

Aino Karlstedt

KOHTI KESTÄVÄMPÄÄ KOKONAISUUTTA
Kestävän näyttelijäntekniikan rakentaminen ja sen
merkitys näyttelijäopiskelijalle

Informaatioteknologian ja viestinnän tiedekunta

Teatteritaiteen kandidaatin opinnäytetyö

Toukokuu 2022

TIIVISTELMÄ

Aino Karlstedt: Kohti kestävämpää kokonaisuutta – Kestävän näyttelijäntekniikan rakentaminen ja sen merkitys näyttelijäopiskelijalle
Teatteritaiteen kandidaatin opinnäytetyö
Tampereen yliopisto
Teatterityön tutkinto-ohjelma
Toukokuu 2022

Tässä opinnäytteessä käsitellään kestävämpien työtapojen merkitystä näyttelijäntyössä. Lähtökohtana opinnäytetyölle toimii kirjoittajan pelko loppuunpalamisesta ammatissa. Työssä päämääränä on löytää syitä kirjoittajan jatkuvalle uupumiselle, muodostaa kuva siitä, mistä kestävä näyttelijäntekniikka rakentuu sekä löytää kestävämpiä työtapoja. Haitallisia työtapoja avataan perehtymällä kirjoittajan toiseen opiskeluvuoteen Tampereen yliopiston teatterityön tutkinto-ohjelmassa sekä hänen taustaansa teatterintekijänä. Luvussa kolme rakennetaan teoriaa kestävämmästä näyttelijäntekniikasta tutkimustietoa ja kirjallisuutta hyödyntäen. Kyseisessä luvussa puretaan osiin niin näyttelijän lavalla toimiva minä, työskentelyn vaiheet kuin harjoitteluun liittyvät avainelementit. Neljännessä luvussa avataan kahden eri produktion kautta tehtyjä löydöksiä kestävämmästä näyttelijäntekniikasta. Produktioiden harjoituskausille asetettiin tehtäviä ja tutkimuskysymyksiä liittyen kolmannessa luvussa muodostettuihin ajatuksiin siitä, mistä näyttelijän kestävyys muodostuu. Lopuksi todetaan, että avaimia kestävämpään näyttelijäntekniikkaan ovat armollisuus ja hyvän sopeutumiskyvyn kehittäminen. Vielä vastaamatta jää, miten ryhmätyöskentelyyn liittyvää kuormitusta voisi vähentää teatterin alati muuttuvissa työryhmissä.

Avainsanat: näyttelijäntekniikka, kestävyys, työuupumus, stressi, situationaalinen säätöpiiri, palautuminen, armollisuus, näyttelijäntyö, teatteri

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin Originality Check -ohjelmalla.

SISÄLLYSLUETTELO

1	JOHDANTO	1
2	SYITÄ UUPUMISELLENI	4
	2.1 Toinen vuosi Nätyllä	4
	2.2 Tarkkailla ja rangaista – ankaruus itseä kohtaan	5
3	NÄYTTELIJÄ JA KESTÄVYYS	9
	3.1 Minä olen kolmen kokonaisuus – situationaalinen säätöpiiri	10
	3.2 Työnteon vaiheet	10
	3.3 Stressi	12
	3.4 Avaimia etsimässä	14
4	KOKEILUJA KESTÄVÄMMÄSTÄ NÄYTTELIJÄNTEKNIKASTA	18
	4.1 NoLoVe	18
	4.2 Columbiners	22
5	PÄÄTÄNTÖ	26
	LÄHTEET	29

1 JOHDANTO

”Sitten siinä on se, että minä, joka olen kuitenkin näyttelijä, ensimmäiseksi, toiseksi, ja varmaan kolmanneksikin, kyllästyin näyttelemiseen. Sain tarpeekseni silloin siitä näyttelemisestä. Minua rupesi kyllästyttämään se sama formaatti, joka oli näytelmien tekemisen ympärillä. Tulen sinne samaan taloon, samaan kellonaikaan, menen samaan pukuhuoneeseen, jossa on tavallaan sama vuodenaika. Vaikka ne vuodenaikat vaihtuvat, ne vaihtuvat siellä ulkona.”
(Rantanen 2006, 32)

Lähtökohtana tämän opinnäytetyön kirjoittamiselle toimi pelko. Pelkään, että ammatti, johon valmistun kahden vuoden päästä, tulee kuluttamaan henkisiä ja fyysisiä voimavarojani niin, etten pysty harjoittamaan sitä valmistumiseni jälkeen pitkään. Pelkään ajautuvani burnoutiin. Näyttelijäys ja intohimoni teatteria kohtaan ovat olleet osa identiteettiäni niin kauan kuin olen tehnyt teatteria – 17 vuotta. Se on yli puolet koko elämästäni. Olen tehnyt teatteria teatterin, en itseni ehdoilla. Nyt yliopistossa näyttelijän ammattiin opiskellessani olen herännyt siihen, etten voi jatkaa samalla tavalla. Keväällä 2021 olin kuluttanut voimavarani loppuun kahden vuoden opintojen jälkeen ja koin tajuamisen: elämäntilanteeni ja terveyteni eivät voi kaatua joka ensi-iltaviikko sen aiheuttaman stressin ja kuormituksen takia. Vihasin teatteria. Syytin teatteria väsymyksestäni. Koin, että minulla ei ollut enää muuta elämää teatterin ulkopuolella.

Olen tehnyt teatteria lapsesta asti ja jo silloin suurin pelkoni oli, etten pystyisi tekemään sitä ammatikseni. Vastustuskykyni ei kestänyt stressiä, iltaharjoituksia tai esitysten aiheuttamia adrenaliiniryöppyjä. Sairastelin usein ja eniten ensi-iltaviikoilla. Minulle oli tavallista tulla esityksiin ja harjoituksiin sairaana, koska pelkäsin, etten pysyisi muiden tahdissa. Jatkoin samalla tavalla läpi lukion sekä kansanopiston näyttelijäntyön opintoni. Vuosien ajan kehitin taitoani olla kuuntelematta ruumistani ja sen lähettämää informaatiota sen terveyden tilasta, enkä enää tunnistanut, milloin tarvitsin lepoa. Osin tästä syystä äänihuuliini muodostuivat kyhmyt, jotka pakottivat minut pysähtymään kestävämmän näyttelijäntekniikan aiheen äärelle.

Päätin kirjoittaa aiheesta tämän opinnäytetyön, sillä se olisi konkreettinen tapa perehtyä aiheeseen perusteellisesti sekä mahdollisuus rakentaa kestäviä rutiineja ja näyttelijäntekniikkaani tulevaisuutta varten. On toki huomioitava, että kirjoitan opinnäytteeni näyttelijäopiskelijan näkökulmasta, en ammattinäyttelijän. Tähänastisen kokemukseni olenkin kerännyt nimenomaan näyttelijäopiskelijana erilaisissa oppilaitoksissa. Toivon kuitenkin, että tekemistäni havainnoista ja löydöksistä olisi minulle hyötyä myös myöhemmin ammatissa. Opinnäytetyössäni havaintoni keskittyvät omaan kokemukseeni kuormittumisesta, joka ei vielä ole koskaan johtanut diagnosoituun loppuunpalamiseen. Oireiluni on kuitenkin ollut jo niin huolestuttavaa, että halusin puuttua siihen ajoissa ja tehdä itsestäni koekaniinin.

Jotta opinnäytetyöni ei kuitenkaan jäisi yksipuolisen omakohtaiseksi, päätin käyttää vertailukohtana Maaria Rantasen väitöskirjaa *Takki väärinpäin ja sielu riekaleina – näyttelijöiden kokemuksia työstressistä ja -uupumuksesta* (2006). Väitöskirjaansa Rantanen on litteroinut haastatteluitaan anonyymien ammattinäyttelijöiden työuupumuksen kokemuksista monologimuotoon. Vaikka itse en työuupumusta ole sairastanut, tunnistan näistä kertomuksista oireiluni sekä samastun haasteisiin, joita näyttelijä työssään kohtaa. Näin lainaukset keskustelevat omien kokemusteni ja niistä kertovien lukujen kanssa ja yhdistää opinnäytetyöni myös ammattikenttään.

Toisessa luvussa avaan itselleni ja lukijalle mahdollisia syitä toistuvaan ylikuormittumiseeni pohtimalla toista opiskeluvuottani Tampereen yliopiston teatterityön tutkinto-ohjelmassa Nätyllä ja sitä, minkälaiset työskentely- ja ajattelutavat johtivat kevään 2021 romahdukseen. Avaan myös taustaani teatterintekijänä ja koetan löytää syitä ankaruudelleni itseäni kohtaan. Kolmannessa luvussa siirryn käsittelemään ajatustani kestävydestä ja kestävämmästä tekemisestä. Avaan lähteitä käyttäen sitä, mistä kuvittelen, minän, harjoittelun ja kestävämmän näyttelijäntekniikan koostuvan. Alaluvussa 3.3 Stressi käsittelen myös stressinsietokykyäni ja siihen vaikuttavia asioita tutkimustietoa apunani hyödyntäen. Neljännessä luvussa käytän kahta esitysprosessia tutkimuskenttänä kestävästä näyttelijäntekniikan kehittämisen ja tutkimisen alustana. Kerron vaikeuksistani sekä tehdyistä löydöksistäni näiden prosessien aikana. Alaluvuissa käsittelen syksyllä 2021 ensi-iltansa saanutta *NoLoVe – homage á Valto Laitinen*, joka tehtiin Tampereella Teatterimonttuun sekä kandin taiteellista opinnäytetyötäni, joka

toteutettiin keväällä 2022 Helsingin Teatterikorkeakoulussa työryhmänä koulun 3. vuoden opiskelijoita.

Yksi päämäärä opinnäytteeni kirjoittamisessa on ollut löytää teatterin tekemisestä jälleen nautinto. En minä halua vihata teatteria. En tiedä haluanko sitä rakastaakaan. Tiedän, että haluan löytää siitä ajoittaista nautintoa, jota väsyneenä en koe siitä löytäväni. Toivon, että opinnäytteeni lukijat, jotka kamppailevat samanlaisten ongelmien kanssa voivat löytää kirjoittamastani lohtua ja tuntoa, etteivät ole ongelmiansa kanssa yksin.

