoni alkoi reagoida niinkuin se luonnostaan reagoi. Tuntui että sille annettiin lupa olla mitä se on, se alkoi vähän niinkuin nykimään arvaamattomasti, vähän niinkuin vapautumaan. Ajattelin että ”voi, hermostoni on herkkä ja tosi reaktiivinen.

(Opintopäiväkirja 20.9.2019.)

Tämän havaintoni kautta ymmärsin sen, että hermostollani saattaa olla taipumus reagoida nopeasti ja voimakkaasti ärsykkeisiin. Koen, että nopean reaktiotaipumukseni johdosta olen omaksunut ajatuksen, että minun täytyy olla valmis vastaamaan nopeasti

ärsykkeisiin, sen sijaan, että vain kuuntelisin, miten ne minussa vaikuttavat. Koen siis, että oman totutun reaktiotapani *hidastaminen* voi mahdollistaa minussa uudenlaista vaikuttamista toisesta. Tämän oivalluksen äärellä olen ollut kontakti-improvisaatiossa. Oman ruumiini hidastamisen voi samalla nähdä keinona itsemyötätunnon vahvistamiseen.

Harrastin hetken myös kontakti-improvisaatiota vapaa-ajalla Tampereen kontakti-improvisaatioryhmässä. Osallistuin syksyllä 2019 kontakti-improvisaation alkeiskurssiin, jota vetivät vuoroin tanssija Matti Haaponiemi ja Antti Marjakangas. Kontakti-improvisaatiotunneille kokoontui ihmisiä hyvin eri lähtökohdista. Osa oli selkeästi harrastanut lajia kauan ja osa kokeili ensimmäistä kertaa. Tein miltei jokaisen kontakti-improvisaatiotunnin jälkeen havainnon siitä, että ruumiini oli erityisen onnellinen ja raukea: “Kontakti-improvisaatio saa minut rakastamaan ihmistä kaikessa sen keskeneräisyydessä ja epävarmuudessa.” (Opintopäiväkirja 19.9.2019)

Kontakti-improvisaation avulla olen oppinut, että minulla on joskus taipumus määritellä suhdetta toiseen sen perusteella, mitä olen aiemmista vuorovaikutustilanteista oppinut. Tämä taipumus on saattanut estää todella kuuntelemasta toista ruumiillisella tasolla ja vaikuttumasta eri ihmisistä aina omanlaisellaan tavalla. Havainnollistan tätä oivallustani esimerkin kautta. Olin tanssinut erään itseäni suurikokoisemman henkilön kanssa. Sopeutin itseäni ja kontaktin ottamistani tähän itseäni fyysisesti vahvempaan henkilöön ja yhteisestä tanssistamme muodostui voimakasta ja aika vauhdikasta. Kun sitten siirryin tanssimaan toisen minua hieman pienikokoisemman parin kanssa, en alussa kuunnellut, millä tavalla yhteys juuri hänen kanssaan syntyisi, vaan jatkoin samanlaista kontaktin ottamista kuin edellisen parin kanssa. Olin vaikuttunut edellisestä tanssista ja halusin kenties tiedostamattanikin siirtää jotain siitä oppimaani tähän uuteen tanssiin. Vasta kun parini keskeytti tanssimme kysymällä voisimmeko kokeilla kevyemmin, tajusin, etten ollut aistinut, kuinka juuri meidän yhteytemme lähtisi rakentumaan.

Cohen puhuu siitä, kuinka ihmisten välisessä kommunikoimisessa on aina kyse myös suhteen kommunikoimisesta. Hän huomauttaa, että yksi henkilö ei voi yksin määritellä suhdetta, mutta hän voi vihjata toiselle, kuinka hän haluaisi suhteen tulevan määriteltyksi.

(Cohen 1986, 48,49.) Edellä mainitussa esimerkissä olin kenties tiedostamattani koettanut vihjata uudelle parilleni, mihin suuntaan haluaisin yhteyttämme viedä, ja hän taas oli koettanut vihjata jotakin muuta, eikä välillemme sen takia aluksi oikein muodostunut kuuntelevaa yhteyttä. Vasta parini ehdotuksen johdosta tapahtuneen muutoksen kautta koin, että välillemme alkoi syntyä yhteistä, läsnä olevaa tanssia.

Nordbergin vetämillä tanssitunneilla Nätyllä olemme tutkineet kontaktipistettä toisen antamien ehdotusten kautta. Kontakti-improvisaatioharrastuksessa taas fyysisen kontaktin ottaminen toiseen on ollut vapaampaa. Koen, ettei kontakti-improvisaatiossa tutkimuskohteeksi varsinaisesti nouse minä tai toinen, vaan se, mitä meidän välissämme on. Painon antaminen, sen vastaanottaminen, toisessa roikkuminen ja otteeseen tai ehdotukseen keskittyminen, ajaa minut tutkimaan kontaktipistettä välissämme. Ruumiillinen dialogi syntyy kontaktissa. Oleellista ei ole se kuka minä olen ja mitä minusta lähtee, eikä se kuka toinen on ja mitä hänestä lähtee, vaan meidän yhteinen kontaktipisteemme, ja sen tutkimisesta pulppuava vuorovaikutus.

5.3 Kinesteettinen empatia miimissä

Talvella 2021 näyttelijä ja miimikko Marc Gassot opetti meille miimiä kahden viikon kestäväällä kurssilla. Miimi on teatterimuoto, jossa puhe korvataan joko kokonaan tai osittain fyysisellä ilmaisulla. Keskeistä miimissä on koko ruumiin käyttö instrumenttina ilmaisulle. (Tieteen termipankki-verkkosivut, 2020) Marcin vetämän kurssin aikana pystyin toteamaan, että miimi on *kinesteettisen empatian* juhlaa. Yhdistän kinesteettisen empatian tässä luvussa eritoten katsomiskokemukseen. Ajattelen, sen kuitenkin olevan eräänlaista *ruumiilla katsomista*. Liitän kinesteettisen empatian sekä Marcin opettaman miimisen ilmaisun pyrkimykseen herättää katsojassa kinesteettisen empatian tunteita että omaan havaintooni kanssänäyttelijöiden ilmaisun katselemisesta.

