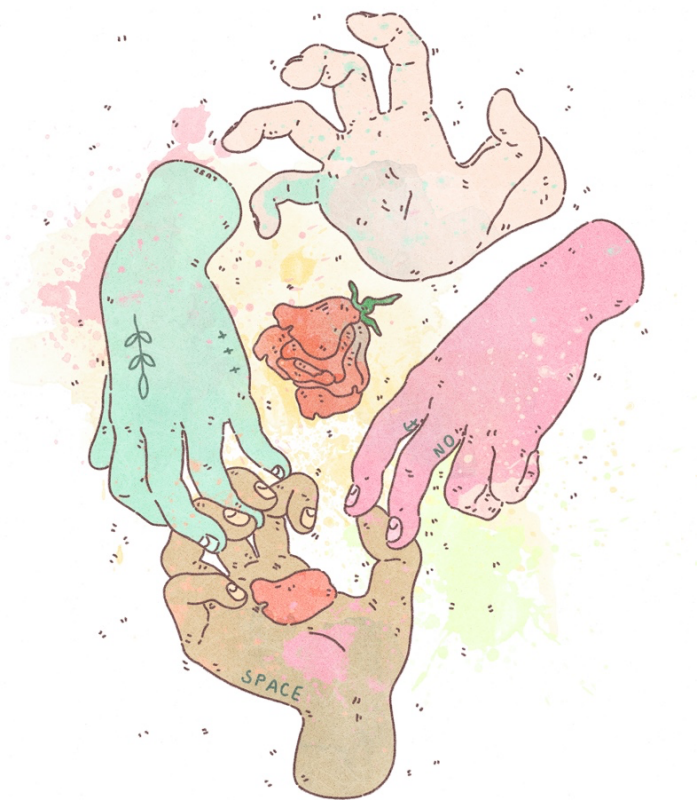


# Miltä kuulostaa olla turvassa?

Yksilön keinoja havainnoida ja edistää turvallisuuden  
kokemusta esittävän taiteen taiteellisessa  
ryhmytyössä