Kiitos isälle ja äidille korvaamattomasta avusta ja keskusteluista läpi kirjoitusprosessin. Kiitos kaikille läheisilleni, jotka jaksoivat kannustaa aina, kun epäilin itseäni.

2 SYITÄ UUPUMISELLENI

”Yksi asia, mikä liittyy arvostukseen, on hyvä kunnianhimo ja paha kunnianhimo. Haitallinen kunnianhimo ja hyvälaatuinen. Ensimmäiset Helsinki-vuodet olivat minulle pahanlaatuisen kunnianhimon vuosia. Olin valmis ottamaan kaiken mahdollisen työn vastaan. Siihen sisältyi hirveän haitallinen itseään syövä vaatimus, että minun pitää pystyä mihin vain. Ja minähän pystyin mihin vain. Toisin sanoen menin koko ajan omien rajojeni yli. Koko ajan piti tehdä omaa pelkoaan kuuntelematta asioita ja mennä tilanteisiin, joista ei tiedä onko nämä minua varten.” (Rantanen 2006, 119)

Koska uupumiseni tapahtuu lähes poikkeuksetta työskentelyn lomassa, voin olettaa, että syyt uupumiselleni piilevät työskentelytavoissani. Jokin suhteessani työhön ja tavassani tehdä työtä kuluttaa minua ja kohtaan sen vaikutukset vasta jälkikäteen usein sairastumisena tai muuten pitkittyneenä palautumisen tarpeena. Tässä luvussa yritän selvittää, mitkä ovat niitä kestäättömiä työskentelytapojani, jotka kuluttavat minua.

2.1 Toinen vuosi Nätyllä

Nätyn toinen opintovuosi oli opintosisällöltään innostava. Vuosi täyttyi kursseista, joiden sisällöt haastoivat minua alueilla, joissa halusin kehittyä. Erityisesti Tanssi & musiikki -työpaja, fyysisen teatterin kurssi, akrobatiatunnit ja Elina Pirisen subjektiivinen ruumis -kurssi jännittivät minua, sillä olin epävarma fyysisestä ilmaisustani ja halusin kehittyä siinä. Syksyn Extreme-kurssi taas tuntui mahdollisuudelta haastaa kaikki epävarmuudet ja pelot. Suhtauduin kurssisisältöön lähtökohtaisesti epävarmuuksieni ylittämisen mahdollisuutena ja uskoin, että kaiken voi oppia, jos vain niin haluaa. Olin innoissani ja onnellinen mahdollisuudesta haastaa itseäni uusilla tavoilla. Kuitenkin kevään lopulla olin jo hermoromahduksen partaalla. Olin jälleen huomaamattani puskenut itseni yli jaksamisen rajan. En voinut käsittää, mitä tein väärin ja kysyin itseltäni toistuvasti, miten voin tehdä tästä ammattini, jos en osaa tehdä työtäni kestäväällä tavalla.

Valottaakseni itselleni syitä romahdukseen palasin vuoden aikana tekemiini muistiinpanoihin. Huomasin, että innostus ja oppimisen himoni kääntyy nopeasti muistiinpanoissani ankaruudeksi, turhautumiseksi ja häpeäksi siitä, etten voi heti

ymmärtää ja osata kaikkea. Extreme-kurssilla käytimme yhden päivän omien henkisten rajojen tutkimiseen. Eräässä pariharjoitteessa tehtävänä oli koskettaa paria ja parin tehtävänä oli toivoa joko ”lisää”, jos kosketusta pystyi ottamaan lisää tai sanoa ”kiitos”, jos kosketusta ei enää halunnut. Harjoite oli minulle haastava, sillä en tiennyt selkeästi, mitä kulloinkin halusin. Kirjoitin työpäiväkirjaani turhautumisestani itseeni:

Työpäiväkirja 17.9.2020

”MISSÄ ON MUN OMAT RAJAT JA MIKSI EN HAVAITSE NIITÄ?! VITUTTAA JA IT KETTÄÄ JA NOLOTTAA.”

Työpäiväkirjani tuolta vuodelta on täynnä samankaltaisia turhautuneita merkintöjä. Näin jälkeempäin niitä lukiessani vasta huomaan, miten ankara olen ollut itselleni. Vaadin oppimisen himossani itseltäni nopeita tuloksia ja kun en niitä saanut, olin turhautunut. Koin myös häpeää siitä, jos en ymmärtänyt jotain heti. Tunsin oloni huonommaksi, sillä oletin muiden ymmärtävän. Epärealistinen käsitykseni kurssitoverieni oivallusten kirkkaudesta heijastelikin omaa ankaruuttani ja pelkoani siitä, etten opi tarpeeksi. Häpeä taas osaltaan myös ruokki ankaruutta itseäni kohtaan: minun tulisi pystyä ymmärtämään jotain, jos muutkin pystyvät. Ongelmaksi kuitenkin muodostui se, etten tiennyt, miten ymmärtää tai oppia enemmän, joten reaktionani oli vain stressata, turhautua ja pelätä epäonnistumista enemmän. En ymmärtänyt, ettei tutkiminen välttämättä ole jatkuvia oivalluksia tai edes sitä, mitä oivaltaminen on. Esimerkiksi otan ylempänä lainaamaani otteen työpäiväkirjastani: en ymmärtänyt, että henkisiä rajojaan tutkiessa on jo oivallus, etten tunnista, missä ne kulkevat. Halusin heti valmiin tiedon siitä, mitkä ovat kulloisessakin hetkessä omat rajani. Halusin päästä heti valmiiseen lopputulokseen.

2.2 Tarkkailla ja rangaista – ankaruus itseä kohtaan

Jossain kohtaa siis opiskelun iloni kääntyi ankaruudeksi ja turhautumiseksi. Halusin nopeita tuloksia ilman oppimisen pitempiä prosesseja. Muistan, kuinka puheen yliopistonlehtori Tiina Syrjä kysyi minulta eräällä tarinateatteri-tunnilla ”Kuuletko, miten puhut itsestäsi?”. Kertojan tuolissa istuessani olin puhunut siitä, miten ”surkea paska” olen. Ymmärsin, että minulla tosiaan on taipumus kertoa itselleni tarinaa siitä, miten epäonnistunut ja huono olen kaikessa, mihin keksinkään ryhtyä. Uskon ankaruuden

olevan vastareaktio huonommuuden tunteelle: ankaruus tuo tunteen kontrollista, kun tunnen, etten vieläkään osaa. Se on ollut jo kauan reaktioni siihen, kun huomaan, ettei välittömiä tuloksia oppimisessa näy. Nuorisoteatterissa opin tietynlaisen pohjan tai mallin teatterin tekemiselle. Siellä tietynlainen ankaruuden, pieteetin ja yhteisen stressaamisen mallit opeteltiin yhdessä muiden lasten kanssa. Kaikki olivat nuoria ja ilman tietynlaista kuria, jota ryhmien vetäjät ja esitysten ohjaajat pitivät yllä ei olisi yhtäkään esitystä saatu varmasti lavalle. Siellä omaksuin itsestäni myös selkeän narratiivin minusta teatterintekijänä: huono keskittyjä, ylivilkas, häirikkö, jota tulee kommentaa julmasti, jos halutaan päästä tuloksiin. Niinpä, kun teatterin tekemisestä tuli haaveammattini ja aloin tekemään sitä tavoitteellisesti, kohtelin itseäni samoin kuin minua oli kohdeltu – ankarasti.

Ankaruus itseään kohtaan kääntyy myös helposti ankaruudeksi toisia kohtaan. Nuorisoteatterissa lapset ja nuoret opettelivat olemaan yhdessä vastuussa asioiden hoitamisesta. Jokaiselta odotettiin täyttä panosta yhteiseen lopputulokseen. Jos joku ei näyttänyt olevan yhtä täysillä mukana, hän sai osakseen ikävää kohtelua muilta. Yksinkertaisena esimerkkinä käytän perinteeksi muodostunutta vaatteiden piilotusta: jos joku unohti laittaa omat puvustuksensa paikoilleen, oli kellä tahansa oikeus piilottaa vaatekappale. Tämä toimi kevyenä julkisen nöyryytyksen keinona ja opetuksena. Vaikka teko itsessään oli pieni, oli sosiaalinen paine sitäkin suurempi. Tällä pyrittiin näennäisesti siihen, että kaikki puhalsivat yhteiseen hiileen. Toisena vuoteni Nätyllä alkoi paljastua selkeämmin tapani huolehtia ja stressata muiden puolesta. Tämä taas kääntyy helposti ankaruudeksi muita kohtaan. Jos huomaan, että luokkatoverini eivät näytä välittävän yhteisistä asioista turhaudun tai jopa suutun. Tällaisia voivat olla yhteisten tilojen siisteys, yhteisistä maskeeraustarvikkeista huolehtiminen tai viestintä henkilökunnan kanssa yhteisistä asioista. Reagoin usein ottamalla vastuun itselleni. Olin ottanut tavakseni ottaa yhteisiä vastuuta itselleni, sillä pelkäsin, etteivät asiat toteudu, jos en itse niitä tee. Toisena opiskeluvuotena minulle alkoi kuitenkin valjeta, etten tunnista rajojani enkä enää pystynyt suoriutumaan kaikista koulutehtävistäni ja ylimääräisistä vastuistani. Mikä pahinta, minusta tuntui, ettei minulla ole lainkaan vapaa-aikaa tai yksityiselämää koulun ulkopuolella.

