

Ilona Karppelin

VAIKUTTUMISEN HALLINTA NÄYTTELIJÄNTYÖSSÄNI

Informaatioteknologian ja viestinnän tiedekunta

Kandidaatin -tutkielma

[5] [2024]

TIIVISTELMÄ

Ilona Karppelin: Vaikuttumisen hallinta näyttelijäntyössäni
Kandidaatin opinnäyte
Tampereen yliopisto
Teatteritaiteen tutkinto-ohjelma
Toukokuu 2024

Tässä kandidaatin opinnäytteessä tarkastelen näyttelijäntyötäni vaikuttumisen hallinnan näkökulmasta. Kirjoittamisen lähtökohta on opinnoissani teatteritaiteen tutkinto-ohjelmassa tekemäni havainto siitä, etten aina hallitse vaikuttumistani, mikä tekee työstäni näyttelijänä epätasaista. Kirjoittamalla olen pyrkinyt saavuttamaan laajempaa ymmärrystä vaikuttumiseni prosesseista ja löytämään keinoja vaikuttumiseni hallintaan.

Ensimmäisessä osassa avaan työni keskeisimpiä käsitteitä. Niitä ovat Nykynäyttelijän taide – horjutuksia ja siirtymiä -julkaisussa esitellyt *virityksen*, *olotilan* ja *horjutuksen* käsitteet, sekä Mikko Bredenbergin väitöstutkimuksessaan käyttämät *reaalinen ruumis*, *kuvitteellinen keho* ja *tuntemuksellinen ruumis*. Toisessa osassa syvennyn opintojeni aikaisiin näyttelemiseeni liittyviin hallitsemattomuuden kokemuksiin. Tarkastelen ensiksi produktiota, jossa en kyennyt näytellessäni vaikuttumaan. Sen jälkeen havainnoin yleisön horjuttavaa vaikutusta näyttelemiseeni yleisemmin. Kolmannessa osassa käsittelen löytämiäni hallinnan keinoja, jotka voisivat mahdollistaa tavoittelemani turvallisen ja yllätyksellisen vaikuttumisen näytellessäni.

Opinnäytteeni keskeisin löydös liittyy luottamukseen. Pohjimmiltani pyrin näytellessäni ennen kaikkea kokemaan yhteyttä. Yhteyden kokeminen vaatii sitä, että antaudun vaikuttamaan näyttelemisen hetkessä. Antautuminen sisältää aina riskin tulla horjutetuksi yllättävällä tavalla, ja vaatii siksi luottamusta. Luottamuksen rakentaminen on omalla vastuullani ja tulee sen vuoksi ymmärtää yhtä merkittävänä osana näyttelijändramaturgista työtäni, kuin varsinaiset näyttämölliset ratkaisut. Merkittävää onkin ollut havainto oman toimijuuteni merkityksestä vaikuttumiseni hallinnassa. Hallinta tulee mielestäni ymmärtää ennen kaikkea juuri tietoisten valintojen tekemisenä. Mitä tietoisempi olen siitä, mikä minuun vaikuttaa, sitä paremmin voin vaikuttumistani hallita.

Lopuksi totean, että monet asiat ovat lopulta hallintani ulottumattomissa. Alitajuiset prosessit ovat väistämättä osa omaa näyttelijäntyötäni. Haluan hallita riittävästi, jotta olen turvassa, mutta en liikaa, jotta yllättäviä yhteyden kokemuksia voi syntyä.

Avainsanat: näyttelijäntaide, vaikuttaminen, hallinta, herkkyys, viritys, horjutus, antautuminen, luottamus, ruumis

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck -ohjelmalla.

SISÄLLYSLUETTELO

| | | |
|---|--|----|
| 1 | JOHDANTO | 1 |
| 2 | TYÖNI KESKEISET KÄSITTEET | 3 |
| | 2.1 Vaikuttuminen, hallinta | 3 |
| | 2.2 Vireys, olotila, horjutus, näyttelijä-dramaturgia | 4 |
| | 2.3 Reaalinen ruumis, kuvitteellinen keho, tuntemuksellinen ruumis | 6 |
| 3 | KOKEMUKSIA HALLITSEMATTOMUUDESTA | 9 |
| | 3.1 Vaikuttuminen vaatii luottamista – <i>Frankenstein Complex</i> | 9 |
| | 3.2 Yleisön horjuttava vaikutus | 12 |
| 4 | KEINOJA VAIKUTTUMISEEN JA HALLINTAAN | 14 |
| | 4.1 Virittyminen kuvitteellisen kehon kautta – <i>Identity Cabaret</i> | 14 |
| | 4.2 Tunteiden herättäminen reaalisen ruumiin kautta | 16 |
| | 4.3 Ruumiin avaaminen ja sulkeminen..... | 18 |
| 5 | LOPUKSI..... | 21 |
| | LÄHTEET | 23 |

1 JOHDANTO

Olen aina vaikuttunut herkästi. Tarkoitan tällä sitä, että koen tunteeni ja tuntemukseni hyvin voimakkaina ja esimerkiksi liikutun usein. Erilaiset aistiärsykkeet, kuten äänet ja hajut, saattavat välillä tehdä jopa kipeää. Joku voisi sanoa, että olen erityisherkkä, mutta en ole halunnut määritellä itseäni näin. Nimeäminen tuntuisi rajoittavalta, ikään kuin olemuksellistaisin osan itsestäni joksikin staattiseksi ja muuttumattomaksi. Koen, että se myös jollakin tavoin banalisoi herkkyyteni antamalla ulkoapäin helpon selityksen jollekin, jota minun olisi mahdollista ja suotavaakin pyrkiä ymmärtämään itse syvällisemmin.

Herkkä vaikuttumiseni on luonnollisesti osa myös näyttelijäntyötäni, näyttelenhän nimenomaan omalla ruumiillani. Teoksessaan *Näyttelijän paradoksi* filosofi Denis Diderot (1987, 20) kirjoittaa: ”Suuri tunneherkkyys synnyttää keskinkertaisia näyttelijöitä, keskinkertainen tunneherkkyys joukoittain huonoja näyttelijöitä, ja tunneherkkyuden täydellinen puuttuminen on loistavan näyttelijän edellytys”. Kuultuani väitteen ensimmäisen kerran halusin ehdottomasti irtisanoutua siitä. Minäkö en muka voisi olla loistava näyttelijä?! Minun on kuitenkin ollut pakko todeta, että vaikken *näyttelijän paradoksia* näin kärjistetyksi ilmaistuna täysin allekirjoitakaan, on juuri herkkyyteni tehnyt toisinaan näyttelemisestääni itselleni hallitsemattoman tuntuista ja huonolla tavalla ennalta-arvaamatonta. Sen vuoksi kysymys vaikuttumisen hallinnasta onkin tämän työn lähtökohta.

Ajattelen, että kaikki olemiseni, siis myös näyttelemiseni, tähtää lopulta yhteyden kokemukseen. Jos esimerkiksi todella katson toista ihmistä silmiin, ja hän myös katsoo minua, välillemme muodostuu jotakin, jonka voin ruumiissani tuntea. Yhteys on usein hirvittävää ja pelottavaa, mutta kokemukseni mukaan kuitenkin nautinnollista. Erään esityksen jälkeen olen kirjoittanut oppimispäiväkirjaani näin:

Toi oli ihanaa (...). Jotenki olin auki ja siinä hetkessä, toi on nautinnollisimpia kokemuksia mitä mulla on ollu. Musta tuntu et olin yhteydessä jumalaan.
(Oppimispäiväkirja 29.4.2023.)

Yhteyden tunteminen vaatii mielestäni tiettyä antautumista. Kun antaudun jollekin, annan sille luvan vaikuttaa minuun, mahdollisesti muuttaa minua perustavalla ja odottamattomalla tavalla. Antautumiseen sisältyy aina myös riski: en voi koskaan täysin ennalta tietää, millä tavalla tulen vaikutetuksi.

Tässä opinnäytteessä tutkiskelen, mikä auttaa ja toisaalta estää minua antautumasta vaikuttamaan haluamallani tavalla näyttämöllä. Kysyn, miten herkkyyteni voisi turvallisesti olla osa näyttelemistäni sen sijaan, että se tulisi työni esteeksi. Pyrin saavuttamaan laajempaa ymmärrystä vaikuttumiseni prosesseista ja löytämään keinoja vaikuttumiseni hallintaan.

Tarkastelen ensiksi luvussa kaksi tarkemmin sitä, mitä tarkoitan vaikuttumisella ja hallinnalla, sekä avaan muita tässä työssä käyttämiäni käsitteitä. Näitä ovat *virytyksen*, *olotilan*, *horjutuksen* ja *näyttelijändramaturgian* käsitteet, joihin olen tutustunut opinnoissani Tampereen yliopiston teatteritaiteen tutkinto-ohjelmassa (Nätyllä), sekä Mikko Bredenbergin väitöskirjassaan käyttämät käsitteet *reaalinen ruumis*, *kuvitteellinen keho* ja *tuntemuksellinen ruumis*. Luvussa kolme syvennyn havaintoihini vaikuttumisen hallitsemattomuudesta näytellessäni. Tutkiskelen ensiksi kokemaani hallitsematonta vaikuttumista esityksessä *Frankenstein Complex: Käsikirjoittamisen oppitunti tekoälylle* (2023) ja sen jälkeen yleisön horjuttavaa vaikutusta näyttelemiseeni yleisemmin. Luvussa neljä esittelen mahdollisia hallinnan keinoja, joiden avulla voisin antautua näytellessäni vaikuttamaan yllätyksellisesti, leikkisästi, hengittävästi ja kuitenkin turvallisesti. Tarkastelen myös tapoja, joilla puran näyttelemisen aiheuttamia tuntemuksia ruumiistani.

