

Senna Vodzogbe

PÄÄMÄÄRÄNÄ TÄYDELLISYYS
Perfektionistisen ja suorituskeskeisen itsetunnon
vaikutus näyttelijäntyön opintoihin

Informaatioteknologian ja viestinnän tiedekunta

Teatteritaiteen kandidaatin opinnäyte

toukokuu 2022

TIIVISTELMÄ

Senna Vodzogbe: Päämääränä täydellisyys – Perfektionistisen ja suorituskeskeisen itsetunnon vaikutus näyttelijäntyön opintoihin
Teatteritaiteen kandidaatin opinnäyte
Tampereen yliopisto
Teatterityön tutkinto-ohjelma
Toukokuu 2022

Tässä teatteritaiteen kandidaatin opinnäytteessä tutkin perfektionistisen ja suorituskeskeisen itsetunnon kanssa työskentelyä näyttelijäntyön opintojen näkökulmasta. Jaan itsetunnon yksityiseen ja julkiseen osaan ja pohdin niiden suhdetta omaan näyttelijäntyöhöni. Esittelen lisäksi tiedostetun ja tiedostamattoman itsetunnon sekä havainnollistan omaa perfektionistista ja suorituskeskeistä käyttäytymistäni perfektionistiminä- ja suorittajaminä-käsitteitä avaten.

Tarkastelen tässä työssä perfektionismia ennen kaikkea suhteessa palautteensaamiseen. Suorituskeskeisyyteen syvennyn sen sijaan oppimisen ja tutkivan lähestymistavan kautta. Käytän pohdintani tukena psykologian alan kirjallisuutta ja artikkeleita itsetunnosta, perfektionismista, multitaskauksesta sekä suorituskeskeisyyttä havainnollistavasta superstaraparadoksi-käsitteestä.

Opinnäytteeni tärkeimmiksi löydöksiksi nousevat oman persoonallisuuteni piirteiden hyväksyminen sekä itsetuntoni osien hahmottaminen osana kokonaista minuuttani.

Avainsanat: näyttelijä, teatteri, itsetunto, perfektionismi, suorituskeskeisyys, palaute, oppiminen, multitaskaus, superstaraparadoksi

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin Originality Check -ohjelmalla.

SISÄLLYSLUETTELO

1	JOHDANTO	1
2	ITSETUNTO OSANA NÄYTTELIJYYTTÄNI	3
3	PERFEKTIONISTIMINÄ PALAUTTEENSAAJANA	7
	3.1 Provosoitumisen hyödyntäminen	9
	3.2 Epäonnistumisen pelolle siedättyminen	11
4	SUORITTAJAMINÄ OPPIJANA	14
	4.1 Tutkimuksellisen lähestymistavan haasteet	15
	4.2 Superstaraparadoksista nautintoon	17
5	PÄÄTÄNTÖ	20
	LÄHTEET	22

1 JOHDANTO

Miten sanoittaa sitä sisälläni jylläävää tunnetta, joka ei koskaan lepää, vaan vaatii lisää päivystä toiseen ammottavaa riittämättömyyttään täyttäen?

Olen paininut perfektionismin ja suorittamiskeskeisyyden kanssa lähes koko elämäni juurikaan näitä piirteitäni kyseenalaistamatta tai niihin tutustumatta. Olen aina nähnyt ne vain osana persoonaani ja ajatellut, että niiden muovaamat toimintatavat ovat pysyviä muotteja, joihin minun tulisi sopeutua. Onkin ollut helppoa perustella omaa toimintaansa leikkimielisesti perfektionistisuuttään syytellen tai suorituskeskeisyyttään ihmetellen. Toisaalta olen myös monella tasolla onnistunut kiintymään kumpaankin toimintatapaani, koska ne ovat asettaneet kunnianhimmolleni pohjan ja antaneet minulle usein voimaa kehittyä.

Päädyn käsittelemään tässä kandidaatin kirjallisessa opinnäytteessäni perfektionistista ja suorituskeskeistä itsetuntoani, koska huomasin toisena opintovuoteni Tampereen yliopiston Teatterityön tutkinto-ohjelmassa (Nätyllä) törmänneeni sisäiseen seinään. Niin perfektionismi kuin suorittaminenkin alkoivat hyötyjensä sijaan syömään minua sisältä päin pitkään kestäneen kytemisen seurauksena. Huomasin olevani itse oman kehittymiseni tiellä, enkä enää kokenut samanlaista nautintoa onnistumisista tai suorittamistani tehtävistä kuin aikaisemmin. Olin päässyt vuosien hakemisen jälkeen opiskelemaan unelma-ammattiani Nätylle, mutta odottamani onnellisuuden sijaan tunsinkin suurta tyhjyyttä, eikä mielensisäinen aina jotain tavoitteleva janoni vaikuttanut yhtään laantuvan. Tunsin toki iloa ja innostumista kaiken uuden ihmettelystä, mutta jossakin tiedostamattomassa osassa mieltäni olin myös pettynyt siihen, että kauan elämäni määritellyt hakeminen oli päättynyt. Olin siis vailla päämäärää välittömästi, kun edeltävä tavoitteeni oli saavutettu.

Juuri tämän kaltaiset päämäärättömyyden ja tyhjyyden tunteet houkuttelivat minut tutkimaan suorittamiskeskeisen ajattelun ja täydellisyyden tavoittelun alkulähteitä. Vaikka tämä kandidaatin kirjallinen opinnäytteeni perustuukin näyttelijäntyölliseen kontekstiin ja opintojeni aikana tekemiini havaintoihin, tavoitteenani on ollut myös

samalla löytää syvempää ymmärrystä itsestäni hyödyntääkseni oppimaani muillakin elämäni osa-alueilla. Olen yrittänyt olla mahdollisimman rehellinen kokemistani tunteista ja onnistunut näin ollen välillä sanallistamaan asioita, joita en ehkä uskaltaisi ääneen vielä sanoa. Paikoitellen onkin ollut hurjaa myöntää omia heikkouksiaan näin julkisessa muodossa. Toisaalta juuri kyseisen rehellisyyden ansiosta koen uponneeni syvemmälle aiheeseen kuin mitä uskalsin toivoa. Kirjoitusprosessin aikana olen onnistunut löytämään tietynlaisen ylpeyden ja nautinnon oman persoonallisuuteni piirteiden suhteen. Toivonkin, että tämä opinnäytteeni pystyisi ravistelemaan niitä negatiivisia mielikuvia, joita perfektionistiseen ja suorittamiskeskeiseen itsetuntoon saatetaan liittää, niin omassa mielessä kuin yhteiskunnallisellakin tasolla.