Ankaruus ja huolehtiminen yhteisistä asioista näkyi myös produktioita tai demoja valmistaessa. Toisena opiskeluvuonna Nätyllä tällaisia hetkiä koin syksyn Dynaaminen näyttelijä opintojakson päättäneessä produktiossa Pikku porvarit. Teimme tuotannon Näty ja Teatteri Telakan yhteistyössä. Meitä oli lavalla seitsemän toisen vuoden näyttelijäopiskelijaa, joilla kaikilla oli paljon kysymyksiä ja huolia omasta näyttelijäntyöstään. Tuotantoa valmistaessa huomasin stressaavani muiden vastuualueista, ja yleinen stressi ja pelko tuotannon valmistumisesta jatkui jopa harjoitusten ulkopuolella, kun jäin pyörittelemään päässäni keskeneräisiä asioita ja mahdollisia ratkaisuja. Itse harjoitustilanteet koin myös todella stressaavina. Huomasin, että kuuntelen ja sisäistän paljon sellaisia asioita, jotka eivät varsinaisesti kuulu minun työhöni. Vaikeimmiksi koin ne harjoitushetket, joissa kommunikatio muiden välillä ei toiminut, mutta ulkopuolelta pystyin ymmärtämään, mitä kumpikin osapuoli tarkoitti. Tämä on minulle tuttu reaktio jo entuudestaan: sykkeeni nousee ja vatsaani alkaa kipristää, sillä haluaisin niin kovasti selittää selkokielellä kummallekin osapuolelle, mitä toinen tarkoittaa. Haluaisin ratkaista asian itse, ottaa ohjat ja tuntee olevani kontrollissa tilanteesta. Tuntuu kuin kellään muulla ei olisi avaimia tähän tilanteeseen paitsi minulla. Niissä hetkissä on vaikea olla hiljaa tai kääntää keskittyminen muualle, saati sitten rauhoittua. Kun tämänkaltaiset yleisen kaaoksen hetket lisääntyivät, mitä lähemmäs tullaan ensi-iltaa, koin olevani todella ylikuormittunut. Lähdin usein harjoituksista kotiin ylikierroksilla, vihaisena ja turhautuneena. Tavallinen määrä unta ei riittänyt, jotta olisin herännyt virkeänä seuraavaan aamuun. Tämäkin harjoituskausi päättyi samoin kuin jo niin moni ennen sitä: sairastuin jo ennen ensi-iltaa niin, että se jouduttiin takiani perumaan.

Lopulta romahdukseen johti myös katkeruus oman ajan puutteesta. Näty alusta asti olin toiminut kuin kiitollisuudenvelassa ja nöyränä tästä mahdollisuudesta, jonka vain niin harva voi saada. Jo alussa kävi selväksi, ettei omaa aikaa koulun ulkopuolelle jää muihin harrastuksiin tai ihmissuhteisiin. Kaikki aikani meni koulussa olemiseen ja vapaa-aika koulutehtäviin tai välttämättömään elämän pyörittämiseen: ruoka, uni ja siivoaminen, jos sille nyt enää jäi aikaa. En tuntenut uudesta kotikaupungistani luokkalaisteni lisäksi lähes ketään. Vapaa-ajan sosialisointumiseni tapahtui pääasiassa luokkalaisteni kanssa puhuen koulusta. Keväällä 2021 säikähdin tajuamistani siitä, etten voi elää elämääni näin:

kiitollisuudenvelassa teatterille, puurtaen ja erakoituen. Vaikka ymmärsin, että opiskeluni tulisivat olemaan intensiiviset viisi vuotta

teatterin parissa eikä sen tarkoitus ollut kuvastaa työelämää, ymmärsin myös, että nyt opettelen työtavat ja luon suhteen ammattiini. Nämä taas tulisin varmasti kantamaan mukana tulevaisuuden työelämääni. Tuntui, että vuorokaudestani 24 tuntia oli opintojani varten eikä niitä tasapainottanut perhe, harrastukset tai muu toiminta, joka ei olisi millään tavalla kytköksissä tulevaan ammattiini. Kaiken kaikkiaan olin kevääseen 2021 mennessä kadottanut kaiken nautinnon teatterin tekemisestä, joka tuntui enää vain pinnistelyltä ja selviytymiseltä.

3 NÄYTTELIJÄ JA KESTÄVYYS

”Kun me harjoitellaan ammattia, me harjoitellaan jotain tekniikkaa elämässä, mutta miksi me ei koskaan harjoitella minuuden tunnistamista, omana itsenä olemista? Ne on tärkeimpiä asioita elämän kannalta. Että kuka olen, ja miten voisin olla parempi ihminen. Tai miten voisin hyväksyä itseni ja olla nyt-hetkessä? Niitä ei opita missään ja niiden kanssa joutuu tekemään duunia.” (Rantanen 2006, 211)

Kun aloin koota ajatuksiani liittyen näyttelijyyteni ongelmakohtiin, yritin löytää sanaa kuvaamaan suhtautumistani teatterin tekemiseen. Tunnistin, ettei tekemiseni ole kauaskantoista vaan kuormittavia pyrähdyksiä, joista jouduin aina maksamaan kovan hinnan harjoitus- ja esityskausien päätyttyä. Tapaani tehdä teatteria kuvasi parhaiten sana ”kestämätön”. Näin muodostui ajatus vastakohtasta: minun tulisi kehittää kestävämpi näyttelijäntekniikka selviytyäkseni ammatissani. Kestävyys sanana on tuttu niin urheilusta, taloudesta kuin maapallon tilastakin, mutta en löytänyt sille pohjaa niinkään ammattiuraa tai suhtautumista kuvaavista asiayhteyksistä. Vain niinkin luotettava lähde kuin Wikipedia antoi minulle ajatuksiani tukevan määritelmän: “**Endurance** – – is the ability of an organism to exert itself and remain active for a long period of time, as well as its ability to **resist, withstand, recover from, and have immunity to trauma, wounds, or fatigue**” (Wikipedia, 20.2.2022). Tarkempaa lähdeä en kuvaukselle löydä. Ajattelen, että samalla tavalla kuin maapallon resursseja voidaan ajatella kestävänsä kehityksen näkökulmasta, voim ajatella ihmisen tai näyttelijän kestävyttä: resursseja tulee käyttää tiedostaen niiden rajallisuuden, jotta kokonaisuus – näyttelijä pystyy välttymään esimerkiksi loppuunpalamiselta.

Miten sitten voisin kehittää kestävyyttäni näyttelijänä? Koska kestävämmät teatterin tekemisen tottumukseni ovat niin syvälle juurtuneita, halusin lähteä tässä luvussa puhtaalta pöydältä. Luvussa jaottelen osiin ensin ihmisyyteni osa-alueet kuin harjoittelemisenkin vaiheet, jotta voisin tarkentaa, miten näissä osissa ja vaiheissa kestävämpi näyttelijäntekniikka voisi toteutua. Alaluvussa 3.3 Stressi keskustelen tutkimustiedon kanssa siitä, millaisia ongelmia olen kohdannut suhteessa stressinsietokykyyni. Viimeisessä alaluvussa nostan esiin opintojeni aikana löytämiäni avaimia, jotka tukevat ajatustani kestävämmästä näyttelijäntekniikasta.

3.1 Minä olen kolmen kokonaisuus – situationaalinen säätöpiiri

Aloitin kestävyytteni pohtimisen perustavanlaatuisella kysymyksellä: mikä minä olen? Opiskelujen aikana on tullut tutuksi käyttää lavalla toimivasta minästä ilmaisua esiintyvä ruumis. Sanana ruumis viittaa kehon ja mielen erottamattomuuteen. Kirjassaan Ihmiskäsitys ihmistyössä psykologi Lauri Rauhala jakaa ihmisen kolmeen olemassaolon perusmuotoon: *tajunnalliseen* (psykykkis-henkinen olemassaolo), *keholliseen* (olemassaolo orgaanisena tapahtumana) sekä *situationaaliseen* (olemassaolo suhteina todellisuuteen). Hänen mukaansa nämä kolme olemassaolon perusmuotoa muodostavat erottamattoman kokonaisuuden, jota voidaan tarkastella ja ymmärtää kaikilta kolmelta kannalta. (Rauhala 2015, 32) Tätä kokonaisuutta hän nimittää *situationaaliseksi säätöpiiriksi*. Nimitys korostaa ihmisen holistista kokonaisuutta silloin, kun halutaan tarkastella sen kolmen osapuolen keskinäistä dynaamista suhdetta. (Rauhala 2015, 57) Vaikka olemassaolon eri muodot edellyttävät aina toisiaan eikä yksikään niistä ole itsessään primääri, Rauhala korostaa myös *tajunnallisuuden* tärkeyttä, sillä sen avulla ihminen voi tehdä tietoisia valintoja ohjatakseen ja ottaakseen vastuun itsestään (Rauhala 2015, 57-58) Vaikka sanana ruumis ehkä kuvaakin juuri tätä situationaalista säätöpiiriä, on Rauhalan termi minulle kuvaavampi tilanteessani, sillä haluan pyrkiä tarkkuuteen. Lähestymistapani kestävyyteen on opinnäytteessäni juuri se, miten ja missä määrin voin ottaa itse vastuun hyvinvoinnistani.

3.2 Työnteon vaiheet

Muodostettuani käsityksen ihmisyyteni – tai näyttelijyyteni – eri olemassaolon muodoista, aloin tarkastella, millaisiin tekemisen ja olemisen osasiin aikani jaksottuu. Tällä tarkoitan lähinnä niin teatteriharjoituksia kuin arkipäiviäkin, joihin teatterissa ja koulussa viettämäni aika sisältyy. Tämän avulla voisin tarkastella situationaalisen säätöpiirini ja sen osapuolten osallistumista ja suhdetta näissä eri vaiheissa. Päätin käyttää niin urheilusta kuin usein teatteriharjoituksista tuttua kaavaa, jonka vaiheet nimesin karkeasti näin: *lämmittely/valmistautuminen, harjoittelu/harjoittaminen, palautuminen/lepo*. Tässä kappaleessa erittelen oman kokemukseni siitä, mitä kolmessa

eri vaiheessa tapahtuu tai olisi toivottavaa tapahtua suhteessa situationaaliseen säätöpiiriin.

Ensimmäisessä vaiheessa situationaalinen säätöpiiri herätellään. Tulen tietoiseksi siitä, mitä kehossani tapahtuu, miltä siellä tuntuu eli *tajunnallinen* ja *kehollinen* valmistautuvat harjoitteluun. Valmistan kehon ja mielen tulevaa varten usein erilaisilla rutiineilla, jotka auttavat minua tulemaan tietoiseksi mielen ja kehon tilasta juuri sillä hetkellä. *Situationaalinen* herää myös, kun tulen tietoiseksi siitä, missä suhteessa *tajunnallinen* ja *kehollinen* on tilaan ja muihin tilassa sekä tullessani tietoiseksi siitä, mitä minussa tapahtuu verrattuna edellisiin harjoituksiin – mitä tänään tuntuu? *Situationaalisuuteen* liittyy myös vahvasti, missä maailman tai yksityisessä ajassa elän. Tällä tarkoitan tietoisuutta siitä, miten vaihtelevat elämän- tai maailmantilanteet vaikuttavat kestävyYTEENI: esimerkiksi olenko juuri eronnut kumppanistani tai vaikuttaako sodan uhka henkiseen hyvinvointiini?

