Tampereen yliopisto

Peppi Hokynar

TRANSMASKULIININEN HERKKYYS

Kuinka antautua tunteen vietäväksi

Informaatioteknologian ja viestinnän tiedekunta
Teatteritaiteen kandidaatin opinnäyte
Toukokuu 2024

TIIVISTELMÄ

Peppi Hokynar: Transmaskuliininen herkkyys: Kuinka antautua tunteen vietäväksi
Kandidaatin opinnäyte
Tampereen yliopisto
Teatterityön tutkinto-ohjelma
Toukokuu 2022

Tämä opinnäyte käsittelee tunteille antautumista ja vaikuttumista transihmisen näkökulmasta. Opinnäyte käsittelee tunteille antautumisen tuomia mahdollisuuksia näyttelijäntyössä, sekä havainnollistaa asioita, mitkä voivat olla esteenä vaikuttumiselle. Opinnäyte havainnoi tunteille antautumista erilaisten produktioiden ja näyttelijäntyöllisten harjoitteiden kautta, sekä tuo esille niistä syntyneitä löydöksiä.

Opinnäytetyön tavoite oli saada ymmärtämään, miksi tunteille antautuminen on vaikeaa ja löytää tämän vaikeuden ratkaisemiseksi konkreettisia työkaluja. Tärkeä oivallus oli ymmärtää oman sukupuoli-identiteetin yhteys tunteille antautumisen vaikeuteen, sekä oman siviiliruumiin ja näyttelijänruumiin kytkeytyneisyys. Oleellista oli myös erotella ja tuoda esiin yhteiskunnan asenteet, ulkopuolinen katse sekä itsensä hyväksymisen kokemus suhteessa omaan sukupuoli-identiteettiin näyttelijänä.

Yksi merkittävä tutkimuskysymys oli, kuinka jonkin fyysisen virityksen käynnistämänä ja seuraamalla siitä syntyvää reaktioketjua voisi päästää itsensä tunteen äärelle. Tärkeäksi muodostui löytää konkreettinen ja lavalla helposti toistettava keino tunteille antautumiselle, mitä voisi hyödyntää näyttelijäntyössä. Näitä konkreettisia tapoja vaikuttua näyttämöllä tutkittiin kahdessa eri produktiossa, sekä useassa näyttelijäntyön harjoituksessa.

Lopputuloksena oman herkkyyden hyväksyminen ja sen kanssa kosketuksissa oleminen ovat itsensä hyväksymistä, jolloin ulkopuolinen katse sekä yhteiskunnan asenteet menettävät merkittävyyttään. Tämän löydöksen vaikutukset omaan itsetuntoon, näyttelijäntyöhön sekä siviilielämään ovat erittäin positiiviset: tätä löydöstä saadaan hyödynnettyä monimuotoisesti eri taiteenalojen produktioissa, kuten näyttelijäntyössä ja musiikissa niin, että luomisprosessien aloittaminen ja loppuun vieminen helpottuvat.

Avainsanat: Sukupuoli-identiteetti, näyttelijä, näyttelijäntaide, antautuminen, vaikuttuminen, fyysinen viritys, itsetunto, tunne, transmaskuliini, herkkä, konkreettinen keino, reaktioketju.

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin Originality Check -ohjelmalla.

SISÄLLYSLUETTELO

1 JOHDANTO 1
2 ULKOPUOLINEN KATSE VS SISÄISET TARPEENI 4
3 KOHTI TUNTEILLE ANTAUTUMISTA 10
3.1 Miksi tunteille antautuminen on minusta vaikeaa? 10
3.2 Kuinka kerätä rohkeus antautua? 14
4 KONKREETTISIA TAPOJA VAIKUTTUA NÄYTTÄMÖLLÄ 18
4.1 Hengittäminen 18
4.2 Skaalaaminen ja osittaminen työkaluina 19
4.3 Tunnekokemuksen äärelle pääseminen viritysten avulla 22
4.4 Viritysketjun jakaminen nopeaan ja hitaaseen 23
5 PÄÄTÄNTÖ 25
6 LÄHTEET 29

1 JOHDANTO

Omille tunteilleni antautuminen ja niiden näyttäminen muille ovat asioita, mitkä koen äärimmäisen pelottavina ja vaikeina. Se, miksi ylipäätään huomaan tunteille antautumisen olevan minusta vaikeaa, johtuu varmasti siitä, että minulla on tarve tulla nähdyksi kaikenlaisten tunteitteni kanssa, ja jostain syystä tämä tarve ei kuitenkaan pääse täyttymään. Sivuan työssäni tunnistamiani sisäisiä tarpeitani, sekä sitä, miten minun kokemukseni mukaan ulkopuolinen katse on vaikeuttanut tunteille antautumisen prosessiani.

Transmaskuliinina olemassaoloni on ollut koko elämäni ajan muiden arvioitavana ja julkisen keskustelun alla: milloin puheenaiheena on olemassaoloni laillisuus yhteiskunnan tasolla (esimerkiksi sukupuolen binäärinen merkitseminen virallisissa dokumenteissa, kuten passissa), milloin ihan vain ulkopuolinen tulkinta sukupuoli-identiteetistäni. Transmaskuliinisuus on sukupuoli-identiteettiäni kuvaava termi. Seta kirjoittaa sivuillaan transsukupuolisuudesta näin: ”Transsukupuolinen ihminen voi olla esimerkiksi transmies, transnainen tai muunsukupuolinen. Kaikki muunsukupuoliset eivät kuitenkaan ole transsukupuolisia, vaan sukupuoliristiriidan voimakkuus muunsukupuolisilla vaihtelee.” (SETA, julkaisuaika tuntematon) Ulkopuolelta tulevat tulkinnat niinkin henkilökohtaisesta ja oman olemassaolon ytimessä olevasta aiheesta kuin sukupuoli-identiteetti, ovat ehdottomasti vaikeuttaneet autenttisille tunteilleni antautumista niin siviilissä, kuin lavallakin. Nämä ulkopuolelta tulevat katseet, tulkinnat ja asenteet vaikuttavat suoraan myös omaan sisäiseen kokemukseeni itsestäni.

Kamppailuni tunteille antautumisen kanssa johtuu vahvasti siitä, että olen yrittänyt suojella itseäni ulkopuolisen katseen tekemiltä mahdollisilta tulkinnoilta itsestäni, piilottamalla itsessäni olevia tiettyjä piirteitä, jotka saattaisivat mahdollisesti tämän tulkinnan tekevän ihmisen mielestä ilmentää heikkoutta. Tällainen ajattelu on vahvasti kytköksissä trans-identiteettiini, ja siihen, että pyrin näyttäytymään ulkopuolelta tulevan katseen alla vahvalta välttääkseni mahdolliset väärät tulkinnat itsestäni. Se,

minkä ajattelen mahdollisesti näyttävän heikolta tai vahvalta ulkopuolisen katseen alla, on pitkälti yhteiskunnan sukupuolirooleja kohtaan olevan yleisen asenteen minuun koodaama ajatus. Tavallaan siis muokkaan ja mukautan olemustani sen mukaan, miten ennustan ulkopuolisen katseen minut kussakin tilanteessa näkevän. Tärkeä tutkimuskysymykseni onkin, että miten kykenisin ensin itse kohtaamaan, ja sitten näyttämään muille tällaisia piirteitä, jotka itse miellän heikoiksi tai herkiksi. Miten voisin antautua tällaiselle transmaskuliiniselle herkkyydelle, mikä minussa piilee?

Käytän tässä työssä useasti kattoterminä sanaa *validaatio*, kun puhun minulle ulkopuolelta tulevasta informaatiosta, millä on vaikutusta itseeni. Cambridge Dictionary määrittelee sanan validaatio oman vapaan suomennokseni mukaan seuraavasti: Jonkin asian virallisesti tai laillisesti hyväksytyksi tekemisen prosessi. (Cambridge Dictionary, julkaisuaika tuntematon) Käytän sanaa validaatio kun puhun tästä prosessista yhteiskunnan tasolla, kun puhutaan jonkun asian laillisuudesta (esimerkiksi binäärin ulkopuoliset sukupuolimerkinnät virallisissa dokumenteissa), ulkopuolisen katseen (ympärillä olevien ihmisten ja heidän mielipiteittensä) näkökulmasta, sekä kerron, mitä vaikutuksia näillä on omaan käsitykseeni itsestäni, ja miten nämä vaikuttavat näyttelijäntyöhöni ja omaan hyväksytyksi tekemisen prosessiini. Oma sisäinen validaationi, eli kokemus itseni hyväksymisestä, siis ottaa vaikutteita ulkopuolelta - yhteiskunnasta tai muilta ihmisiltä - minulle tulevasta validaatiosta tai sen puutteesta. Erittelen tässä työssäni sitä, millä tavalla transidentiteettini ja nämä ulkopuoliset asenteet ovat vaikuttaneet minuun näyttelijänä, millaisia haasteita näiden parametrien puitteissa koen, sekä miten voisin löytää konkreettisia ratkaisuja kokemieni ongelmien ratkaisemiseksi.