Lähestyn perfektionistista ja suorituskeskeistä itsetuntoani erilaisten psykologian alan lähteiden kanssa keskustellen. Toisessa luvussa keskityn itsetunnon avaamiseen käsitteenä Liisa Keltikangas-Järvisen *Hyvä itsetunto* -teosta (2017) hyödyntäen sekä avaan itsetunnon yhteyttä itseeni näyttelijänä. Lisäksi esittelen oman näkemykseni itsetunnon eri osa-alueiden jaosta ja määrittelen perfektionistiminän sekä suorittajaminän käsitteinä. Luvussa kolme syvennyn enemmän perfektionistiminääni ja tutkin sen toimintaa palautteensaamisen näkökulmasta. Kyseisessä luvussa keskustelen perfektionismista Thomas S. Greensponin *Is There an Antidote to Perfektionism?* -artikkeliin (2014) nojautuen. Neljäs luku sen sijaan pureutuu suorittajaminän oppimisentapoihin ja niistä aiheutuvien haasteiden kanssa toimimiseen. Tarkastelen suorittamista niin multitaskauksen kuin superstaraparadoksin näkökulmasta hyödyntäen Terri R. Kurtzbergin ja Jennifer L. Gibbsin *Distracted: Staying Connected without Losing Focus* -kirjaa (2017) sekä Keren Eldadin *The Superstar Paradox—How Overachievers Miss the Mark in Life and at Work* -artikkelia (2019). Viimeisessä luvussa nidon yhteen kaiken aikaisemmissa luvuissa löytämäni ja pohdin tämän kirjoitusprosessin tuomia oivalluksia tulevaisuuden näkökulmasta.

2 ITSETUNTO OSANA NÄYTTELIJYYTTÄNI

Itsetunnolla tarkoitetaan usein ihmisen kykyä hyväksyä itsensä negatiivisista puolistaan huolimatta. Hyvä itsetunto voi ilmetä muun muassa arvostuksena itseään kohtaan, omiin kykyihin luottamisena tai oman ainutkertaisuutensa tunnistamisena.

(Keltikangas-Järvinen 2017, 6.) Näyttelijäntyön opinnoissa itsetunnon tutkimisen kanssa ollaan kosketuksissa lähes päivittäin, koska työskentely keskittyy suurilta osin omien rajojen ylittämiseen ja omien vahvuuksien löytämiseen. Omaan itsetuntoon tutustuminen ei tietenkään pääty opintojen loputtua, vaan monet näyttelijät saattavat kamppailla itsetuntonsa kanssa jopa koko uransa ajan. Näyttelijöiden itsetunto-ongelmat tuntuvatkin olevan alalla yleisesti tunnettu ilmiö: niin opiskelijat kuin vuosikymmenien ajan ammatissa työskennelleet pyörittelevät samoja riittämättömyyteen liittyviä kysymyksiä. Tämä on todennäköisesti yhteydessä siihen, että välillä näyttelijäntyöllisten epäonnistumisien irrottaminen omista ominaisuuksista tuntuu lähes mahdottomalta. Ei ole olemassa laitetta, jota ei olisi osannut käyttää, eikä kaavaa, jonka olisi laskenut väärin, vaan on vain ihminen, jota arvioidaan lähinnä ulkoisten toimintojen perusteella. Onkin helppo ajatella olevansa epäonnistunut joko työssään, olemuksessaan tai ajattelutavassaan, jos esimerkiksi ei tule valituksi johonkin rooliin. Moni muukin ammatti varmasti ehdottaa tällaista ajattelutapaa epäonnistumisien suhteen, mutta näyttelijän ammatin jatkuvasta töiden hakemisesta aiheutuva epävarmuus korostaa mielestäni huomattavasti itsetunto-ongelmia. Muistankin ajatelleeni jo ensimmäisen isomman kameratyöni päättyessä, että entä, jos tämä oli viimeinen kerta, kun pääsen tekemään tällaista. On tietenkin mahdotonta tietää, mitä ura tuo tullessaan ja ratkaisevammalta tuntuukin se, että meneekö epäonnistumisen riskejä kohti vai antaako niiden pelkäämiselle vallan.

Omalla kohdallani itsetunnon kipuilu ei ole juurikaan liittynyt huonouden kokemukseen, vaan siihen, että en tunnu riittävän itselleni. Asetan helposti tavoitteeni korkealle ja vaadin usein itseäni menemään kohti täydellisyyttä, vaikka tiedänkin sen olevan mahdotonta. Tämän kaltaiset perfektionistiset tavoitteet eivät tunnu suoranaisesti liittyvän ulkopuolisen silmän asettamiin polkuihin, vaan ennemminkin ne

pursuavat siitä, millainen ihminen haluaisin olla. Totta kai menestyminen ja onnistuminen linkittyvät yhteiskuntamme tapaan laittaa ihmisiä arvojärjestykseen, mutta riittämättömyyden tunteeni ei ole varsinaisesti kosketuksissa ulkopuolisiin toiveisiin. Olen todennäköisesti luonut elämäni aikana itselleni täydellisen mielikuvan tulevaisuuden minuudesta perustuen siihen, minkälaisia asioita itse ihmisissä arvostan. Päästäkseni tähän tavoitteeseen olen alkanut suorittaa elämäni. Suurien tavoitteiden lisäksi minulla on myös oudon suuri luottamus omiin kykyihini. Välillä tuntuukin kuin minulla olisi jokin salainen tieto taitojeni riittävydestä ja siitä, että olen maagisesti epäonnistumisen yläpuolella. Kun asiat eivät sitten menekään niin kuin suunnittelin, on pudotus aina todella kova ja löydän nopeasti syyt epäonnistumiselle, usein omien heikkouksieni joukosta. Toisaalta taas, jos onnistun jossakin ja saan kehuja, keskityn usein positiivisen palautteen vastaanottamisen sijaan itsessäni asioihin, joiden kanssa olisi vielä kehittymisen varaa. Näin ollen en juurikaan pysty kokemaan tyytyväisyyden tunnetta, vaan tähtään jo seuraavaan tavoitteeseen onnistumisien antimista lähes ollenkaan nauttimatta. Itsetuntoni onkin kuin kullalla päällystetty mätä omena: ulkoisesti vaikutan varmalta ja pintapuolisin koenkin olevani riittävä, mutta todellisuudessa pinnan alla kytee epäonnistumisen pelon homehduttamia kohtia, jotka lepäävät niin syvällä, että niitä on välillä vaikea huomata edes sisältä käsin.

Ihmisen itsetunto on mahdollista jakaa yksityiseen ja julkiseen puoliskoon. Se, mitä ihminen ajattelee omassa mielessään itsestään, nimitetään *yksityiseksi itsetunnoksi*, kun taas *julkinen itsetunto* koostuu siitä, miten ihminen haluaa tulla nähdyksi ja mitä hän itsestään muille kertoo. Nämä itsetunnot poikkeavat toisistaan lähes aina, mutta tasapainoisen itsetunnon omaavalla ihmisellä niiden eroavaisuudet ovat usein vähäiset. (Keltikangas-Järvinen 2017, 14.) Kullatun omenan kaltainen itsetuntoni resonoi vahvasti edellä mainittujen itsetunnon puoliskoiden kanssa. Erotan julkisen itsetunnon kohtalaisen selkeänä, koska se on rooli, jossa elän päivittäin sosiaalisissa tilanteissa ja sen muodoista on helppo saada palautetta ympärillä olevilta ihmisiltä. Minua on usein luonnehdittu vahvan oman tahdon omaavaksi ja varmaksi omien ideoiden eteenpäin viejäksi, mutta toisaalta saatan myös antaa vaikutelman, että olen epävarma esimerkiksi tunteiden käsittelijänä. Julkiseen itsetuntooni liittyvät kuvaukset