Viittaan opinnäytteessäni opintojeni aikaisiin esityksiin, jotka esittelen niitä tarkastellessani. Havaintoja Kandidaatin taiteellinen työ -opintojaksolla valmistetusta *Tiikeriopperasta* on kuitenkin useassa yhteydessä, sillä sen harjoitus- ja esityskaudella keskityin tietoisesti vaikuttumisen hallinnan tutkimiseen. Esitys syntyi yhteistyössä Taideyliopiston Teatterikorkeakoulun ohjaaja-, dramaturgi-, näyttelijä-, sekä valo- ja äänisuunnittelun opiskelijoiden kanssa. Se sai seitsemän esitystä Tampereen Työväen Teatterin Kellarinäyttämöllä huhtikuussa 2024. Näytelmä sijoittuu 1970-luvun Teatterikouluun ja käsittelee taistolaista ideologiaa osana opiskelijoiden arkea. Minä esitin näytelmässä Siskoa, maalta Helsinkiin muuttavaa ensimmäisen vuoden näyttelijäopiskelijaa.

2 TYÖNI KESKEISET KÄSITTEET

2.1 Vaikuttuminen, hallinta

Käsitykseni omasta kehostani on näyttelijänopintojeni myötä joutunut valtavaan murrokseen. Olen ensinnäkin alkanut puhua siitä *ruumiina*, sillä näin siihen yleisesti opinnoissani viitataan. Termiin sitoutuminen tuntuu siis oikealta myös tässä työssä.

Lisäksi olen alkanut hahmottaa, ettei ruumiini ole yksikkö vaan pikemminkin monikko. Olen olemassa yhtä aikaa erilaisilla toisiinsa läheisesti kietoutuneilla tasoilla, joiden välillä tietoisuuteni voi liikkua. Jo opintojeni alussa tutustuin Phillip Zarrillin (2002, 13) käsitteeseen *bodymind*, ruumismieli, joka käsittää ihmisen mielen ja fyysisen ruumiin symbioottisena kokonaisuutena kartesiolaisen kaksijakoisen käsityksen sijaan. Teoksessaan *Performer Training Reconfigured* Frank Camilleri vie ajatuksen vielä pidemmälle. Hän esittelee käsitteen *bodyworld*, joka kuvastaa ruumiin väistämätöntä yhteyttä ympäristöönsä. Camillerin mukaan en siis ole suljettu ruumismieli, vaan itseasiassa ruumismaailma, joka on jatkuvassa vuorovaikutussuhteessa ympäröivän todellisuuden kanssa. (Camilleri 2019, 62.) Omaa ruumistani hahmotan nykyisin juuri tällaisena ruumismaailmana.

Olenkin alkanut opintojeni aikana ajatella näyttelemistä ja laajemmin koko elämää eräänlaisena *vaikuttumisen* ketjuna. Sofia Smeds kirjoittaa opinnäytteessään vaikuttumisen olevan jatkuvaa kanssakäymistä oman ruumiin sisällä ja sen ulkopuolella ilmenevien materiaalien kanssa (2021, 1). Neutraalia ruumiillista tilaa ei olekaan, vaan ruumiini on jatkuvasti jollakin tavalla vaikuttunut. Vaikutun siitä, mitä aistin, tunnen tai ajattelen, vaikuttumiseni ohjaa toimintaani, toimintani muuttaa minua ja ympäristöäni, mikä taas vaikuttaa minuun.

Kuten johdannossa kirjoitin, vaikuttuminen vaatii mielestäni antautumista yhteyteen. Kun antaudun yhteyteen jonkun tai jonkin kanssa, annan sille luvan vaikuttaa minuun, mahdollisesti muuttaa minua perustavalla ja odottamattomalla tavalla. Antautumiseen sisältyy aina myös riski: en voi koskaan tarkalleen tietää, millä tavalla tulen vaikutetuksi.

Ajattelen, että näytellessäni teen valintoja vaikuttumiseni suhteen. Minulla itselläni on (tai ainakin pitäisi olla) valta päättää, mistä milloinkin annan ruumiini vaikuttua. Näin

näyttelemiseni ei ole sattuman kauppaa, vaan jotakin, minkä itse valitsen, ja voin halutessani myös toistaa.

Kirjoittaessani olen kamppailut sen kanssa, onko sanan *hallinta* käyttäminen tarkoituksenmukaista, jos vaikuttuminen on mielestäni ennemminkin antautumista. Kun todella antaudun jonkin vaikutettavaksi, en voi hallita lopputulosta, voin ainoastaan seurata, mitä tapahtuu. Lisäksi sanassa on mielestäni ikävä konnotaatio. Vapaa assosiaatioketjuni kuuluu: hallitsija, diktaattori, hirmuvaltiatar, riisto... Tällaisia laatuja en toivo näyttelemiseeni. Päätin kuitenkin lopulta antautua hallinnalle, koska juuri sitä sanaa olen toistuvasti oppimispäiväkirjamerkinnoissani käyttänyt.

Hallinta-sanankäyttöä perustelee myös eräs Esa Kirkkopellon Ruumiillisen dramaturgian opintojaksolla ensimmäisen vuoden syksyllä tekemämme harjoite. Kirkkopelto puhui meille paljon siitä, miten jonkin osan ruumiista täytyy aina mennä piiloon, jotta jotakin muuta voi tulla esille. Tätä ilmensimme ”Teippiharjoitteella”, jossa osa ruumiista oli teipillä lattiaan merkityn viivan takana ”turvassa”, kun toinen osa esiintyi viivan edessä ”näyttämöllä”. Juuri tämä turvan tunne on se, mitä tarvitsen antautuakseni. Haluan tietoisesti hallita sitä, mikä osa ruumiistani milloinkin esiintyy – eli antautuu vaikuttamaan – ja mistä. Mitä paremmin hallitsen tätä jakoa ruumiissani, sitä moninaisempia vaikuttumisen tapoja kykenen uskoakseni löytämään.

2.2 Viritys, olotila, horjutus, näyttelijä-dramaturgia

Virityksen käsite on vakituista sanastoa opinnoissani. *Nyky näyttelijän taide: horjutuksia ja siirtymiä* -julkaisun mukaan viritys on ”psykofyysinen (mielen)liike tai liikesarja, jolla herätetään ja otetaan käyttöön ruumiin psykofyysisiä voimavaroja ja avataan aistikenttiä.” Viritys vie tekijänsä tilaan, jossa hän aistii haluamiaan asioita ja sulkee toisia pois. Olennaista virittämisessä on kirjoittajien mukaan vaikuttua virityksen mahdollistamalla tavalla. (Silde ym. 2011, 211.)

Minulla on ollut ristiriitainen suhde virityksiin koko opintojeni ajan. Jostain syystä käsitteeseen on liittynyt mielessäni tietty vierastamani esteettinen laatu. Kärjistäen: kun ajattelen *virittyvää* näyttelijää, näen jonkun, joka kuolaa, tärisee ja möngertää lattialla silmät lautasen kokoisina, enkä minä katsojana ollenkaan ymmärrä miksi. Luulen vastahankaisuuteni johtuvan myös siitä, että *Nyky näyttelijän taide* -julkaisun mukaan

”virittäminen on viritysten keksimistä ja tekemistä” (Silde ym. 2011, 211). Edellä kirjoitin, että pyrin itse näytellessäni antautumaan, ja suhteessa siihen nämä sanat tuntuvat minulle vääriltä. Jos alan keksiä näyttelemistäni – siinä merkityksessä, kuin ”keksimisen” käsitän – joudun oman pääni sisälle sen sijaan, että olisin yhteydessä ympäristööni. Sana ”tekeminen” – varsinkin, kun se lukee sanan ”keksiminen” perässä – puolestaan kuulostaa siltä, että teen jotakin ylimääräistä, koska en kykene antautumaan hetkeen tai luota siihen, mitä jo on. Näyttelemisestäni tulee ikään kuin ”tekemällä tehtyä.” Ajattelen ennemminkin niin, että kun kuuntelen ja annan tarpeeksi huomiota yhteiselle prosessille, mahdolliselle tekstille ja teoksen maailmalle, näyttelemiseni syntyy kuin itsestään. Kirjoitan kuitenkin tässä opinnäytteessä virityksistä ja virittymisestä, sillä haluan luoda käsitteiden merkityksen itselleni uudelleen. Arvelen, että jos saan vapautettua ne tuosta niihin takertuneesta mielikuvasta, ne voivat auttaa minua yrityksessäni sanallistaa omaa näyttelemistäni. Uskon, että voin alkaa ymmärtää virittymistä jonakin, joka jo tapahtuu, ja jota jo itse teen.

Nykyinäyttelijän taide -julkaisun mukaan tekemällä virityksen aiheuttamasta tuntemuksellisesta tilasta jonkin kokemuksellisen tulkinnan, siis antamalla sille merkityksen, saavutan *olotilan*. Olotila on kokijalleen tarkka kuvitteellinen kokemus- ja havaintoavaruus, joka koostuu esimerkiksi ”liikkeistä, mielikuvista, tunteista, fyysisistä reaktioista, eleistä, äänestä, puheesta” ja voi myös tuottaa kaikkia näistä. (Silde ym. 2011, 212.) Hahmotan näytellessäni hakeutuvani erilaisiin ruumiillisiin olotiloihin sen perusteella, miten vaikutun (tai virityn) näyttämöllä vallitsevista olosuhteista.