Koska kuulun sukupuolivähemmistöön, kaikkea mitä teen lävistää tämä vähemmistöidentiteettini ja sen mukanaan tuoma stressi siitä, miten minut nähdään ulkopuolelta. Uskon kuitenkin, että yleisesti tällainen stressi ulkopuolelta tulevista asenteista ja mielipiteistä itseä kohtaan on varsin yleinen, mitä jokainen ihminen kokee jollain tasolla, riippuen varmasti omista lähtökohdista. Minua kiinnostaa, että onko muiden ihmisten mahdollista hyödyntää minun löytämiäni ja juuri minulle toimivia

konkreettisia työkaluja omassa elämässään. Onko olemassa yleispäteviä keinoja, joita toteuttamalla ihminen voisi vapautua ulkopuolelta tulevan validaation tai sen puutteen vaikutuksesta itseen? Tässä kandityössä pyrin siis kartoittamaan itselleni toimivia keinoja löytää ja valjastaa sisäinen kykyni validoida itseäni.

Tuon esiin tähän asti löytämiäni konkreettisia tapoja, miten olen oppinut vaikuttumaan lavalla ollessani. Pohdin, miten voisin saavuttaa harmonisen suhtautumisen omaa näyttelijäntaidettani kohtaan, sekä erittelen sitä, miten omien tunteideni kohtaaminen ja niille antautuminen vaikuttavat näyttelijäntyöhöni. Onko olemassa jokin työtapa, rutiini tai tekniikka, mitä seuraamalla voisin löytää itselleni sopivia tapoja luopua tarpeestani olla validoitu muiden silmissä, ja miten voisin sen sijaan löytää tämän validaation kokemuksen itsestäni? Onko se ylipäätään mahdollista, vai tarvitsemmeko lopulta kuitenkin aina muiden antamaa hyväksyntää voidaksemme kokea olevamme riittäviä ja hyviä siinä mitä teemme? Minua kiinnostaa erityisesti se, onko mahdollista konkreettisin keinoin eritellä tunnekokemuksia niin, että voisin sittemmin valjastaa ja hyödyntää niitä virityksinä näyttelijäntyössäni. Tämä kysymys johdatti minut myös jatkokysymysten äärelle: voinko luoda jonkun fyysisen virityksen, joka sitten johdattelisi minut tunnereaktion äärelle? Onko näiden kahden välillä yhteys, ja miten sen voisi konkretisoida toistettavaan muotoon, mitä voisin hyödyntää näyttelijäntyössäni?

2 ULKOPUOLINEN KATSE VS SISÄISET TARPEENI

Tähän asti olen tehnyt sellaisen huomion, että jokainen ihminen tarvitsee oman itsensä ulkopuolelta tulevia validaation, eli hyväksymisen osoituksia voidakseen kokea olevansa ulkopuolisen katseen toimesta tunnustettu ja kelpuutettu, ja tämän hyväksymisen myötä kokea itsensä nähdyksi ja kuulluksi – olemassa olevaksi olennoksi. Ulkopuoliset mielipiteet siis vaikuttavat oman sisäisen validaation kokemuksemme muodostumiseen, eli tavallaan voisi sanoa, että ulkopuolisilla ihmisillä ja esimerkiksi yhteiskunnan rakenteilla on valtaa vaikuttaa minussa itsessäni käynnissä olevaan itseni validoimisen prosessiin. Väitteeni siis on, että henkilön oman olemassaolon kokemus vahvistuu siitä, että joku näkee ja validoi sen ulkopuolelta käsin sellaisena kuin henkilö oman itsensä kokee sisältäpäin, mutta puolestaan heikkenee, jos tätä validaatiota ei tapahdu.

Olen huomannut, että monesti nämä ulkopuolelta tulevat määritelmät omasta itsestä, sekä sitten näiden määritelmien siivittämät itsensä hyväksymisen kokemukset tulevat eteen väistämättä, koska esimerkiksi media ja sen tuoma informaatio on miltei väistämätöntä tässä ajassa. Se, millä tavalla nämä ulkopuoliset asenteet näytetään meille, voivat siis vaikuttaa merkittävästi oman identiteettimme rakentumiseen. Alex Stitt kuvailee kirjassaan *Accepting Gender* (2023) miltä tuntuu, kun ulkopuolinen tulkinta sekä oma sisäinen kokemus omasta itsestään ovat keskenään harmoniassa. Stitt puhuu resonanssista, yhteisyyden tuntumasta, ihmisen, paikan tai asian kanssa, erityisestä tunteesta sellaisella hetkellä, kun joku sisäinen kokemus ‘kliksahtaa yhteen’ ympäröivän todellisuuden kanssa. Hänen mukaansa vähemmistöjen representaatiolla esimerkiksi valtamediassa on valtava merkitys resonanssin kokemuksessa ja sitä kautta esimerkiksi identiteetin rakentumisessa (Stitt 2023, 45.)

Perustan tämän väitteeni oman sisäisen validaation kokemisen tärkeydestä omaan kokemukseeni sukupuolivähemmistöön kuuluvana ihmisenä. Kokemukseni ei-

binäärisenä ihmisenä ja transmaskuliinina on se, että joudun kokemaan jatkuvaa pelkoa siitä, ettei minua nähdä ulkopuolelta samalla tavalla, kuin mikä sisäinen kokemukseni on. En osaa itse kuvailla miltä tämä ulkopuolelta tuleva väärän olettamuksen kokemus minusta tuntuu, muuten kuin, että se on kamalin tunne mitä olen henkilökohtaisessa elämässäni joutunut kokemaan.

Samaistun Stittin kuvauksiin siitä, miltä sukupuoli-identiteetti voi tuntua: Sukupuoleen liittyviä tunteita ja olotiloja nousee meissä esiin jatkuvasti, esimerkiksi kun joku asiakirja pyytää raksittamaan jonkun binäärisen boksin, tai kun jotain oleellista tuntuu puuttuvan omasta peilikuvastaan. Mikä ikinä onkaan tämä meissä heräävä tunne, se kuitenkin on nimenomaan tunne – ehkä jopa useampi tunne yhtä aikaa. Jotkut näistä tunteista ovat sosiaalisia, kuten tunne siitä, että kuuluu johonkin, tai se ettei kuulu mihinkään – toiseuden tunne. (Stitt 2023, 41.) Väärät oletukset ja määritelmät yltävät johonkin niin syvään ja yksityiseen minussa, että ne tuntuvat ikään kuin niillä olisi valta tukahduttaa tai elävöittää minun olemassaoloni tässä maailmassa.

Tämän mahdollisen väärinsukupuolittamisen takia huomaan esimerkiksi välttteleväni monia hyvin arkisiakin tilanteita ja toimintoja. Tähän työhön voisin varmasti luetella kymmenittäin sellaisia tilanteita, missä joudun jollakin tavalla huomioimaan etukäteen transtaustani. Tässä muutamia, mitkä vaikuttavat minuun näyttelijän perspektiivistä: huomaan esimerkiksi välttäväni sukupuolitettuja tiloja (vessat ja pukuhuoneet) tai esittäytymistä sellaisissa tilanteissa, missä aistin muiden ihmisten hypoteettisesti hämmentyvän nimeni luomista mahdollisista mielikuvista suhteessa muuhun olemiseeni ja siitä luettavissa oleviin piirteisiin. Vaikeaksi muodostuu myös esimerkiksi englannin kielellä työskentely, jolloin pelko vääristä pronomineista minusta puhuttaessa on valtava. Huomaan myös, että joka kerta kun astun lavalle yleisön eteen, joudun käymään läpi mielessäni pelottavan ja ahdistavan kelan siitä, miten paikalla oleva yleisö mahdollisesti lukee sukupuoltani ja onko tämä heidän muodostama tulkintansa minusta hypoteettisesti väärä. Tähän jälkimmäiseen kokemaani stressin voimakkuuteen vaikuttaa vahvasti esimerkiksi roolihahmon puvustus tai mahdollisten esityksessä laulettavien laulujen äänenkorkeus. Pelkään näiden myötä paljastuvani ikään kuin

joksikin toiseksi, kuin mitä oletuksen tehnyt henkilö mahdollisesti aluksi kuvitteli minun olevan. Pelko väärinsukupuolittamisesta seuraa minua aina siis myös lavalle, enkä pääse sitä pakoon, vaikka näyttelisinkin esimerkiksi jotakin täysin sukupuoletonta laatuisuutta. Minulla on sukupuolivähemmistön edustajana suuri tarve tulla nähdyksi ja kohdatuksi transmaskuliinina sellaisella tavalla, mikä vastaa omaa sisäistä sukupuoli-identiteettiäni.

Yhtenä osana populaarit esitysmuodot ja -kulttuurit -opintokokonaisuutta toteutimme Jouko Puhakan kirjoittaman näytelmän *Hyvästi Mansikki* Tampereen Työväen Teatteriin. Huomasin produktion aikana käyväni läpi suuren prosessin nimenomaan sisäisten tarpeideni ja ulkopuolisen katseen ja kritiikin suhteesta. Koen, että näyttelijänä minun on äärimmäisen tärkeää oppia kokeilemaan asioita ja kohtaamaan tunteitani siitä huolimatta, että koen jatkuvaa pelkoa siitä, että kokeillessani tai tutkiessani jotain minulla on mahdollisuus epäonnistua itseni tai muiden silmissä, ja näin ollen saattaa itseni häpeän kokemuksen äärelle. Tunnistan itsessäni tarpeen olla sekä muiden silmissä onnistunut, että myös tyytyväinen omaan tekemiseeni. Koen, että tarve olla muiden silmissä onnistunut on vahvasti kytköksissä tarpeeseeni tulla kohdatuksi oikein ei-binäärisenä ihmisenä. Nämä asiat monesti sekoittuvat keskenään: pyrin usein täydellisyyteen kaikessa mitä teen ja olen, jotta olisin ei-binäärisenä ihmisenä muiden silmissä uskottava ja riittävä - jopa idolisoitava. Yhdeksi sisäiseksi tarpeekseni voisi lukea myös tämän haluni vältellä häpeän tunnetta, joka syntyy tällaisista epäonnistumisen kokemuksista, kuten myös siitä, jos minut sukupuolitetaan väärin.