tuntuvat yleensä tutuilta ja vastaavat omaa kokemustani käyttäytymisestääni. Sen sijaan yksityistä itsetuntoa tutkiessa huomaan meneväni nopeammin solmuun. Päällimmäisenä havaitsen olevani tyytyväinen itseäni juuri tällaisena kuin olen ja nauttivani omana itsenäni olosta, mutta toisaalta huomaan sisälläni jylläävän valtavaa ahdistusta aikaisemmin mainitsemaani itselleni riittämistä kohtaan. Jakaisinkin yksityisen itsetunnon vielä kahteen alaotsikkoon: *tiedostettuun* ja *tiedostamattomaan itsetuntoon*. Tiedostettu kuvaa omalla kohdallani sitä itsetuntoa, joka tuntuu tutulta ja jonka pystyisin helposti sanallistamaan tarvittaessa. Se sisältää yleisen suhtautumiseni itseäni kohtaan ja kattaa myös tiedostamieni heikkouksieni hyväksymisen. Tiedostamattomaan itsetuntoon sen sijaan luokittelisin ne itsetunnon alueet, jotka ovat minulle toistaiseksi hämärässä sekä sellaisen harmaan alueen, johon alitajunnan pakonomaiset tavat käyttäytyä sijoittuvat.

Koen, että juuri tiedostamattomaan itsetuntoon liittyvät vaikeudet ovat olleet opiskeluni ja näyttelijänä kehittymiseni tiellä. Itsetuntoni tuntuu kohtalaisen kokonaiselta muita osa-alueita tarkastellessa, mutta alitajunnassa jylläävät elämän aikana kehittyneet toimintamallit saattavat välillä romuttaa koko muun itsetunnon. Opintojeni aikana kaksi tällaista toimintamallia, jotka olen nimennyt *perfektionistiminäksi* ja *suorittajaminäksi*, on alkanut vahvistua ja niiden havaitseminen on siksi huomattavasti helpottunut. Tällä hetkellä sijoittaisinkin ne tiedostetun ja tiedostamattoman välille, koska olen jossain määrin pystynyt tavoittamaan niiden perusteita ja tahtoa. Kummatkin toimintamallit perustuvat nimiensä mukaisesti perfektionismiin tai suorittamiseen ja ovat tietenkin kokonaisen minuuteni osia, mutta tiedostukseni kasvaessa olen alkanut kokea tarvetta asettaa itseni niiden ulkopuolelle. Tämä helpottaa esimerkiksi havainnointia ja pitää ajatustapojen toksiset ominaisuudet helpommin etäällä tiedostetun itsetuntoni vahvuuksista.

Kuvailisin perfektionistiminääni kovatahtoiseksi voimaksi, jonka ainoa tarkoitus on onnistua kaikessa. Se tuntuu selviytymisvietiltä, joka toisaalta kannustaa ahkeraan työskentelyyn ja vie kovalla vauhdilla eteenpäin, mutta toisaalta se on juuri se taho,

joka rankaisee pahiten epäonnistumisten sattuessa. Vaikka täydellisyyden tavoitteluni pohjautuukin varmasti myös muilta saatavaan hyväksyntään, näen juuri itseni isoimpana pettyjänä, jos en saavuta tavoitteitani. Täydellisyyteen onkin pyrittävä tulevaisuuden minuuteni takia: perfektionistiminän suurin pelko on se, että epäonnistuisin elämässä ja kuolisin katkerana. Tähän samaiseen ajatukseen suorittajaminä kietoutuu patistaessaan minua oppimaan uutta ja työntäessään minua tyhiltä tuntuvien asioiden ohi. Suorittajaminälle jokainen sekunti on erinomainen mahdollisuus nauttia elämästä, sillä sen ainoa tavoite on mennä eteenpäin, jotta kokemusten kirjo ylittäisi laidasta laitaan, eikä mitään jäisi tekemättä. Kummankin minän päämäärät ovat kaukana saavuttamattomissa, mutta se ei estä niiden hallitsevuutta päivittäisessä elämässäni. Juuri tämänkaltaiset päämäärät tuntuvatkin vaikuttavan suuresti itsetuntooni. Esimerkiksi näyttelijäntyön opinnoissa perfektionistiminän kanssa työskentely näkyy siinä, että tutkimisen sijaan eksyn yhä uudelleen ja uudelleen tähtäämään kokonaiseen lopputulokseen. Suorittajaminä sen sijaan vaikeuttaa hetkessä olemista ja keskittymistä, koska sen tarve oppimiseen on niin ääretön, että syventyminen tuntuu ajoittain lähes mahdottomalta. Tarkastelenkin seuraavassa luvussa perfektionistiminän luonnetta palautteen kanssa työskentelystä käsin, kun taas suorittajaminän oppimisympäristössä kohtaamiin vaikeuksiin pureudun tarkemmin luvussa neljä.

3 PERFEKTIONISTIMINÄ PALAUTTEENSAAJANA

Olen aina kokenut palautteen tärkeäksi osaksi näyttelijänä kehittymistä. Se avartaa tietoisuutta omasta työskentelystä tavalla, johon sisäinen kokemus ei usein ylety. Oppimisen kannalta palaute onkin tehokkain tapa edistyä, joten perfektionistiminäni arvostaa sitä suuresti. Palaute tuntuu todennäköisesti kutkuttavalta myös siksi, että omaan vahvan narsistisen halun kuulla, että kaikki, mitä teen, on täydellistä. Lisäksi rakastan oppimista ja kaikenlaista kritiikkiä, koska silloin voin asettaa päämääräkseni epäonnistumisieni kääntämisen onnistumisiksi. Toisaalta, jos kritiikin kohteena oleva virheeni ei ole jotain, mitä olen jo itse huomannut tai varsinkin, jos sen korjaaminen tuntuu mahdottomalta, saatan päätyä nopeasti henkiseen ahdinkoon. Esimerkiksi samankaltaisena toistuva palaute on selkeästi heikoin kohtani, koska sitä en usein osaa, enkä pysty kääntämään motivoivaksi tutkimuskohteeksi.

Eräs samankaltaisena toistuva palaute on kulkenut mukanani jo harrastajateatteriharjoituksista asti ja huomaan, että sen kuuleminen on kerta kerralta vaikeampaa. Tämä palaute muodostuu vaihtelevasti seuraavia dynaamisuutta kuvaavia sanoja yhdistellen: *isompaa, äänekkäämpää, rumempaa, räjähdysmäisempää, vähemmän kontrollia ja rohkeampaa*. En ole koskaan ajatellut niin vahvasti uran vaihtoa kuin nämä sanat kuulutuani. Juuri toistuvuus onkin oletettavasti suurin syy kyseisten sanojen murskaavuuteen. Jos olen saanut saman palautteen viimeisten viidentoista vuoden ajan, enkä vieläkään tavoita tai täysin ymmärrä, mistä on kyse, saa tällainen kritiikki perfektionistiminäni miettimään, mikä minussa on vikana. Enkö ole edistynyt askeltakaan? Näenkö itseni aivan eri tavalla kuin muut? Eivätkö aivoni yksinkertaisesti pysty ymmärtämään kyseistä kehityskohdetta? Hämmentävintä kaikessa on se, että tiedostetun itsetuntoni omakuvassa olen aina itse nähnyt itseni luontaisesti isona, tilaa vievänä ja äänekkäänä. Välttelenkö siis kyseisiä laatuja, koska koen ne tylsiksi, tutuiksi tai jopa helpoiksi? Jos näin todella on, miksi sitten turhaudun aina, kun niitä minulta toivotaan?