Toisessa vaiheessa toteutuu *harjoittelu* tai *harjoittaminen*. Tämä voi olla esimerkiksi yksittäinen esitys, teatteriharjoitukset tai vaikkapa esseen kirjoittaminen – jokin yhtenä päivänä tapahtuva työnteon jakso. Toisessa vaiheessa on usein asetettu jonkun – itsen tai toisen – toimesta jokin päämäärä tai tehtävä. Jos tällaista ei ole tai se on epäselvä, voi minun olla vaikeaa toimia mielekkäällä tavalla. Olen huomannut usein ratkaisevani tällaisen tilanteen jommallakummalla kahdesta tavasta: joko määritän tehtävän, rajat tai päämäärän itselleni tarkemmin tai tulen tietoiseksi situationaalisen säätöpiirini eri osista ja niiden toiminnasta ja alan tarkkailla niitä. Kumpikin ratkaisu on toiminut, tehden harjoittelusta/harjoittamisesta jälleen mielekäästä.

Kolmannen vaiheen – *palautuminen/lepo* – päämääränä on päästää situationaalinen säätöpiiri lepoon, jotta se voi kerätä voimavaroja ollakseen jälleen valmis, kun kierto alkaa alusta. Tämän vaiheen koen haastavimmaksi, sillä ilman tietoista säätelyä eli aktiivista *tajunnallisuutta* en usein voi päästä epäaktiiviseen tilaan. Koen irti päästämisen ja harjoittelun lopettamisen haastavaksi, sillä usein niin *tajunnallisella* kuin *kehollisellakin* tasolla jään tiedostamattani yliaktiiviseen tilaan. Yliaktiivisen tilan ylläpysymiseen vaikuttaa *situationaalinen*, jos jään vaikkapa pitkäksi ajaksi opiskelutoverieni kanssa purkamaan harjoittelua.

Uskon, että löytämällä tasapainon näiden vaiheiden välille, voin vahvistaa kestävyttäni suhteessa ammattiini. Millainen valmistautuminen on tarpeellista erilaisissa tilanteissa? Millä tavalla pystyn palautumaan tehokkaimmin työstäni? Entä minkälaiset tekemisen tavat ja asenteet suhteessa harjoitteluun ja näyttelymiseen voivat tukea kestävyttäni? Näihin kysymyksiin vastatakseni on myös tarkasteltava sitä, millainen on kykyni sietää kuormitusta ja stressiä sekä sitä, millaisia tottumuksia ja asenteita minulla on suhteessa ammattini harjoittamiseen.

3.3 Stressi

Stressin vaikutukset elämääni ovat olleet jo nuorisoteatteriharrastuksen aloittamisen ajoista hyvin konkreettiset. Jo silloin stressaaviin ajanjaksoihin liittyi vaikeaa sairastelua. Tämä tarkoitti usein pahoja hengitystieinfektioita tai viruksia kuten mononukleosi. Sairastelusta johtuen olen päättellyt stressinsietokykyäni heikoksi. Sairastelu on usein ollut niin vakavaa, että se on tehnyt minusta työkyvyttömän. Muistan kauhulla kuunnelleeni, kuinka vanhempani spekuloivat, voisinko edes haaveilla näyttelijän ammattiurasta. Olen pitänyt sairastelua muuttumattomana ominaisuutenani ja asiana, johon en pystyisi itse vaikuttamaan. Opinnäytteeni aiheen muodostuessa olenkin kysynyt itseltäni, voinko sittenkin ja jos voin, miten.

Työpäiväkirjan muistiinpanojani tarkastellessani huomasin, miten ongelmallinen suhtautumiseni oli stressaaviin ajanjaksoihin. Vanha, kestävä suhtautumiseni on ollut, että minun ”pitää vain selviytyä tämän harjoituskauden loppuun” tai ”tämän kurssin loppuun”. Kun ensi-ilta on ohi tai pitkän opintojakson jälkeen koittaa loma, vastustuskykyäni usein romahtaa ja sairastun. Ikään kuin suhtautuisin näihin kausiin yhtenä pitkänä *harjoittelun/harjoittamisen* vaiheena, jonka lopussa vasta hämmöttää lepo. Ilmiön vuoksi olen ollut syynä monille esitysten peruuntumisille. Ilmiölle on myös englanninkielinen nimi: ”the let down effect”. Let down effect on ilmiö, jossa stressaavan jakson tai tapahtuman jälkeen kehon ja mielen päästessä lepoon, ihminen sairastuu. Vaikka ilmiölle ja sille, mistä se tarkemmin johtuu ei löydykään varmaa tutkimuspohjaa, on se silti monien ihmisten elämässä todellinen asia. On spekuloitu, että stressaavien jaksosten ajan stressihormonit pitävät kehon immuunijärjestelmän vahvana ja kehon

terveenä, mutta levossa ja stressihormonien kadotessa kehon ei tarvitse taistella enää tautia vastaan. (marcschoen.com, 21.2.2022)

Olen joutunut ilmiön takia ajoittain myös ikävään noidankehään: sairastumisen pelko estää minua lomalle päästessä lepäämästä, jotta stressitila jatkuisi ja sairastuminen estyisi. Tämä taas jatkaa aktiivista tilaa ja lisää uupumusta, kun voimavarat eivät pääse kertymään, ja koen olevani uupunut jo valmiiksi lomalta tultuani. Tähän yksi ratkaisu voisi olla tasapainon palauttaminen kolmen ajallisen vaiheen välille. Vaikka palautuminen pitkästä harjoitusjaksosta voi tapahtua pääosin harjoituskauden jälkeen, täytyisi harjoituskauden keskeltäkin löytää aikaa ja keinoja tehokkaalle palautumiselle. Tällöin aktiivinen harjoittamisen vaihe ei pääsisi kuluttamaan kaikkia voimavarojani niin, että terveyteni romahtaa täysin harjoituskauden loputtua. Sonnentagin ja Fritzin Journal of Organizational Behaviour lehdessä julkaistussa tutkimuksessa työstä palautumisesta todettiin, että nimenomaan psykologinen työstä irrottautuminen vapaa-ajalla voi olla avain pitkäaikaisempaan jaksamiseen. Tutkimus näytti, että työstä irrottautumisen vaikeus aiheutti uupumuksen oireita, tyytymättömyyttä omaan elämään sekä alhaista kiinnostusta työhön. Todettiin myös, että korkean stressitason työstä, jossa irtautuminen sekä tehokas palautuminen olisivat erityisen tärkeitä, olikin vaikeampi irtautua psykologisesti. (Sonnentag & Fritz, 2014)

Liiallisen stressin negatiivisista vaikutuksista terveyteen on paljon näyttöä, mutta syy-seuraussuhteita on vaikea määritellä. Liiallisen stressin on kuitenkin huomattu vaikuttavan terveystottumuksiimme negatiivisesti: tutkimuksissa on todettu tupakkatuotteiden, alkoholin ja epäterveellisen ruoan kulutuksen lisääntyminen tutkittavien elämässä stressaavina ajanjaksoina. Epäterveellisten elämäntapojen lisääntyminen voi vaikuttaa suoraan immuunijärjestelmään sekä palautumiseen huonontamalla esimerkiksi unenlaatua. (Koskenvuo, 2000) Olen huomannut, että stressaavilla ensi-ilta viikoilla myös itse käännyksen helpommin nopean helpotuksen tuoviin huonoihin tottumuksiin. Syön enemmän rasvaista ja suolaista ruokaa, tartun helposti kutsuihin lähteä harjoitusten jälkeiselle oluelle tai vietän pitkiä aikoja puhelimen ruudun edessä valvoen. Tämä on vaikuttanut usein suoraan uneni laatuun, ja olen jälleen joutunut univelan noidankehään.

Tutkimustulokset vahvistavat epäilystäni siitä, että yksi suuri ongelma piilee kyvyttömyydessäni irtautua työstä ja päästä palautumisen tilaan. Opintojeni aikana olemme opiskelutovereideni kanssa ottaneet puheeksi näyttelijöiden palautumisen ja kyselleet lehtoreilta, millaisia keinoja heillä on palautumiseen. En vielä ole saanut tyydyttäviä vastauksia kysymyksiini. Kysymykseen näyttelijän palautumiskeinoista on myös siksikin hankalaa vastata yksiselitteisesti, koska jokaisen ihmisen stressinsietokyky ja siten palautumistarpeet ovat hyvin yksilöllisiä (Koskenvuo, 2000). Kuitenkaan tarvetta palautumiselle ei tule vähätellä, sillä esiintyminen ja sen harjoittelu sekä näyttelijäntyön monipuoliset ja vaihtelevat vaatimukset rasittavat näyttelijän koko situationaalista säätöpiiriä.

3.4 Avaimia etsimässä

Vaikka ongelmia löytyy niin palautumisen puutteestani kuin stressinsietokyvystäni, olen myös kolmen vuoden opiskelujeni aikana löytänyt paljon ratkaisun siemeniä. Moni niistä liittyy asenteisiin ja tottumuksiini tehdä asioita. Olen saanut uutta perspektiiviä tekemiseeni erityisesti chi kungin ja Alexander-tekniikan avulla. Kolmen vuoden ajan olen aloittanut viikkoni chi kungilla maanantaiaamuna kello 8:30. Tunti on toiminut valmistautumisena viikkoon ja asettanut minut viikonlopun jäljiltä jälleen tietoisien tutkimisen tilaan tulevaa työviikkoa varten. Aki Hovivuoren opastuksella olen tullut tietoiseksi siitä, miten *tajunnallinen* ja *kehollinen* keskustelevat ja vaikuttavat toisiinsa. Sen lisäksi olen ymmärtänyt, miten hienovaraisesti yksilön *situationaalisuus* – suhde muihin harjoittelijoihin ja tilaan – on vaikuttava, kun ympärillä olevien harjoittelijoiden olotilat ja asenteet ovat välittyneet omaan yksilöharjoitteluuni. Timo Klemola kirjoittaa kirjassaan *Taidon filosofia – filosofian taito* (2004) budo-harjoittelun filosofiasta. Käytän kirjaa lähteenä kirkastaakseni situationaalisen säätöpiirini tietoisien harjoittamisen kautta tehtyjä oivalluksiani.