Kinesteettinen empatia on empatian muoto, jossa yksilö yrittää ymmärtää toisen ruumiillista kokemusmaailmaa samaistumalla omalla ruumiillaan toisen liikekieleen (Ikonen, 2014). Kinesteettiseen empatiaan liittyy ihmisen *peilisolujärjestelmä*.

Peilisolujärjestelmä on hermoverkosto, jonka peilisolut reagoivat sekä itse tehtyihin että nähtyihin liikkeisiin. Näin ihminen kykenee sanattomassa kommunikaatiossa aistimaan katseen, eleiden, kävelytavan tai asennon kautta toisen mielialan ja aikeet. (Duodecim-verkkosivut, 2007)

Tieteen termipankki määrittelee esittävien taiteiden kontekstissa tapahtuvaa kinesteettistä empatiaa seuraavalla tavalla: ”tapahtuma, jossa katsoja voi seurata esityksessä olevaa liikettä, identifioitua siihen ja kuvitella kuinka sen voi kokea” (Tieteen termipankki-verkkosivut, 2020). Mielestäni tämä kuvailee hyvin myös sitä, mitä koin miimikursillamme katsoessani esimerkiksi kanssaopiskelijoiden miimistä esiintymistä. Olen kirjoittanut katsoomiskokemuksestani opintopäiväkirjassa näin:

Eläydyin toisen liikkeen seuraamiseen niin vahvasti että huomasin katso-
mossa istuessani puristavan kättäni, väännelevän kasvojani tai jännittävän
koko ruumistani. En seurannut toisen esiintymistä vain katseellani vaan
koko ruumiillani.

(Opintopäiväkirja 22.1.2021.)

Mielestäni näyttölemisen herättämä kinesteettisen empatian kokemus katsojassa on aina toivottavaa, oli kyseessä sitten miimesitys tai puhedraama. Mikäli kykenen näyttelijänä välittämään omalla ruumiinkielelläni jotain sellaista, joka osuu myös katsojaan ruumiillisella tasolla, koen sen vahvistavan koko näyttelijäntaiteen merkitystä. Ainakin itselleni tuntuu tärkeältä esiintyviä näyttelijöitä katsoessani, kun heidän ilmaisunsa alkaa vaikuttaa minuun ruumiillisella tasolla. Silloin jokin minussa todella liikaa, jokin uppoaa minuun.

Koen, että miimin rinnalla, eräs kinesteettisen empatian extreme-laji on showpaini. Syksyllä 2019 meille Nätyn ensimmäisen vuoden maisteriopiskelijoille järjestettiin viikon mittainen showpainin intensiivikurssi. Showpainissa simuloidaan painimista, vaikka todellisuudessa lajin tekniikka muistuttaa pikemminkin pariakrobatiaa. Samoin kuin miimissä, koen, että lajina showpaini pyrkii herättämään katsojassa kinesteettistä empatiaa.

Ajattelen, että showpainissa katsojan kinesteettisellä empatialla pelaaminen menee äärimilleen. Pyrkimyksenä on luoda vahvaa illuusiota oikeasta painista, todentuntuisista lyönneistä, iskuista ja tälleistä. Iskuissa ja tälleissä on oman kokemuksen mukaan sen verran totuuttakin, että ruumis todella iskeytyy voimalla kohti showpainiareenaa, mutta toisesta painijasta itseän kohdistuvat iskut eivät pidä sisällään todellista voimaa. Toisen kanssa tapahtuvien iskujen todentuntuisuus perustuu yhteispeliin, silmäkääntötemppeihin ja näyttelijäntyölliseen ilmaisuun. Showpainikurssilla meitä kehoitettiin ”myymään” aina kun joku toinen on iskenyt meihin. Myyminen tarkoittaa yksinkertaisesti mahdollisimman suurta reaktiota iskun johdosta, jotta herätettäisiin yleisössä mahdollisimman voimakasta reaktiota. Myymisessä ajoitus on oleellisen tärkeää todentuntuisen aistiharhan luomiseksi.

Showpainissa painijan ruumis, tarkemmin ottaen liha, esiintyy mielestäni väkevästi. Näyttelijän seitsemään eri ruumiillisuuteen lukeutuu Graverin mukaan myös *liha* (eng. *flesh*) (Graver 1997, 225, lain. Hulkko 2013, 109) Liha on hänen mukaansa mielestä irrallinen, ja siihen liittyy esimerkiksi näyttelijän ruumiin iho, lihakset ja sisuksien lämpö, jotka katsoja voi aistia (Graver 1997, 230). Showpainissa koen lihan olevan ikään kuin pääesiintyjänä. Liha tähtää kohti maata, liha lentää halki painiareenan, liha saa kovan tällin. Ajattelen, että juuri tämä lihan rieppottelu on se, mikä herättää katsojassa voimakkaita kinesteettisen empatian tunteita. Lihaan ja ruumiiseen on helppo samaistua.

Miimissä lihan korvaa *kuviteltu liha*. Kun showpainissa pyrkimyksenä on se, että katsoja todella havaitsee painijan lihan lämmön ja siihen kohdistuvat iskut, niin miimissä lihaan kajoetaan kuvitteellisella tasolla. Molemmat lajit herättävät katsoessa voimakkaita ruumiillisia tuntemuksia, mutta reitit ovat erilaiset. Miimi kirvoittaa sekä katsojan mielikuvittelua, että kinesteettistä empatiaa. Näin ruumiin sisälmykset voivat kuvitteellisella tasolla esiintyä vahvasti katsojan mielessä. Täytyy tosin ottaa huomioon, että miimikurssillamme vaikutti vahvasti Marc Gassot’n oma taiteellinen näkemys miimistä, joka saattaa poiketa miimistä sen perinteisessä mielessä. Sisälmykset, lihaan kajoamiset ja irstaat miimiset kuvastot ovat kaikki myös Gassot’n jättämää taiteellista jälkeä meissä.