SATU KANKKONEN



**TIIVISTELMÄ**
**PÄIVÄYS:**

<b>TEKIJÄ</b> Satu Kankkonen		<b>KOULUTUS- TAI MAISTERIOHJELMA</b> Äänisuunnittelun maisteriohjelma	
<b>KIRJALLISEN OSION / TUTKIELMAN NIMI</b> Miltä kuulostaa olla turvassa? Yksilön keinoja havainnoida ja edistää turvallisuuden kokemusta esittävän taiteen ryhmätyössä		<b>KIRJALLISEN TYÖN SIVUMÄÄRÄ (SIS. LIITTEET)</b> 51 s.	
<b>TAITEELLISEN / TAITEELLIS-PEDAGOGISEN TYÖN NIMI</b> Taiteellisen työn nimi tähän mahd. teostietoineen (tekijät, ensi-ilta, paikka). Deep Time Trans. (DTT-työryhmä. Ensi-ilta 24.11.2021, Tiivistäjä, Helsinki) Täytä myös erillinen kuvailutietolomake (dvd-kansi). Taiteellinen osio on Teatterikorkeakoulun tuotantoa <input type="checkbox"/> Taiteellinen osio ei ole Teatterikorkeakoulun tuotantoa (tekijänoikeuksista on sovittu) <input checked="" type="checkbox"/> Taiteellisesta osiosta ei ole tallennetta <input type="checkbox"/>			
Kirjallisen osion/tutkielman saa julkaista avoimessa tietoverkossa. Lupa on ajallisesti rajoittamaton.	Kyllä <input checked="" type="checkbox"/> Ei <input type="checkbox"/>	Opinnäytteen tiivistelmän saa julkaista avoimessa tietoverkossa. Lupa on ajallisesti rajoittamaton.	Kyllä <input checked="" type="checkbox"/> Ei <input type="checkbox"/>
<p>Tässä työssä kirjoitan turvallisuuden kokemuksen huomioimisesta ja ylläpitämisestä taiteellisessa ryhmätyössä. Taustoitin turvallisuuden kokemuksen tärkeyttä sekä sen roolia edellytyksenä sekä luovalle työlle että ryhmätyölle. Esittelen konkreettisia keinoja oman turvallisuuden kokemuksen havainnointiin ja palauttamiseen. Esittelen lisäksi taiteellisen opinnäytteeni <i>Deep Time Transin</i> ja kerron sen työprosessista, osittain suhteessa opinnäytteeni varsinaiseen aiheeseen, osittain spesifisti äänisuunnitteluun keskittyen.</p> <p>Kirjallisen opinnäytteeni johdannossa kirjoitan siitä, miksi olen päätenyt kirjoittamaan juuri tästä aiheesta. Kerron hiukan omasta taustastani, kirjoitan siitä, miksi turvallisuuden kokemuksen pohtiminen on relevanttia äänisuunnittelijalle. Avaan myös sitä, miksi esittävän taiteen ryhmätyö on työkontekstina erityinen. Johdannon lopuksi kirjoitan auki kirjallisen opinnäytteeni rajaukset, oletukset ja kontekstin.</p> <p>Opinnäytteeni toisessa kappaleessa esittelen käyttämäni turvallisuuden kokemuksen määritelmän ja esittelen Stephen W. Porgesin muotoileman polyvagaalisen teorian. Kirjoitan polyvagaalisesta teoriasta pitkälti nojautuen Kirsi Törmin artikkeleihin, joissa hän kirjoittaa polyvagaalisen teorian käytännön soveltamisesta ryhmätyöhön.</p> <p>Opinnäytteeni kolmannessa kappaleessa kirjoitan auki yksilön keinoja havainnoida ja edistää turvallisuuden kokemusta esittävän taiteen ryhmätyön kontekstissa. Esittelen kaksi keskeistä pohjakeinoja sekä listaan konkreettisia keinoja havainnoida ja edistää turvallisuuden kokemusta.</p> <p>Opinnäytteeni neljännessä kappaleessa kerron opinnäytteeni taiteellisesta osiosta, Deep Time Trans -esityksestä. Kerron hiukan teoksen tekoprosessista sekä avaan sen äänisuunnittelua.</p> <p>Opinnäytteeni liitteinä on Deep Time Transin kohtauslista sekä dokumentti, jossa on näiden aiheiden parissa työtä tehneiden toimijoiden linkkejä.</p> <p>DTT-työryhmä:                  Koollekutsuja, kirjoittaja, esiintyjä: Teo Ala-Ruona                  Koollekutsuja, kirjoittaja, dramaturgi: Even Miinn                  Kirjoittaja, esiintyjä: Camille Auer                  Pukusuunnittelija, esiintyjä: Alvi Haapamäki                  Lavastaja: Eeti Piironen                  Äänisuunnittelija: Satu Kankkonen                  Valosuunnittelija: Olivia Pohjola                  Esitysdramaturgi: Emil Santtu Uuttu                  Larp-suunnittelija: Pihla Lehtinen                  Tuottaja: Riikka Thitz</p>			
<b>ASIASANAT</b> Työkulttuuri, äänisuunnittelu, esittävä taide, taiteellinen ryhmätyö, queer, marginaalit, nykyesitys, turvallisuus, turvallisuuden kokemus, polyvagaalinen teoria, deep time trans, kirsi törmi			

# SISÄLLYSLUETTELO

---

1. JOHDANTO: KIRJOITTAJASTA & TAUSTASTA	4
1.1. <i>MISTÄ ON KYSE</i>	4
1.2. <i>ÄÄNISUUNNITTELIJANÄKÖKULMASTA</i>	4
1.3. <i>ESITTÄVÄN TAITEEN ERITYISYYDESTÄ TYÖKONTEKSTINA</i>	5
1.4. <i>KEILLE KIRJOITAN</i>	7
1.5. <i>RAJAUKSISTA JA OLETUKSISTA</i>	8