Siirtymä olotilasta toiseen edellyttää *Nykyinäyttelijän taide* -julkaisun mukaan *horjuttamista*. Horjutus on ”itselle tai toiselle annettu yllättävä psykofyysinen sykäys, joka tuottaa hallittua epätasapainoa.” (Silde ym. 2011, 215.) Voin antaa horjuttavan impulssin itse itselleni, tai se voi tulla ulkopuoleltani, esimerkiksi toiselta esiintyjältä, yleisöstä tai esitystilanteesta. On kuitenkin loppujen lopuksi esiintyjän oma valinta, horjuuko hän vai ei. Näyttelijän olotilat ja niiden väliset siirtymät muodostavat *näyttelijändramaturgian*. (Silde ym. 2011, 213–215.) Oman käsitykseni mukaan näyttelijändramaturginen työ on sitä, että näyttelijä itse valitsee, mistä milloinkin näyttämöllä vaikuttuu.

2.3 Reaalinen ruumis, kuvitteellinen keho, tuntemuksellinen ruumis

Opintojeni aikana olen oppinut havainnoimaan omaa ruumiinkokemustani tarkemmin. Kuten jo aikaisemmin kirjoitin, tapani hahmottaa ruumistani on moninaistunut, ja voin nykyisin ymmärtää itseni ikään kuin useasta näkökulmasta. Mikko Bredenberg havainnollistaa väitöstutkimuksessaan kehittämänsä näyttelijäntekniikkaa, *näyttämöllistä kuvittelua*, käyttäen apunaan käsitteitä *reaalinen ruumis*, *kuvitteellinen keho* ja *tuntemuksellinen ruumis*. Minulle käsitteet ovat kuitenkin tuntuneet käyttökelpoisilta myös itsenäisinä, ja tässä työssä olenkin irrotanut ne alkuperäisestä kontekstistaan – Bredenbergin näyttämöllisen kuvittelun tekniikasta – kuvaamaan omaa näyttämöllistä ruumiinkokemustani.

Reaalinen ruumis on olemassa ajassa ja tilassa, siis minun ulospäin näkyvä pintani. Kuvitteellinen keho puolestaan on kuvitelma ruumiista. Se on sidottu aikaan ja tilaan, sen ei tarvitse välittää reaalisen ruumiin rajoituksista, eikä olla lainkaan ihmismäinen. Se voi ilmetä ruumiin sisällä tai sen ulkopuolella. Kuvitteellisessa kehossa ilmenee kaikki näyttämöllä kuvittelemani, myös kuvitelmani esimerkiksi erilaisista aistimuksista. Tuntemuksellinen ruumis taas on ruumiin sisätuntuma, jonka voi aistia, kun sulkee kaikki ulkoiset aistit. Kuten Bredenbergin, myös oman havaintoni mukaan tuntemuksellinen ruumis voi laajeta ajassa ja tilassa esiintyvän reaalisen ruumiini rajojen ulkopuolelle. (Bredenberg 2017, 57–61.)

Erityisesti ruumiin tuntemusten havainnointi on ollut olennainen osa opintojani. Suurin opintojeni aikainen vallankumous – tai pikemminkin evoluutio – ruumiini hahmotuksessa onkin ollut ymmärrys siitä, että minulla ylipäättään on tuntemuksellinen ruumis. Olen alkanut hahmottaa, että voin tietoisesti asustella ruumiintuntemuksissani ja kuunnella niiden viestejä sen sijaan, että kiinnittäisin jatkuvasti huomioni vain mieleni selostuksiin eilisestä, huomista ja siitä, mitä minun pitäisi tehdä.

Kandidaatin opintoni Nätyllä ovat sisältäneet lähes viikoittaista *chi kung* -harjoittelua, jossa olen tutustunut tuntemukselliseen ruumiiseeni. Kiinalaisessa *chi kung*issa harjoitetaan mielen ja fyysisen kehon yhteyttä (Mielen ihmeet, 6.5.2024). Harjoituksessa

seistään ja toistetaan pitkiä aikoja tiettyjä liikkeitä hengityksen johdattamana. Samalla keskitytään havaitsemaan ruumiin sisäisiä tunteita.

Tuntemuksellisen ruumiini havainnointi kiinnittää minut hetkeen. Hetkessä oleminen on minulle tärkeää, sillä tavoittelemani yhteyden kokeminen edellyttää sitä. Samoin ikäviä näyttämiskokemuksiani yhdistää se, etten ole kyennyt olemaan läsnä näyttämön todellisuudessa, vaan huolehtinut mielessäni näyttämön ulkopuolisista asioista, kuten siitä, mitä yleisö minusta ajattelee. Kerron tästä lisää luvussa kolme.

Ilokseni pystyn nykyään havaitsemaan tuntemuksellisen ruumiini vaikuttamista jo tarkastikin. *Tiikerioopperassa* (2024) yhdessä kohtauksessa roolihenkilöni Siskon paras ystävä, kurssitoverini Saara Mänttärin esittämä Irma, heittää Siskon ulos heidän yhteisestä asunnostaan. Kirjoitin erään esityksen jälkeen oppimispäiväkirjaani näin:

Tänään kun Irma sano sen että se heittää Siskon ulos, tunsin että se iski kun nyrkki mun vatsaan, ilmat ulos, ja siitä ylöspäin rintakehää ja kurkkua pitkin, avas mun suun ja silmät isoiksi ja sitten käsien oli pakko alkaa toimia pakata niitä kamoja. (Oppimispäiväkirja 13.4.2024)

Huomaan lähestyvänä näyttämistä usein juuri tuntemuksellisesta näkökulmasta: ”tässä kohtaa roolihenkilöstäni/ruumiissani tuntuu tältä”. Tällainen ajattelutapa voi toimia esityksen rakentamisvaiheessa, mutta näyttämisen hetkessä se ei ole välttämättä hedelmällinen, ainakaan yksinään. Ensinnäkin tuntemuksellinen ruumiini on tietoisesti hallittu ulottumattomissa. Koen, että tunteeni ovat aina reaktioita, ikään kuin palautetta reaalisesta ruumiini ja kuvitteellisen kehoni liikkeistä. Jos haluan tuntea tiettyjä asioita, minun pitää joka tapauksessa ”aiheuttaa” ne itselleni reaalisesta ruumiini ja kuvitteellisen kehoni kautta. Toiseksi katsoja ei välitä siitä, mitä tuntemuksellisesta ruumiissani tapahtuu, vaan siitä, mitä reaalisesta ruumiini ilmaisee.

Ruumiini tasot väistämättä vaikuttavat toinen toisiinsa, tiedostin sitä tai en. Siksi minulle onkin näyttämälläni tärkeää, että reaalisesta ruumiini ja kuvitteellisen kehoni – siis ne ruumiini tasot, joita voin enemmän tai vähemmän tietoisesti hallita – ovat mahdollisimman sitoutuneita näyttämisen hetkeen. Silloin ruumiini muodostaa itseään ruokkivan vaikuttamisen ketjun, joka palvelee sitä, mitä haluan ilmaista.

Eräs chi kung -harjoite, ”Tuuli ja puu”, havainnollistaa mielestäni oivallisesti reaalisen ruumiin, kuvitteellisen kehon ja tuntemuksellisen ruumiin vaikutusta toisiinsa. Harjoitteessa seison chi kungin perusasennossa, ja tehtäväni on olla puu, joka huojuu tuulessa. Kuvittelen itseni puuksi ja annan reaalisen ja tuntemuksellisen ruumiini vaikuttua kuvitelmastani. Saatan nähdä mielessäni kuvan siitä, millainen puu olen. Näen puun joko ulkopuolelta, tai sitten voin fokusoida itseni puun kokemukseen, jolloin silmäni ovat ikään kuin puun rungossa ja näen ympärilläni oksia ja lehtiä. Kuva sekoittuu myös tuntemukselliseksi. Jaloistani kasvaa juuret, torsostani, päästäni ja käsistäni kasvaa oksia ja lehtiä. Alan tuntea ja kuulla tuulen ja lehtien suhinaa ympärilläni, toisinaan koen myös tuoksua. Havaintoni ovat vahvasti tuntemuksellisia ja aistimuksellisia, vaikka tietysti tiedän, että ne ovat kuviteltuja, ja oikeasti seison harjoitussalin lattialla.

Reaalinen ja tuntemuksellinen ruumiini vaikuttavat eri tavoin sen mukaan, miten muutan kuvitelmaani. Voin kuvitella olevani paju, jolloin pienikin tuulenvire huojuttaa reaalista ruumistani. Voin myös kuvitella olevani tammi, joka ei samasta vireestä hätkähäkään. Voin kuvitella, että puu ei lopu päälakeeni, vaan jatkuu runkona ja oksistona ylöspäin, jolloin reaaliossa ruumiissani ei näy lainkaan huojuntaa ulospäin. Voin kuvittelemalla vaihtaa tuulen suuntaa ja voimakkuutta, ja riippuen siitä, millainen puu olen, vaikutun eri tavalla.