Miimikurssin alussa Marc opetti meille miimisen koreografian nimeltä *Pierrot & Columbine*. Se on miiminen tarina henkilöstä, joka rakastuu toiseen henkilöön ensisilmäyksellä ja koettaa voittaa tämän sydämen erilaisin keinoin, mutta joutuu lopulta pettymään siihen, ettei saa tältä vastarakkautta ja tekee lopulta itsemurhan. Seuraavassa otteesta opintopäiväkirjastani kuvailen erään kurssitoverini esittämää itsemurhaosiota *Pierrot & Columbinen* tarinassa:

Miimissä kyrpä voi siis olla vaikka kahden metrin mittainen mötikkä ja sillä voi seivästä juuri rinnasta irti revittyyn sydämeen ammottava reikä. Siis mitä näinkään? Rakastan tätä lajia!

(Opintopäiväkirja 15.1.2021)

Tarinan miimiseen itsemurhaosioon tuli jokaisen opiskelijan kehitellä oma miiminen tapansa riistää esittämältään *Pierrot* hahmolta henki. Omassa miimiesityksessäni päätin riistää *Pierrot*'n hengen sapelilla pään lävitse. Koetin ilmaista sapelin työntymistä pääni lävitse niin, että pääni ja kuvitteellisen miekan välissä on kova vastus. Tällä halusin ilmaista sitä, ettei sapelin työntyminen pään lävitse ole kevyttä. Työnsin päätäni hitaasti tärysten kohti oikeaa kättäni, joka piteli kiinni miimisestä sapelistä. Lopulta oikea käteni ja ohimoni yhdistyivät. Vedin sitten rivakasti miimisen sapelin irti ohimostani, niin että pääni teki vastaliikkeen vasemmalle, samalla kun oikea käteni irtosi oikealle. Tämän jälkeen lähdin hoipertelemaan tilassa ja pudotin kuvitteellisen sapelin oikeasta kädestäni.

Esitettyäni oman miimisooloni Marc neuvoi, että sapelin ja pään välistä hetkeä olisi voinut jäädä sahaamaan, niin että olisin toistanut liikettä, missä sapeli on työntynyt pääni lävitse. Uskon tämänkin neuvon liittyneen siihen, että tällä tavoin olisin voinut vahvistaa entisestään kinesteettisen empatian kokemusta katsojassa. Tarkoitus on nimenomaan jäädä mehustelemaan niihin hetkiin, missä sellainen, mitä ei muuten näyttämöllä voisi realistisesti esittää, voidaan miimin avulla esittää.

Marcin opettaessa meille *Pierrot & Columbine* -koreografiaa ymmärsin, että jo koreografian opetteluun tarvitsen avukseni kinesteettistä empatiaa. Opettelu tapahtuu siten, että peilaan toisen ruumista omaan ruumiiseeni. Oppiminen ei tapahdu niinkään järjen, vaan

ruumiin tasolla. Miimikoreografiaa opetellessani koin, että ruumiini ikään kuin imee itseensä toisen ruumiinkieltä, jopa niin, että siitä saattaa jäädä omaan ilmaisuuni jokin jälki. Mielenkiintoinen havainto miimikurssin aikana olikin, että moni opiskelija tuntui, itseni mukaan lukien, omaksuneen jotain Marc Gassotin ruumiinkielestä omaan esittämiseensä, vaikka jokaisella oli toki myös omaa uniikkia ruumiillista ilmaisuaan. Peilisolujärjestelmään liittyy niin sanottu *kameleonttiefekti*, mikä tarkoittaa toisen ihmisen asentojen, eleiden, ilmeiden tai kielenkäytön tahatonta matkimista. (Duodecim-verkkosivut, 2007)

Itse miellän matkimisen yhdeksi tärkeäksi näyttelijäntyölliseksi keinoksi. Matkiminen on omalla kohdallani sidoksissa uuden oppimiseen, sillä toista matkimalla voin löytää itseltäni uusia puolia ja ilmaisutapoja. Huomasin *Pierrot & Columbine* tarinaa esittäessäni omaksuneeni Marcin ilmaisusta terävät leikkaukset siirtymisissä yhden hahmon esittämisestä toiseen. Näissä hetkissä yllätyin omasta ruumiillisesta ilmaisustani ja siitä oivalluksesta, että matkiessani miimikkoa, minusta itsestänikin tavallaan tuli miimikko.

Marc selosti meille usein tekemistään sanoilla: ”*Aion ottaa...Otan...Aion ottaa... Otan.*” Ymmärsin, että hän tällä halusi korostaa meille tarttumisen eleen tärkeyttä miimisen ilmaisun tarkentumiseksi. Kinesteettisen empatian näkökulmasta, pohdin sitä, onko kenties tarttumisen eleeseen muutenkin erityisen helppo samaistua. Onhan jo vastasyntyneellä ihmisellä ei-tahdonalainen tarttumisrefleksi, joka ilmenee tarttumisena esimerkiksi vanhemman asettaessa sormensa vauvan kämmentä vasten. (Mannerheimin lastensuojeluliiton-verkkosivut)

Opin, että miimitekniikan tarkkuudessa piilee se juju, mikä voi vahvistaa kinesteettisen empatian kokemusta katsojassa. Tarttumisen eleen tärkeys tuli esimerkiksi ilmi, kun harjoittelin kohtaa, jossa *Pierrot* miimisesti nappaa kuun taivaalta antaakseen sen *Columbinelle*. Marc huomautti minua siitä, etten saa kuvitteelliseen kuuhun tarttuessani sulkea käsiäni kokonaan nyrkkiin, vaan minun tulee jättää sormien väliin ilmaa, jotta katsoja voisi kuvitella siihen kuvitteellisen kuun. Sama huomio toistui useasti kurssin aikana eri tilanteissa. Jos annoin omien käsieni koskettaa fyysisesti toisiaan, katosi mahdollisuus siihen illuusion kuvitteellisesta esineestä.