Alexander-tekniikka taas on tullut tutuksi puheen yliopistonlehtori Tiina Syrjän opastuksella. Kirjassaan *Suuntana vapaus* Päivi Saraste (2006) käy läpi Alexander-tekniikan perusajatuksia, joista huomasin monen resonoivan aiheeni kanssa. Kirjaa lukiessani korostui, että se, *miten* ja millä asenteella teen asioita vaikuttaa kestävyYTEENI,

ei vain se, *mitä* teen (Saraste, 2006, 15). Saraste ehdottaa kirjassaan, että ihminen tekee asioista itselleen vaikeita ja työläisiä – omasta näkökulmastaan kestämättömiä – kahdesta syystä: heikentynyt tietoisuus itsestä sekä tottumuksenmukaisuus. Suorituskeskeinen yhteiskunta on muodostanut monelle ponnistelusta tottumuksen. (Saraste 2006, 16-18) Nopeisiin tuloksiin ja valmiiseen lopputulokseen pyrkiminen on koitunut ongelmalliseksi kestävyteni kannalta. Sarasteen kirjan avulla pyrin erittelemään niitä oivalluksia, joiden uskon voivan olla avuksi paremman kestävyuden kannalta. ”Toiminta voi vaikuttaa hitaammalta siksi, että siitä puuttuu hosuminen ja ponnistelu, mutta tuloksia syntyy yhtä paljon kuin ennenkin, kenties jopa enemmän”, Saraste kirjoittaa (2006, 51). Kestävä tekeminen ja panostaminen siihen, miten teen, ovat pitkällä aikavälillä siis jopa tuotteliaampia kuin kestävä, pinnistely tekeminen.

Nostan esiin kolme haasteelliseksi osoittautunutta mutta avainasemaan pääsyttä elementtiä, joiden uskon oman kokemukseni perusteella olevan tärkeitä kestävyteni kannalta juuri siinä, *miten* asioita teen: *kiinnostuminen, tietoinen tutkiminen ja armollisuus*.

Ensimmäinen elementti on *kiinnostuminen*. Kiinnostuminen siitä, mitä olen tekemässä, ohjaa tarkkailuni myös siihen, miten sitä teen. Kiinnostuminen on toiminut pohjana kaikelle oppimiselleni läpi elämän. Tietoinen tutkiminen edellyttää kiinnostumista. Kiinnostuminen ei aina kuitenkaan ole reagoimista tai tarttumista impulsseihin. Se on minulle juuri pysähtymistä jonkun asian äärelle. ”Ihmettelystä pysähdymme, katsomme ja vain odotamme”, kirjoittaa Klemola (Klemola 2004, 40). Saraste taas kirjoittaa asiasta inhibition kautta: ”Inhibition periaatteisiin kuuluu, että jättää itsensä todella rauhaan vastaanottaessaan ärsykkeen.” (Saraste 2006, 51) Alexander Komlosin kurssilla (Inter)acting with the inner partner keväällä 2022 Komlosi muotoili mielestäni saman asian jälleen eri sanoin. Hän kertoi kurssin erään perusajatuksista olevan se, että ”korva kiinnostuu siitä, mitä suu sanoo”. Kiinnostuminen aktivoi meidät tutkittavan asian äärelle: pysähdymme impulssin äärelle ja jäämme odottamaan ja kuuntelemaan, millaisia reaktioita kehossamme ja mielessämme syntyy. Odottaminen ei siis ole passiivista vaan aktiivinen tila. Kiinnostuminen on myös asenne, tahtoa tulla tietoiseen tilaan. Se tekee harjoittelusta minulle helpompaa: en ponnistele turhaan vastustaen harjoitusta ja siten kuluta itseäni loppuun.

Toinen elementti on *tietoinen tutkiminen*. Kokemukseni mukaan se edellyttää kiinnostumista. Toisaalta elementit kulkevat simultaanisti käsikädessä. Näyttelijän situationaalinen säätöpiiri vaikuttaa jatkuvasti ja sen sisällä tapahtuu jatkuvasti asioita. On siis kiinnostuttava yhä uudelleen ja uudelleen, kun tietoisesta tutkimisen avulla löydämme uusia asioita. Tietoisesta tutkimisen avulla tulemme myös tietoisiksi tottumuksistamme, joista Saraste kirjoittaa Alexander-tekniikan näkökulmasta. Saraste kirjoittaa meillä kaikilla olevan niin hyviä kuin huonoja tottumuksia: ”Hyvät tottumukset edistävät elämää ja tekevät sen yksinkertaisemmaksi. – Haitalliset tottumukset saavat aikaan sen, että kehoa kuormitetaan yli tarpeen.” Saraste kirjoittaa, että tottumukset ohjaavat elämäämme ohjaamalla reaktioitamme. (Saraste 2006, 42-50) Tietoisesta tutkimisen tilassa saan inhibition ja pysähtymisen kautta vaikuttaa reaktioihini. Tanssin ja liikkeen lehtori Samuli Nordbergin liiketunneilla olemme aloittaneet tunnin usein hyvin yksinkertaisesti alasmenoilla ja ylösnousuilla herättääksemme *tajunnallisen* ja *kehollisen* välisen keskustelun. Nordberg usein ohjeisti: ”Löydä helpoin tapa mennä alas ja tulla ylös”. Harjoitus on kiinnostava nimenomaan tottumusten kannalta: usein helpoimmalta tavalta tehdä *tajunnalliselle* tuntuu tehdä tottumusten kautta, mutta onko se helpointa *keholliselle*? Tietoinen tutkiminen on kokemukseni mukaan havaintojen tekemistä sekä uusien kysymysten asettamista. Kun tulen tietoisiksi siitä, mitä minussa tapahtuu, tulen tietoisiksi myös mahdollisuudesta vaikuttaa siihen.

Kolmas elementti on *armollisuus*. Tietoisesta tutkimisen tilassa on helppoa alkaa arvottaa omia huomioitaan. Tulen liian tietoisiksi omista työskentelyyni vaikuttavista negatiivisista tottumuksistani, turhaudun ja arvotan huomioitani: olen onnistunut tai epäonnistunut. Tällöin halu korjata itseään kasvaa ja jyrää kiinnostumisen sekä tietoisesta tutkimisen elementtien yli. Tällöin koen tärkeäksi tehdä tietoinen armollisuuden teko. Opin Elina Pirisen kurssilla Subjektiiivinen ruumis keväällä 2021 mielikuvittelemaan armollisuuden teon itselleni: kun teimme kriittisiä huomioita työskentelystämme, Pirinen kysyi meiltä, voisiko itseään kohdella kuin pientä, haavoittuvaista kissanpoikasta. Tarvitseeko itseään kohtaan olla aina niin ankara saadakseen tuloksia, tehdäkseen huomioita? Huomiot voivat olla pelkkiä huomioita eikä niiden tarvitse aina olla arvottavia. Armollisuus tekee täten myös tilaa jälleen kiinnostumiselle ja tietoiselle tutkimiselle.

Nämä kolme elementtiä toisaalta edellyttävät toisiaan, ja toisaalta tukevat, kun jokin kolmesta tuntuu haastavalta saavuttaa. Elementit ovat nousseet tärkeään asemaan kaikissa kolmessa mainitsemani harjoituksen vaiheessa, mutta niiden dynaaminen toteutuminen on ollut erityisen tärkeää *lämmittelyn/valmistautumisen* vaiheessa. Ensimmäinen vaihe – lämmittely/valmistautuminen on usein toiminut näiden kolmen elementin harjoittelun alustana: niin chi kung, jooga kuin aikidokin ovat tuoneet minut elementtien harjoittelun äärelle. Kun valmistautumisen aikana on saanut harjoitella ja tutkia näitä elementtejä, ovat ne ikään kuin viritettyjä toisen vaiheen – *harjoittelu/harjoittaminen* pohjalle.

Klemola kirjoittaa kirjassaan kehonharjoituksista, joissa kehoa harjoitetaan sisäkautta kuunnellen: ”Kyse on kehon harjoittamisesta niin, että sen sisäinen kokemus saa hienovaraisempia piirteitä. – – Olen kutsunut sitä kehon tietoisuuden harjoittamiseksi ja avaamiseksi. – – Liike voi olla ulkoisesti kaunis, mutta se voidaan tuntea myös kehon sisäisesti kauniina. Ulkoista, katseen estetiikkaa on täydennettävä sisäisellä, sisäisen katseen estetiikalla.” (Klemola 2004, 37-38) Kuvauksessaan Klemola viittaa idän liikunnan perinteestä kumpuaviin harjoituksiin kuten joogaan ja chi kungiin. Koen lainauksen kuvaavan juuri sitä kokemusta, jossa kolme elementtiä tulevat harjoittelussa yhteen. Näyttelijänä saatan usein arvottaa tekemistäni ulkoisen katseen kautta ja unohtaa oman sisäisen katseeni merkityksen. Tällaisten harjoitusten lisäämisellä omaan arkeeni voisi olla tärkeä rooli taistelussani omaa ankaruuttani vastaan.

4 KOKEILUJA KESTÄVÄMMÄSTÄ NÄYTTELIJÄNTEKNIIKASTA

”En usko, että mitään taidetta syntyy ilman, että yksin tai ryhmässä yhdessä käydään läpi tiettyjen kipupisteitten. Minkä tahansa synnyttäminen on aina jotenkin tuskasta. Jossain vaiheessa. Mutta milloin tällöisessä harjoitusprosessissa tapahtuu asioita, jotka tietyllä tavalla ei siihen kuulu, vaan on jotain niitä ylimääräisiä, niin sehän on vaikeaa ja tulkinnallista määrittää.” (Rantanen 2006, 143)

Halusin sisällyttää kandiini luvun, jossa pistän koetukselle kirjoitusprosessini aikana tekemiäni löydöksiä. Ensimmäiset kokeiluni tein jo syksyllä 2021 Näyttelijän populaaritaide opintojakson päättäneen NoLoVe-produktion aikana. Kyseisen production kohdalla keskityin tarkemmin nimenomaan palautumisrutiineihin ja niiden vaikutukseen kestävyydelleni. Toiseksi tutkimuksen paikaksi asetin kevään 2022 kanditeatterijakson Helsingissä. Kandidaatin taiteellinen opinnäytteeni Columbiners kohdalla koetin pureutua tarkemmin niihin työtapoihini, jotka harjoituksen sisällä koin kuormittaviksi.