---

2. TURVALLISUUDEN KOKEMUS JA POLYVAGAALINEN TEORIA	11
2.1. <i>TURVALLISUUS-KÄSITTEEN MÄÄRITTELY</i>	11
2.2. <i>POLYVAGAALINEN TEORIA</i>	12
2.2.1. <i>Alivireystila</i>	13
2.2.2. <i>Ylivireystila</i>	14
2.2.3. <i>Optimaalinen vireystila, sietoikkunan alue</i>	15
2.3. <i>ÄÄNISUUNNITTELIJANÄKÖKULMA</i>	16
2.4. <i>MARGINALISOIDUT TEKIJÄT JA TURVALLISUUDEN KOKEMUS</i>	16
2.5. <i>TURVALLISUUDEN SUBJEKTIIVISUUS</i>	17

---

3. YKSILÖN KEINOJA HAVAINNOIDA JA EDISTÄÄ TURVALLISUUDEN KOKEMUSTA	19
3.1. <i>ALUKSI</i>	19
3.2. <i>KESKEISET KEINOT: ITSETUNTEMUS JA METAKESKUSTELU</i>	19
3.2.1. <i>Itsetuntemus</i>	19
3.2.2. <i>Metakeskustelu</i>	20
3.3. <i>FEMINISTINEN KYSYMYSLISTA</i>	21
3.4. <i>YKSILÖN KEINOT</i>	22

---

4. DEEP TIME TRANS	27
4.1. <i>TRAWLING SONG</i>	28
4.2. <i>NÄKÖKULMASTA</i>	29
4.3. <i>TIMELINE JA KUVAUS</i>	29
4.4. <i>DTT PROSESSISTA</i>	31
4.5. <i>DTT ÄÄNISUUNNITTELUSTA</i>	33
4.5.1. <i>Pohjaideat ja periaatteet</i>	33
4.5.2. <i>Mikä oli kiinnostavaa</i>	33
4.5.3. <i>Miltä kaikelta DTT kuulosti</i>	35
4.5.4. <i>Mitä prosessi toi äänisuunnitteluun</i>	38
4.6. <i>DTT PROSESSISTA OPITTUA</i>	38

---

5. LOPUKSI	40
------------	----

<i>5.1. Loppuajatuksia</i>	<i>40</i>
<i>5.2. Kiitokset</i>	<i>42</i>
<hr/>	
LÄHTEET	44
LIITTEET	46
<i>1. DEEP TIME TRANS KOHTAUSLISTA</i>	<i>46</i>
<i>2. TOIMIJOITA JA LINKKEJÄ</i>	<i>48</i>



# 1. JOHDANTO: KIRJOITAJASTA & TAUSTASTA

## 1.1. MISTÄ ON KYSE

Tässä työssä kirjoitan turvallisuuden kokemuksen huomioimisesta ja ylläpitämisestä taiteellisessa ryhmätyössä yksilön näkökulmasta. Taustoitan turvallisuuden kokemuksen tärkeyttä sekä sen roolia edellytyksenä sekä luovalle työlle että ryhmätyölle. Esittelen konkreettisia keinoja oman turvallisuuden kokemuksen havainnointiin ja palauttamiseen. Esittelen lisäksi taiteellisen opinnäytteeni *Deep Time Transin* ja kerron sen työprosessista, osittain suhteessa opinnäytteeni aiheeseen, osittain spesifisti äänisuunnitteluun keskittyen. Upeat kuvitukset opinnäytteeseni on tehnyt sarjakuvataiteilija Kimmo Lust.

Turvallisuuden kokemus on ollut asia, jonka luokse minun on täytynyt kulkea pitkä matka. Se ei ole ollut lähtötilanne tai oletusasetus. Perhetausta, koulukiusaustausta ja niistä seuranneet mielenterveysongelmat kuten ahdistus, masennus ja sosiaalisten tilanteiden pelko, ovat taanneet, että turvallisuuden kokemus on loistanut poissaolollaan suuren osan elämästäni. Pitkään aikaan en oikeastaan tiennyt, mitä se edes on. Hermostoni perusolotila oli olla aina varuillaan.