Eriyisen kiinnostavaa miimikurssilla oli huomata jokaisen vuorollaan esittämiä *Pierrot & Columbine* -miimisooloja katsellessani, että vaikka koreografia ja tarina oli kaikilla tismalleen sama, piirtyi eri esittävien ruumiiden kautta tarinasta esiin aina uusia asioita. Eri ruumiit veivät omaa katsomiskokemustani eri tunnelmiin ja paikkoihin. Jokainen kanssaopiskelijoista, esitti vuorollaan tarinan lisäksi myös omaa omintakeista ruumiillista kuvitteluaan. Eri esiintyviä ruumiita näyttämöllä vuorotellen katsoessani, syntyi minussa arvostus ihmisten erilaisuutta kohtaan. Aaltola ja Keto mainitsevat, että ruumiillisessa empatiassa tunnistamisen rinnalla on myös tärkeä tunnistaa toisen tuntemattomuus, se että toinen on erillinen yksilö. Tuntemattomuus on myös osa tietämistä. (Aaltola & Keto 2017, 80.)

5.4 Intersubjektiivisuus dialogissa

Syventävä kohtaustyöpaja -nimisellä kurssilla oli teemana syksyllä 2020 antiikin tragediat. Paneuduimme eräällä tunnilla Aiskhyloksen näytelmän dialogikohtaukseen ja harjoittelimme sitä pareittain. Minulla oli parinani opiskelutoverini Talvikki Eerola. Teimme pitkään pariharjoitetta, jossa istuimme parimme kanssa tuoleilla vastakkain ja luimme kohtaustekstiä läpi koettaen samalla pitää mahdollisimman tiivis katsekontakti toisiimme. Tarkoituksena oli antaa parin sanojen ja katsekontaktin vaikuttaa itseemme, sekä keskittyä omien repliikkien kohdalla siihen, mitä toiselle sanomme. Tarkoituksena ei ollut suoranaisesti heti keskittyä sanojen tulkintaan, vaan sen varmistamiseen, että sanat kohdistuvat parillemme.

Harjoitteessa oli mielestäni jotakin samaa, mistä Stanislavski kirjoittaa *Näyttelijäntyö*-kirjan kommunikaatiota käsittelevässä osiossa. Hänen mukaansa näyttelijän tulisi opetella puhumaan ajatuksiaan toiselle ja varmistamaan, että ne tavoittavat toisen tietoisuuden ja tunteet. Tämän hän ajattelee tapahtuvan pienen tauon ottamisen avulla sanojen välissä ja varmistamalla, että puhuu toiselle myös silmiensä kautta. (Stanislavski 2011, 310, 311.)

Koin, että tauot, dialogin rauhallinen eteneminen, sekä katsekontakti toiseen, synnytti kommunikaatioomme monitahoisuutta, jota olen koettanut kuvailla opintopäiväkirjassani seuraavanlaisesti:

Kun siinä on niin paljon muusta kyse kuin sanoista. Tai siis on ne ne sanatkin. Mutta siinä kietoutuu moni asia yhteen. Se tilanne, toisen ilme ja tunne ja toki myös ne sanat. Siinä tapahtuu niin paljon vaikka oikeestaan sitä vain istuu ja katsoo toista. Pitäisi enemmän katsoa toista.

(Opintopäiväkirja 29.10.2020.)

Rauha aiheutti sen, että kykenin todella kuuntelemaan Talvikin sanoja, vastaanottamaan ne ja antaa niiden vaikuttaa itseeni. Minulla ei ollut kiire mihinkään. Katsekontaktin kautta syntyi ei-verbaalinen taso kommunikaatioon. Yhtä lailla ilmeet, äänenväri, rytmi ja tunne puhui, kuin sanat. Verbaalinen ja ei-verbaalinen kommunikaation taso, tuntuivat kietoutuvan yhteen ja rikastuttavan meidän yhteyttämme.

Intersubjektiiivisuus kuuluu ruumiillisen empatian piiriin ja se merkitsee toisensa subjekteiksi ymmärtävien viestintää. Se on kehollista vuorovaikutusta, jossa yksilöt reagoivat vuoroin toistensa viesteihin, kunnes kanssakäymisestä tulee välitöntä, sanat ylittävää ja ohittavaa kommunikaatiota. (Aaltola & Keto 2017, 83.) Koen, että tässä Syventävän kohtaustyöpajan dialogiharjoitteessa on juuri ollut kyse intersubjektiiivisuudesta.

Pariharjoitteessa viestin vastaanottaminen, vaikuttuminen ja vastaaminen jäsenyivät itselleni. Kun nämä asiat ensin jäsenyivät teknisesti, muuttui kommunikaatio soljuvasti vastavuoroiseksi. Kommunikaation soljuvuutta haittasi hieman se, ettemme osanneet tekstiä ulkoa, vaan luimme repliikkejä paperilta. Omien repliikkien osaamattomuus toi kuitenkin dialogiharjoitteeseen kiinnostavan tason, jota olen myös kuvaillut opintopäiväkirjassani:

Yleensä on vaikeuksia näytellä plarin kanssa koska tuntuu että se vie pois tilanteesta. Nyt tässä harjoitteessa, ehkä koska oli se rauha ja hitaus, pidin kiinni siitä yhteydestä vaikka välillä jouduin irrottamaan katseen Talvikista.

En irrotanut yhteydestä vaikka irrotin katseen. Siinä tuli myös aina semmonen metataso kommunikaatioon ennen kuin päästin katseesta irti. Vähän sellainen, että ”Mä nyt taas katoan tästä suorasta yhteydestä, mutta palaan pian.”

(Opintopäiväkirja 29.10.2020.)

Tajusin, että on mahdollista päästää irti toisesta päästämättä irti siitä vaikutuksesta, minkä toinen on juuri sanoillaan ja ilmaisullaan itseäni jättänyt. Tämä oli tärkeä oivallus siitä syystä, ettei näytellessä voi muutenkaan aina olla suorassa katsekontaktissa kanssänäyttelijään. Koska jouduin välillä keskittymään erityisen paljon vaikutuksen ylläpitämiseen ruumiissani hetkinä, jolloin irrotin katseen toisesta, ja luin omaa seuraavaa repliikkiäni paperilta, korostui tietynlainen sitkoisuus, mikä on tullut tutuksi myös laulutunneilla.