3 KOKEMUKSIA HALLITSEMATTOMUUDESTA

3.1 Vaikuttuminen vaatii luottamista – *Frankenstein Complex*

Näytellessäni koen toisinaan, että minuun vaikuttavat myös sellaiset asiat, joiden en haluaisi vaikuttavan minuun. En jostain syystä voikaan hallita vaikuttumistani. Tässä alaluvussa tarkastelen kokemustani hallitsemattoman tuntuista vaikuttumisesta latviankielisessä esityksessä *Frankenstein Complex: Kirjoittamisen oppitunti tekoälylle*, joka valmistettiin yhteistyössä Latvian kulttuuriakatemia ohjaajaopiskelijoiden kanssa Vieras kieli näyttämöllä -opintojaksollamme. Näytelmätekstin on kirjoittanut latvialaisten opettaja Kārlis Krumins yhdessä tekoälyn kanssa. *Frankenstein Complexia* esitettiin kahdesti Nätyllä Teatterimontussa elokuussa 2023 ja kahdesti Riiassa osana *Patriarha Rudens* -festivaalia lokakuussa 2023.

Yksi *Frankenstein Complexissa* esittämistäni hahmoista oli nimeltään Sieviete, joka on suomeksi Nainen. Harjoitusten alkaessa häkellyin, kun eräs ohjaajista sanoi, että tulisin varmasti näyttelemään oikein hienon ”raiskauksen uhrin”. Minä olin keskittynyt opettamaan suutani muodostamaan vieraita, kiemuraisia äännelitatioita, joille olin antanut omia merkityksiä muistamisen helpottamiseksi. Olin suurimmaksi osaksi tietämätön sanojen semanttisesta merkityksestä, enkä siis ollut ymmärtänyt, että roolihenkilöni raiskataan.

Asetelmassa oli mielestäni jotakin irvokasta, mutta en oikein osannut sanallistaa mitään. Ainoa keskustelu, jota kävimme kohtauksesta etukäteen, oli oma heiveröinen yritykseni sanoa, että toivoisin roolihenkilöni voivan olla muutakin kuin pelkkä raiskauksen uhri. Kun en saanut ohjaajilta juurikaan vastakaikua keskustelunavaukselleni, aloin ajatella kenties ymmärtäneeni jotakin väärin. Suhtauduin ohjaajiin lähtökohtaisesti auktoriteetteina, joiden katsetta minun tuli miellyttää. Ohitin siis oman turvattoman oloni.

Raiskauskohtauksen toisissa harjoituksissa minusta tuntui, että menetin hallinnan. Meidät näyttelijät laitettiin seisomaan näyttämölle rykelmään, josta minut ohjattiin poistumaan, tuomaan paikalleni nukke, ja asettumaan sivummalle katselemaan tilannetta. Ohjaaja puhui minusta koko ajan omalla nimelläni kolmannessa persoonassa, esimerkiksi: ”Ilona replaces herself with a puppet”. Kurssitovereitani ohjeistettiin ensiksi leikkimään nukella

ja heittelemään sitä toisilleen, tunnelman oli määrä olla hauska. Toiminnan tuli sitten pikkuhiljaa muuttua väkivaltaiseksi siten, että nukelta alettaisiin repiä vaatteita ja jäseniä irti. Tunsin, kuinka kurkkuni kuristui ja hätä paisui rintakehässäni.

Minulle ei ollut lainkaan selvää, mitä kohtaukselta haettiin, joten tein huomaamattani omia johtopäätöksiä. Ohjaajat peräänkuuluttivat meiltä psykorealista, eläytyvää näyttelemistä, joten ajattelin heidän haluavan, että eläytyisin hahmoni kokemukseen. Tilanne ei kuitenkaan tuntunut minusta fiktiiviseltä vaan päinvastoin hyvin henkilökohtaiselta. Nuken paikalla näin itseni ja pahoinpitelijöinä omat ystäväni. Sanoin itselleni, että minun pitäisi nyt vain kestää, en saisi olla epäammattimainen. Pian ruumiini kuitenkin sanoi ”ei” puolestani, ja sain hyvin voimakkaan paniikkikohtauksen.

Purkaessani tätä kokemusta törmään ristiriitaan omassa ajattelussani. Luvussa kaksi kirjoitin virityksiin liittyen, että mielestäni vaikuttamista ei pidä tehdä, sen pitää vain antaa tapahtua. Edellä kuvailemassani tilanteessa minusta kuitenkin tuntui, että vaikutuin tavalla, joka vahingoitti minua. Ymmärränkin nyt, että myös vain valintojen tekeminen on nimenomaan sitä – tekemistä. Kun näyttelijä ”tekee” omat virityksensä, hän itse valitsee, minkä antaa vaikuttaa itseensä. Silloin hän on aktiivinen toimija. Edellä kuvaamassani tilanteessa valitsin – tosin tiedostamattani – vaikuttua siitä, mistä uskoin, että joku muu halusi minun vaikuttuvan. Roolihahmoni lisäksi myös minusta tuli uhri.

Reaktion hävetti minua. Pieni ääni päässäni sanoi: ”se oli nukke, tyhmä”. Myös Diderot’n (1987, 20) sanat tunneherkän näyttelijän keskinkertaisuudesta kaikui korvissani. No, eivät oikeasti kaikuneet, mutta yhtä hyvin olisivat voineet. Ohjaajat sanoivat: ”It’s great that she can cry, she can use that”, mutta minusta tapa, jolla olin vaikuttanut, ei tuntunut lainkaan hienolta. Lisäksi herkkyyteni tuntui paenneen syvälle sisälleni sellaiseen soppeen, josta se ei ainakaan näyttämölle halunnut enää astua.

Vaikka kohtausta ratkaistiin lopulta vielä viitteellisemmin, olin hyvin ahdistunut joka kerta Sievieteä näytellessäni. Jopa tätä kirjoittaessani ruumiissani herää tuntemuksia, joita näyttämöllä tunsin: kurkkuani kuristaa, ja rintakehäni menee lukkoon. Kun kuukauden esitystauon jälkeen lämmitimme näytelmää ennen lisäesityksiä Latviassa, havaitsin selvästi tuntemuksellisen ruumiini muutoksen. Oli kuin näyttämölle astuessani rintakehäni eteen olisi laskeutunut metallinen kilpi. Koin, että minun piti suojella itseäni,

enkä siksi kyennyt antautumaan hetkeen. Tunsin katsovani itseäni ulkopuolelta. Kirjoitin oppimispäiväkirjaani, että minusta tuntuu kuin näyttelisin ”päältä päin” (Oppimispäiväkirja, 1.10.2024).

Olen ymmärtänyt, että sulkeutumisessani oli kyse luottamuksen puutteesta. Kun luotan johonkin, uskon, että tuo taho ei halua minulle pahaa vaan hyvää (Laine 2008, 18). Tietysti järjellä tiesin, ettei kukaan halunnut minulle pahaa. Pidin kuitenkin tiedostamattani itseäni toisia alempiarvoisena. Koska minut oli roolitettu Naiseksi, ajattelin, että minutkin nähtiin nimenomaan naisena, eikä kokonaisena ihmisenä. Katsoin itseäni toisten oletetulla katseella. Syyttelin itseäni ja yritin pärjätä. Painaessani omat tuntemukseni pois tulin samalla tehneeksi vaikuttumisestani mahdotonta. Kanditeatteriesityksemme *Tiikerioopperan* (2024) harjoituskaudella ohjaava opettajamme Mikko Bredenberg sanoi minulle huomanneensa omassa työssään näyttelijänä, että jos jättää jotain sisäänsä, alkaa sulkea kaikkea ulos. Yhtäkkiä näyttämöllä ei kuulekaan impulssia, ja on hankalampi olla läsnä. (puhelin keskustelu 14.3.2024, muistinvaraisesti.) Nykyisin ajattelenkin, että vaikuttumaan antautuminen on oikeastaan sama asia kuin luottaminen. Vaikuttuakseni minun on kyettävä luottamaan.

Frankenstein Complexista on seurannut minulle kolme merkittävää oppia. Jos ruumiini ei olisi mennyt niin voimakkaaseen hätätilaan väkivaltaan eläytymisen takia tai jos olisin kyennyt käsittelemään kokemukseni harjoitusprosessin aikana, olisi näyttelemisen itse esityksessä voinut tuntua minusta hyvin erilaiselta. Olen sen vuoksi alkanut ajatella, että harjoitusprosessi tulisi ymmärtää yhtä merkittävänä osana esitystä kuin lopputulos, jonka yleisö näkee. Lisäksi ymmärrän nykyisin, että en voi näytellä uhrin asemasta. Oman toimijuuteni säilyttäminen on välttämätöntä näyttelemisen turvallisuuden ja nautinnollisuuden kannalta. Jatkossa pyrin tekemään kuten teoksessa *Nykyinäyttelijän taide* ehdotetaan: asettamaan yhteisen taiteen ylimmäksi auktoriteetiksi jonkun yksilön tai ammatinkuvan sijaan. Ymmärrän, että vasta silloin ryhmätyössä voi toteutua tasa-arvo. (Silde ym. 2011, 219.) Kolmanneksi tiedostan luottamuksen merkityksen näyttelijäntyölleni. Mitä enemmän näyttämöllä luotan, sitä syvemmän yhteyden voin saavuttaa, ja sitä vaikuttavampaa, yllättävämpää ja voimakkaampaa näyttelemisestäni tulee. Olenkin alkanut katsoa luottamuksen vaalimista harjoitusprosessin aikana

samanarvoisena osana näyttelijändramaturgista työtäni, kuin varsinaisia näyttämöllisiä ratkaisuja.