Viimeiset viisi vuotta tässä koulussa olen paitsi opetellut lukemattomia konkreettisia ja abstrakteja alaani liittyviä asioita, olen myös rakentanut hyvin perustavalla tavalla peruskiveä siihen, että oma tekeminen ja ennen kaikkea luottamus omaan tekemiseen olisivat mahdollisia. Tai ehkä tarkemmin sanoen: jotta taiteen parissa tällä tavalla työn tekeminen olisi kestävämmällä tavalla mahdollista. Turvallisuuden kokemuksen vahvistaminen on ollut yksi sen tärkeimmistä elementeistä.

## 1.2. ÄÄNISUUNNITTELIJANÄKÖKULMASTA

Koen turvallisuuteen liittyvän pohdinnan tärkeänä myös nimenomaan äänisuunnittelijan näkökulmasta. Olen itse muunsukupuolinen ja queer äänisuunnittelija. Olen temperamentiltani hyvin hidastempoinen, olen introvertti ja osittain neuroepätyypillinen. Äänisuunnittelun alan historia on tekniikkapainotteinen ja

miesvaltainen. Alalla ei ole ollut tapana sanallistaa tunnepuheeseen rinnastuvia asioita, vaan työn fokus on ollut paljon teknisessä toteuttamisessa. Nykyään työ on tietenkin paljon moninaisempaa, mutta olen opiskelijana ja aloittelevana ammattilaisena silti tuntenut alan historian painon nahoissani. Kyse on siitä, keitä minkäkin työkuulttuurin tai työalan piiriin pääsee. Minä en olisi pystynyt työskentelemään tällä alalla vielä kymmenen vuotta sitten. Se sovinismin määrä, mistä olen kuullut kuvailuja, olisi ollut minulle hyvin konkreettinen este. Aiemmin alalle ovat päässeet lähinnä ne, jotka ovat kestäneet työkuulttuurin.

Opinnäytteeni opponoija Elle Kokkonen muistutti minua siitä, miten tärkeää on sanottaa äänisuunnittelijuuteen liittyvää normistoa. Normisto tulee erityisen näkyväksi, kun äänisuunnittelijan positiossa on henkilöitä, jollaisia ei olla totuttu siinä positiossa näkemään. Äänisuunnittelijalle oletetaan tietty tekninen pystyvyys: on saatava äänilaitteet toimimaan. Tähän tekniseen toteuttavuuteen liittyen suunnittelijuuteen yhdistyy epämääräinen oletus siitä, että suunnittelija ei olisi ihan niin tunteikas taiteilija. Koska on kuitenkin aina pystyttävä tavallaan suoriutumaan teknisesti, itsestä tuntuu helposti, että oma ahdistus on ongelma, jos se tulee teknisen toteuttamisen tielle. Eikä se ajatus ole aina pelkästään omassa päässä. Huomaan itse, että koska näytän ja olen identiteeteiltäni epätyypillinen äänisuunnittelija, saatan välillä yrittää suoriutua asioista korostuneen skarpisti ja korostuneen *coolisti*. Kaikki tämä sen takia, etten vain paljastuisi epäkelvoksi suoriutumaan tästä positioista, vaikka näytänkin oudolta. Epätyypillistäkin äänisuunnittelijaa saa joskus ahdistaa, eikä oma osaaminen siihen kaadu. Normit ylläpitävät turvattomuutta ja joukkoon kuulumattomuuden tunnetta, ellei niitä pureta.

Turvattomuutta luovat myös esimerkiksi käytännöt, joissa suunnittelijan työtä ei välttämättä huomioida. Klassikkoesimerkki tästä on se, että kaksiosaisen työpäivän ollessa käytössä oletetaan, että suunnittelija tekee raksaamisen tai ohjelmoimisen työpäivän osien välisellä tauolla – eli silloin, kun kaikki muut pitävät vapaata. Omasta vapaa-ajasta ei pitäisi joutua neuvottelemaan.