Yliopistonlehtori Niina Alitalon yksityislaulutunneilla on minulle muun muassa jäänyt mieleen se, että laulaessa tulisi pitää huolta vastakkaisten suuntien ylläpitämisestä. Kun laulan ja päästän ilmaa suustani, on minulla pito ja vastus, ajatus vastakkaisesta suunnasta, ikään kuin joku vetäisi ääntäni sekä eteen että taakse, jolloin ilmavirtaan syntyy sitkoisuutta. Sama kokemus oli tässä harjoitteessa. Minulla oli suunta sekä Talvikissa, että paperissa, josta luin repliikkejäni. Harvoin mikään on näytellessäkään vain yksisuuntaista, ja siitä syystä tätä ristivedon kokemusta tuntui hyvältä tutkailla.

Ajattelen, että myötätunto toista kohtaan dialogissa on ennen kaikkea yhteydessä luottamukseen ja kontaktin löytymiseen. Löytäessäni kanssänäyttelijäni kanssa juuri sen meille ominaisen yhteyden, voi yhdessä leikkiminen lähteä lentoon. Myötätunto liittyy toki myös toisesta vaikuttamiseen. Eri ihmisten, eri näyttelijöiden kanssa vaikutun eri tavoin. Koen kontaktin luomisen ja toisesta vaikuttamisen olevan suuri apu helpottamaan näyttelemistäni. Parhaimmillaan se tuntuu synnyttävän ilmaisua kuin itsestään.

Intersubjektiivisuuden kokemus dialogissa sai uusia ulottuvuuksia Syventävän kohtaus-työpajan talven 2021 osiossa, jossa meitä opetti Näтын näyttelijäntaiteen professori Pauliina Hulkko ja yliopistonlehtori Davide Giovanzana. Kurssin fokuksiksi nousi tuolloin kohtauksen harjoittelu tavoitteiden ja *taktiikoiden* kautta. Tavoite merkitsee tässä

yhteydessä samaa asiaa, kuin luvussa 5.2 kuvaamani toive. Taktiikat taas voi mielestäni liittää yhteen tahdon kanssa. Cohenin (1986, 64) mukaan taktiikkaa tarkoittaa niitä keinoja, joiden avulla näyttelijä ilmaisee roolihenkilön yrityksiä saavuttaa haluamansa. Kurssilla pyrimme näytellessä siirtämään huomiota siihen, mitä roolihenkilömme kohtauksessa toiselta tahtoo. Parinani Syventävän kohtaustyöpajan talven osiossa oli kurssitoiverini Ville Mikkonen, jonka kanssa lähdimme työstämään kohtausta *Neiti Julie*-näytelmästä.

Aluksi kohtausta harjoitellessamme halusin tutkia sitä, miten voisin olla Villeen kontaktissa ilman, että olisin niin paljon suorassa katsekontaktissa häneen. Kontaktin etsiminen muita reittejä pitkin tuntui kiinnostavalta, mutta sen johdosta minulta saattoi jäädä huomaamatta niitä tilaisuuksia, mitä yhdessä Villen kanssa olisi voinut näytellessä syntyä. Kun näytimme muille Villen kanssa harjoittelemamme kohtausluonnoksen, nousi Davide Giovanzanan huomio siitä, että hänelle oli piirtynyt katsoessa selkeän ero, milloin olimme olleet Villen kanssa kontaktissa toisiimme ja milloin taas teemme ikään kuin “omia juttujamme”. Tulkitsin hänen puheestaan, että toisesta vaikuttumista oli syntynyt silloin, kun olimme olleet Villen kanssa katsekontaktissa toisiimme. Silloin hänen mukaansa kohtaukseen tuli heti enemmän eloa ja yllätyksellisyyttä, koska tunnuimme löytäneen yhteisen maaperän. Yrityksestäni välttää suoraa katsekontaktia Villeen aiheutti kenties sitä, mistä Cohen kirjoittaa *Näyttelemisen mahti* -kirjassaan. Hän väittää, että kun näyttelijä jättää tarkkailemasta ja kuuntelemasta vastaanäyttelijäänsä, jää häneltä samalla oivaltamatta tilanteeseen liittyviä mahdollisuuksiaan. Hän näyttelee silloin Cohenin mukaan vain yhtä puolikasta roolistaan. (Cohen 1986, 38.)

Katse tuntuu dialogissa olevan olennaisen tärkeä tapa havainnoida kanssanäyttelijää ja luoda kontakti, ainakin ensimmäisiä kohtausluonnoksia tehdessä, jotta toisesta vaikuttaminen helpottuisi. Siirryimme näyttelemään kohtausta Pauliina Hulkon ohjauksessa, jolloin aloin lisätä katsekontaktia Villeen löytääkseni sen kautta uusia oivalluksia ja mahdollisuuksia dialogiin.

Pauliina koki tärkeäksi, näkemänsä jälkeen, kalibroida esiintyvien ruumiimme rekisterit ikään kuin yhteensopiviksi. Toisin sanoen, hän halusi saada meidät Villen kanssa

näyttelemään enemmän ”yhteistä juttua”. Ajattelen, että lähdimme ohjauksen avulla etsimään kohtaukseen ja näyttelemiseemme intersubjektiivisuutta. Intersubjektion kautta ihminen muistaa kokemustasolla, ettei ole yksin, ja että maailmaan mahtuu lukuisia eri näkökulmia. Se vahvistaa sekä oman että toisen subjektiivuutta, sillä vastavuoroinen toisen havainnointi varmentaa molemmat osapuolet todeksi. Yksilöiden muovautuessa suhteessa toisiinsa, tulee heistä yhdessä jotain uutta. (Aaltola & Keto 2017, 84, 86.)