Hyvästi Mansikki -produktion harjoituskaudella ajauduin näiden kysymysten äärelle, ja ryhdyin pohtimaan, voisinko helpommin näyttelijänä antautua luoville prosesseille, ja täten olla kykeneväisempi luomaan ja tuomaan omaa taidettani näyttämölle, jos löytäisin keinoja käsitellä näitä sisäisiä tarpeitani ja ehkäpä tavan olla välittämättä ulkopuolisilta ihmisiltä tai yhteiskunnalta minuun kohdistuvasta validaatiosta tai sen puutteesta? Olisiko mahdollista kehittää sellaisia työkaluja, joiden avulla saisin validaation kokemuksen löydettyä itsestäni, ja täytettyä itse omat sisäiset tarpeeni: miten voisin sisäistää koko ruumiillani sen, että minä olen jo riittävä?

Minulle on henkilökohtaisesti ollut aina helppoa ja luontevaa jäsennellä itselleni loogisesti, mistä omat erilaiset tunnereaktioni johtuvat. *Hyvästi Mansikki* -produktion aikana kuitenkin jouduin oikeasti kohtaamaan ja elämään ruumiillani erilaisten tunnekokemuksien läpi, sillä koin, että näytelmä ja näyttelemäni rooli vaativat äärimmäisen paljon tunteiden kanssa työskentelyä ja olemista, sekä niille antautumista ja näyttämistä yleisölle. Huomasin, että ulkopuoliset mielipiteet ja impulssit vaikuttivat minuun harjoituskaudella suuresti. Ne horjuttivat omia onnistumisen kokemuksiani, mitä minussa lavalla näytellessäni heräsi. Tämä oli minulle uusi tilanne, sillä monesti elämässä selviän nimenomaan rationalisoimalla asiat itselleni auki, mutta huonommuuden ja riittämättömyyden tunteet olivat tämän prosessin aikana niin valtavia, että niitä oli mahdotonta rationalisoida. Kävin produktion aikana suurta kamppailua itseni kanssa siitä, riittävätkö taitoni näyttelijänä luomaan roolihahmosta sellaisen, joka parhaiten tukisi näytelmän toivottua lopputulemaa ja sanomaa. Vaikka järjellä ymmärsin, ettei loppujen lopuksi esimerkiksi yleisön jäsenten mielipiteellä suoriutumisestani ole väliä, tunnekokemukseni asiasta ei silti hälvennyt. Tämä itseni kanssa kamppailu manifestoitui harjoituskauden aikana sisälläni niin suurena, etten voinut enää pelkästään selittää järjellä tunteitani auki itselleni, vaan jouduin toistuvasti tilanteisiin, missä kohtasin ja ikään kuin elin sisälläni olevat tunteeni läpi. Huomasin, että näiden vaikeiden tunteiden käsittelemiseksi tarvitsin muitakin työkaluja kuin loogista päättelyä. Koin tarpeelliseksi ensin sanoittaa tunteitani auki, ja sitten myös näyttää tunteiden fyysistymisen ruumiissani itselleni ja muille.

Huomasin, että on olemassa erikseen minun oma kokemukseni näyttelijänä lavalla, ja yleisön jäsenen kokemus näkemästään näytelmästä, sen hahmoista, dramaturgiasta tai oikeastaan mistä vain. Oma kokemukseni voi olla se, että olen antanut kaikkeni hetkessä, tehnyt ohjaajan antamien ohjeiden mukaan, löytänyt itselleni jotain uutta ja mielenkiintoista – asia, josta kukin onnistumisen kokemuksen löytää, voi olla oikeastaan mikä vain – ja siltikin katsojan kokemus minun onnistumisestani saattaa olla eri, ehkäpä jopa päinvastainen kuin omani. Tämä ilmeni minulle etenkin julkisen kritiikin myötä. Tällainen julkisen kritiikin vastaanottaminen oli minulle täysin uusi tilanne. Yhtäkkiä pelkästään minun subjektiivinen oma ääneni ei ollutkaan ainoa merkityksellinen ja

keskeinen asia, vaan näytelmä, missä olen mukana ja hahmo, minkä olen ruumiillistanut, nostettiin julkiseen keskusteluun.

En oikein tiennyt miten suhtautua tähän uudenlaiseen tilanteeseen: minun oli vaikeaa rationalisoida itselleni auki sitä, miten jonkun muun kokemus taiteestani on hypoteettisesti erilainen kuin omani. Tunnekokemukseni otti tilanteessa vallan, ja ulkopuolisen impulssin siivittämänä ajauduin kyseenalaistamaan oman onnistumisen kokemukseni totuudenmukaisuutta. Samankaltaisen prosessin käyn läpi myös silloin, jos joku määrittelee sukupuoli-identiteettini väärin. Ero näiden välillä on se, että tällaisissa jälkimmäiseksi mainitun kaltaisissa tilanteissa en koskaan kyseenalaista itse sukupuoli-identiteettiäni, vaan pikemminkin koko olemassaoloani. Tällaista horjutusta ja oman kokemuksen todenmukaisuuden epäilemistä kävin huomattavan paljon läpi Hyvästi *Mansikki* -prosessin aikana. Koen kuitenkin, että tämä oli hieno oppimiskokemus, koska kyseinen prosessi ajoi minut konkreettisesti tunteideni äärelle käsittelemään ja kokemaan asioita tunnetasolla. Löysin ja opin siis itsestäni ja näyttelijäntyöstäni uusia laajenemisen kohteita.

Kokemuserojen osalta päädyin lopputulemaan, että näillä kahdella (oma onnistumisen kokemukseni ja ulkopuolisen näkemys), ei välttämättä ole yhteyttä toisiinsa laisinkaan. Oma kokemukseni esimerkiksi ensi-illan jälkeen oli hyvinkin onnistunut, olin mielestäni saavuttanut sekä omat tavoitteeni, että kurssin pedagogiset tavoitteet antautua ohjattavaksi. Edellä mainitsemani kritiikki kuitenkin kohdistui nimenomaan ensi-illan esitykseen, eli minun sekä kriitikon kokemukset samasta näytöksestä eri perspektiiveistä katsottuna olivat erilaiset. Kummankaan ei silti tarvitse sulkea toistaan pois, vaan molemman kokemukset voivat olla olemassa samanaikaisesti. Päättelin tästä, että sama asia menee varmasti myös toiseen suuntaan: jos oma kokemukseni on epäonnistunut, voi katsojan kokemus olla jokin aivan muu. Katsojien kokemukset voivat myös keskenään olla täysin eriävät. Siispä tulin lopputulokseen, etten voi koskaan saavuttaa sellaista pistettä, että tavoittaisin näyttelijäntyölläni kaikki yleisön jäsenet ja saisin jokaiselta kaipaamani hyväksynnän työstäni. Se on mahdotonta, koska luemme ja dramatisoimme aina näytelmän, sekä sen roolihenkilöt yms. omien linssiemme läpi.

Jotkin asiat kolahtavat itselle, ja jollekulle toiselle ne eivät tunnu miltään. Esa Kirkkopellon mukaan tässä mielessä taide vapauttaa kokijansa hetkeksi subjektiivisen näkökulman vankilasta: voin olla varma, että jaan kokemukseni jostakin muiden ruumiiden kanssa ja että tässä suhteessa kokeva ruumiini kuuluu samaan ulottuvuuteen tai ”maailmaan” niiden kanssa riippumatta siitä, pidänkö kokemastani tai pitävätkö muut kokemastaan samalla lailla kuin minä. (Kirkkopelto 2020, 118.)

Olen toistaiseksi päätynyt siihen tulokseen, että ulkopuolisen validaation (hyväksynnän osoituksen) pitäminen motivaationa tai liekkinä omalle näyttelijäntyölleni on minulle epähedelmällistä, sekä henkisesti raskas työtapa ja lähtökohta. Työturvallisuuteni ja hyvinvointini takia näyttelijänä minun olisi hyvä löytää jonkinlainen balanssi: kuinka voin kunnioittaa sisäisiä tarpeitani ja olla liikaa välittämättä ulkopuolisesta katseesta, ja näin ollen helpottaa henkistä taakkaani kunkin prosessin aikana?

3 KOHTI TUNTEILLE ANTAUTUMISTA

3.1 Miksi tunteille antautuminen on minusta vaikeaa?

Emme varsinaisesti voi kontrolloida itse tunteitamme laisinkaan, vaan ne syttyvät ruumiissamme ja ovat täten olemassa. Tässä luvussa puhun pikemminkin näistä tunteiden syttyessä tapahtuvista *reaktioista*, sekä niistä syntyvien reaktioketjujen tietoisesta kontrolloimisesta, eli *tunnesäätelytaidoista*, ja nimitän sitä tunteiden kontrolloimiseksi. Terveyskirjasto määrittelee sivuillaan tunteet erilaisista tapahtumista tekemiemme tulkintojen reaktioiksi. Tunnereaktioihin liittyy muutoksia sekä kehossa, että mielessä ja näiden reaktioiden tiedostaminen saa meidät ymmärtämään, että nyt koemme jotain tunnetta, jolle voimme antaa nimen. (Terveyskirjasto, 2024.)