### 1.3. ESITTÄVÄN TAITEEN ERITYISYYDESTÄ TYÖKONTEKSTINA

Taiteellinen ryhmätyö on työtä, jota tehdään hyvin pitkälti sosiaalisten suhteiden kautta. Kyky niin kutsuttuun sosiaaliseen liittymiseen ja sitä kautta vuorovaikutukseen on työn

kannalta keskeisen tärkeä asia. Tanssitaiteilija Jan Loukas kirjoittaa opinnäytteessään seuraavasti:

*Tanssitaiteilijana ja tanssijana työni koostuu usein hyvin paljon sosiaalisten suhteiden luomisesta. Iso osa energiasta uusien projektien alussa kuluu sosiaalisten suhteiden hahmottamiseen, ryhmädynamiikan kehittämiseen ja uusiin työskentelytapoihin asettumiseen.*

(Loukas 2019, 75)

Vaikka äänisuunnittelijan positio on toki erilainen kuin esiintyjän, tunnistan tästä silti hyvin paljon. Tuntuu että suurin osa energiasta menee taiteellisessa ryhmätyössä ainakin aluksi juuri ihmisten välisten suhteiden muodostamiseen ja hahmotteluun. Oma äänisuunnittelijan työni perustuu myös hyvin pitkälti dialogille toisten ihmisten kanssa. Esimerkiksi dramaturginen ajattelu yhdessä on usein lähinnä keskustelua.

Taiteellisessa ryhmätyössä on vuorovaikutuksen suuren roolin lisäksi se erityispiirre, että myös luovuuden olisi hyvä olla työssä mahdollista. Turvallisuuden kokemus on edellytys sille, että sekä vuorovaikutus että luovuus ovat mahdollisia, tai tarkemmin sanoen mahdollisia kestäväällä tavalla. Kirjoitan tästä enemmän opinnäytteeni toisessa kappaleessa.

Esitystaiteen konteksti on työympäristönä erityinen myös siinä, millaisten aiheiden äärellä saatetaan olla. Teosten aiheet voivat olla hyvin intiimejä ja henkilökohtaisia. Loukas kirjoittaa jälleen:

*Ei ole lainkaan epätavanomaista, että niinkin henkilökohtainen elämän osa-alue kuin seksuaalisuus on työn keskiössä, kun työskennellään esittävien taiteiden parissa. Esiintyvänä taiteilijana kohtaa taiteellisten prosessien aikana työtilanteita, jotka tunkeutuvat henkilökohtaiselle alueelle, jolloin kohdataan perinteisten työeettisten ja vallan käyttöön liittyvien kysymysten lisäksi omia henkilökohtaisia kipupisteitä.*

(Loukas 2019, 10-11)

Lisäksi aiheiden äärellä saatetaan olla yhdessä pitkiä aikoja, esimerkiksi viitenä päivänä viikossa täysi työpäivä. Tästä voi aiheutua tilanne, jossa tavallaan tuntee työtovereitaan syvästi, mutta samaan aikaan on totta, että on oltu syvästi aiheiden äärellä ainoastaan työkontekstissa, mutta että ei välttämättä olla koskaan vietetty aikaa yhdessä



vapaa-ajalla. Koen, että tämä on osasy siihen, miksi intensiivisten projektien jälkeen tulee helposti perustavalla tavalla tyhjä olo. On oltu hyvin tiiviisti lähellä toisia ihmisiä, mutta se on ollut lähinnä projektin, eli työkontekstin sanelemaa. Yhtäkkiä onkin kasvotusten sen kanssa, että onkos meillä oikeasti riittävästi yhteistä muussakin elämässä olemassa olevaan ystävyyteen, vai mahdollistiko läheisyyden vain hetkellisesti tuo yhteinen projekti? Minulle tämä on ollut ajoittain hyvin hämmentävää. Se, että hahmottaa, mitkä ihmissuhteet ovat oikeasti läheisiä tai läheisyyden potentiaalin sisältäviä ja mitkä vain työkontekstin mahdollistamia, on pitkällinen opeteltava asia.