Pauliinan ohjatussa meitä kävimme Villen kanssa tekstiä läpi niin, että ajatus sanojemme takana kirkastuisi. Aina kun jokin lause tai sana ei ihan ollut kirkas, neuvoi Pauliina toistamaan sanaa ja kysyi, mitä me milläkin repliikillä halusimme toiselta. Käytännössä saatoimme siis jäädä hetkeksi pallottelemaan saman repliikin kohdalla, kunnes sanojen taakse syntyi kirkkaampaa tahtotilaa ja ajatusta. Pauliinan ohjauksen avulla koin, että aloimme löytää Villen kanssa yhdessä dialogiin uusia yhteyksiä, uusia alatekstejä. Dialogi muuttui koko ajan leikkisämmäksi ja sulavammaksi. Olen koettanut kuvailla harjoittelemistamme opintopäiväkirjassani seuraavalla tavalla:

Oli sellainen hetki kun näyteltiin kohtausta, että olin sanonut repliikkini ja jatkamassa eteenpäin, kunnes kuulin Pauliinan ohjeen: ”Ota siitä kengästä se... Saa se ajatus kesken lauseen siitä kengästä!” Huomasin heti ajattelevani että: ”Aaa joo, hyvä idea.” Pakitin vähän ja otin saman repliikin uudelleen. Sanoin Jeanille: ”Tulkaa ulos...” Sitten huomasin kengän pöydällä ja sivelsin sitä kädelläni ja jatkoin: ”...keräämään minulle vähän sireenejä.” Tämä auttoi taas syventämään henkilöä niin ettei kaikki hänen ajatukset olisi valmiita kirkkaita lauseita, vaan ne taktiikat voi syntyä siinä hetkessä, siitä mitä siinä on käsillä.

(Opintopäiväkirja 5.2.2021.)

Anne Birgitta Pessi ja Frank Martela puhuvat kirjassaan myötäinnosta. Edellä mainittua tilannetta voisi myös kuvata sillä sanalla. Myötäinto tarkoittaa ihmisen kykyä iloita toisen kanssa. Koin, että olimme löytäneet harjoittelemiseen myötäintoa ja näen siinä myös yhteyden intersubjektioon. Usein myötätunnosta puhuttaessa nostetaan esille ihmisen kyky

nähdä ja kokea toisen kärsimys, mutta myötäinto vie sanana positiivisempaan suuntaan. Se pitää sisällään toisen innostuksessa mukana elämistä ja myötäelämisen osoittamista teoin. (Pessi & Martela 2017, 17.) Myötäinto voi parhaassa tapauksessa vahvistaa vasta-
vuoroista innostumista ja positiivisen resonanssin sekä korkealaatuisten yhteyksien syn-
tymisen. Positiivinen resonanssi merkitsee inhimillisiä voimavaroja vahvistavaa suhdetta,
jossa positiivisen tunteen kokeminen on jaettua ja molemminpuolista. Korkealaatuinen
yhteys taas viittaa heidän mukaansa sosiaalisen kanssakäymisen tilaan, jossa osapuolien
kokema energisyyden ja elinvoiman lisääntyminen tapahtuu vuorovaikutuksen kautta.
(Pessi ym. 2017, 65.)

Löysimme yhteistyössä Pauliinan ohjauksen kanssa, dialogiin soljuvuutta, josta ajattelen,
että intersubjektiossa on kyse. Havainnoimme Villen kanssa toisiamme vuoron perään,
annoimme toisen sanojen ja tekojen vaikuttaa itseemme, löysimme yllättäviä tilanteessa
syntyviä asioita, joita ei olisi voinut syntyä ilman kontaktia ja yhteistä leikkiä. Koin Villen
kanssa näytellessäni suurta iloa ja nautintoa siitä, että vuoroin vaikutun hänestä ja vuoroin
itse vaikutan häneen omalla toiminnallani. Koen kuitenkin sen vaativan harjoittelua, yh-
teistyötä, tutustumista ja luottamusta löytää tällainen hedelmällinen maaperä näyttelemi-
selle.

Luottamuksen voimaa ei voi liikaa korostaa. Luottamus ohjaajaan, kanssanäyttelijään ja
itseeni helpottavat vuorovaikutuksen soljuvuutta. Minua auttoi oivallus siitä, että ohjei-
den ja kanssanäyttelijän yllättävien eleiden takana piilee auttamisen halu. Ne auttoivat
minua antautumaan peliin tai leikkiin, jossa yhdessä etsitään uusia reittejä näyttelemi-
selle. Yhteistyö tuntui innostavalta ja vaivattomalta, kun uskalsin antaa ohjeiden ja kans-
sanäyttelijän sanojen ja eleiden upota itseeni. Mitä muuta voisin näyttelemiseltä toivoa.

6 LOPUKSI

Tämä kirjoitusprosessi ei ole ollut minulle mutkaton. Olen monesti pohtinut sitä, olenko valinnut väärän aiheen. Olen hävennyt omaa keskeneräisyyttäni, omaa itsekeskeisyyttäni. Aiheenani tässä työssä on ollut myötätunto, joka yleisesti ottaen mielletään toiseen suuntautuvaksi. Silti piti tässä työssä tulla sivulle 40 asti, ennen kuin alan tarkastelemaan myötätuntoa suhteessa toiseen. Tämä paljastaa paljon minusta. Minulla on vielä työstämistä itseni kanssa, jotta kokisin, että myötätunto suhteessa toiseen pääsisi kunnolla kukkiin. Tämänkin prosessin aikana minun on paikoin ollut helppo valita yksinäisyys. On ollut helppo kieltäytyä kontaktista, sulkeutua oman mieleni sisään, missä käännyin sisäisen kriittisen ääneni puoleen, joka toistaa: “Ei, ei, ei... Et ole empaattinen ihminen, miksi edes yrität? Kuka sinä olet kirjoittamaan myötätunnosta? Sinä olet kova ja yksinäinen. Olet sulkeutuvaa sorttia, ja hyvä niin. Sehän on turvallista. Se on helppoa.”