Niin sanottu kontrollin ja hallintakyvyn menettäminen omista tunteistani herättää minussa äärimmäisen epämiellyttäviä olotiloja. Kontrollin menettäminen voi tuntua jopa siltä, että olisin jonkinlaisessa vaarassa: kauhuskenaarioissani olen joutunut vasten tahtoani tai päästänyt itseni tahallisesti sellaiseen olotilaan, missä en voi enää kontrolloida ja hallinnoida tunteitani tai niiden näkymistä muille. Tällaisessa olotilassa pelkään eniten paljastavani itsestäni vahingossa ja seurauksia analysoimatta jotain syvempää ja salaista, mitä en sen paljastuttua saa enää takaisin, vaikka haluaisinkin. Lopullisuus ja peruuttamattomuus tuntuvat minulle tässä kontekstissa todella pelottavilta.

Tähän asti olen pyrkinyt peittämään ja annostelemaan sitä, mitä näytän ulospäin muille, jotta voisin olla itse tietoinen ja pysyä kartalla siitä, minkä verran informaatiota jaan kanssaeläjille ja kollegoille, vaikka samaan aikaan tiedostankin, että tällainen tunteiden kontrolloimisen yrittäminen voi jopa olla esteenä oman itseni hyväksymisessä transmaskuliinina. Emotionaalinen epämieltymys ei ole este oman sukupuolen

tutkiskelulle, mutta sen sijaan epämiellyttävien tunteiden vältteleminen voi olla. (Stitt 2023, 16). Tilanne, missä tämä kontrollin menettämisen käynnistämä vaaran tuntu alkaa vaikuttaa ruumiissani, johdattaa minut monesti paniikkikohtauksen äärelle. Ristiriitaista tässä on se, että paniikkikohtaus on minulle pahimmillaan juuri tätä kontrollin täydellistä menettämistä: erittäin negatiivisten ja pelottavien tunteiden riehumista valtoimenaan ruumiissani. Yritän siis estää kontrollin menettämisen, mutta yrittämällä estää joudunkin paniikin valtaan ja menetän kontrollin.

Tasmin Stanley ja Philippa Stranberg-Long kirjoittavat kirjassaan *An Actor's Research*, että meillä kaikilla on emotionaalisia tapoja ja mieltymyksiä, mutta saatamme rajoittaa itseämme näyttelijänä/ihmisinä, koska me priorisoimme usein niitä tunteita mitä suosimme. Saatamme vältellä tunteita sosiaalisten tai kulttuuristen odotusten seurauksena, tai kokea tarvetta muuttaa kokemiamme tunteita sellaisiksi emootioiksi, jotka ovat meille helpompia ilmaista (Stanley yms. 2023, 48.) Paniikkikohtaus on minulle hyvin henkinen kokemus, mutta se myös fyysistyy: syke nousee, hengitys tihenee ja saatan kokea ihan konkreettisia kiputiloja eri puolilla ruumistani. Nämä kiputilat ja nopeat fyysiset muutokset saavat minut keskittymään ruumiini elintoimintoihin ja tarkkailemaan niitä herkeämättä, mikä puolestaan aiheuttaa suurta henkistä ahdistusta.

Vaikka moni kokemuksistani liittyykin paniikkikohtauksiin, niin kuitenkin tiedän, että kaikki kontrollin menettämisen hetket eivät ole epämiellyttäviä tai vaarallisia, vaan päinvastoin, jopa toivottuja sekä kehittäviä. Minulla on muutamia tällaisiakin kokemuksia, jotka ovat parhaillaan vieneet minut niin sanottuun flowtilaan. Tällaisessa onnistuneessa antautumisen hetkessä olen kerännyt rohkeuden vaikuttua jostakin impulssista sen kuljettaessa minua johonkin päämäärään. Tällainen tilanne on voinut olla esimerkiksi jonkin kappaleen minussa käynnistämä tunnelma, jonka myötä olen herkistynyt ja antanut herkistymisen kasvaa itsessäni sitä peittelemättä, jolloin olen antanut tämän herkistymisen kokemuksen näkyä myös muille ihmisille ulospäin, esimerkiksi itkuna. Huonojen kokemusten, kuten paniikkikohtausten, takia olen kuitenkin oppinut pelkäämään kaikenlaista kontrollin menettämistä, sillä se yleensä yhdistyy nimenomaan näihin epämukaviin kokemuksiini paniikkikohtauksista, vaikka

toisaalta minulla on kokemuksia myös siitä, että tunteille antautuminen voi parhaillaan olla euforista. Haluankin seuraavaksi opetella sitä, miten voisin jo siinä vaiheessa, kun tämä tunteelle antautumisen hetkellä alkava pelko alkaa ilmoittaa itsestään ruumiissani, inhiboida tilannetta, ja sitten tietoisesti päättää kuljettaa tätä tunnetta johonkin toiseen suuntaan kuin esimerkiksi paniikkikohtaukseen.

Omista vaikeista epävarmuuden tunteista puhuminen on ollut minulle aina hankala asia. Huomaan monesti mieltäväni tällaisen omaan näyttelijäntyöhöni liittyvän epävarmuuden jakamisen muille ihmisille hyvinkin huonoksi ja hyödyttömäksi tavaksi etsiä ja hakea omaa sisäistä validaation, eli itsensä hyväksymisen kokemusta. Ajatusprosessini tällaisissa tilanteissa on, että minun on turhaa pyytää saada kuulla hyväksymistä ympärillä olevilta ihmisiltä, koska loppujen lopuksi he eivät voi vaikuttaa sisäiseen prosessiini itseni validoimisesta.

Ensimmäinen ajatukseni asiasta on, että tällainen epävarmuuden muille jakaminen on jollakin tapaa epäedullista tai tarpeetonta, esimerkiksi jatkuva varmistelu toiselta ihmiseltä omasta riittävyydestä ei ole mielestäni lainkaan kestävä ratkaisu ongelmaan. Toinen ihminen ei voi aina olla läsnä, fyysisesti tai henkisesti, kun minun henkilökohtainen tunteeni epävarmuudedsta nousee pintaan. Haluan löytää validaation kokemisen tavan, mikä ei kuormita liiallisesti toisia ihmisiä tai minua itseäni.

Kuitenkin pohtiessani asiaa syvemmälle, huomasin, että todellinen ja kokonaisvaltaisempi syy miksi välttelen epävarmuuden näyttämistä muille, on se, että olen oppinut mieltämään sen eräänlaiseksi heikkouden piirteeksi. Vahvistan sellaisia piirteitä itsestäni, mitkä antavat minusta vahvan ja järkkymättömän kuvan muille, ja peitän muilta ihmisiltä sellaiset piirteet, mitkä itse miellän heikoiksi, kuten tunteideni näkymisen. Transtaustani takia koen, että joudun tavallaan vahvistamaan itsessäni näitä piirteitä, mitkä on yleisesti yhteiskunnassa mielletty maskuliinisuuden piirteiksi, jotta olisin ulkopuolelta luettavissa maskuliiniksi, ja näin ollen olemassaoloni kokemus ikään kuin lunastuisi sillä, että minut nähdään ja hyväksytään ulkopuolelta, sillä tavalla, mikä vastaa omaa sukupuoli-identiteettiäni.

Meillä on usein oma sisäinen käsitys itsestämme, mikä voi olla eriävä ulkopuoliseen käsitykseen itsestämme. Saatamme editoida tai tuoda esiin tätä sisäistä käsitystä itsestämme jollakin spesifillä tavalla, jotta muutkin ihmiset näkisivät tämän sisäisen käsityksemme siten, miten toivomme itsemme nähtävän. Saatamme muovata sitä, mitä teemme ja sanomme, jotta se sopisi omaan ideaamme siitä, mitä meidän pitäisi omasta, tai muiden ihmisten mielestä olla. (Stanley yms. 2023, 46.) Kaikessa lyhykäisyydessään: vältän näyttämästä ulospäin itse mieltämiäni, tai ehkäpä yhteiskunnasta minulle syötettyjä heikkouden piirteitä, kuten epävarmuutta, jotta minut luokiteltaisiin oikeaan sukupuoli-identiteetin piiriin. Maskuliinisuus jo itsessään monesti ehdottaa meille tässä yhteiskunnassa sellaisia olemisen tapoja, jotka eivät pidä sisällään tunteiden näyttämistä muille. Koska tunteet eivät aina ole meille nautinnollisia, on tavallista kokea joutuvansa sivuuttaa, kieltää tai tukahduttaa näitä epämiellyttäviä emootioita. Stittin mukaan tämä tarve on kytköksissä yhteiskunnan yleisesti mieltämiin ’pojat ei itke’ tai ’tytöillä ei saa olla liikaa mielipiteitä’ -tyyppisiin asenteisiin (Stitt 2023, 16.) Transihmisenä kannan mukanani jatkuvaa pelkoa heikkouden ja herkkyyden näyttämisen jälkeisestä mahdollisesta dysforian kokemuksesta.