Ja sitten taas toisaalta juuri näissä asioissa on parhaimmillaan taiteellisen ryhmätyön paras anti. Se, että voi olla intiimien aiheiden äärellä ja päästä nopeasti upeiden tyyppien kanssa yhteyteen, jollaisen muodostuminen saattaa muualla elämässä kestää hyvinkin kauan. Olen myös saanut kokemuksia siitä, millaista taiteen tekeminen yhdessä ajatteleamalla ja kokeilemalla parhaimmillaan on. Toisten ideoista ja ajatuksista saa valtavasti irti ja näkee heidän ansiostaan asioita uusista näkökulmista. Tekemistä värittää egottomuus ja teosta tehdään todella *ensemblena*. Se on parhaimmillaan ihmeellistä. Ja se, kun yhteistä ajattelua on takana sen verran paljon, että esitys tuntuu loppumetreillä rakentuvan kuin itsestään. Teoksen elementtien loksahdus kohdalleen on maagista.

Päästäkseni sen äärelle, minkä koen olevan esittävän taiteen ryhmätyön suurin anti, minun on kuitenkin täytyntä tehdä hyvin paljon töitä oman turvallisuuden kokemukseni kanssa. Kun aloitin opintoni Teatterikorkeakoulussa, olin kaikista ryhmätehtävistä aivan hädässä. Yritin performoida taitavaa ja sujuvaa sosiaalisuutta ja sinänsä olen uskaltanut paljon, mutta pohjimmiltani olen ollut koko kandiopintojen ajan aika hädässä. Oma tekijyys ja taiteellinen relevanttius ovat kyseenalaistuneet päivittäin. Hermostoni on ollut jatkuvassa yliviretilassa, enkä ole rentoutunut juuri ollenkaan. Huomasin asian tilan kunnolla vasta kandiopintojen päätyttyä, kun elämässä oli taas muutakin tilaa.

#### 1.4. KEILLE KIRJOITAN

Kirjoitan niille, joille taiteen äärelle päätyminen ei ole ollut itsestään selvää. Kirjoitan niille, jotka eivät välttämättä ole sopineet tämän koulun käytäville ja sen vaatimuksiin ja normeihin. Kirjoitan niille, noiden on vaikea lähteä vaan tekemään. Kirjoitan niille, joiden hermosto on herkästi varuillaan eikä rauhoitu ihan helposti. Kirjoitan niille, jotka eivät halua parantua ujoudesta tai introverttiydestä – ei tarvitse. Kirjoitan niille, jotka eivät halua muuttaa hitauttaan. Ei tarvitse. Ei tarvitse olla spontaani, aina sosiaalinen

idea-automaatti, vaikka tekeekin tällaista työtä. Olen kirjoittanut tätä opinnäytettä myös pitkälti itselleni, koettaakseni ymmärtää kuluneita opiskeluvuosia ja kaikkea niiden aikana tapahtunutta.

Päämääränäni on purkaa helpommin lähestyttäviksi ja konkreettisemmiksi asioita, jotka ovat usein monimutkaisia tai epämääräisiä. Päämääränäni on myös toisaalta purkaa turvallisuuden liittyviä yksinkertaistuksia ja avata sitä, mikä kaikki kirjo aiheeseen liittyy. Haluan myös kirjata ylös keinoja. Tärkeä oma päämääräni näiden asioiden tutkiskelussa on ollut löytää, kestävämpiä tapoja tehdä esittävän taiteen ryhmätyötä. Sellaisia, jotka eivät ajaisi loppuunpalamiseen aina intensiivisen projektin jälkeen.