3.2 Yleisön horjuttava vaikutus

Nyky näyttelijän taide -julkaisun mukaan esiintymisen tila on ”aina jollakin tavalla virittynyt, poikkeuksellinen, hallitusti epätasapainoinen eli ekstaattinen” (Silde ym. 2011, 211). Käsitän tämän niin, että näyttämölliseen olotilaani vaikuttaa aina esityksen mahdollisen fiktiivisen todellisuuden lisäksi se, että olen yleisön katseltavana.

Olen tähän asti antanut yleisön vaikuttaa itseäni näytellessäni paljon. Jos tulkitsem, että yleisö on mukana, saavutan yleensä läsnäolon tilan, jossa koen suurta yhteyttä ja nautintoa. Näin tapahtuu myös yleensä silloin, kun yleisössä on joku minulle hyvin rakas ihminen. Olen kirjoittanut tällaisesta kokemuksesta oppimispäiväkirjaani:

Tunnen, että yleisö on mun puolella. Aistit terävöityy, esim jos katon tyyppiä silmiin näyttämöllä nii sen silmät yhtäkkiä tulee tähän lähikuvaan vaikka se ois kaukanakin. Ja siinä ei oo mitään sellasta kieppiä että yleisö varmaan aattelee sitä ja tätä. Vaan mä tiedän että tää on oikein nyt ja nyt ja nyt. Mussa ei oo mitään ylimäärästä sähellystä vaan mussa on varmuus. (Oppimispäiväkirja 12.4.2024)

Toisaalta, jos tulkitsem, että yleisö on esimerkiksi pitkästynyt, tai joku reagoi tavalla, jota en ymmärrä, minuun hiipii helposti pakokauhu. Saatan myös jännittää jonkun tietyn yleisön jäsenen katsetta. Tällaisesta kokemuksesta olen kirjoittanut:

Eilen olin ihan sika tietonen itsestäni, tipuin koko ajan pois tilanteesta ja sit sen tuntee kun kaikki virtaus vaan pysähtyy. Se oli hirveen tuntusta. Se johtu siitä että mua jännitti mitä ne ajattelee musta. (Oppimispäiväkirja 17.1.2024)

En ole kokenut, että voisin itse päättää horjumisestani, toisin kuin *Nyky näyttelijän taide* -julkaisussa ehdotetaan (2011, 214–215). Jos luotan omaan tekemiseeni, toisiin tai esitykseen vahvasti, horjun kyllä yleensä vähemmän. Toisaalta vaikka luottaisin näyttämöllä tapahtuviin asioihin, yleisön yllättävät reaktiot saattavat silti heittää minut

täysin raiteiltani. Esimerkiksi eräässä *Tiikerioopperan* (2024) esityksessä huomasin, että yleisössä joku nukkui, ja minusta tuntui, kuin maa olisi kadonnut altani.

Näyttämöllä olen aina läsnä mahdollisen roolihenkilöni lisäksi myös esiintyjänä. Sen vuoksi näyttämöllä on roolihenkilöni kuvitteellisen kehon lisäksi myös esiintyjäruumiini kuvitteellinen keho. Vaikka se viettäisikin aikaansa ”bäkkärillä”, ovi etunäyttämölle on sille aina avoin. Kuvitteellisen kehon mukavat kuvitelmat, esimerkiksi: ”joku yleisössä rakastaa minua ja ajattelee, että olen hyvä”, otan mielelläni näyttämölle kanssani. Ne auttavat minua näyttelemään. Vähätteleviä kuvitelmia, kuten: ”näyttelen huonosti ja teatterinjohtaja on katsomossa, en saa ikinä töitä” en halua näyttämölle, mutta olosuhteiden vaatiessa ne tulevat kyllä kutsumatta. Jos yritän tunkea niitä takaisin oven raosta, ne protestoivat äänekkäästi ja kerran sisään tultuaan ne vievät huomioni ja estävät minua antautumasta hetkeen. Vähättelijä-äänit huolehtivat poikkeuksesta siitä, mitä yleisö ajattelee minusta. Ne hätäilevät ja väittävät, että nyt reagoin huonosti, kaikki on mennyt, en taaskaan kuunnellut, olen kertakaikkisen kyvytön näyttelijä ja tuo sitä paitsi nukkuu!!!

Tiedostan, että negatiiviset äänit kumpuavat sisäistetyistä uskomuksistani, jotka saavat minut ajattelemaan, että olisin vähempiarvoinen kuin joku toinen, yleensä siis joku yleisössä. Vähättelijä-äänit yrittävät pitää minut turvassa. Niiden on pakko huudella ja hälyttää, jotta varmasti huomaisin uhkaavan tilanteen. Minun on välillä ollut hankala ymmärtää, että nämä itseäni vähättelevät uskomukset todella ovat vain uskomuksia. Ne ovat nimittäin useimmiten sellaisia, joihin olen uskonut niin kauan ja hartaasti, että ne ovat alkaneet tuntua totuuksilta.

Kuitenkin, kuten olen jo aiemmin tässä työssä todennut, opintojeni aikana kokemukseni omasta ruumiistani on mullistunut. Olen alkanut nähdä itseni avoimena ruumismaailmana (Camilleri 2019, 62), joka lähtökohtaisesti muuttuu koko ajan. Minulla on toivoa, koska kuvitteellista kehoani voin tietoisesti hallita. Voin kiittää vähättelijä-ääniä suurella ahkeruudella tehdystä työstä, ja päästää ne ansaituille vapaille. Voin kutsua niiden tilalle uusia, (tai vanhoja) lempeämpiä uskomuksia. Uskon, että viimeistään verratessaan itseään niihin vähättelijä-äänit huomaavat kertakaikkisen vanhanaikaisuutensa, ja lähtevät mielellään. Seuraavassa luvussa tarkastelen lähemmin mahdollisia keinoja, joilla voisin luoda tällaista muutosta itsessäni.

4 KEINOJA VAIKUTTUMISEEN JA HALLINTAAN

4.1 Virittyminen kuvitteellisen kehon kautta – *Identity Cabaret*

Vieras kieli näyttämöllä -opintojaksoa seurasi syyskuussa 2023 opintojakso nimeltä Teknologinen näyttelijä. Viikon kestäneellä opintojaksolla tehtävänä oli tutkia jotakin, mitä piilottaa itsessään tai kuvittelisi, ettei voisi missään tapauksessa tehdä näyttämöllä. Edeltävien etätapaamisten ja itse opintoviikon aikana jokainen valmisti opettajamme Jüri Naelin ohjauksella oman drag-hahmon, ja hahmolleen kolmen minuutin mittaisen lipsync-numeron, jotka esitettiin viikon päätteeksi *Identity Cabaret* -show'ssa.

Koin, että drag-hahmoni syntyi intuitiivisesti. Ymmärsin vasta jälkepäin, kun keskustelin aiheesta näyttelijäkummini Marketta Tikkasen kanssa, että hahmoni syntyi todennäköisesti reaktiona *Frankenstein Complex* (2023) -kokemukseeni, josta kirjoitin edellisessä luvussa. Sain mielestäni aivan päättömiä ideoita, mutta minulla oli pakottava varmuus siitä, että minun oli seurattava niitä. Halusin tutkia suhdettani omaan ruumiiseeni ja tapaan, jolla katsoin sitä. Tuntui ilmiselvältä, että minun pitäisi esiintyä vähissä vaatteissa ja tutkia maskuliinisuutta. Sain yllättäen ajatuksen: hahmoni olisi hiiri. Puvustossa vaatteita valitessani ymmärsin, että hiireni tulisi olla kokonaan ilman vaatteita lukuun ottamatta varvassukkia, hiirenkorvilla varustettua uimalakkia, vyöllä kiinnitettävää häntää ja strap-on dildoa. Etsin esitystäni varten uutisia erilaisista vallan väärinkäyttäjistä, esimerkiksi seksuaalirikollisista, sekä Trumpista ja Putinista, ja editoin uutisiin hahmoni kasvot ja nimen. Numerossa hahmoni Jeremy Jyrsiä von Khovacock teki julkisen ”anteeksipyynnön” lipsyncaten Santa Esmeraldan version kappaleesta *Don't Let Me Be Misunderstood*, ja diaesitys uutisleikkeistä pyöri sen taustalla.

Halusin tehdä itsestäni niin karmean näköisen kuin mahdollista. Minulla oli jyrksijämäiset tekoetuhampaat ja punaiset piilolinssit, olin piirtänyt itselleni suttuiset viikset, parran ja paksut kulmakarvat. Uimalakki teki päästäni pienen munan. Lantioni takapuolella oli häntä ja etupuolella dildo. Esiintyessäni laitoin itseni röyhkeisiin asentoihin, en pyrkinyt näyttäytymään millään tavalla sellaisena, mitä olen oppinut pitämään kauniina tai edustavana. Hyppelin villisti, väristelin ja heiluttelin ruumistani häpeilemättömästi niin, että lihani ja ihoni tärisivät. Tunsin itseni valtavan voimakkaaksi, yllättäen jopa kauniiksi. En välittänyt lainkaan siitä, mitä yleisö minusta ajatteli.