Huomasin *Hyvästi Mansikki* -produktion aikana kuitenkin sen, että omien tunteiden sanoittaminen auki, sekä niiden näyttäminen muille eivät itsessään välttämättä aina ole huonoja tapoja hakea apua oman sisäisen itsensä validoimisen prosessin käynnistämiseen. Minullakin on sisäinen tarve näyttää ja tulla kohdatuksi myös vaikeitten tunteitteni kanssa, eikä näiden tunteiden laiminlyöminen, niiden kanssa yksin kamppaileminen tai niiden tukahduttaminen myöskään ole kestävä ratkaisu ongelmaan. Jäin pohtimaan, että kuinka paljon minun itse asiassa edes kannattaa sietää epämukavaa oloa ja tutkiskella epävarmuudesta aiheutuvaa epämiellyttävää kokemusta? Milloin tämä epävarmuuden kokemus muuttuu liialliseksi kannatella ja näin ollen myös mahdollisesti työturvattomaksi? Aikaisemmin ajattelin minulla olevan kaksi vaihtoehtoa: kantaa epävarmuuden kokemusta hiljaisesti sisälläni samalla ylläpitäen näitä ulkoisia, välillä kulissinomaisiksi muuttuvia maskuliinisuuden piirteitä itsestäni, tai saada helpotusta sisäisille tunteilleni kohtaamalla ja näyttämällä ne muille, samalla kuitenkin kohdaten pelon siitä, että minut voidaan hypoteettisesti nähdä yhteiskunnan

ja kanssaeläjien silmissä ei-maskuliinisena, mikä johtaa mahdolliseen väärinsukupuolittamisesta johtuvaan dysforian kokemukseen.

Luulen, että tämä tunteiden läpi eläminen kuitenkin avaisi minulle näyttelijänä, kuten myös siviilielämässä rutkasti uusia ovia ja mahdollisuuksia. Stanley & al kirjoittavat, että omien tunteiden kanssa kosketuksissa oleminen on näyttelemisen kannalta välttämätöntä, koska siten pystymme tutkimaan kompleksisiakin tunteita, joita emme välttämättä ole vielä henkilökohtaisessa elämässämme käyneet läpi. Voimme käyttää tätä ymmärrystämme hyödyksi näyttelemisen hetkellä silloinkin, kun meillä ei välttämättä ole viitekehystä suoraan omasta elämästämme. (Stanley yms. 2023, 48.) Asiaa tutkittuani ja pohdittuani olen alkanut harjoitella todellisten tunteitteni avaamista lähipiirilleni, ja tarkoitukseni on pikkuhiljaa alkaa avata itseäni yhä enemmän myös muille, kuin sellaisille henkilöille, jotka koen turvallisiksi. Lavalla vaikuttuminen, ja etenkin oman ruumiin tuottamille impulsseille antautuminen olisi varmasti helpompaa ja saisin varmasti laajennettua tunteiden skaalaani suuremmaksi. Tämä on näyttelijänä seuraava askeleeni kohti vapautuneempaa olemista ja heittäytymistä tuntemattomaan. Olen nyt jo huomannut, että tämä harjoitteleminen vaikuttaa suoraan lavalla tapahtuvaan vaikuttumiseen. Koen jo nyt helpommaksi antautua impulsseille lavalla ja antaa niiden vain kuljettaa itseäni.

3.2 Kuinka kerätä rohkeus antautua?

Opin paljon tunteille heittäytymisestä *Fyysinen teatteri* - opintojaksolla, missä ohjaava opettajamme Marc Gassot veti meille klovneriaan ja läsnäoloon perustuvia harjoitteita. Harjoitusten avulla opeteltiin muun muassa sen hetkisen siviiliruumiin kanssa olemista lavalla. Eräässä harjoituksessa jokaisen opiskelijan täytyi omalla vuorollaan astua sermin takaa lavalle muiden katsoessa. Minulle harjoituksen tarkoitus oli olla peittämättä siviiliruumiini olotiloja, ja sen sijaan tuoda ne näkyviksi esiintyjäruumiini kautta itselleni, sekä paikalla olevalle yleisölle. Harjoituksessa

esiintyjänä toimiva opiskelija sai käyttää vain yhtä englanninkielistä sanaa. Näillä yksinkertaisilla parametreilla pyrin ilmentämään mahdollisimman autenttisesti omaa sen hetkistä tunnettani, ja valaista yleisölle, mitä omassa siviiliruumiissani on sillä hetkellä käynnissä. Harjoituksessa konkreettisesti opin ja ymmärsin, että minun ei tarvitse peitellä siviiliruumiissani tapahtuvia reaktioita, vaan voin hyödyntää niitä esiintyjäruumiissani, jolloin kokonaisuudesta tulee minun kokemukseni mukaan työturvallisempaa itselleni esiintyjänä, sekä mahdollisesti autenttisempi katselukokemus katsojalle, ainakin saamani palautteen perusteella. Opin myös konkreettisesti tunnistamaan sen hetken, kun meinasin alkaa peittelemään ruumiissani syntyviä tunteita. Tuon hetken tunnistaminen oli minulle suuri askel kohti vaikuttumisen kokemuksen tavoittelemista lavalla.

Olen tutkinut paljon sitä, miten voin kuunnella ruumiissani tapahtuvia impulsseja, ja antaa niiden kuljettaa ja muuntautua ruumiissani: miten yksi *viritys* voi kuljettaa minut lopulta ihan eri loppupositioon, kuin mikä alkuperäinen lähtövirityksen oli. Viritys on psykofyysinen (mielen)liike tai liikesarja, jolla herätetään ja otetaan käyttöön ruumiin psykofyysisiä voimavaroja ja avataan aistikenttiä. Virittäminen on viritysten keksimistä ja tekemistä. (Hulkko yms. 2010, 211.) Tällainen lähtöviritys voi oikeastaan olla ihan mitä vain, esimerkiksi jokin mekaaninen liike, kuten käsien lyöminen yhteen tai vaikkapa uloshengitys. Tästä lähtövirityksestä seuraa ruumiissani ketjureaktio, minkä tunnen ikään kuin energiapallona, joka tuntuu liikkuvan ruumiissani itsenäisesti ikään kuin vapaasta tahdostaan. Voin kuunnella ja seurata mihin tämä energiapallo liikkuu ruumiissani ja antaa sen kuljettaa ja liikuttaa minua sen tahtomaan suuntaan. Tunnereaktioille antautumisen kannalta koen, että minun olisi seuraavaksi tärkeää tutkia sitä, miten voin kontrolloida tämän ruumiissani kulkevan lähtövirityksen käynnistämän energian suuntaa. Haluankin seuraavaksi tutkia, miten voisin pelkän impulssiketjun kuuntelemisen ja seuraamisen sijaan jossain itselleni kohdallisessa vaiheessa inhiboida tilannetta ja muuttaa kuljetuksen suuntaa – päättää viritykselle uuden kurssin, ja sitoutua tälle uudelle suunnalle. Tämä voisi olla ratkaisu sellaisissa tilanteissa, missä en voi vain tehdä päätöstä hiljentää siviiliruumiini tuntemuksia, tai

sellaisessa kohdassa, missä huomaan ruumiissani heräävän paniikkioireiden tyyppisiä reaktioita.

Hyvästi Mansikki -produktion aikana tein erittäin mielenkiintoisen havainnon tunteille antautumisesta ja paniikkikohtauksen hallitsemisesta: Harjoituskaudella teimme hahmotyöskentelyä yhdessä muutaman muun opiskelijan kanssa lehtorimme Samuli Nordbergin opastuksella. Tänä kyseisenä ajankohtana huomasin, että minulla alkaa puskea paniikkikohtauksen ensimmäiset oireet päälle, mutta päätin silti jatkaa harjoitusta. Harjoituksen tarkoituksena oli luoda lainalaisuudet näytelmässä esittämälleen hahmolle, minkä puitteissa tämä hahmo sitten saattoi olla ja liikkua miten tahtoi. Näiden uusien lainalaisuuksien luominen lähti liikkeelle muutaman fyysisen virityksen luomisesta, esimerkiksi käden lyöminen polveen tai toisen jalan ontuminen, minkä jälkeen näiden viritysten avulla ja niitä toistamalla ruumiiseeni alkoi pikkuhiljaa rakentua nämä uudet fyysiset rajoitteet, joiden puitteissa hahmo liikkui. Eli muutaman yksinkertaisen, hyvin teknisen, fyysisen virityksen avulla loin kokonaisen uuden hahmon ruumiin fyysisine rajoitteineen ja kykyineen. Mielenkiintoinen havaintoni oli, että siviiliruumiini väistyi tämän uuden näytelmän hahmon ruumiin synnyttyä, minkä seurauksena myös siviiliruumiini kokema orastava paniikkikohtaus väistyi kokonaan. Stanley avaa meille liikkeen tärkeyttä puhuttaessa emootioista: Englannin kielen sana *motion (liike) jopa* löytyy sanasta *emotion (tunne)*. Liike ja emootio liittyvät vahvasti toisiinsa, emootiot nousevat meissä esiin fyysisinä, kuten myös henkisinä asioina: ne muuttavat puhettamme, ryhtiämme ja kanssakäymistämme maailman kanssa. (Stanley yms. 2023, 50) Varsinaisesti mitään uutta ruumista ei tietenkään synny, vaan minun olemassa oleva ruumiini asettautui uudella tavalla näiden asettamieni tietoisten aktioiden avulla, jolloin myös nämä kokonaisvaltaisen ruumiini reaktioketjut toimivat toisella tavalla vaikuttaen täten yleiseen olotilaani radikaalisti. Koin oikeasti olevani sisällä tässä uudessa hahmon ruumiissa, missä paniikkikohtaus ei ollut osa luomiani lainalaisuuksia. Paniikin oireet väistyivät samalla kun siviiliminän lainalaisuudet väistyivät.