4.1 NoLoVe

Syksyn 2021 produktio NoLoVe – hommage á Valto Laitinen oli professori Pauliina Hulkon ohjaama, liikkeen lehtorin Samuli Nordbergin koreografioima sekä laulun ja musiikin lehtorin Niina Alitalon musiikillisesti sovittama dramatisoitu konsertti, jossa lavalla esiintyi kolmas vuosikurssi liveyhtyeen säestämänä. Tiesin jo valmiiksi, että harjoituskausi tulisi olemaan vain kolmen viikon pituinen ja siten intensiivinen: kappaleet, tanssit ja kokonaisuus tulisi omaksua huomattavan nopeasti. Tässä kohtaa epäilin, että aikaisempi stressin liiallinen kasvu harjoituskaudella ja sen johtaminen sairasteluun olisi erityisesti johdannaista olemattomista palautumisrutiineista, joten päätin keskittyä erityisesti palautumiseen. Loin itselleni tarkan palautumisrutiinin, jonka suoritin jokaisen harjoituksen päätteeksi. Yhdistin palautumisrutiiniini myös äänenhuollollisia rutiineja, sillä tunnistin jo ennen harjoituskautta lisääntyneen tarpeen huoltaa ääntäni suhteessa esitykseen, jossa ääneni tulisi olemaan koetuksella suuren laulumäärän takia.

Palautumisrutiinini:

Harjoituksen jälkeen 10 minuuttia vapaasti juttelua ja harjoituksen purkamista luokkalaisten kanssa, resonaattoriputkella palauttavia harjoituksia 2 minuuttia, WellO2 laitteella höyryhengitystä ja viimeisenä palleahengitysharjoituksia maaten piikkimatolla psoas-asennossa 10 minuutin ajan.

Palautumisrutiinin rakensin tukemaan sen hetken tarpeitani sekä kohdistuen aikaisempiin ongelmakohtiin. Tärkeää rutiinissa oli päästä harjoituksen jälkeen mahdollisimman tehokkaasti irti työnteon tilasta ja kuormituksesta, jotta pääsisin jatkamaan päivää ilman, että harjoitettava esitys jäisi aktiivisesti pyörimään ajatuksiini tai kehoni yliaktiiviseen tilaan. 10 minuutin rupattelun lisäsin rutiiniin hieman myöhemmin jo harjoituskauden alettua, sillä huomasin, ettei rutiinin pariin eristäytyminen kurinalaisesti ja vastahakoisesti tue harjoituksen tarkoitusta ja teki rutiinin pariin siirtymisestä epämieluisaa. Oli myös tärkeää, että harjoituksen sanallinen purkaminen ja höpöttely tapahtui heti harjoituksen jälkeen, sillä muuten se saattoi siirtyä myöhempään iltaan, eikä työstä irtautuminen päässyt tapahtumaan. Äänen palauttavat harjoitukset ja höyryhengittämisen lisäsin osaksi palautumista, sillä tiesin, että tämän produktion aikana ääneni tarvitsisi erityistä huolenpitoa. Näin ennakoisin ja tein valintoja jo suhteessa ensi-iltaan, sillä tiesin, että ennen sitä harjoitustahti on jo kiihtynyt ja ääneni olisi suurimman kuormituksen kohteena tällöin. Viimeisen kymmenen minuutin rauhoittumisharjoituksen tehtävänä oli aktivoida parasympaattinen hermosto stimuloimalla vagus-hermoa eri tavoin (Howland 2014, 2). Palleahengitys ja uloshengityksen pidentäminen ovat tutkitusti tehokkaita keinoja aktivoida vagus-hermon kautta parasympaattinen hermosto ja rauhoittaa keho ja mieli tehokkaasti (Magnon, Dutheil & Vallet 2021, 6-7). Piikkimatolla makaamisen lisäsin tehostamaan samaa tarkoitusta (Olsson & Schéele 2011, 7). Vagus-hermo kulkee läpi kehon ja kaulan kohdalla se ohittaa äänihuulet hyvin läheltä (Van Mersbergen 2014, 62). Joidenkin lähteiden mukaan myös hyräily ja äänenkäyttö voivat aktivoida vagus-hermon kautta parasympaattista hermostoa ja auttaa näin rentoutumisessa, joten myös tehdyt ääniharjoitukset saattoivat tukea päämäärääni.

Nyt ymmärrän, että rakentamani palautumisrutiini tuki myös teoriaani situationaalisen säätöpiirin uudelleen virittämisestä. Harjoitteissa niin *tajunnallinen*, *kehollinen* kuin *situationaalinenkin* saivat harjoituksensa: meditatiiviset hengitysharjoitukset

piikkimatolla maaten toivat *tajunnallisen ja kehollisen* pois työnteon tilasta, kun taas lisäämäni rupattelu antoi *situationaaliselle* osalle mahdollisuuden pehmeämpään siirtymään pois harjoituksista.

Aluksi minun oli vaikeaa huomata muutosta jaksamiseen palautusrutiinin käyttöön ottamisen jälkeen. Suurin muutos oli lähdön helpottumisessa: en jäänytkään enää päämäärättömästi maleksimaan yliopiston tiloihin vaan rutiinin suoritettua minulla oli reipas olo ja oli helpompaa lähteä kotiin ja siirtyä illan muihin askareisiin. Palautusrutiinin vaikutukset jaksamiseen aloin kuitenkin huomata erityisen hyvin vasta, kun aloin lipsua rutiinista. Kun en ollut tehnyt rauhoittumista ja palauttavia harjoituksia jäinkin yliaktiiviseen tilaan koko illaksi. Sykkeeni oli korkealla, olin riehakkaalla ja ylikuluttavalla tuulella ja käytin ääntäni holtittomammin. Kulutin siis itseäni turhaan ja huomasin vaikutukset vasta seuraavana aamuna: herättyäni en tuntenut itseäni levänneeksi, ääneni oli muihin päiviin verrattuna huomattavasti palautunut ja tulin harjoituksiin kärtyisenä ja väsyneenä. Palauttavilla harjoituksilla oli siis suora vaikutus seuraavan päivän harjoituksiin ja siten ymmärsin niiden merkityksen kestävämmälle näyttelijäntekniikalle.

Kestävää ajattelua suhteessa näyttelijäntyöhön oli myös produktiokohtainen suunnitteluni palautusrutiinin kohdalla: koska tiesin, että produktio tulisi olemaan minulle erityisen kuluttava äänenkäytöllisesti, rakensin rutiiniin äänenhuollollisia harjoitteita. Kun taas huomasin, että suoritan rutiinia ankarasti ja tein siitä siten itselleni epämieluisaa, pystyin muokkaamaan sen armollisemmaksi ja niihin tarpeisiin, jotka koin itselleni tärkeiksi. Koen tällaisen joustavan ja sopeutuvan ajattelun suhteessa omiin rutiineihin ja jokaiseen muuttuvaan hetkeen elämässä olevan myös yksi avain kestävämpään näyttelijäntekniikkaan. Samat rutiinit eivät välttämättä auta erilaisissa produktioissa, työryhmissä ja elämäntilanteissa työskennellessä. Uskonkin, että sopeutumiskyvyn harjoittelu ja yksillösten tarpeiden kuunteleminen ovat yksi avain paremman näyttelijän kestävyuden kehittämisen kannalta.

Vaikka harjoituskaudella olin pitkään jaksanut erittäin hyvin, alkoivat vaikeudet stressin kanssa jälleen ensi-iltaviikolla. Koko työryhmän kollektiivinen paine saada esitys ensi-iltaan kasvoi enkä voinut enää irrottaa itseäni yhtälöstä. Aloin lipsua rutiineistani sekä

syödä ja nukkua huonommin. Heräsin joka aamuun hieman väsyneempänä. Saimme esityksen ensi-iltaan onnistuneesti, mutta pian ensi-iltajuhlien jälkeen sairastuin jonkinlaiseen nielutulehdukseen. Olin pettynyt itseeni, sillä halusin uskoa ratkaisseeni ongelman sairastelusta palautumista tehostamalla. Halusin jälleen nopeita tuloksia, vaikka nyt ajattelen, että on luonnollista lipsua vanhoihin reagoimistapoihin oppimisprosessin aikana. Nyt pohdin myös sitä, miten luvussa 3. mainitsemani let down effect toteutui harjoitusprosessin loputtua ja millainen vaikutus ensi-iltajuhlillisella on yhtälöön. Korkean stressitason kausi kestää usein yhdestä kahteen viikkoa edeltäen ensi-iltaa, jonka jälkeen minut valtaa suuri helpotus. Helpotuksen euforinen tunne äityy perinteisesti ensi-iltajuhlintaan, jossa stressi puretaan alkoholilla ja läpi yön valvomalla. Näin kävi tämänkin produktion kohdalla. Pohjaten kolmanteen lukuun voin todeta, ettei siis ole ihme, jos vastustuskykyni romahti harjoitusjakson päätteeksi.