Pääsin näiden kysymysten äärelle viimeisen kandiduoden alussa, kun tapasimme professorimme Pauliina Hulkon kanssa henkilökohtaisen opintosuunnitelman (HOPS) merkeissä ja keskustelimme muun muassa osa-alueista, joissa voisin vielä kehittää itseäni. Villeimmissä perfektionistisissa unelmissani toivoin, että olisin taas tietenkin täysin valmis, aivan uskomattoman taitava ja täydellinen näyttelijä. Palautteen sävy osoittautui kuitenkin tuttuakin tutummaksi: isompaa, rumempaa ja vähemmän kontrollia. Todellisuudessa Hulkko ei välttämättä edes käyttänyt juuri kyseisiä sanoja, mutta näihin sanoihin keskustelussa nousseet aiheet muotoutuivat päässäni, eikä sekuntia aikaisemmin saamani kehu tuntuneet lainkaan lievittävän sisälläni kytevää turhautumista.

Thomas S. Greenspon (2014, 987) kuvaa artikkelissaan *Is There an Antidote to Perfektionism?* perfektionismiin liittyviä tuntemuksia, jotka saattavat kiehahtaa raivon puolelle epäonnistumisen sattuessa. Tunnistan olleeni vähintäänkin raivon partaalla kyseisen HOPS-keskustelun aikana, vaikka ulkoisesti pysyin kohtalaisen rauhallisena. En kuitenkaan ollut vihainen palautteen antajalle, tässä tapauksessa Hulkolle, vaan itselleni. Olin turhautunut, koska en ollut toiminut niin kuin olisin halunnut. Yllättävintä on se, että koin häpeää niin epäonnistumisesta kuin siitä, etten ollut pystynyt saavuttamaan jo aikaisemmin saamaani palautetta. Perfektionisteissa heräävä raivo liittyykin vahvasti juuri haluun tulla hyväksytyksi (Greenspon 2014, 987).

Epäonnistuminen saatetaan kokea uhkana hyväksynnän saavuttamiselle ja se voi herättää vahvan häpeän tunteen, joka kumpuaa kontrollin tunteen menettämisestä. Suurista ja ahdistavista tunteista huolimatta perfektionistit ovat usein opetelleet piilottamaan sisäisen myllerryksensä, jottei tämä sisäinen heikkous paljastuisi. (Greenspon 2014, 987.) Jos tämä sisäänrakennettu pelastuskeinoksi naamioitunut defensi ei olisi saanut minua pysymään ulkoisesti kohtalaisen rauhallisena, olisin todennäköisesti saanut perinteiset itkupotkuraivarit professorimme läsnä ollessa. Sain kuitenkin onnekseni todettua ääneen, että olin kyllästynyt saamaan samaa palautetta. Päädyimmekin pohtimaan Hulkon ehdotuksesta erilaisia termejä, kuten tarkkuus ja loppuun asti vieminen, joiden kautta minun olisi mahdollista ymmärtää paremmin, mistä oli kyse. Keskustelun jälkeen tunsin kuitenkin edelleen vahvaa riittämättömyyttä.

Perfektionistiminä takaraivossa tykyttäen lupasinkin itselleni, että syksyn 2021 aikana olevassa Populaari esitys -opintojaksolla työskentelisin aiheen äärellä. Näin ollen seuraava vastaavanlainen palaute ei enää pystyisi horjuttamaan koko näyttelijäidentiteettiäni, vaan olisin silloin itse perillä siitä, missä kohdassa olen kyseisen kehityskohdan kanssa menossa.

3.1 Provosoitumisen hyödyntäminen

Aloitimme Populaari esitys -opintojakson harjoitukset marraskuun 2021 alussa. Opintojakso oli päätös koko syksyn kestäneelle Näyttelijän populaari taide - opintokokonaisuudelle. Opintojaksoa edelsivät drag-, stand up - ja musikaalijaksot, joiden pohjalta teokseen hahmoteltiin muun muassa hahmoja ja liikelaatuja. Esityksen nimeksi valikoitui *NoLoVe* ja valmiina pohjamateriaalina toimi Valto Laitisen 1972 ilmestynyt *Säveliä Pariisin siltojen alta* -kokoelma-albumi. Professorimme Pauliina Hulkko toimi esityksen ohjaajana ja hänen rinnallaan liikkeellisestä ilmaisusta huolehti Nätyn liikkeen ja tanssin yliopistonlehtori Samuli Nordberg. Laulujen sovituksista ja harjoittamisesta vastasi musiikin ja laulun yliopistonlehtori Niina Alitalo.

Produktion toisella harjoituskerralla lähdimme tutkimaan erilaisia hahmoja, jotka Hulkko oli jakanut jokaiselle opiskelijalle HOPS:issa käytyjen keskusteluiden perusteella. Aloitimme harjoitukset markkeeraamalla hahmojen ulkoisia olemuksia asusteita ja vaatteita hyödyntäen. Valitsin itselleni puvustosta muutaman asusteen saamaani hahmokuvausta hahmotellen ja yhdistin ne omien vaatteideni kanssa. Nähtyään asuni Hulkko kuitenkin kertoi tehneensä huomion, että minulla on taipumusta hakeutua usein tyylikkyyttä kohti. Tämä sai minut järkyttymään, koska omasta mielestäni olin kaikkea muuta kuin tyylikäs kyseisessä asusekoituksessa. Hämmennyin myös siitä, että kukaan ei ollut aikaisemmin sanallistanut tätä huomiota käyttäytymisestääni. Kyse oli kuitenkin vain fyysisestä elementistä, jonka voisi korjata sekunneissa. Hulkon mielestä ei kuitenkaan ollut tarpeellista vaihtaa asua heti, vaikka perfektionistiminäni sitä hartaasti toivoinkin. Tarkoituksemme oli upota syvemmälle hahmoihin harjoitteiden kautta, joten ajatus siitä, että olisin koko harjoittelun ajan epäonnistuneissa vaatteissa, tuntui tuskallisen nöyryyttävältä. Hetken nieleskeltyäni

pystyin kuitenkin pitämään psyykeeni tarpeeksi rauhallisena ja työkykyisenä. Harjoitellessa huomasin yllättäen kanavoivani turhautumistani tekemiseeni. Olin eri tavalla auki tilanteelle kuin yleensä, koska olin jo ikään kuin epäonnistunut ja minulla ei ollut enää mitään hävittävää. Kehoni tuntui energiseltä, osittain tunnemyrskyn jäljiltä, osittain näyttämisenhalun inspiroimana.