4 KONKREETTISIA TAPOJA VAIKUTTUA NÄYTTÄMÖLLÄ

4.1 Hengittäminen

Kohtaus ja roolityö -opintojakson aikana teimme pienryhmissä muutamat lyhyemmät ryhmäkohtaukset, sekä pareittain pitemmät kohtaukset, jotka jakson lopuksi näytettiin muille Nätyn sisäisessä esityksessä. Opintojakson aikana pohdin paljon sitä, miten saisin näyttelijänä lavalla ollessani fyysistettyä haavoittuvaisuutta, kuten herkkyyttä. Opintojaksolla oivalsin, että suoraan tähän toivottuun tunteeseen pyrkiminen pelkästään tunteita herättelemällä on minulle todella vaikeaa. Pohdin opintojaksolla erilaisia keinoja, miten voisin päästä tähän toivottuun lopputulokseen ja tehdä siitä itselleni helpompaa näyttelemisen hetkellä. Koin nimittäin monesti ristiriitaiseksi esimerkiksi *Hyvästi Mansikki* -produktion aikana sen, että teatterissa täytyy puhua todella kovalla äänellä, mutta silti näytellä erittäin haavoittuvaista ja haurasta kohtausta. Tämä oli minulle *Hyvästi Mansikki* -produktion harjoituskauden aikana, sekä *Kohtaus ja roolityö* -opintojakson kohtausdemoja harjoitellessa suuri turhauman paikka, mihin ei tuntunut löytyvän ratkaisua.

Kohtaus ja roolityö -opintojakson aikana sain yliopistonlehtori Minna Hokkaselta vinkin käyttää hengitystä virityksenä sellaisissa hetkissä, kun saan lavalla impulssin päästä kohti tätä herkkää ilmaisua. Aloin tutkimaan hengittämistä, ja loin siitä itselleni teknisen virityksen, jota saatoin toistaa muutamia kertoja sellaisessa kohdassa, missä hain herkkää laatuisuutta. Toistojen jälkeen keskityin kuuntelemaan mihin tämä hengityksen luoma impulssi kulkee ruumiissani, minkä jälkeen seurasin tätä ruumiissani liikkuvaa energiaa. Tämä energia tuntuu ikään kuin sähköimpulssilta, joka etenee ruumiissani täysin omin päin, ja minun täytyy vain seurata ja kuunnella sitä – antautua sille. Ruumiini liikkuu tämän sähköimpulssin johdattelemana, ja minä sanon repliikit samalla kun fyysisesti seuraan mihin hengityksen käynnistämä impulssi ruumistani kuljettaa. Lopulta

ruumiini päätyi johonkin ihan eri lopputulemaan, kuin mistä alkuperäinen hengitysviritys oli lähtenyt. Tätä samaa metodia tutkin *Kohtaus ja roolityö* -opintojakson loppudemossa, kun esitin mielenterveysongelmista kärsivää hahmoa, joka saa näytelmän kohtauksessa paniikkikohtauksen. Sain tehtyä paniikkikohtauksen näyttelemisestä itselleni työturvallista juuri tällä edellämainitsemallani tavalla: lähtöasetelmana oli vain yksinkertainen fyysinen viritys – uloshengitys – jonka annoin muuttua ruumiissani ja kasvattaa kierroksia. Hengityksen luomat impulssit olivat hetkessä syntyviä, ja näin ollen ne tuntuivat minusta myös autenttisilta ja yllättäviltä.

4.2 Skaalaaminen ja osittaminen työkaluina

Kandinäytelmien harjoituskauden aikana syvennyin tutkimaan havaintoani tunteista ja niiden kanssa kosketuksissa olemisesta lavalla. Kandinäytelmät toteutettiin yhdessä Taideyliopiston Teatterikorkeakoulun opiskelijoiden kanssa ja itse näyttelin näytelmässä nimeltä *Sirkuskissa*. Näyttelin roolin, mikä todella ajoi minua omien henkilökohtaisten haasteideni äärelle - kohti tunteille antautumista. *Hyvästi Mansikki* -produktion aikaan koin äärimmäisen haasteelliseksi ja paradoksaaliseksi esimerkiksi näytellä samaan aikaan herkkää laatuisuutta ja puhua faktisesti kovalla volyymilla. Huomasin kuitenkin *Sirkuskissa* -produktion treenikauden aikana minulla jo olevan itselleni sopivampia työkaluja tämänkaltaisen herkän laadun hakemiseksi, sekä tällaisten ristiriitojen ratkaisemiseksi. Koin, että pystyin syventämään ja viemään pidemmälle *Hyvästi Mansikki* -produktion aikana oppimiani asioita, jotka silloin koin haasteellisiksi ratkaista.

Kohtaustyöskentelyn edetessä huomasin, että minun on vaikeaa näytellä ulos enempää kuin yhtä tunnetta kerrallaan. Turhauduin produktion harjoituskauden aikana useasti omasta mielestäni yksitoikkoiseen ja tasaiseen näyttelijänlaatuuni, mitä myös itse näytelmäteksti hahmolleni mielestäni ehdotti. Tämä turhautuneisuus ja hankaus sai minut kuitenkin pohtimaan, että onko minun ylipäätään mahdollista näytellä muille

selkeästi ulos montaa tunnetta yhtäaikaisesti. Tai pikemminkin, onko minun mahdollista kokea ja ylläpitää näyttelemisen hetkellä samanaikaisesti useampaa kuin yhtä tunnetta. Ainakin minun oma ruumiintuntumani oli harjoituskauden aikana se, että käynnissä on kussakin näyttelemisen ja harjoittelemisen hetkessä ainoastaan yksi tunne (viritys) kerrallaan, enkä osannut esimerkiksi kerrostaa erilaisia tunteita päällekkäin, niin että oikeasti itse tuntisin kaikki nämä tunteet virityksen tasolla ruumiissani. Totesin harjoituskaudella, että kykenen ylläpitämään aina kerrallaan vain yhden tunteen tai ajatuksen ruumiillistaessani tekstiä.

En vielä ole löytänyt keinoa näytellä useampaa tunnetta samanaikaisesti siten, että ne emootion tasolla oikeasti ruumiillistuisivat minussa ja näkyisivät sellaisinaan myös yleisölle, mutta sen sijaan löysin *Sirkuskissa* -produktion esityskauden aikana itselleni toimivan ja konkreettisen työkalun, millä lähdin ratkomaan tätä omasta mielestäni yksitoikkoista näyttelijänlaatuani. Lähdin pilkkomaan osiin erilaisia virityksiä, mitä huomasin jo olevan käynnissä ruumiissani. Hahmotan tämän *osittamisen* kahdella tavalla: voin rajata ruumiini pinta-alaa eri osiin, tai sitten voin rajata itse virityksen skaalaa ruumiissani. Koin, että osittamisen ja skaalaamisen avulla sain rakennettua itselleni näyttelemisen hetkellä sellaisen viritysten paletin, että näytellessäni ruumiini vaikutti ulospäin siltä tai siitä oli luettavissa, että olisin ikään kuin ollut monen emootion vaikutuksen alaisena yhtäaikaisesti, vaikka oikeasti oma kokemukseni oli, että vain suoritin itselleni osittamisen avulla rakentamiani viritysketjuja.

Virityksen skaalaamisen käsitän niin, että voin näyttelemisen hetkellä laventaa tai supistaa jotakin tiettyä valitsemaani viritystä. Tämän asian sisäistämisessä minua auttaa alun perin musiikissa käytetty termi *crescendo*, mikä sanakirjan mukaan tarkoittaa ohjetta kasvattaa äänenvoimakkuutta jonkun tietyn aikavälin aikana. Näytellessäni crescendo toimii minulle ajatuksena siitä, että asia x kasvaa kohtauksen edetessä eksponentiaalisesti. Esimerkiksi jos minun pitää näytellä asiaa x, rakennan kohtauksen sisäisen dramaturgian niin, että lähden skaalaamaan x:n viritystä hyvin pienestä laatuisuudesta hyvin suureen laatuisuuteen. Voin leikitellä kohtausten sisällä viritysten skaalaamisella. Koen, että tällä työkalulla onnistun välttämään omasta mielestäni

tasapaksun näyttelijänlaadun, ja näin ollen onnistun luomaan kohtausten sisälle variaatioita ja dynamiikkaa. Onnistun toisinaan jopa yllättämään siviiliruumiini siten, että teenkin skaalaamista jollain itselleni täysin uudella ja yllättävällä tavalla dynamiikan vaihtelun kannalta.

Toinen osa tästä työkalusta on viritysten osittaminen ja asettaminen johonkin kohtaan ruumiissani. Voin rajata tietyn kohdan ruumiistani, minkä annan vaikuttua virityksestä muun ruumiini ollessa vapaa. Käytin tätä työkalua esimerkiksi näytelmässä *Sirkuskissa* sellaisessa kohdassa, missä minun täytyi ohjaajan ohjauksen mukaisesti täysin paikallani seisten kuunnella kanssanäyttelijäni monologia, mutta silti näyttää vaikuttumiseni ruumiissani: ositin virittäytymistäni lantiosta ylöspäin, jolloin yläruumiini sai vapaasti vaikuttua kassanäyttelijän luomista impulsseista, mutta jalkani pysyivät visusti asemissaan, kuten ohjaaja oli toivonut. Tässä tapauksessa passiivisemmassa asemassa olleet osat ruumiistani, eli jalkani, ikään kuin osallistuivat virittämään aktiivisemmassa osassa olevaa ylempää ruumistani, kuten kasvojani. Esa Kirkkopelto kirjoittaa aiheesta näin:

Yksi osa ruumiista on virittynyt esiintymistä varten toisten osien osallistuessa itse virittämisen aktiin ja sen tuottaman tilan ylläpitoon. Toiset osat voivat nyt puolestaan virittyä virittyneestä osastaan, mutta niiden suhde siihen on vapaampi: ne voivat esimerkiksi torjua tai kätkeä virittyneen osan, tai kommentoida sitä ulkoapäin. (Kirkkopelto 2020, 123.)