Vaikka kirjallinen opinnäytteeni tarkoitus onkin keskittyä siihen, miten voin itse toiminnallani vaikuttaa kestävyytteni, on silti otettava huomioon se, että teatteri on ryhmätyötä, jossa työryhmän jäsenet vaikuttavat toisiinsa työtavoillaan. Tein produktion harjoituskauden aikana myös huomioita siitä, mitkä ovat työskentelyssä niitä hetkiä, joissa koen stressitasoni nousevan. Nämä hetket olivat yhteydessä nimenomaan ryhmätyötilanteisiin ja omaan rooliini ryhmässä. Tilanteita on spesifisti kahdenlaisia mutta tulkitsemme niiden liittyvän lopulta samaan asiaan. Ensimmäinen tilanne on kommunikaatiokatkokset. Harjoitusprosessin aikana huomasin useampaan otteeseen, kuinka sykkeeni nousi tilanteissa, joissa kahden ihmisen välillä kommunikaatio rakoili ja aiheutti jonkinlaisen konfliktin. Näissä tilanteissa erityistä oli se, etten koskaan itse ollut varsinaisesti osa keskustelua. Tilanteissa koin ahdistusta ja turhautumista siitä, että en voi ratkaista konfliktia heidän puolestaan, vaikka koin näkeväni sen selkeämmin ulkopuolelta. Toinen tilanne ei varsinaisesti edes ole tilanne, vaan ehkä paremminkin rooli, johon itseni asetin ja tyypillisesti asetin harjoituskaudella: otan herkästi vastuuta yhteisistä hoidettavista asioista ja pyrin muistamaan asioita mahdollisimman hyvin, koska oletan, että jos minä en tee sitä kukaan muukaan ei tee. Kumpikin tilanne liittyy mielestäni vahvasti kontrollin tai hallinnan tunteen ylläpitämiseen haastavissa ryhmätyötilanteissa. Vielä tämän harjoitusprosessin aikana en kyennyt ratkaisemaan, miksi reagoin näin tai miten voisin muuttaa tapaan reagoida, mutta koitin tuoda aktiivisesti rauhoittavia hengitysharjoituksia haastaviin harjoitustilanteisiin. Niiden avulla pystyin siirtämään

keskittymiseni stressaavasta tilanteesta tai ajatuksesta johonkin muuhun hetkellisesti. Lopulta minun olisi pitänyt sitoutua tähän tapaan paremmin, sillä tilanteiden lisääntyessä en enää jaksanut joka kerta ryhtyä vain hengittelemään.

Koska tein huomion siitä, että stressitasoni kasvavat harjoituksessa nimenomaan ryhmätyötilanteissa, joissa en kokenut olevani kontrollissa, halusin jatkaa harjoitustilanteissa kuormittumisen tutkimista kanditeatteri jaksollani Helsingissä.

4.2 Columbiners

Keväällä 2022 alkoi noin kahden kuukauden kandin taiteellisen opinnäytteeni Columbiners harjoittelu Helsingin Teatterikorkeakoulussa. Esitys oli vakava draama, jonka aiheet käsittelivät muun muassa itseinhoa, itsetuhoisuutta ja kouluampumisia. Olin toivonut pääseväni kyseiseen produktion, sillä koin tekstin tarjoavan tyylilajiltaan ja aiheiltaan eniten haasteita minulle näyttelijänä. Prosessin aikana otin tehtäväkseni tutkia raskaiden aiheiden kanssa työskentelyn ja niiden vaikutuksen kestäväyyteeni, joustavien rutiinien luomisen produktiokohtaisesti sekä haastavissa ryhmätyötilanteissa selviytymisen. Jos NoLoVen aikana perehdyin erityisesti harjoittelemisen kolmannen vaiheen – palautumisen tutkimiseen, tässä prosessissa olivat keskiössä ensimmäinen ja toinen vaihe – valmistautuminen ja harjoittelu. Prosessin aikana tein löydöksiä ja esiin nousi myös uusia ja vanhoja haasteita.

Aloitin tällä kertaa prosessin ilman valmiiksi asetettuja rutiineja. Ensimmäisellä viikolla tarkastelin muiden työryhmän jäsenten työtapoja ja sitä, miten omat totut työtapani asettuvat muiden tarpeisiin ja mitä muuta voisin kaivata suhteessa juuri tähän prosessiin. Jo alussa huomasin, että asetetut aikataulut olivat mahdottomia. Aamuille asetetut tunnit, ohjaajan suunnittelema harjoitusaikataulu ja itsenäinen työskentely kandin kirjoituksen äärellä toivat päivään liikaa työtunteja. Tein heti ratkaisuja ennakoiden mahdollista uupumista: pudottauduin ylimääräisiltä kursseilta ja tein suunnitelman niiden korvaamiseksi. Luotin siihen kokemukseen, mitä olin kasvattanut kestäväyydestäni ja tein ratkaisuja sen mukaan.

Tein myös huomioita siitä, että työnteon tahti oli melko verkkaista kyseisen prosessin kohdalla. Työryhmän jäsenet olivat lähes päivittäin myöhässä ja harjoitteluun usein valuttiin tauoilta ilman selkeää aloittamisaikaa. Myös harjoiteltavat kohtaukset olivat tunnelmaltaan ja tempoltaan melko pysähtyneitä. Näistä syistä koin lavalla olemisen usein raskaaksi. Tekemisessä ei ollut intoa ja näyttelijäntyöstä puuttui panoksia. Näyttelin lavalla pintapuolisesti ja koin vaikeaksi toteuttaa ohjaajan pyyntöjä. Usein vasta myöhemmin iltapäivällä tai harjoitusten loppuvaiheessa alkoi työskentely sujua paremmin ja teimme löydöksiä. Tulkitsin, että ongelma liittyy huonoon valmistautumiseen. Jos situationaalinen säätöpiirini ei ole toteuttanut kunnollista lämmittelyä, tapahtuu lämmittely osana jo alkanutta harjoitusta ja vie näin pois tehokkaasta luomisajasta.

Koska tehokas aloittaminen ei toteutunut työryhmässä kollektiivisesti, lähdin kokeilemaan, miten voisin itse pitää siitä kiinni. Olin aikaisemmin huomannut aamujeni onnistumisen vaikuttavan päiväni kulkuun ja siihen, miten tehokkaasti sain tehtyä asioita. Aloitin siis harjoituksiin valmistautumisen jo herättyäni. Heräsin joka päivä 6:20 ja aloitin pienellä liikkeellisellä harjoituksella kuten joogalla tai lihaskuntoharjoituksilla. Joogaaminen auttoi minua tulemaan tietoisiksi siitä tilasta, jossa mieleni ja kehoni kyseisenä aamuna olivat ja toi minut näin tietoisin tutkimisen äärelle. Tietoisin tutkimisen avannut jooga kanto läpi aamun rutiinien kuten peseytymisen ja aamupalan laittamisen ja tunsin tekemäni arkiset asiat merkityksellisiksi. Olin virittänyt tajunnallisen ja kehollisen valmiiksi jo kotona, joten harjoituksiin tullessa se tuntui helpommalta aloittaa, kokeilla ja tutkia. Koin aikaiset aamut tärkeiksi myös siksi, että ne pakottivat minut aikaisin nukkumaan. Näin sain pidettyä kahdeksan tunnin yönistä kiinni paremmin. Kutsuin tapaani aloittaa aamut näin ”ottaa elämän syrjästä kiinni”. Lause toimi prosessin ajan kuin pienenä mantrana: vaikeina aamuina toistelin itselleni ”ota elämän syrjästä kiinni, ota elämän syrjästä kiinni.” Lauseen mielikuva toimi minulle kuin virittävä näyttelijäntyössä käytettävä mielikuva. Joka aamu piti saada elämän syrjästä kiinni uudestaan ja uudestaan, jotta sillä voisi ratsastaa läpi päivän.

Pureuduin prosessin aikana myös mainitsemaani ongelmaani liiallisesta yhteisen vastuun kannosta. Jo prosessin alussa sanotin koko ryhmälle, että aion keskittyä prosessin aikana pääasiassa vain omaan vastualueeseeni, näyttelemiseen. Sanottamalla omat rajani ja

tarpeeni muille annoin itselleni myös luvan olla huolehtimatta ja ottamatta liikaa vastuuta turhasta. Tiettyyn pisteeseen asti pystyin pitämään asettamistani rajoista kiinni hyvin. Koin jopa suurta helpotusta tiedottomuudesta. Jos joku kysyi minulta asiasta, joka ei ollut vastuullani, olin jo antanut itselleni valmiiksi luvan olla tietämättä enkä näin stressaantunut asiasta tai kokenut, että minun edes tulisi tietää. Ensi-iltaa lähestyessä kuitenkin huomasin jälleen, että stressi puuttuvista ja hoitamattomista asioista kasvoi. Työryhmään ei kuulunut lavastajaa, joten lavastuksesta vastuu oli epämääräisen jakautunut työryhmän kesken. Koin turhautumista ja ahdistusta ja aloin huomaamattani taas ottaa vastuuta asioista, jotka eivät kuuluneet suoraan omalle vastuualueelleni.

Haasteellisiksi prosessissa muodostuivat monet ryhmätyöskentelyyn liittyvät tilanteet. Ohjaajan hermostunut tapa ohjata, keskeytellä kohtauksia alituisen ja stressaantunut olemus vaikuttivat myös harjoitusten stressaavuuteen. Ohjaajan olemus oli tarttuva ja herkästi stressaantuvana ihmisenä huomasin kuormittuvani ohjaustilanteissa herkemmin. Vaikka tiesin ohjaajan stressin olevan yhteydessä enemmän kokonaisuuteen ja suureen vastuuseen, joka hänellä oli, huomasin myös usein tulkitsevani hänen turhautumisensa johtuvan minun näyttelijäntyöstäni. Tilanne helpottui jonkin verran, kun opin tuntemaan ohjaajan paremmin ja luottamaan siihen, että tekemäni asiat riittävät. En kuitenkaan usko tilanteen jäävän ainoaksi kaltaiseksi ja tulevaisuudessa haasteenani onkin opetella irrottamaan itseni muiden reaktioista stressiin.

Toisena ryhmätyöhön liittyvänä haasteenani oli jo NoLoVen harjoituskauden aikana huomaamani kuormittuminen keskusteluyhteyden kriisiytymisestä. Columbinersin harjoituskaudella oli useita hetkiä, joissa jouduin seuraamaan vierestä kahden ihmisen konfliktia pystymättä tekemään asialle mitään. Toin jälleen lavalle hengitysharjoitukset, mutta tällä kertaa niistä ei ollut samalla tavalla apua. Usein tilanteet tapahtuivat kesken kohtausharjoituksen, jossa jouduin olemaan valppaana lavalla. En voinutkaan enää vaipua keskittymään omaan hengitysharjoitukseeni, koska seuraavassa hetkessä ohjaaja saattoi vaatia minulta jo nopeita reaktioita ja minun piti jo tietää, missä olla ja mitä tehdä. Jouduin siis aktiivisesti kuuntelemaan kinastelua kädettömänä. Tunsin usein sykkeeni kohoavan jälleen korvia huumaavaksi ja yleisen keskittymisen takia en voinut vain lähteä paikalta tai rupatella kollegoideni kanssa rauhoittaakseni itseäni.