Perfektionistiminä on luonteeltaan todella itsepäinen ja peräänantamaton, joten kohdatessani kriittisiä oletuksia itsestäni, päädynkin usein puskemaan itseni rajojeni yli näyttääkseni olevani enemmän kuin kyseiset oletukset antavat ymmärtää. Tähän toimintatapaani kätkeytyy tietynlainen mielentila, jonka avulla löydän ääretöntä rohkeutta sisältäni ja yllän kevyemmin huomattavasti parempiin suorituksiin. Olen nimennyt kyseisen mielentilan *etääntymiseksi*, koska sen avulla ikään kuin uppoudun tahdonalaisesti tietoisuuteni takaraivoon ja katson vierestä, kun kehoni huolehtii asioista puolestani. Etääntyessä pystyn tarkkailemaan ruumiini tapahtumia kauempaa ja tahdonvoiman suuntaa on helpompi terävöittää. Etääntyminen tuntuukin turvalliselta tavalta haastaa itseäni, koska se mahdollistaa laajasti epämukavuusalueen kanssa työskentelyn.

Juuri tämänkaltaiseen tilaan onnistuin sujahtamaan tutkiessani hahmoni fyysisyyttä epäonnistuneiden vaatteiden aiheuttaman raivokkuuden siivittämänä. En kuunnellut sisäistä kriitikkoani, vaan seurasin arvottomammi mieleni ehdotuksia ja kehoni tuottamia impulsseja. Esimerkiksi fyysinen olomuotoni muuttui, koska koin kovaa tarvetta tulla nähdyksi muunlaisena kuin, mitä kehoni ehdotti. Kevyen liikkumisen sijaan teinkin etenemisen itselleni mahdollisimman raskaaksi ja vaikeaksi kyyristymällä, nilkuttamalla tai lisäämällä yllättäviä liikerytmejä. Annoin ruumiini muotojen vaikuttaa myös ääneeni saaden aikaan pulpahtelevia pölpötyksiä, jotka yllättivät minut ergonomisuudellaan ja äänentaajuutensa eroavaisuudella omaan normaaliin ääneeni verrattuna.

Yllätyksekseni etääntymisen ansiosta löysinkin oppitunnin aikana suuret määrät uutta liikekieltä, äänenlaatua ja uskallusta menettää kontrolli. Olin huomattavasti isompi, rumempi ja rohkeampi kuin koskaan, tai ainakin koin niin, eikä tämän mielentilan saavuttaminen ollut vaatinut järjettömän suurta ponnistelua, vain provosoitumisen.

Tunnistan kyseisen käyttäytymismallin olennaiseksi osaksi omaa identiteettiäni ja tiedostettua itsetuntoani: provosoidun kohtalaisen helposti, jos koen tilanteen epäreiluksi. Provosoitumiseni ihmiseen tai tilanteeseen, jota en pidä tärkeänä, purkaantuu lähes aina pelkästään vihana ja välinpitämättömyytenä, kun taas tärkeäksi kokemani mielipide tai olosuhde ajaa minut pakonomaiseen miellyttämiseen. Paradoksaalisesti en kuitenkaan pyri miellyttämään suoranaisesti muuttamalla itseäni, vaan korjaamalla vastapuolen oletusta minusta. Tämä ilmentää hyvin ajatteluprosessini ja omakuvani perfektionistiset tai jopa narsistiset piirteet. Oppimisen kannalta vahva luottamukseni omiin kykyihini on tietenkin hyvin hedelmällistä, koska pystyn perustelemaan huonouden tunteen itselleni kokemattomuudella ja löydän näin ollen helposti motivaation uudelleen kokeilemiseen. Toisaalta tunnistan tavoittelevani onnistumista ja oppimista välillä vain saadakseni opettajat näkemään minut lahjakkaana ja älykkäänä, olin niitä oikeasti tai en. Esimerkiksi Hulkon kanssa käydyssä keskustelussa tyylikkyydestä, minulle ei riittänyt tieto siitä, että tiesin itse valinneeni vaatteet ajattelemta ulkonäköäni tietoisesti, vaan perfektionistiminällä oli pakottava tarve korjata myös hänen tietonsa tilanteesta. Kyseisissä harjoituksissa käymäni tunteiden vuoristorata alkoi aukaista minulle pakkomielleistä täydellisyyteen pyrkivää ajattelutapaani. En selkeästikään voi sietää sitä, että jollakulla on omasta mielestäni viallinen kuva ajattelustani, tekemisestäni tai potentiaalistani.

3.2 Epäonnistumisen pelolle siedättyminen

Perfektionismin syvin olemus rakentuu juuri epäonnistumisen pelon ympärille (Greenspon 2014, 988). Pelko kumpuaa usein omasta sisäisestä riittämättömyydestä, mutta se on myös hyvin herkillä ulkopuolelta tuleville vaikutteille. Tällaisia vaikutteita ovat muun muassa ihmissuhteet, joissa henkilö on kokenut tulevansa hyväksytyksi vain onnistuessaan. (Greenspon 2014, 991.) Vaikka perfektionismi koskettaakin jokaista elämäni osa-aluetta, juuri näyttelijän ammatti tuntuu sisältävän paljon niitä piirteitä, jotka ovat saattaneet tai saattavat tulevaisuudessa pahentaa itselleni asettamieni tavoitteiden armottomuutta. Jotta eteenpäin pääseminen olisi mahdollista, niin uralla kuin elämässä, täytyisi löytää keinoja epäonnistumisen pelon kanssa

elämiseen. Pelko ei tule katoamaan tukahduttamalla, vaan se pitää sammuttaa hellin ottein: turvallinen ja hyväksyvä tila onkin avaintekijä perfektionismia ja epäonnistumisen pelkoa lievittäessä (Greenspon 2014, 994). Tämän tilan päärakennusvastuu on tietenkin minulla, mutta myös ympärilläni olevilla ihmisillä on suuri rooli perfektionismin kesyttämisessä. Turvallisen tilan lisäksi kannustaminen, ymmärrys, itsereflektio ja dialogi ovat tärkeimpiä elementtejä terveellisempää itsetuntoa luodessa (Greenspon 2014, 994–996).

Vaikka edellisessä alaluvussa kuvaamassani epäonnistuneiden vaatteiden kanssa työskentelyssä sain itseni kurkottamaan johonkin uuteen tapaan tutkia, koen, että päällimmäiseksi havainnoksi kyseisestä harjoitteesta jäi juuri toimintani ymmärtämisen laajentuminen ja tarkentuminen. Se, että pystyn sanallistamaan itselleni, mikä tiettyä dynaamisuutta toivovassa palautteessa aiheuttaa turhautumisen, helpottaa huomattavasti itseni hyväksymistä itsenäni. Esimerkiksi juuri kyseisten harjoitusten jälkeen ymmärsin, että oletettavasti toivotut dynaamisuuden muodot löytyvät sisältäni, mutta niiden tavoittaminen ja motivoiminen tuottavat minulle ongelmia, koska koen ne usein itse muotoina tylsimmiksi.