Työpajasta mieleeni jäi aivan erityisesti tilanne, jossa erään läpimenon jälkeen ennen varsinaista esitystä seisoin yksin näyttämöllä kuuntelemaan palautetta opettajiltani. Yleisössä olivat lehtorini Samuli Nordberg ja Davide Giovanzana, työpajan opettaja Jüri Nael, Näтын studiomestari Carlos Portilla, sekä muutama minulle tuntematon henkilö. Huomasin olettavani kaikki tilassa olijat miehiksi. Tilanne sai minut äkkiä näkemään kirkkaasti, miten asetelma olisi normaalisti vaikuttanut minuun, sillä oloni olikin tällä kertaa täysin uudenlainen. Kokemus oli ällistyttävä. Olin näyttämöllä miesopettajieni edessä yksin ja käytännössä alasti, mutta minulla ei ollut minkäänlaista tarvetta häpeillä tai piilotella itseäni, koska koin olevani Jeremy Jyrsiä von Khovacock. En pelännyt, tai tuntenut, että minun pitäisi miellyttää heidän katsettaan.

Tapahtuma on mielestäni verrattavissa chi kung -harjoitteeseen ”Tuuli ja puu”, josta kerroin luvussa kaksi. Kun kuvittelen harjoitteessa olevani paju, huojun villisti tuulessa, mutta jos kuvittelen olevani ikivanha tammi, en huoju lähes ollenkaan. Hallitsin siis tilanteessa reaalisen ja tuntemuksellisen ruumiini vaikuttumista kuvitteellisen kehoni kautta. Kun kuvittelin itseni toisin, myös tuntemukseni ja toimintani muuttuivat.

Haluan, että tällainen röyhkeä olotila olisi tästä lähtien minulle lähtökohta. Saga Sarkola (2019, 33) ehdottaa opinnäytteessään *röyhkeän katseen* praktiikkaa, jonka voisin ottaa käyttööni. Sarkolalle röyhkeä katse on muun muassa itsevarma, hallitseva, valikoiva, päättävä ja häpeämätön. Se on asenne, joka auttaa olemaan isompi ja samalla myös suojaa. Se vaatii ja ottaa tilaa. (Sarkola 2019, 33.) Oma röyhkeä katseeni on lisäksi avoin, utelias ja leikkisä. Röyhkeä katse ei pelkää katsoa, vaan katsoo suoraan ja näkee kaiken. Tarvittaessa se on myös pohjattoman lempeä. Se ei hyökkää eikä puolustele, mutta se haastaa ja on uhmakas. Röyhkeä katse olettaa toisetkin röyhkeiksi, kutsuu mukaan. Röyhkeä katse päästää minut ulkopuolisesta lukitsevasta katseesta ja vapauttaa vaikuttamaan niin kuin itse haluan.

Jeremy Jyrsiä von Khovacockilla on röyhkeä katse. Olenkin alkanut pitää Jeremyn kuvitteellista kehoa mukanani muistuttamassa minua siitä, että olen jo täysin häpeilemätön. Röyhkeä katse on saatavillani milloin tahansa. Jeremyn ei tarvitse tulla esiin koko ekstensiivisessä ilmiassaan, hänen kuvitteellinen kehonsa voi toimia vain sisäisenä virityksenäni, tuntumana, joka kuitenkin vaikuttaa olemiseeni.

Sarkola kertoo käyttäneensä röyhkeän katseen praktiikkaa näytellessään kohtausta, jossa hänen roolihenkilönsä raiskattiin. Hän sanoo kokeneensa, että kohtaus oli niin intensiivinen, että hänen oli löydettävä keino vieraannuttaa kauhu omasta ruumiistaan. Hänelle röyhkeästä katseesta tuli asenne, jonka kautta hän näytteli kohtauksen. Hän kuvitteli koko ruumiinsa olevan yhtä röyhkeää katsetta. Hän kertoo sen vuoksi kokeneensa, että hänellä itsellään oli valta tehdä kohtauksesta niin raaka, kuin hän suinkin halusi. (Sarkola 2019, 33.) Jos tulevaisuudessa näyteltäväkseni tulee lisää naisuhreja, laitankin Jeremy Jyrsiä von Khovacockin näyttelemään niitä.

Toinen kiinnostava praktiikka, jota Sarkola työssään ehdottaa, on *hyväksyvä katse*. Hän kirjoittaa silloin itse päättävänsä, että häntä katsotaan hyväksyvästi mitä tahansa hän tekeekin. Hyväksyvän katseen voi kiinnittää henkilöön, esimerkiksi vastaanäyttelijään, tai vaikkapa valoon. Sen voi kuvitella myös esimerkiksi täyttämään koko tilan. (Sarkola 2019, 36–37.) Voisin itse sijoittaa hyväksyvän katseen nimenomaan yleisöön ja kuvitella, että he katsovat minua hyväksyvästi, vaikka he nukkuisivatkin. Haaveilen myös siitä, että onnistuisin viemään hyväksyvän katseen vielä pidemmälle, ja kuvittelemaan, että yleisö itseasiassa rakastaa minua niin paljon, että hukun heidän rakkauteensa. Näin voisin aina saavuttaa yhtä nautinnollisen – tai kenties vielä nautinnollisemman – olotilan, kuin silloin, kun omia rakkaitani todella on yleisössä.

4.2 Tunteiden herättäminen reaalisen ruumiin kautta

Entä jos minun pitäisi näytellä henkilöä, joka raiskataan, ja kohtaus vaatisi sitä, että roolihenkilöni reagoi, niin kuin itse reagoin *Frankenstein Complexissa* (2023)? Miten voisin tehdä sen, tai kuten edellä kirjoitin, miten voisin laittaa Jeremy Jyrsiä von Khovacockin tekemään sen? En haluaisi kuvitella tulevani raiskatuksi ja herättää sitä vastaavia tuntemuksia ruumiissani ilta toisensa jälkeen. Esa Kirkkopelto kirjoittaa teoksessaan *Logomimesis*, että näyttelijä ei operoi näyttämöllä henkilökohtaisilla tunteillaan vaan *affekteilla*, jotka ovat luonteeltaan lähtökohtaisesti vieraita, jolloin hän voi ilmentää ainoastaan niiden ruumiillisia vaikutuksia (Kirkkopelto 2020, 74). Haaveilen näyttelemisestä, jossa minun ei tarvitsisi olla niin ”sisällä”, vaan jonka voisin halutessani pitää hieman erillään itsestäni. Uskon, että virittymällä enemmän reaalisen ruumiini avulla voisin onnistua.

Ensimmäisenä opiskeluvuotenumme Tutkimuksellinen musiikkityöpaja -opintojaksolla tein kiinnostavan havainnon. Teimme tehtävää, jossa piti ensiksi nauraa, sitten olla hiljaa ja lopuksi nauraa crescendona uudelleen. Tehtävän aikana minua ei oikeasti naurattanut lainkaan, mutta teeskentelin nauravani, eli mukailin naurun ilmenemismuotoa reaalisessa ruumiissani. Kun sitten lopetin tehtävän tekemisen, minua alkoi naurattaa hillittömästi. Ulvoin, ja aina kun yritin rauhoittua, palleani alkoi hytkyä hallitsemattomasti. Päätelin, että reaalisen ruumiini tekemällä tehty virittäminen vaikutti tuntemukselliseen ruumiiseen niin, että minua alkoikin pienellä viiveellä ”oikeasti” naurattaa.

Tiikerioopperan (2024) harjoituskaudella luin Susana Blochin, Pedro Orthousin ja Guy Santibañez-H:n tutkimuksesta, jonka mukaan kuusi perustunnetta (ilo, suru, viha, pelko, erotiikka, hellyys) voidaan herättää ottamalla samanaikaisesti käyttöön tietty hengityskaava, rentouttamalla ja jännittämällä tiettyjä lihaksia tai lihasryhmiä ja suorittamalla tiettyjä kasvonilmeitä. Kun nämä fyysiset parametrit toteutetaan oikeaoppisesti, niistä seuraa tunteen kokemus niiden tekijälle. Harjoittelun myötä inhibitorisilla mekanismeilla näyttelijä voi myös pitää tunteen ilmaukset vain ulkoisina ja välttää kokemasta tunnetta. (Zarrilli 2002, 221.)

Tiikerioopperassa erään kohtausten näyttämöohjeissa luki ”Sisko itkee”. Ensimmäistä kertaa kohtausta harjoitellessamme minulla oli ollut vatsanpohjassani merkittävyden kutina, jollainen minulla usein kohtausten ensimmäisillä harjoituskerroilla on. Tuo kutina viritti minua niin, että aloinkin ilman muuta itkeä. Halusin kuitenkin tutkia, voisinko jatkossa herättää kohtauksessa tunteen itsessäni reaalisen ruumiini kautta.