Ratkaisin kokemani ristiriidan siitä, että miten voin autenttisen tuntuvasti näytellä sellaisessa tilanteessa herkkää ja pientä laatua, missä koko ruumiini tekisi mieli purkaa energiaa liikkumalla dynaamisesti. Osittamisen ja skaalaamisen avulla saan tämän kaipaamani autenttisuuden kokemuksen ruumiiseeni, ja pystyin siltikin toteuttamaan ohjaajan toiveen spesifistä hahmoni positioinnista lavalla.

Tällä tekniikalla en kuitenkaan varsinaisesti antautunut tunteelle, vaan pikemminkin antauduin vaikuttumaan saamistani impulsseista, jotka sitten saattoivat kuljettaa minut jonkun varsinaisen tunteen äärelle. Näin ei kuitenkaan aina tapahtunut, vaan välillä oma

sisäinen kokemukseni oli hyvin tekninen. Koen, että tällaisessakin tapauksessa tämä tekninen suoriutumiseni näytti katsojille ulospäin siltä, että ikään kuin todella olisin antautunut tunteelle.

4.3 Tunnekokemuksen äärelle pääseminen viritysten avulla

Luvussa 3 kerroin kokemuksestani, kun harjoitustilanteessa muutaman mekaanisen fyysisen virityksen avulla sain siviiliruumiini kokeman paniikkikohtauksen hälvenemään. Tämä havaintoni sai minut miettimään, olisiko mahdollista samalla logiikalla myös synnyttää jotakin tunnetta lavalla ollessani jonkun virityksen käynnistämänä. *Sirkuskissa* -produktiossa lähestulkoon jokainen kohtaus missä roolihahmoni oli mukana, oli jollakin tapaa tunteellisesti latautunut. Ratkaisin asioita teknisten viritysten kautta, mikä selkeästi tuotti toivottua laatuisuutta, ainakin oman ruumiintuntumani mukaan, sekä ohjaajan palautteen perusteella. Jäin silti pohtimaan, olisiko minun mahdollista päästää itseni nimenomaan tällä fiktion tasolla jonkin tunnekokemuksen äärelle, esimerkiksi fyysisten viritysten käynnistämänä ja sitten seuraamalla näiden viritysten luomia reaktioketjuja.

Produktion esityskaudella minulle konkretisoitui roolin fyysinen raakuus: roolihahmoani mätkitään ja piestään erilaisilla tavoilla, kuten näytelmän kauhun ja groteskin mukaisessa tyylilajissa ja maailmassa oletettavaa on. Aluksi esitykset eivät vaikuttaneet olevan minulle henkisesti tai emotionaalisesti lainkaan haastavia tai kuormittavia, mutta huomasin, että fyysiset koettelemukset, mitä roolihahmoni kahden tunnin näytelmän aikana koki, vaikuttivat myös siviiliruumiiseeni valtavasti. Hengittäminen näytteli suurta osaa roolityöskentelyssäni, monesti rakensin kohtausten sisälle tahallisestikin hengitykseen perustuvia kuljetuksia, mutta monesti kohtaukset olivat sen laatuisia, että hengitykseni pääsi väkisinkin tihentymään. Erään esityksen aikana huomasin näiden fyysisten viritysten ja lainalaisuuksien vaikuttavan minuun siinä määrin, että olin pyörtyä lavalle kesken kohtauksen. Pystyin kuitenkin jatkamaan kohtauksen loppuun ja sain

näytelmän päätökseen. Heti päästyäni kumarruksista takahuoneeseen ja adrenaliinin hieman laskettua huomasin olevani paniikkikohtauksessa. Olin siis saanut synnytettyä paniikkikohtauksen, eli myös hyvin emotionaalisen ja henkisen tuntemuksen vain käyttämällä fyysisiä virityksiä lavalla. Tämä tukee pohdintaani siitä, että minun on mahdollista fyysisten viritysten avulla saavuttaa emotionaalisia ja henkisiä olotiloja lavalla näytellessäni. Tätä haluan jatkossa tutkia lisää.

4.4 Viritysketjun jakaminen nopeaan ja hitaaseen

Sirkuskissa -produktion harjoituskauden aikana syvensin jo oppimiani vaikuttumisen tekniikoita. Oivalsin, että voin nopeuttaa tätä jo aikaisemmin löytämääni vaikuttumiselle antautumista ja reaktioketjun seuraamista. Näytelmä oli paikoittain nopeatempoinen ja vaati tarkkuutta replikoinnissa. Näihin hetkiin aikaisemmin löytämäni reaktioketjujen kuunteleminen vei yksinkertaisesti liikaa aikaa näyttämöllä, ja sai yleisen energian lässähtämään. Tuntui, että kanssanäyttelijän repliikin jälkeen piti jälleen aloittaa virittäytyminen alusta, sen sijaan, että viritys olisi meidän yhteinen tuntoisuutemme, joka vain poukkoilisi näyttelijältä toiselle samalla muovautuen ja vaikuttaen meihin. Siispä aloin tutkimaan saisinko radikaalisti nopeutettua näitä reaktioketjuja erittäin nopeatempoisiksi, vain millisekuntien kestoisiksi, jolloin replikointi olisi todella iskevää ja nopeatempoista, kuitenkin säilyttäen ruumiissani jo tapahtuvan informaation.

Miellän vaikuttumisen tällä hetkellä siis kahtena erilaisena virityksenä: voin kuunnella ja seurata ruumiissani liikkuvaa energiaa ja antaa sen kuljettaa minua, tai voin vauhdittaa tätä virittymisen ja vaikuttumisen prosessia ja ikään kuin ohittaa tämän vaiheen reagoimalla heti kanssanäyttelijän antamaan impulssiin, kuten esimerkiksi repliikkiin. Ajallisen eriäväisyyden lisäksi näillä kahdella eri virittäytymisen tavalla saatoin merkata näytelmässä tapahtuvaa informaatiota. Antamalla itseni vaikuttua saatoin alleviivata jonkun näytelmässä olleen oleellisen informaation, jolloin antamalla aikaa ruumiissani

tapahtuvien fyysisten viritysten näkyä ja manifestoitua, kyseinen informaatio piirtyi tekstimassan alta katsojalle tarkemmin esiin, ainakin oman tuntumani, ohjaajan palautteen ja ohjaavan opettajan näkemyksen perusteella.

Tämä uusi löytöni auttoi minua rakentamaan roolihahmolleni kerroksia tunneilmaisuun. Näytelmän teksti oli ainakin omasta mielestäni juuri minun näyttelemälleni hahmolle kirjoitettu hyvinkin yksiselitteiseksi ja suoraviivaiseksi. Koin, että teksti ei antanut minulle itsessään paljoa informaatiota hahmosta. Kohtauksien sisällä teksti ehdotti hahmolleni hyvin yksinkertaisia suuntia ja tuntui siltä, että minun täytyi itse dramatisoida roolihahmolleni kerroksia, sillä niitä itse teksti ei minulle suoranaisesti tarjoillut. Näiden virittäytymisen tapojen avulla saatoin rakentaa tekstin tasolla yksinkertaisiin kohtauksiin ilmaisua, jonka saattoi lukea päällekkäin kerrostuneina tunteina ja hienovaraisina sävyinä. Esimerkiksi näytelmän kohdassa, missä tajuan, että näyttelemäni hahmon rakastama henkilö on huijannut ja manipuloinut hahmoani, rakensin itselleni kuljetuksen yksinkertaisen fyysisen virityksen avulla: Kuljetus alkoi hengityksestä, jonka annoin kuljettaa ruumistani yhä tiheämpään hengitykseen, mikä taas ajoi ruumiini fyysisesti liikkumaan tilassa. Vasta tämän fyysisen tunneilmaisun jälkeen aloitin repliikkini, jonka sisälle myös rakensin oman kuljetuksensa. Pidin yllä hengityksen luomaa viritysketjua ruumiissani, ja samaan aikaan annoin ääneni vaikuttua ruumiintuntumastani, jolloin ääneni särkyi kesken lauseen ”Hän ei valehtelisi minulle”. Näin sain luotua yksinkertaiselle lauseelle täysin toisenlaisen alatekstin, kuin mitä alkuperäinen varsinainen teksti minulle ehdotti.

5 PÄÄTÄNTÖ

Kandidaatin opinnäytteen kirjoitusprosessin aikana olen huomannut, että tunteille antautuminen itseasiassa nimenomaan on oman itseni validoimista. Jos en anna tunteilleni tilaa näkyä kaikkine ulottuvuuksineen tai anna itseni antautua niille, en voi olla täysin perillä itsestäni, enkä pääse niin lähelle sisäisen rauhan kokemusta, sillä en anna itseni olla kokonaisvaltaisesti minä. Taiteilijana toimiminen ja minkä tahansa luomisprosessin toteuttaminen vaatii mielestäni kykyä kuunnella ulkopuolista maailmaa, kuitenkaan unohtamatta myös oman sisäisen äänen kuuntelemista. Tämä oman sisäisen äänen mitätöiminen on ollut minulle tyypillistä: osaan kyllä tarkkaan huomata ulkopuolellani tapahtuvia tapahtumia ja jäsennellä erilaisia asioita järjellä loogisesti auki itselleni, mutta oman itseni ja nimenomaan omien tunteitteni kuunteleminen, seuraaminen ja niille antautuminen on ollut aina minulle vaikeaa. Koen, että opin tämän Kandidaatin opinnäytteen kirjoitusprosessin aikana paljon vaikuttumisesta. Onnistuin löytämään syitä sille, miksi vaikuttuminen on ollut minulle vaikeaa, kuten luvussa 3 kirjoitin.