Itseni kohdalla ensimmäinen askel epäonnistumisen pelolle siedätyksestä kohti olisikin se, että alkaisin hyväksymään sen, mitä minusta saatetaan olettaa, vaikka se ei vastaisikaan kokemustani. Olen itse itseni paras asiantuntija, eivätkä muiden näkemykset minusta muuta sitä, mitä sisälläni tapahtuu. Jos joku ei ole nähnyt minun olevan tilaa vievä tai olettaa, että rumuus on minulle haastavaa, koska ulkonäköni on usein viimeistelty, en voi antaa sen määrittää omaa kokemustani asiasta. Vain minulla on tieto siitä, mitä tunnen ja ajattelen, oli se sitten pelkoa, ahdistusta, ajattelemattomuutta tai laiskuutta. Ulkopuoliset näkemykset ovat tietenkin kaiken tämän tukena, koska sisältä käsin jotkin kulmat voivat helposti hämärtyä. En esimerkiksi usko, että pystyn koskaan täysin täyttämään syksyllä 2021 antamaani lupaus siitä, että seuraava samaa kaavaa noudattava palaute ei enää horjuttaisi minua ja olisin täysin tietoinen siitä, missä osaamiseni on menossa asian suhteen. Sen sijaan ymmärrykseni horjumisen tunnetta kohtaan on alkanut aueta ja se tuntuu tällä

hetkellä tärkeämmältä kuin itse tunteesta eroon pääseminen. Uskonkin, että epäonnistumisen pelko siedätty parhaiten juuri itseymmärryksen vahvistumisen myötä ja näin ollen myös perfektionistiminälläni on mahdollisuus oppia vastaanottamaan palautetta huomattavasti kevyemmällä otteella.

4 SUORITTAJAMINÄ OPPIJANA

Parhaimmillaan suorittajaminä on kuljettanut minut seitsemän eri tanssilajin äärelle ja saanut minut innostumaan viidestä eri taistelulajista. Ansioluetteloni on vuoron perään paisunut uusista erikoistaidoista ja kutistunut vanhoja vuosikymmenen takaisia osaamisia yliviivatesa. Suorittajaminä onkin usein sydämen tykytyksinä ilmenevää halua oppia lisää uusia taitoja ja asioita, jotta kaikki, mitä maailmalla on tarjottavana, tulisi kokeiltua. Kaikesta produktiivisuudesta huolimatta juuri tämä halu kuitenkin estää minua keskittymästä yhteen asiaan kerrallaan pidemmän ajanjakson ajan. Välillä tuntuukin siltä, että juoksen koko elämäni läpi tavoitellen jotain, mitä ei oikeasti ole olemassa: jokaisen edes alkeistasolla opitun taidon jälkeen tiedostettu itsetuntoni pulppuaa ylpeyttä ja innostusta, kun taas tiedostamaton itsetunto kuihtuu tylsistymiseensä.

Olen luontaisesti helposti kyllästyvä ja tarvitsen lähes koko ajan erilaisia ärsykeitä tunteakseni oloni mukavaksi. Joutenolo ja tylsistyminen ovatkin mielestäni käsittämättömän sietämättömiä olemisen muotoja. En ole varma, mistä tämä hetkeen pysähtymisen kammo kumpuaa, mutta uskon sen olevan osittain sisäisen rytmini tuotosta. Niin ajatuksenjuoksuni kuin mielikuvituksenikin on aina ollut nopeasti kiihtyvää ja olen sen ansiosta pystynyt omaksumaan paljon asioita kohtalaisen lyhyessä ajassa. Oppijana ja opiskelijana tahtini onkin yleensä ollut ristiriidassa yleiseksi oppimistahdiksi määritellyn etenemisvauhdin kanssa. Tämä taas on johtanut siihen, että jo alakouluajoista asti olen pystynyt keskittymään opiskeluun vain sen ollessa tarpeeksi nopeaa ja haastavaa. Jos oppitunnit esimerkiksi etenevät mielestäni liian hitaasti, uppoudun helposti omiin ajatuksiini viihdyttääkseni itseäni.

Näyttelijän ammatti onkin vetänyt minua puoleensa muun muassa juuri siksi, että sen tarjoaman vaihtelevuuden skaala on loputtoman laaja. Miellän näyttelijät elämän opettelijoiksi, joille jokainen koettu asia voi toimia työkaluna ja joille uusien asioiden oppiminen on läpi uran kulkeva energian lähde. Näyttelemineen ikään kuin antaa minulle mahdollisuuden elää merkityksellisesti, koska kaikesta, mitä teen, voi löytyä

materiaaleja tuleviin produktioihin. En siis niinkään näyttele elääkseni, vaan ennemminkin elän näytelläkseni. Tämä ajattelumalli on antanut minulle suuret määrät jaksamista, jos olen kokenut motivaationi olevan hukassa. Toisaalta juuri samaisen ajattelumallin takia olen ajautunut keräilemään erilaisia taitoja toivoen niiden tekevän minusta automaattisesti paremman näyttelijän. Olenkin vasta kolmantena opiskeluvuoteni Nätyllä alkanut hahmottamaan, että näyttelemineen itsessään ei ole niinkään taitolaji, vaan tutkimusmatka. Kukaan ei koskaan tule olemaan täysin valmis tai kaiken osaava näyttelijä, vaikka kuinka sitä yrittäisi tavoitella. On vain mahdollista tutkia ja kokeilla erilaisia tapoja lähestyä näyttelemistä, olemista ja eläytymistä tietämättä, ovatko löydökset arvoltaan pysyviä.

4.1 Tutkimuksellisen lähestymistavan haasteet

Näyttelijäntyön opinnoissani suorittajaminä on ollut jatkuvasti tutkivan otteen löytymisen tiellä, sillä tarkastelevan ja kokeilevan lähestymistavan sijaan olen keskittynyt vain taitopohjaiseen opiskeluun. Suorittajaminän hallitsevuus alkoikin hahmottumaan minulle selkeämmäksi, kun aloitimme Qigong-opiskelun ensimmäisenä opintovuonna. Tämä Aki Hovivuoren opettama kehonhuollollinen harjoittelu tuntui aluksi lähes mahdottomalta, koska lajille tyypillinen yhteen lihasryhmään kerrallaan keskittyvä tarkka harjoittelu oli ajaa minut raivon partaalle. Meditatiivisen mielentilan tutkiminen ja tunneilla tehtävät pitkää toistoa vaativat liikkeet vaikuttivatkin suorittajaminän mielestä aivan liian yksinkertaisilta tai liian suurta keskittymistä vaativilta. Tuntui täysin turhalta käyttää aikaa harjoitteluun, joka ei mielestäni tuottanut näkyviä tuloksia tarpeeksi nopeasti. Vastareaktion aloinkin täyttää kyllästyneitä aivojani tehtävälistoilla, suunnitelmilla tulevasta ja oikeastaan millä tahansa muulla kuin hetkessä olemisella. Välttelin näin parhaani mukaan pysähtymistä, itseni kanssa rauhassa olemista ja uuden olemisestävän tarkastelua.

Tutkimuksellisuuden vaikeus tuntuukin osittain pohjautuvan välttämättömään tarpeeseen löytää tekemilleni asioille jonkinlainen merkitys. Suorittajaminän päästessä valoilleen keskittymiseni tuntuu suuntautuvan vain asioihin, joista voin jotenkin hyötyä. Esimerkiksi Qigong-harjoitteita tehdessä en pystynyt hahmottamaan

harjoittelun hyötyjä, joten aloin luomaan itselleni mahdollisuuksia edistää muita keskeneräisiä projekteja mielensisäisin keinoin. Saatankin siis usein *multitaskata* monia asioita samanaikaisesti tunteakseni itseni tehokkaaksi ja aikaansaavaksi.