Kirjoittajien mukaan tekniikka vaatii onnistuakseen paljon harjoitusta, mutta eräässä esityksessä ajattelin silti kokeilla mahdollisuuksiani. Itkussa sisäänhengityksen tulee olla katkonaista, ”staccatoa”, uloshengityksen huokaus. Ruumiis ikään kuin roikkuu, silmät ovat kiinni tai puoliksi kiinni, otsa on rypyssä, lisäksi purulihas, alahuuli ja jotkin silmän lihakset, joita en aivan osannut anatomisesti paikantaa, ovat rentoina. (Zarrilli 2002, 223–224.) Suoritin näitä liikkeitä parhaani mukaan näyttämöllä. Makasin kohtauksessa maassa ja piilotin kasvoni, jotta ne eivät paljastaisi totuutta. (Esityksen tyyllilajiin ei mielestäni sopinut se, että yleisö olisi nähnyt minun väännelevän kasvojani, ilman että tiedän täysin, mitä teen.) Kyseisessä kohtauksessa en saavuttanut surun kokemusta, mutta aivan yllättäen toisessa kohtauksessa sen jälkeen minua alkoi kovasti itkettää. Lopputulos oli

siis sama, kuin edellä kuvailemassani nauruharjoitteessa. Kokemus seurasi reaalisen ruumiini virittämisestä pienellä viiveellä.

Myös William James kirjoittaa, että ulkoisen ärsykkeen voimasta reaktio tapahtuu ensiksi ruumiissa, ja tulkinta seuraa vasta sen jälkeen. Jamesin mukaan vastoin yleistä käsitystä olemme siis pikemminkin surullisia, koska itkemme ja peloissamme, koska tärisemme, eikä toisin päin. (James 1884, 190.) Myös näyttelijä, ohjaaja ja teatteriteoreetikko Vsevolod Meyerhold kirjoittaa teoksessaan *Teatterin lokakuu*:

Vain eräät poikkeuksellisen suuret näyttelijät ovat intuitiivisesti keksineet oikean näyttelemismetodin, periaatteen, jonka mukaan ulkoiseen ei tulla sisäisen kautta vaan päinvastoin, sisäiseen ulkoisen kautta (...). Jokainen psyykkinen tila johtuu tietyistä fysiologisista prosesseista (...). Kun tunne syntyy tällä tavoin, näyttelijällä on aina luja perusta, johon nojata: fyysinen edellytys.” (Meyerhold 1981, 105–106.)

Olen haltioitunut mahdollisuudesta, että tietäisin voivani synnyttää ruumiissani minkä tahansa tunteen milloin tahansa, eikä virittymiseni häiriintyisi esimerkiksi siitä, että sattuisin hetkeksi horjahtamaan yleisön yllättävän reaktion vuoksi. Voisin tuoda itseni aina takaisin keskittyneeseen tilaan reaalisen ruumiini kautta. Haaveilen siitä, että näyttelemiseni olisi kuin tanssia: ruumiin ja mielen koreografia, jonka voisin sitten halutessani täyttää kokemuksella. (Lisäksi, jos esiintyjäruumiiseeni liittämäni uskomus olisi, että olen ”poikkeuksellisen suuri näyttelijä” (mt., 105), voisi yleisö halutessaan kuorsata rauhassa, ja minä näyttelisin jumalille.)

4.3 Ruumiin avaaminen ja sulkeminen

Opintojeni myötä olen alkanut huomata ruumiinkokemuksessani myös tietyn henkisen ulottuvuuden, joka on läsnä näytellessäni. Sofia Smeds (2021, 36) kirjoittaa opinnäytteessään avaavansa näytellessään *sielullisen yhteyden*. Itse koen jotakin samankaltaista. Nautinnollisimpina näyttelemisen hetkinä tunnen selvästi, että läsnä on jotakin paljon suurempaa kuin minä itse. Koen sen esimerkiksi jumaluutena, kuten tämän työn alussa oppimispäiväkirjamerkinnässäni (29.4.2023) totesin.

Esiintyessäni haluan ruumiini olevan vireessä, jossa yhteyden kokeminen on mahdollista. Tuossa vireessä jokin vatsani seudulla alkaa kuplia ja tuo kuplinta saa minut tekemään asioita. Timo Klemola kirjoittaa teoksessaan *Taidon filosofia – filosofin taito*, että kehon sisäisen avaruuden keskipiste sijaitsee vatsassa. Kyseinen piste on tärkeä aasialaisissa perinteissä, joissa hengityksen harjoittaminen on olennainen osa uskonnollis-filosofisia traditioita. Kun olen herkistynyt tuntemuksellisen ruumiini kokemukselle, voin tuntea tuon pisteen hengittävänä, sykkivänä ja elävänä keskuksena, joka säteilee elinvoimaansa joka suuntaan. (Klemola 2004, 59–60.) Chi kungissa tätä elinvoimaa kutsutaan elämän energiaksi, *chiksi*. Kun elämä puhuu vatsassani, en enää kiinnitä huomiota litteisiin sanoihin, jotka puhuvat korvieni välissä. Minusta tuntuu, että yhdistyn keskustastani jonkinlaiseen virtaa, joka alkaa kutsua minua. Oloni tuntuu avaralta, uteliaalta, syvältä ja runolliselta. Suuni on pehmeä. Koen, että voisin oikeastaan tehdä ja olla mitä tahansa. Minun tekee mieli leikkiä, villitä. Asiat, jotka tavallisesti merkitsevät jotakin, näyttäytyvät yhtäkkiä aivan toisenlaisina. Kiinnitän huomiota yksityiskohtiin, ja minusta tuntuu, että yksityiskohdat kiinnittävät huomiota minuun. Kaikki muuttuu kokemuksessani eläväksi, samanarvoiseksi kuin minä.

Ennen esityksiä viritän ruumiistani tällaiseen tilaan. Liikuttelen itseäni jotenkin, yleensä juoksen tai tanssin. Pidän siitä, että sykkeeni nousee ja hikoilen hieman, silloin saan helpommin yhteyden tuntemukselliseen ruumiiseeni. Kun olen liikutellut itseäni, on minun helpompi myös rauhoittua. Hengitän tietoisesti syviä hengityksiä. Muistutan itseäni siitä, että maa kannattelee minua, ja voin päästää irti omista turhista yrityksistäni itse kannatella itseäni esimerkiksi jännittämällä vatsaani. Avaan ääneni, ja tunnustelen, miltä se tuntuu ruumiissani. Avaan ulkoiset aistini, pyrin luomaan niiden kautta yhteyden konkreettiseen tilaan. Katson myös tulevaa fiktion maailmaa kuvitteellisesti. Saatan tehdä kuvitteellista kehoani virittäviä harjoitteita. Näyttelijäntyön lehtorimme Minna Hokkasen kanssa olemme tehneet harjoitetta, jossa hankaan ensiksi käsiäni yhteen, ja avatessani käteni kuvittelen niiden väliin muodostuvan haluamani värisen ja laatuisen energiapallon. Sitten teen itselleni kuvitteellisen kehon tuosta energiasta ”valemalla” sitä käsistäni reaalisen ruumiini ylle. Laitan yleensä tuota energiaa myös yleisöön katsojia odottamaan. Pyrin kohtaamaan kaikki kanssanäyttelijäni, katsomaan heitä silmiin ja mielelläni myös koskettamaan heitä.

Olen huomannut, että myös näyttelemisen jälkeen tapahtuva sulkeminen on minulle tärkeää. Varsinkin harjoitusten alkuvaiheessa esityksen aiheuttamat tuntemukset helposti jäävät ruumiiseeni kaikumaan, ja minun on toisinaan hankala irrottautua niistä harjoitusten loputtuakaan. Näin kävi esimerkiksi Populaari esitys -opintojaksolla valmistamassamme esityksessä *Hyvästi Mansikki*. Näytelmän ohjasi professorimme Pauliina Hulkko, ja sitä esitettiin Tampereen Työväen Teatterissa tammi-helmikuussa 2024 kymmenen kertaa. Näytelmä kertoo kaupungistumisen ja maaltapaon vaikutuksista erään pohjoiskarjalaisen maalaisyhteisön jäseniin. Heidän tarinoitaan seurataan 1940-luvulta 1960-luvulle. Minä esitin maalaisemäntä Tyynä, joka joutuu näytelmän lopussa muuttamaan kodistaan.

Toisen puoliajan kohtauksia harjoitellessamme tunsin jatkuvasti rintakehässäni kivistävän painon, joka tuli mukani myös kotiin. Kerroin näyttelijäntyön lehtorillemme Minna Hokkaselle rintaani puristavasta kivusta, ja hän kehotti minua miettimään, mitä samaa minun ja roolihenkilöni Tyynen kivussa on ja toisaalta mikä siinä on erilaista. Hän ehdotti myös, että määrittäisin Tyynen kivun tarkasti: missä se sijaitsee, minkä värinen ja muotoinen se on. Siten voisin harjoitusten loputtua ottaa sen pois, kutistaa nuppineulan kokoiseksi ja jättää ilmoitustaululle odottamaan seuraavaa kertaa, kun sitä tarvittaisiin. En vielä *Hyvästi Mansikissa* täysin saanut kiinni siitä, miten onnistuisin tekemään näin, mutta aion ehdottomasti yrittää jatkossa uudelleen.

Olen huomannut, että esimerkiksi erilaiset ravistelut ja venyttelyt purkavat näyttelemisestä jääneitä tuntemuksia pois ruumiistani. Lämpimät, vetiset asiat suun kautta vatsaan tuntuvat hyvältä, esimerkiksi keitto tai tee. Myös kosketus palauttaa, mielelläni vain halailisin esitysten jälkeen. *Tiikerioopperan* (2024) aikana aloin ottaa tuntemuksiani vartaloni edestä kädellä pois, ikään kuin vetäisin jotain ja päästäisin sen ilmaan. Esa Kirkkopellon meille ensimmäisenä vuonna pitämällä Ruumiillinen dramaturgia -opintojaksolla jokaisen harjoituksen jälkeen juoksimme piirissä, ”suljimme ruumiimme” pyyhkimällä voimakkailla vedoilla reaalisen ruumiin pintaa ja lopuksi hypimme iloisia ”still-kuvia” ilmaan. Olennaista on se, että palautan ruumiini harjoituksesta tekemällä joitakin sulkemisen eleitä. Myös tässä reaalinen ruumiini toimii siis väylänä tuntemuksellisen ruumiini hallintaan.