Toisaalta näen, että myötätunto, silloinkin kun se on suhteessa toiseen, peilautuu aina takaisin itseen. Tämän takia koen itsereflektion hyvin tärkeäksi osaksi myötätuntoa. Olen kirjoittanut opintopäiväkirjaani näin: “Ihminen ei tietyllä tavalla pääse itsekeskeisyydestään eroon, vaikka kykenisi uskomattomalla tavalla asettumaan toisen asemaan. Se ymmärtää toista aina itsensä kautta. Toinen on aina itselle heijastus. Siinä on jotain haikeaa ja surullistakin.” (Opintopäiväkirja 11.11.2020.) Minulle oli epäselvää, kykenenkö pakenemaan omaa näkökulmaani ja aidosti ymmärtämään toisen kokemusmaailmaa, joka saattaa poiketa omastani merkittävällä tavalla.

Näen kuitenkin, että myötätunto ja empatia näyttelijäntaiteessani vahvasti liittyvät kykyyn vaikuttaa ja herkistyä myös jostain ei itsestä lähtöisin olevasta, vaan ulkoa tulleesta. Oli vaikuttumisen lähde sitten toinen ihminen, kamera, tekstimateriaali, jogurtti tai lavastus, koen, että kykenen niiden avulla löytämään reittejä herkistymiseen. Minussa on kykyä kuvitella, avata aisteja, peilata, pehmetä ja löytää reittejä pois kivettyneisyydestä. Ne liittyvät *yritykseeni* ymmärtää.

Robert Cohen kirjoittaa *Näyttelemisen mahti* –kirjansa alussa näin:

Näyttelijälle eräs kaikkein vaikeimmista asioista on oppia mekanismi, mikä antaisi hänen herkkyydelleen tilaa hengittää ja sulattaisi hänen tunnejähmeytensä (Cohen, 1986, 41).

Haluan uskoa, että minulle tämä mekanismi toteutuu myötätunnon avulla.

Olen tässä työssä etsinyt myötätuntoa. Olen etsinyt sitä suhteessa itseeni, suhteessa fiktiiviseen roolihenkilöön ja suhteessa toisiin. Itsemyötätunnon avulla olen kokenut löytäneeni uskoa itseeni ja omiin näyttelijäntaiteellisiin ratkaisuihini. Projektiivisen ja simuloivan empatian herättämä mielikuvittelun voima on avannut, kuinka se rikastuttaa ja voimistaa myötätuntoa jopa fiktiivistä henkilöä kohtaan. Näytyn opintojen tarkkaileminen empatian eri variaatioiden valossa, on saanut minut tunnistamaan, mistä kaikkialta myötätuntoa suhteessa toiseen voi löytää ja missä muodossa se voi eri näyttelemisen kontekstissa ilmetä.

Erityisen tärkeäksi koen itselleni näyttelijänä kulkea tästä eteenpäin suuntaan, jossa kykenen vaikuttamaan yhä enemmän toisista ja näin myös hellittämään omaan ajatteluuni kiinnittymisestä ja kriittisen ääneni sättävään puheeseen alistumisesta. Tästä johtuen näen erityisesti, että affektiivisessa- ja ruumiillisessa empatiassa on jotain sellaista, joka voi avartaa näyttelijäntaidettani vielä enemmän. Niissä huomio keskittyy vahvasti toisesta ruumiillisella- ja tunnetasolla vaikuttamiseen ja vastavuoroiseen leikittelyyn ja jakamiseen. Myötäinto on ilmiö, johon toivoisin usein törmääväni tulevaisuuden työelämässä. Yhdessä innostumista ei mielestäni koskaan voi taiteellisen työskentelyn yhteydessä olla liikaa.

Haluan myös jatkossa hyödyntää projektiivista ja simuloivaa empatiaa rakentaessani roolihenkilöä. Projektiivista ja simuloivaa empatiaa kokisin mahdolliseksi hyödyntää suhteessa muuhunkin kuin ihmisolentoihin. Koen tärkeäksi näyttelijäntaiteessani myös siirtää huomiota pois ihmiskeskeisyydestä. En siis näe itseäni tulevaisuudessa näyttelemässä vain ihmisen muotoisia hahmoja, vaan koen voivani näytellä mitä vain. Silti, ja sitä suuremmalla syyllä, mitä kauemmas ihmisestä lähden, voin hyödyntää empatiaa näyttelijäntaiteellisena keinona lähestyä, mitä tahansa oliota tai materiaalia.

Vaikka näyttelijänä korostuu riski tulla hylätyksi, arvostelluksi, epäonnistuneeksi ja asetaneeksi itsensä häpeän kouriin, olen samanaikaisesti kokenut sen ammatiksi, ja ennen kaikkea taiteenlajiksi, jossa kipukohtiin pureutumalla ja oman haavoittuvuutensa alttiiksi laittamisen kautta on mahdollista syntyä voimakasta ja merkityksellistä yhteyttä sekä itseeseen, että muihin. Tämän yhteyden ajattelen liittyvän myötätuntoon.

Aion päivä päivältä vahvemmallalla äänellä vastata sisäiselle kriittiselle äänelleni: “Ei, en minä ole kova. Minä olen herkkä. Olen kiinnostunut muista ihmisistä ja haluan ymmärtää erilaisuutta. Haluan löytää yhteyden muihin. Sitä minä olen. Myötätunnon löytäminen vain vaatii etsimistä. Minun täytyy löytää se, jotta ymmärrän, että minussa oli jo sitä ja että sitä oli joka puolella ympärilläni tässä maailmassa.”

LÄHTEET

Painetut lähteet

Aaltola, Elisa. Keto, Sami. 2017. *Empatia. Myötäelämisen tiede*. Riika: Dardedze holografija.

Ahlvik, Catarina. Paakkanen, Miia. 2017. *Itsemyötätuntoa työelämään*. Teoksessa: Anne Birgitta Pessi, Frank Martela, Miia Paakkanen (toim.) *Myötätunnon mullistava voima* (s.151–165). Jyväskylä: PS-kustannus.