Multitaskauksella (*multitasking*) tarkoitetaan yleensä toimintaa, jossa henkilö suorittaa useampaa asiaa samanaikaisesti (Kurtzberg & Gibbs 2017, 7). Vaikka yleinen käsitys multitaskauksesta tukee omaa kokemustani usean asian samanaikaisen hoitamisen tehokkuudesta, kyseinen toimintatapa ei todellisuudessa edes ole ihmiselle kognitiivisesti mahdollista. Professorit Terri R. Kurtzberg ja Jennifer L. Gibbs kuvaavat kirjassaan *Distracted: Staying Connected without Losing Focus* (2017) multitaskauksen perustuvan ennemminkin hoidettavien asioiden välillä hyppimiseen, kuin niiden päällekkäiseen suorittamiseen. Tästä johtuen, vaikka multitaskaus voi tuntua hyödylliseltä tavalta toimia, se voi todellisuudessa vain hidastaa kaikkien käsiteltävinä olevien asioiden hoitamista. (Kurtzberg & Gibbs 2017, 10–11.) Suorittajaminän tapaa tavoitella hyödyllisyyttä saattaakin siis oikeastaan johtaa siihen, että en keskity mihinkään multitaskaamaani asiaan ja päädyn näin ollen lopulta tekemään juuri sitä ”turhaa työtä”, jota alun perin yritin välttää. Toisaalta multitaskauksesta nouseva tehokkuudentunne voi itsessään jo tuntua tyydyttävältä, vaikka se ei todellisuudessa veisikään asioita juurikaan eteenpäin (Kurtzberg & Gibbs 2017, 16). Uskonkin, että suorittajaminän merkityksellisyysden kaipuu perustuu juuri multitaskaukseen liitettävään mielikuvaan, eikä niinkään sen mahdollistamiin saavutuksiin.

Merkityksettömyyden välttelyn lisäksi suorittajaminä vaikuttaa kumpuavan samankaltaisesta epäonnistumisen pelosta kuin perfektionistiminä. Tutkivalla otteella työskennellessäni ottaisin riskin, että en onnistu löytämään mitään uutta tai hyödyllistä, vaan saattaisin vain päätyä kokeilemaan asioita ilman minkäänlaista varmuutta tuloksista. Jos pystyisin päästämään itseni tämänkaltaiseen tutkivaan lähestymistapaan, se olisi suorittajaminälle katastrofi juuri tulosten mahdollisen puuttumisen takia. Toisaalta suorittaminen on niin vahvasti osana tiedostamatonta itsetuntoani, että tutkivaan mielentilaan päästessäni suorittajaminä saattaisi hyvinkin onnistua kääntämään tutkimisenkin suorittamiseksi. Tällöin alkaisin todennäköisesti suorittamaan tutkimista ja onnistumisenkokemus sekä paljon kaipaamani ”tulokset”

muotoutuisivatkin siitä, että olisin onnistunut itsessään tutkivuuden saavuttamisessa. Tuntuukin vahvasti siltä, että ajattelumeکانismini ovat täysin poistaneet epäonnistumisen mahdollisuuden, tai ainakin sen aiheuttaman kokemuksen, ja näin ollen mieleni kääntää jokaisen epäonnistumisen hyödykseen sitä oikeasti käsittelemättä.

4.2 Superstaraparadoksista nautintoon

Keren Eldad (2019, 339) esittelee artikkelissaan *The Superstar Paradox—How Overachievers Miss the Mark in Life and at Work* suorittajien käyttäytymistä kuvaavan superstaraparadoksin (oma suomennokseni). Eldadin mukaan superstaraparadoksista kärsivät henkilöt tavoittelevat menestymistä ollakseen onnellisia, mutta saavutettuaan haluamansa tuntevat olonsa edelleen tyhjäksi. Tämä johtuu muun muassa siitä, että menestyminen saatetaan nähdä itsessään onnellisuuden luoja ja oman nautinnon sijaan keskittyminen ohjataan asioiden hyödylliseen puoleen. (Eldad 2019, 340.) Superstaraparadoksi kiteyttää mielestäni hyvin oman pakottavan tarpeeni menestymisen ja merkityksellisyyden suhteen. Suorittamisesta onkin tullut minulle niin vahva olemisentapa, että juuri oman nautinnon seuraaminen tuntuu täysin tuntemattomalta ajatukselta esimerkiksi opiskelemiseen liitettynä. En väitä, että en koskaan seuraisi omia mielihalujani tai nauttisi oppimisesta tai elämästä yleensä vaan, että se ei ole minulle kaikista luontaisin lähestymistapa. Sen sijaan asioiden arvokkuuden mittaaminen hyödyllisyyden mukaan tuntuu huomattavasti turvallisemmalta ajattelumallilta.

Tiedostan, että suorituskeskeisen ajattelutapani mukainen käyttäytyminen nykyisessä mittakaavassaan ei ole pidemmällä aikajanelalla kovinkaan kestävä, vaan päinvastoin, on hyvinkin todennäköisestä, että se tulee uuvuttamaan minut ajan myötä täysin. Monet superstaraparadoksista kärsivistä henkilöistä kokevatkin olonsa hyvin masentuneiksi kaikesta suorittamisen tuomasta menestymisestä huolimatta (Eldad 2019, 340). Tuntuukin todella pelottavalta ajatella, että käyttäisin elämäni jonkin sellaisen tavoitteluun, mitä ei oikeasti voi edes saavuttaa. Superstaraparadoksi ei kuitenkaan onnekseni ole koko elämän kestävä tila, vaan sen kanssa on mahdollista

opetella elämään (Eldad 2019, 341). Eldadin mukaan irti pääseminen kuitenkin vaatii paljon työtä. Hän nostaakin tärkeimmäksi pohdinnan kohteeksi onnellisuuden etsimisen hyödyllisyyden sijaan. Lisäksi hän kehottaa panostamaan nautinnon seuraamiseen sekä itseruoskimisesta poisopettelemiseen. (Eldad 2019, 341–342.)

Onnistuin kurkistamaan edellä mainittujen ajattelutapojen kanssa työskentelyyn keväällä 2022 Alexander Komlosin opettaessa meille *(Inter)acting with the Inner Partner* (IwIP) -opintojaksoa. Tämä Ivan Vyskočilin kehittämä harjoittelumetodi perustuu jokaisen henkilön sisältä löytyviin kumppaneihin, niiden tutkimiseen, vapauttamiseen ja niillä leikkimiseen. Harjoittelu tapahtuu yksitellen muiden opiskelijoiden katsoessa ja tarkoituksena on seurata, mitä omassa ruumiissa tapahtuu. Jos yhden kumppanin tekee mieli esimerkiksi huutaa, voi harjoittelija seurata sitä tai katsoa, mitä muissa kumppaneissa alkaa heräämään.