5 LOPUKSI

Kandidaatin opinnäytteeni syntyi tarpeistani tutkia vaikuttumisen hallintaa. Olin näyttelijänopinnoissani kokenut, että vaikuttumiseni on minulle toisinaan hallitsemattoman tuntuista. Kirjoitusprosessini alussa en oikein itsekään ymmärtänyt, mikä vaikuttumisen hallinnassa oli minulle niin oleellista. Kirjoittaessani minulle kuitenkin paljastui, että hallitsemattomuuden kokemukseni ovat johtuneet pääosin siitä, että olen tiedostamattani pyrkinyt miellyttämään ulkopuolista katsetta.

Luvussa kolme tarkastelin kokemustani hallitsemattoman tuntuista vaikuttumisesta *Frankenstein Complex* -esityksessä, sekä yleisön horjuttavaa vaikutusta näyttelemiseeni. Ymmärsin, että antautuakseni vaikuttamaan minun on kyettävä luottamaan. Luottaminen on vaikeaa, jos en pidä itseäni samanarvoisena toisten kanssa. Onneksi uskomukset itsestäni asuvat *kuvitteellisessa kehossani*, jota voin tietoisemmin hallita. Voin siis korvata vähättelevät uskomukseni uusilla, lempeämmillä.

Työtä on edessä, sillä ulkopuolinen katse on ollut läsnä myös tätä työtä kirjoittaessani. Olen välillä huomannut jonkun vaivihkaa tuijottavan olkapääni yli tietokoneeni näyttöä, ja kun olen kääntynyt, olen nähnyt milloin työni ohjaajan, milloin jonkun lehtoreistani, toisinaan professorini, luokkatovereitani, tai omat vanhempani. Onnistuakseni karkottamaan kutsumattomat vieraat otin käyttööni kaksi Saga Sarkolan (2019) opinnäytteessään esittelemää katseen tapaa, joista kirjoitin luvussa neljä. Ensimmäinen niistä on *röyhkeä katse*, jollainen esimerkiksi drag-hahmollani Jeremy Jyrsiä von Khovacockilla on. Röyhkeä katse on häpeilemätön. Se on auttanut minua kirjoittamaan myös hankalista ja henkilökohtaisista asioista, kuten sukupuoleeni liittyvistä uskomuksistani.

Toinen katseen tapa, jota olen käyttänyt, on *hyväksyvä katse*. Olen asettanut kuvitteellisen kehoni istumaan vastapäätä itseäni ja katsomaan kirjoittamistani lempeästi. Olen kuvitellut, että siinä on esimerkiksi 40-vuotias minä, jolle käsittelemäni asiat ovat jo yksinkertaisia. Hän on sanonut minulle, että minun on nyt vain kirjoitettava niistä, jotta minusta voi tulla se, kuka hän on. Vaikka olen kirjoittanut itselleni, olen pyrkinyt tietysti ottamaan huomioon myös lukijan avaamalla käsitteitä ja kokemuksiani sellaiselle, joka ei niitä tunne.

Yksi opinnäytteeni keskeisistä oletuksista on, että jos todella antaudun vaikuttamaan, väistämättä muutun jollain tavalla, enkä voi hallita tuota muutosta. Näin on käynyt myös tämän työn kohdalla, sillä olen antautunut kirjoittamaan. Olen tuntenut ikään kuin joutuvani kääntymään jatkuvasti nurinpäin, kun minun on pitänyt kaivella hämmäisiä aavistuksia jostakin ruumiini sisuksista tietoisuuteni etualalle, jotta sormeni voisivat näppäillä ne sanoiksi tietokoneeni näytölle. Iltaisin olen usein tuntenut itseni surulliseksi kuin tyhjentynyt ilmapallo, joka laahustaa yksinään Tammelantorin laitaa.

Minusta kuitenkin tuntuu, että olen nyt kirjoittamista lopetellessani laajempi, kuin olin aloittaessani. Kuvitteellinen kehoni ei enää painu kasaan ainakaan niiden ajatusten voimasta, joita olen opinnäytteessäni kuvannut. Koska olemiseni tasot: *reaalinen ruumiini*, *kuvitteellinen kehoni* ja *tuntemuksellinen ruumiini* ovat välittömässä vuorovaikutussuhteessa toisiinsa, vaikuttaa kuvitteellisen kehoni laajentuminen minuun myös tuntemuksellisesti ja reaalisesti. Se vaikuttaa varmasti myös ympäristööni, olenhan Camillerin (2019, 62) käsitettä lainaten *a bodyworld*. Kun olen saanut tiivistettyä sisälläni asuneita tuntemuksia kirjalliseen muotoon, voin nyt katsella niitä hieman kauempaa. Minusta tuntuu, että minulla on mahdollisuus tietoisesti valita, haluan antautua niille, eivätkä ne samalla tavalla enää vaikuta minuun huomaamattani.

Kirjoittaminen onkin auttanut minua katsomaan itseäni eri tavalla. Oma herkkyyteni on jotakin, mitä olen aina jollain tavalla hävennyt. Tämän työn alussa esittelen Diderot'n näyttelijän paradoksin, jonka mukaan suuri tunneherkkyys synnyttää keskinkertaisia näyttelijöitä ja loistavalta näyttelijältä edellytetään tunneherkkyuden täydellistä puuttumista (Diderot 1987, 20). Olen kirjoittaessani ymmärtänyt, että voin olla röyhkeä ja herkkä samaan aikaan ja oikeastaan oman herkkyyteni röyhkeä juhliminen on edellytys loistavaksi näyttelijäksi kasvamiselleni. Odotan innostuneena, millaisia vaikuttumisen tapoja tulen jatkossa löytämään.

Vaikka opinnäytteeni lähtökohta on vaikuttumisen hallinta, olen sitä mieltä, että lopulta on valtavasti asioita, joita en mitenkään voi hallita tai edes käsittää. Alitajuiset prosessit ovat väistämättä osa ainakin omaa näyttelijäntaidettani. Haluan hallita riittävästi, jotta olen turvassa, mutta en liikaa, jotta yllättäviä yhteyden kokemuksia voi syntyä.

LÄHTEET

Bredenberg, Mikko. 2017. *Näyttämöllinen kuvittelu*. Acta Scenica 49. Helsinki: Teatterikorkeakoulu.

Camilleri, Frank. 2019. *Performer Training Reconfigured: Post-Psychophysical Perspectives for the Twenty-First Century*. Lontoo: Bloomsbury Publishing Plc.

Diderot, Denis. 1987. *Näyttelijän paradoksi*. Helsinki: Valtion painatuskeskus.

James, William. 1884. "What is an emotion". *Mind*, vol. 9, nro 34 (Huhtikuu 1884), 188-205. Oxford University Press. https://emotion.wisc.edu/wp-content/uploads/sites/1353/2020/11/James_1884_What_is_an_Emotion.pdf Luettu 15.5.2024.

Kirkkopelto, Esa. 2020. *Logomimesis: Tutkielma esiintyvistä ruumiista*. Helsinki: Tutkijaliitto.

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

Laine, Nina. 2008. *Trust in Superior-Subordinate Relationship: An Empirical Study in the Context of Learning*. Tampere: Tampere University Press.

Mielen ihmeet. 2018. "Qigongin 10 hyötyä." <https://mielenihmeet.fi/qigongin-10-hyotya/> Luettu 2.5.2024.

Oppimispäiväkirjat 2021–2024

Sarkola, Saga. 2019. *Katseen kanssa oleminen: Havaintoja työskentelemisestä*. Maisterin opinnäyte. Tampereen yliopisto.

Silde, Marja (toim.). 2011. *Nykynäyttelijän taide: horjutuksia ja siirtymiä*. Helsinki: Maahenki.

Smeds, Sofia. 2021. *Vaikuttuva sielu: Näyttelemisen affektiivisena tapahtumana*. Maisterin opinnäyte. Tampereen yliopisto.

Meyerhold, Vsevolod. Jänis, Marja. 1981. *Teatterin lokakuu*. Helsinki: Love kirjat.

Zarrilli, Phillip B. 2002. *Acting (Re)Considered: A Theoretical and Practical Guide*.
Toinen painos. Lontoo: Routledge.

Esitykset

Frankenstein Complex. 2023. Teatteriesitys. Tampere: Teatterimonttu, Riika: Zirgu
Pasts. Ohjaajat Endīne Bērziņa, Sandija Dovgāne, Jēkabs Nīmanis, Andris Zeļonka.

Hyvästi Mansikki. 2024. Teatteriesitys. Tampere: Tampereen Työväen Teatteri, Eino
Salmelaisen näyttämö. Ohjaaja Pauliina Hulkko.

Identity Cabaret. 2023. Drag-show. Tampere: Paidia, Nokia Arena. Ohjaaja Jüri Nael.

Tiikeriooppera. 2024. Teatteriesitys. Tampere: Tampereen Työväen Teatteri,
Kellarinäyttämö. Ohjaaja Bálint Barcsai.