Yllä mainitsemani ryhmätyötilanteet aiheuttivat minussa turhautumista ja jopa vihaa. Olin usein harjoituksissa ja niiden jälkeen vihainen ja loppukeskustelussa ohjaavan opettajan kanssa kahden kesken sanoin jopa vihaavani teatteria. Hänen ihmetellessä tätä, en osannut perustella itseäni sen enempää. Tunnistin jälleen saman reaktion kuin 2021 kevään romahduksessani: olin katkeroitunut kuormituksestani teatterille. Erona oli se, ettei tunne ollut nyt niin vahva kuin vuosi sitten. Olin ylpeä tekemästämme esityksestä, iloinen uusista tuttavuuksista ja nautin jopa hetkistä lavalla. Enää minua pääasiassa uuvuttivat harjoitusten kuormittavuus ja epämieluisuus sekä vuoden aikana valmiiksi kerääntynyt kuormitus. Ennen kaikkea olin ylpeä, että olin pystynyt pitämään kiinni omasta vapaa-ajastani ja jättämään koulun sen ulkopuolelle.

Vaikka kokonaisuudessaan koin jakson kuormittavaksi ja raskaaksi olen kuitenkin iloinen tekemistäni uusista löydöksistä. NoLoVesta olin myös oppinut sen, etten pettynyt itseäni, vaikka en kaikkia ongelmiani osannutkaan heti ratkaista. Uskon, että tekemäni oivallukset ja havainnot kuormittavista tilanteista auttavat osaltaan matkassani kohti kestävämpää näyttelijäntekniikkaa. Hyväksymällä sen, etten voi oppia tai ratkaista kaikkea heti harjoitan myös vaikeaksi kokemaani armollisuutta itseäni kohtaan. Toivon, että nämä ovet, joita raotin kyseisten produktioiden kohdalla, pystyn pitämään myös auki tulevaisuudessa ja jatkaa tutkimistani tulevissa produktioissa.

5 PÄÄTÄNTÖ

”Toisaalta oli myös valtava ilo huomata se, että miten yksinkertaista on rakastaa jotakin ja olla rakastettu, haluta sen luokse ja tietää, että minua tarvitaan. Millä sitten asiat löysi sitä tasapainoa. Sitä ei voinut ajatella, että tässä on jotain pahaa, kun on kiire töistä kotiin. Olen tosi mielelläni töissä, mutta heti kun pääsee, niin tukka putkella kotiin toivoen, etten menetä sitä iltahetkeä, että se ei vielä nuku. Ehdin nyt tavata sen, minä haluan sen nähdä.” (Rantanen 2006, 228)

Keväällä 2021 olin korviani myöten ihastunut. Muistan, kuinka kävelimme ihastukseni kanssa kadulla eräänä iltana, ja hän heitti leikkisästi kommentin siitä, kuinka olen kuitenkin aina naimisissa ammattini kanssa. ”Eikös teatteriväki aina vähän ole?”, hän kysäisi virnistäen. Se oli ensimmäinen kerta, kun suutuin hänelle ja varmaan viimeinenkin. Kommentti osui juuri siihen tulehtuneeseen kohtaan, joka sinä keväänä oli alkanut häiritä minua. Teatteri oli koko elämäni, vaikken niin halunnut.

Tämän opinnäytteen kirjoittaminen on itsessään ollut harjoitteluni alusta. Vaikka aikaisemmin olisin saattanut olla ankara itselleni ja pettynyt siihen, miten vähän oivalluksia tai kuinka sekavan kokonaisuuden olen saanut aikaan, pystynkin nyt olemaan ylpeä itsestäni. Ylpeä siitä, että voin hyväksyä sen, millaiseksi työni on muodostunut. Tietyllä tapaa tämä kirjallinen työ on ollut suurin kiinnostumisen, tietoisien tutkimisen ja armollisuuden harjoittelun alusta. Valittelin parhaalle ystävälleni Helsingistä muuton jälkeen sitä, kuinka huonosti tuon kahden kuukauden aikana olin saanut opinnäytettäni kirjoitettua. Ihmettelin hänelle ääneen, mitä olin oikein tehnyt tuon kahden kuukauden aikana. ”Nautit sun elämästä”, hän vastasi minulle. Johdannossa kirjoitan, että yksi tavoitteistani on oppia taas nauttimaan teatterin tekemisestä. Kahden kuukauden Helsingin jakson aikana pystyin löytämään tasapainon yksityiselämäni ja työn välille. Se, että pystyin nauttimaan yksityiselämästäni, auttoi minua myös tietyllä tapaa nauttimaan työnteosta.

Tärkein huomio, jonka tein opinnäytettä kirjoittaessani oli kuitenkin se, että ymmärrän, miten suurta sopeutumiskykyä ihmiseltä näyttelijäntyö – tai muu teatterin ammattiala – vaatii. Näyttelijänä minun pitää sopeutua jatkuvasti muuttuviin työryhmiin, työympäristöihin, työllistymiseen, näytelmäteksteihin, prosesseihin ja niin edelleen. Lista

on pitkä. Näyttelijään ja hänen kestävyyteensä kohdistuu jatkuvasti ulkopuolisia haasteita, joihin hän ei itse välttämättä voi aina vaikuttaa. Uskon, että juuri omaan sopeutumiskykyynsä hän voi vaikuttaa. Se vaatii kuitenkin pitkäjänteistä harjoittelua, joka jatkuu opiskelujen jälkeen myös ammattikentällä, sekä armollisuutta itseään ja muita kohtaan.

Raportoimani kokemukset kokeilemistani palautumisrutiineista antavat uskoa siihen, että näyttelijäntyön palautumisrutiineja voitaisiin ja niitä pitäisi kehittää analyyttisesti ja että situationaalisen säätöpiirin kolmijakoinen malli voisi olla toimiva pohjarakenne tälle kehitystyölle. Jatkotutkimuksen tarve on ilmeinen: Miten näyttelijän palautumista ylipäänsä käsitellään alan kirjallisuudessa? Millaisia arvioita on Rauhalan säätöpiirimalli saanut psykologian alan kirjallisuudessa ja onko sillä varteenotettavia kilpailijoita? Kirjallisuustutkimuksen perusteella valikoituvan teoreettisen mallin päälle sitten rakentuvat käytännön palautumisharjoitteet erilaisille olotilojen muutoksille.

Haaveilen esitysprosesseista, joissa kollektiiviset valmistautumis-, harjoittelemis- ja palautumisrutiinit rakennettaisiin produktiokohtaisesti. Useimmiten ne toki löytävätkin jonkinlaisen muotonsa. Yhteisen kuormituksen määrän kasvaessa ensi-iltaviikolla olisi tärkeää panostaa yhteiseen ja yksilölliseen palautumiseen. Yhteisen maalin – ensi-illan – lähestyessä työryhmä kuitenkin unohtaa usein prosessin tärkeyden ja mielessä on vain valmis lopputulos. Tällöin herkästi kuormittuvan työryhmän jäsenen on enää vaikeaa yrittää irtisanoa itseään kollektiivisesta stressistä. Tarvitaan yhteisiä rajoja, lempeyttä ja armollisuutta, hengittelyä. Tämähän on vain teatteria.

Niin, minä välitän teatterista paljon. Siitä on johtunut ankaruus itseäni kohtaan teatterintekijänä. Siitä on johtunut katkeruuteni ja vihani sitä kohtaan, kun olen sitä tehdessäni uuvahtanut. Olen välittänyt ehkä hitusen liikaa. Ymmärrän nyt, että välittää voi myös rennosti, puristamatta mailaa henkensä edestä. Havaintoja, oppimista ja onnistumisia tapahtuu myös, vaikkei antaisi jatkuvasti itsestään kaikkea. Tai sitten ei tapahdu. Pelkkä kiinnostuminenkin jo riittää. Klemolan (2004) kirjassa Sara Heinämaa kuvaa Descartesin ihmetystä:

”Ihmetys on tila, jossa vasta kiinnitämme huomion johonkin, ennen kuin sovellamme kohtaamamme hyvän ja pahan, nautinnollisen ja tuskallisen, hyödyllisen ja haitallisen

arvoasteikkoa.’ – – ’Ihmetys on eräänlainen pysähdys tai keskeytys, joka tekee mahdolliseksi suunnanmuutoksen.” (Klemola 2004, 291).

LÄHTEET

Howland, Robert H. 2014. "Vagus nerve stimulation." *Current behavioral neuroscience reports* 1.2: 64-73.

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

Koskenvuo, Markku. 2000. "Aiheuttaako stressi somaattisia sairauksia?." *Duodecim* 116.20: 2288-2296.

Magnon, Valentin, Frédéric Dutheil, and Guillaume T. Vallet. 2021. "Benefits from one session of deep and slow breathing on vagal tone and anxiety in young and older adults." *Scientific Reports* 11.1: 1-10.

Olsson, Erik MG, and Schéele, Bo von. 2021. "Relaxing on a bed of nails: an exploratory study of the effects on the autonomic, cardiovascular, and respiratory systems, and saliva cortisol." *The Journal of Alternative and Complementary Medicine* 17.1: 5-12.

Saraste, Päivi. 2006. *Suuntana vapaus*. Kuopio: Kuopion Alexander-tekniikka.

Rantanen, Maaria. 2006. *Takki väärinpäin ja sielu riekaleina – näyttelijöiden kokemuksia työstressistä ja -uupumuksesta*. Acta Scenica. Helsinki: Teatterikorkeakoulu.

Rauhala, Lauri. 2014. *Ihmiskäsitys ihmistyössä*. Helsinki: Gaudeamus.

Sonntag, Sabine & Charlotte Fritz. 2015. "Recovery from job stress: The stressor-detachment model as an integrative framework." *Journal of Organizational Behavior* 36.S1: 72-103.

Van Mersbergen, Miriam. 2014. "Viva La Vagus!." *Choral Journal* 55.3: 61-67.

Verkkolähteet:

"The let down effect." Marc Schoen omat sivut. <https://www.marcschoen.com/the-let-down-effect> (21.2.2022).

”Endurance.” Wikipedia vapaa tietosanakirja. <https://en.wikipedia.org/wiki/Endurance> (20.2.2022).

Muut lähteet:

Alexander Komlosi. 2022. ”(Inter)acting with the inner partner.” Tampereen yliopisto, Tampere, 17.-22.1.2022.

Elina Pirinen. 2021. ”Subjektiiivinen ruumis.” Tampereen yliopisto, Tampere, 26.-29.1.2021.