Cohen, Robert. 1986. *Näyttelemisen mahti*. Suomentanut Maija-Liisa Märton. Kuumamo: Koillismaan kirjapaino Oy.

Graver, David. 1997. "The Actor's Bodies". *Text and Performance Quarterly*. Vol. 17 No. 13. 221–235.

Helkama, Klaus. Myllyniemi, Rauni. Liebkind, Karmela. Ruusuvuori, Johanna. Lönnqvist, Jan-Erik. Hankonen, Nelli. Mähkönen, Tuuli Anna. Jasinskaja-Lahti, Inga. Lipponen, Jukka. 2015. *Johdatus sosiaalipsykologiaan*. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Hulkko, Pauliina. 2013. *Amoraliasta Riittaän: ehdotuksia näyttämön materiaaliseksi etiikaksi*. Helsinki: Taideyliopiston teatterikorkeakoulu, esittävien taiteiden tutkimuskeskus.

Pessi, Birgitta Anne. Martela, Frank. 2017. *Myötätuntoista ihmistä ja työelämää etsimässä*. Teoksessa: Anne Birgitta Pessi, Frank Martela, Miia Paakkanen (toim.) *Myötätunnon mullistava voima* (s.12–34). Jyväskylä: PS-kustannus.

Pessi, Birgitta Anne. Seppänen, Anna Martta. Grönlund, Henrietta. Paakkanen, Miia. Spännäri, Jenni. 2017. *Myötäinto – iloon ja innostukseen vastaaminen*. Teoksessa: Anne Birgitta Pessi, Frank Martela, Miia Paakkanen (toim.) *Myötätunnon mullistava voima* (s.56–76). Jyväskylä: PS-kustannus.

Salas, Jo. 1999. *Improvising real life. Personal story in playback theatre*. 3. laitos. New Paltz, NY: Tusitala Publishing

Silde, Marja. Hulkko, Pauliina. Kirkkopelto, Esa. Tapper, Janne. Tervo, Petri. Tuisku, Hannu. 2011. *Nykynäyttelijän taide. Horjutuksia ja siirtymiä*. Helsinki: Teatterikorkeakoulu.

Stanislavski, Konstantin. 2011. *Näyttelijän työ*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi

Weston, Judith. 1999. *Näyttelijän ohjaaminen. Kuinka luoda vaikuttavia esityksiä televisioon ja elokuvaan*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Nemo.

Digitaaliset lähteet

Hari, Riitta. 13/2007. Duodecim-verkkosivut. *Ihmisaivojen peilautumisjärjestelmät*. <https://www.duodecimlehti.fi/duo96592> (viitattu 13.2.2021)

Ikonen, Maija. 8.8.2014. Liikekieli.com-verkkosivut. *Tanssi ihmisyyden tuottajana-kinesteettinen empatia ja ihmisenä olemisen taito*. <http://www.liikekieli.com/tanssi-ihmisyyden-tuottajana-kinesteettinen-empatia-ja-ihmisena-olemisen-taito/> (viitattu 12.2.2021)

Mannerheimin lastensuojeluliitto-verkkosivut. 8.4.2020. *Vauvan kehitysheijasteet eli refleksit* <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/0-1-v/vauvan-kehitysheijasteet-eli-refleksit/> (viitattu 17.2.2021)

Merriam Webster-verkkosivut. *What's the difference between 'sympathy' and 'empathy'?* <https://www.merriam-webster.com/words-at-play/sympathy-empathy-difference> (viitattu 22.2.2021)

Rahtu, Toini. 2/2004. Kielikello-verkkosivut. *Saako olla ironiaa?* <https://www.kielikello.fi/-/saako-olla-ironiaa-> (viitattu 23.2.2021)

Tieteen termipankki-verkkosivut. 25.7.2016. <https://tieteentermipankki.fi/wiki/Filosofia:empatia> (viitattu 22.2.2021)

Tieteen termipankki- verkkosivut. 3.8.2020. https://tieteentermipankki.fi/wiki/Esitt%C3%A4v%C3%A4t_taideet:kinesteettinen_empatia (viitattu 24.2.2021)

Tieteen termipankki-verkkosivut. 25.8.2020. https://tieteentermipankki.fi/wiki/Esitt%C3%A4v%C3%A4t_taideet:miimi (viitattu 13.2.2021)

Tieteen termipankki-verkkosivut. 24.6.2015. <https://tieteentermipankki.fi/wiki/Filosofia:sympatia> (viitattu 22.2.2021)

Julkaisemattomat lähteet

Opintopäiväkirja vuosilta 2019-2021

Esitykset

Darkroom. Käsikirjoitus: Inkeri Raittila. Esiintyjä: Inkeri Raittila. Dramaturgi: Leena Kuusisto. Äänisuunnittelu: Inkeri Raittila. Valosuunnittelu: Veera Tarmo. Muu työryhmä: Isa Hukka, Nea Kujala, Lotte Laitinen, Hannes Mikkelsen ja Wilhelmiina Sederholm. Ensi-ilta Ylioppilasteatterilla Helsingissä 23.2.2019.

Paskateoria. Ohjaus: Juhana von Bagh. Dramatisointi: Liila Jokelin ja Juhana von bagh. Esiintyjät: Talvikki Eerola, Heli Hyttinen, Miko Petteri Jaakkola, Samuel Kujala, Linnea Leino, Minea Lång, Anna-Maija Oka, Inkeri Raittila ja Arttu Soilumo. Pukusuunnittelu: Tiina Helin. Lavastus: Salli Kari. Äänisuunnittelu: Tatu Nenonen. Valosuunnittelu: Titus Torniainen. Ensi-ilta Näтын Teatterimontussa Tampereella 14.10.2020.

Näytelmät

Molière. *Porvari aatelismiehenä*. suom. Arto af Hällström 2002.

Musiikkikappaleet

Ruusut (Samuli Kukkola, Miikka Koivisto, Ringa Manner ja Alpo Nummelin). 2020. *Avaimet avaa ovii*. Albumista: Kevätuhri.