Huomasin, että hyvin pitkälti vaikeudet tunteilleni antautumisen kanssa johtuvat yhteiskunnan asenteista maskuliinisuutta kohtaan. Olen oppinut mieltämään tietyt piirteet heikoiksi ja ryhtynyt välttelemään niitä vahvistaakseni sukupuoli-identiteettiäni. Olen kuitenkin tullut siihen tulokseen, että nämä luvussa 3 mainitsemani heikkouden piirteet mitä välttelen vahvistaessani maskuliinisuuttani, eivät todellisuudessa oikeasti ilmennä heikkoutta. Olen tehnyt huomion, että ne ovat pikemminkin väylä omaan ytimeeni ja helpottavat minua hyväksymään oman itseni tällaisena kuin olen, sekä auttavat minua olemaan itseni kanssa kokonaisvaltaisemmin kosketuksissa. Haluan jatkaa tutkimustani siitä, voisinko löytää keinon olla vahvistamatta maskuliinisuuttani pelkästään dysforian pelon takia. Maskuliinisuuden ilmentäminen nimittäin on minulle euforista ja elintärkeä osa minua, mutta olen huomannut, että yhtä elintärkeä osa on se herkkä osa minusta, joka on jäänyt vähemmälle huomiolle. Miten voisin harjoittaa

transmaskuliinista herkkyyttä siten, etten joutuisi kohtaamaan dysforiaa tai väärinsukupuolittamista?

Omien tunteideni validoiminen ja niille antautuminen ovat vieneet minua taiteilijana valtavan askeleen eteenpäin omien mielipiteitteni sanoittamisessa ääneen, ja oman prosessini seuraamisessa. Ilman tätä uutta oppimisen kokemusta ja kykyä antautua omille tunteilleni olisin edelleenkin enemmän muiden ihmisten mielipiteiden ja mieltymyksien varassa, ja toteuttaisin sellaisia luomisprosesseja, joiden tavoite olisi miellyttää muita. Tällä hetkellä olenkin sitä mieltä, että sellainen lähtökohta oman taiteen luomiselle, minkä tarkoitus on miellyttää muita ihmisiä, ei aina tuota hedelmällisintä tai edes muille miellyttävintä lopputulosta ja taidekokemusta. Sen sijaan, jos kykenen kuuntelemaan omaa ääntäni ja kokemustani maailmasta, ja vieläpä antautumaan niiden vietäviksi, voin luoda jotain sellaista taidetta, mihin muutkin voivat ehkäpä helpommin samaistua. Ja välttämättä joku ei tähän luomaani taiteeseen samaistu, jos hän on vaikkapa jo käynyt kyseisen kokemuksen itse omassa henkilökohtaisessa elämässään läpi, minkä takia tämä minun luoma taiteeni ei juuri nyt ollut tälle katsojalle kohdallinen, eikä täten ollut koskettava tai miellyttävä taidekokemus. Kyse ei kuitenkaan tässä tapauksessa ole siitä, että minun luomani taide olisi absoluuttisesti huonoa, vaan se ei syystä tai toisesta ollut kohdallinen juuri tälle kyseiselle kokijalle, kuten luvussa 2 avasin.

Tämän prosessin aikana tutkin paljon sitä, löytäisinkö minulle toimivia konkreettisia keinoja lavalla vaikuttumiseen. Näitä erilaisia vaikuttumisen työkaluja määrittelin luvussa 4. Konkreettisen oppitunnin omaan ääneen luottamisesta sain tehdessämme *Sirkuskissa* -produktiota yhdessä Taideyliopiston Teatterikorkeakoulun kanssa. Päädyin produktioon, minkä takana en lopulta seissyt omien henkilökohtaisten mieltymyksieni kanssa. Koin, etten näyttelijän positiosta käsin saanut muovattua esityksestä jotakin sellaista, mitä voisin vaivatta puolustaa. Tämä epämieltymys lopulliseen esitykseen siinä muodossa missä se oli, johti siihen, että koin koko esityskauden ajan jatkuvaa häpeää. Koin vaikeaksi näyttää produktiotamme julkisesti sitä katsovalle yleisölle. Erityisen häpeälliseksi koin hetket esityksen jälkeen, kun menin tapaamaan ihmisiä, jotka olivat

olleet katsomassa esitystä. En varsinaisesti kokenut häpeää omasta näyttelijäntyöstäni, vaan nimenomaan esityksestä kokonaisuutena. Tämä häpeänkokemus kuitenkin toimi minulle konkreettisena oppituntina ja esimerkkinä siitä, että minä en ole yhtä kuin esityskokonaisuus. Minä voin olla mukana jossakin suuremmassa kokonaisuudessa, mutta minun ei silti tarvitse taiteellisesti allekirjoittaa kaikkea mitä kokonaisuudessa tapahtuu. Tein johtopäätöksen, että minun kannattaa tehdä ja luoda taidetta, koska en kuitenkaan voi täysin vaikuttaa lopulliseen kokonaisuuteen, ainakaan produktioissa missä on mitään muuta työryhmää kuin minä itse. Ja vaikka työryhmän muodostaisikin vain ja ainoastaan minä, en siltikään voi vaikuttaa siihen, miten muut ihmiset esitystäni katsovat. Voin ainoastaan tehdä senhetkisen parhaani, mitä se ikinä juuri siinä hetkessä tarkoittaakaan. Toinen vaihtoehto on olla tekemättä taidetta ollenkaan, mutta se herättää minussa huomattavasti vastenmielisempiä oloja kuin se, että joku ei hypoteettisesti pidä taiteestani.

Tämä ajatus on rohkaissut minua todella paljon seuraamaan omaa ääntäni esimerkiksi oman artistiprojektini yhteydessä. Olen uskaltautunut kirjoittaa omia tekstejä itse säveltämiini kappaleisiin ja olen saavuttanut sellaisen ajatuksen tason, että minun ei lähtökohtaisesti tarvitse keksiä muita miellyttäviä sanoituksia tai melodioita, vaan minun täytyy vain kuunnella omia tunteitani ja tuoda ne näkyviksi esimerkiksi luomani musiikin kautta. Oman itsen hyväksyminen ulottuu siis jopa myös teatterinäyttämön ulkopuolelle ja on täten kytköksissä kaikkeen taiteelliseen ilmaisuuni, niin näyttelijänä kuin muusikkonakin.

Aion jatkaa tällä oman itseni hyväksymisen polulla. Jatkan tutkimustani transmaskuliinisuudesta ja herkkyydestä ja annan tulevaisuudessa enemmän huomiota itselleni kokonaisvaltaisesti: harjoittelen ja vien pidemmälle tunteille antautumista näillä löytämilläni keinoilla ja työkaluilla. Huomaan myös, että tämä Kandidaatin opinnäytteen kirjoitusprosessi on itsessään ollut minulle matka omaan itseeni, ja tämän työn kautta olen onnistunut tuomaan ilmi minussa aikaisemmin piilleitä piirteitä, mitä olen yrittänyt peitellä. Tämä tuntuu eräänlaiselta ensiaskeleelta tunteille antautumiseen.

6 LÄHTEET

Kirjat:

Hulkko Pauliina; Kirkkopelto Esa; Silde Marja; Tapper, Janne; Tervo, Petri; Tuisku, Hannu. 2011. Nykynäyttelijän taide: horjutuksia ja siirtymiä. Teatterikorkeakoulu. Helsinki: Art-Print Oy.

Kirkkopelto, Esa. 2020. *Logomimesis: Tutkielma esiintyvästä ruumiista*. Paradeigma-sarja. Helsinki: Tutkijaliitto

Stanley Tasmin; Strandberg-Long, Philippa. 2023. *An Actor's Research: Investigating Choises for Practice and Performance*. New York: Routledge.

Stitt, Alex. 2023. *Accepting Gender: An ACT Workbook for Trans and Non-Binary People*. Great Britain: Jessica Kingsley Publishers

Verkkolähteet:

Cambridge Dictionary -sanakirja. https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/validation#google_vignette (11.5.2024)

Duodecim. 2024. "Tunteet ja tunteiden säätely." *Terveyskirjasto* -lääkärikirja. https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01398 (12.5.2024)

HS. *Sanakirja.org* -sanakirja. https://www.sanakirja.org/search.php?id=135124&l2=17 (14.5.2024)

SETA. Julkaisuaika tuntematon. "Transsukupuolisuus." Ihmisoikeusjärjestö. https://seta.fi/sateenkaaritieto/sukupuolen-moninaisuus/transsukupuolisuus/?gad_source=1&gclid=Cj0KCQjw3ZayBhDRARIsAPWzx8pnqYkqSjfj5BK7I2OEvUhyc_toZtJRm4b7J3yl3zzqrI1p8-kcVywaAsoGEALw_wcB (16.5.2024)