Itselleni IwIP:in tärkeimmäksi ominaisuudeksi muodostui se, että harjoittelussa oli samanaikaisesti mahdotonta niin epäonnistua kuin onnistuakin, sillä harjoittelumetodilla ei varsinaisesti ollut mitään tiettyä tavoitetta. Tämä vahvisti mielikuvaani päämäärättömän työskentelyn mahdollistamasta nautinnosta. Suorittajaminä tuntuikin väistyvän sivummalle harjoitellessani ja pystyin hetkittäin päästämään irti minua suuresti rajoittavasta kontrollin tarpeesta. Aloin myös hahmottamaan paremmin eri kumppaneiden hallitsevuutta: tylsistynyt kumppani ja arvottava kumppani olivat lähes jatkuvasti päärooleissa. Komlosi kehottikin minua kokeilemaan, että en kuuntelisi vahvimpia kumppaneita lainkaan, vaan tekisinkin sen sijaan niistä riippumattomia valintoja. Kokeillessani tätä lähestymistapaa löysinkin hetkiä, joissa kyllästyvän kumppanin sijaan ääneen pääsi vihdoinkin kumppani, joka ei tuntunut kyllästyvän koskaan.

Onnistuin IwIP:in avulla antamaan itselleni luvan tutkia ja kaiken lisäksi vielä nautin siitä suuresti. Tuntui todella tärkeältä seurata oman mieleni antamia impulsseja kerrankin ilman sisäisen kriitikon väliintuloja. Uskonkin, että juuri tämänkaltaisen nautinnon sisällyttäminen muuhunkin työskentelyyni voisi olla ratkaisevassa osassa

suorittajaminän kesyttämisessä. Nautintoon olisi todennäköisesti mahdollista päästä, jos esimerkiksi pystyisin kanavoimaan suorittajaminän energiaa enemmän asioihin, joiden suorittaminen ei olisi minulle haitallista. Edeltävässä alaluvussa mainitsemani tutkivan otteen suorittaminen voisikin olla juuri tämänkaltainen positiivisen suorittamisen kohde. Jos ottaisin suorittamisen tavoitteeksi paradoksaalisesti sen, että en suorita, voisin vähitellen alkaa löytämään tavan olla olemassa ilman jatkuvaa riittämättömyyden tunnetta.

5 PÄÄTÄNTÖ

Olen tämän opinnäytteen kirjoitusprosessin aikana alkanut ymmärtää, että suorittaminen ja perfektionismi eivät välttämättä olekaan vain negatiivisia käyttäytymisen malleja, vaan niitä voi myös tarkastella positiivisesta näkökulmasta. Perfektionistiminä voi esimerkiksi parhaimmillaan ilmetä ahkeruutena, kunnianhimonaa tai eteenpäin vievänä energiana, kun taas suorittajaminän innokkuus saattaa olla hetkittäin äärimmäisenkin aikaansaavaa. Kummatkin persoonallisuuteni piirteet ovatkin loppujen lopuksi olleet ennemminkin hyödyllisiä kuin haitallisia näyttelijäntaiteen opinnoissani. Juuri niiden siivittämänä olen pystynyt edistymään ja kasvamaan viimeisten kolmen opintovuoteni aikana hurjissa määrin niin oman ajatteluni ymmärtämisessä kuin näyttelijäntyöllisessä hahmottamisessa.

Perfektionistiminän ja suorittajaminän positiivisten puolien arvostamisen opettelu kuitenkin vaati minulta vielä pitkää matkaa itseymmärryksen saralla. Toisaalta se, että olen myöntänyt itselleni omaavani perfektionistisia ja suorituskeskeisiä piirteitä, on mahdollisesti ollut vaikein askel kyseisellä matkalla. Toimintatapojeni uuvuttavuuden tiedostamisella onkin ollut yllättävän laaja vaikutus jo itsessään, koska se on mahdollistanut omien käyttäytymismallieni kyseenalaistamisen. Tiedostavamman ajattelun saavutettuani itseymmärrys on tuntunut loksahdelevan pala palalta paikalleen ja se rintaani puristava tunne, joka minut alun perinkin itsetunnon tutkimisen äärelle ajoi, alkaa vähitellen helpottaa.

Olenkin pystynyt havaitsemaan, kuinka suhtautumiseni itseäni kohtaan on tätä kandidaatin opinnäytettä kirjoittaessani muuttunut huomattavasti lempeämmäksi ja arvostavammaksi. En esimerkiksi näe itseäni enää niinkään erillisenä perfektionistiminästä ja suorittajaminästä, vaan ne ovat alkaneet sulautumaan oman minäkuvani hyväksyttäviksi osiksi. Olen muun muassa huomannut pystyväni sanoittamaan ajatteluketjuni sekä -mallejani tarkemmin ja onnistunut näin ollen välttämään kuormittaviin toimintatapoihin lipsumista. Jos perfektionistinen itsetuntoni on vaatinut minulta enemmän kuin jokin tilanne on todellisuudessa tarvinnut, olen

pystynyt pysähtymään ja punnitsemaan oman tahtoni suuntaa. Persoonallisuuteni piirteet eivät enää tunnukaan määrittävän minua, vaan minä olen alkanut määrittämään niitä.

Keväällä 2022 Harjoitellessamme Ida Kronholmin ohjaamaa *Sano se* -produktiota, joka toimii kandidaatin taiteellisena opinnäytteenäni, olen huomannut onnistuneeni rakentamaan turvallisen tilan työskennellä itseni kanssa persoonallisuuttani kuitenkin liikaa rajoittamatta. Olen esimerkiksi antanut itselleni luvan suorittaa nautintoa tuovia asioita, kuten leikkisän työskentelytavan toteuttamista ja oman hölmöyden tunteen vahvistamista. Täydellisyyden tavoittelu on myös tuntunut rauhoittuvan suorittamisen keskiössä olevien toimintojen abstraktiuden myötä. Lisäksi olen opetellut kirjoittamaan palautetta saadessani myös positiiviset huomiot ylös, mikä taas on tuntunut kutkuttavan perfektionistiminäni yllättävänkin paljon. Täydellisyyden tavoittelu ja suorittaminen ovat todennäköisesti pysyviä persoonallisuuteni piirteitä, joten niistä eroon pääsemisen sijaan haluan keskittää tulevaisuudessa energiani mieluummin niiden mahdollistamista hyödyistä nauttimiseen. Aionkin tästä eteenpäin asettaa juuri nautinnon päämääräkseni täydellisyyden sijaan.

LÄHTEET

Eldad, Keren. 2019. *The Superstar Paradox—How Overachievers Miss the Mark in Life and at Work*. *Psychology Research* 9, no. 8: 339–343.

Greenspon, Thomas S. 2014. *IS THERE AN ANTIDOTE TO PERFECTIONISM?: Perfectionism and Its Antidotes*. *Psychology in the schools* 51, no. 9: 986–998.

Keltikangas-Järvinen, Liisa. 2017. *Hyvä itsetunto*. Helsinki: Werner Söderström osakeyhtiö.

Kurtzberg, Terri R. & Gibbs, Jennifer L. 2017. *Distracted: Staying Connected Without Losing Focus*. Santa Barbara, California: Praeger, an imprint of ABC-CLIO, LLC.