Haluan myös ymmärtää enemmän sitä, että kaksi tavallaan ristiriidassa olevaa asiaa voivat olla yhtä aikaa totta. Teak ja erityisesti valo- ja äänisuunnittelun laitos VÄS on ollut parhaita asioita, joita minulle on elämässäni tapahtunut. Koulu on antanut minulle ihan hirveän paljon taitoja, lopulta myös itseluottamusta, ihmissuhteita ja uusia horisontteja. Olen saanut harjoitella ryhmätyötä ja altistua sen epämukavuudelle koulussa, missä toimeentuloni ei ole riippunut siitä, että onnistunko. Samaan aikaan on totta, että en varmaan ikinä ole voinut yhtä huonosti ja tuntenut niin paljon häpeää kuin kouluaikana. Nämä tunteet eivät toki liity pelkästään kouluun tai taiteen tekemiseen, mutta olemme tässä koulussa sellaisten työtapojen ja aiheiden äärellä, että asiat menevät herkästi syvälle itseen ja nostavat sieltä kaikenlaista käsittelemätöntä. Se epävarmuus, mitä Teatterikorkeakoulun kattojen alla koetaan, on välillä hyvin äärimmäistä. En usko, että sen välttämättä täytyy olla niin.

## 1.5. RAJAUKSISTA JA OLETUKSISTA

Oletan, että fyysinen turvallisuus ei ole tilanteissa uhattuna. Tässä opinnäytteessä luetellut keinot eivät ole ratkaisuja perustavanlaatuisiin ongelmiin turvallisuuden kokemuksen kanssa. Tilanteet, joissa on oikeasti minkäänlaista syrjintää tai kaltoinkohtelua, ovat aivan eri asia ja niihin on aina puututtava. Myös syvemmät ongelmat oman turvallisuuden kokemuksen kanssa ovat asia, johon yleensä tarvitsee ammattiapua. Suurimman työn olen itsekin tehnyt psykoterapiassa, jota on viides vuosi menossa.

Oletan, että lukija osaa reflektoida sitä, että mitkä asiat toimivat hänelle itselleen ja mitkä eivät. En tule lisäämään *disclaimereita* teoksen halki, vaan oletan että lukija

ymmärtää tällaisten keinojen subjektiivisuuden. Artikuloin tässä ja nyt sen, että tietenkin kaikki ihmiset ovat erilaisia, tarvitsevat eri asioita ja siten myös käyttävät turvallisuuden kokemusta lisätäkseen eri keinoja. Voi olla, että mikään tämän teoksen asioista ei auta sinua, ja se on ihan ok.

Havaintoni ovat syntyneet vapaan kentän nykyesitystaiteen kontekstissa. En puhu laiteattereiden tai isompien instituutioiden maailmasta. Havaintoni ovat myös syntyneet pienten, maksimissaan 11 hengen kokoisten työryhmien kanssa työskennellessä. En puhu tässä työssä rakenteellisen vaikuttamisen keinoista tai muusta yhteiskunnasta muuten kuin ohimennen.

Ajatteluni pohjalla on pitkä queer-feministisen ajattelun tausta. Olen oppinut paljon lukemattomilta ennen minua tulleilta feministisiltä tekijöiltä. Osa heistä mainitaan tässä työssä, osa mainitaan liitteissä, mihin olen koonnut tämän tyyppistä työtä tekeviä tahoja ja hyödyllisiä dokumentteja. Oletan, että pyrkimys kaikenlaiseen syrjimättömyyteen, antirasistisuuteen ja tekijöiden moninaisuuden edistämiseen ovat jaettuja arvoja, enkä perustele niitä sen kummemmin.

Vaikka kirjoitan tässä opinnäytteessä yksilön näkökulmasta, en tarkoita sanoa, että turvallisuuden kokemuksen ylläpitäminen tai turvallisen ilmapiirin luominen olisivat vain yksilön itsensä vastuulla. Itsen syyllistämistä tehdään jo tarpeeksi, enkä halua kasvattaa sitä kuormaa. Turvallisempien työympäristöjen luominen on monella eri tasolla tapahtuvaa muutostyötä: yksilön, työryhmien, instituutioiden ja myös suurempien valtion rakenteiden tasolla tapahtuvaa. Yksilön keinot ovat olleet niitä, jotka olen itse kokenut olevan eniten ulottuvillani ja konkreettisimmin käyttöön otettavissa. Suurin osa tästä tiedosta on kuitenkin syntynyt dialogissa ja yhteistyössä toisten ihmisten kanssa.

Kirjallinen opinnäytteeni etenee seuraavaksi turvallisuuden kokemuksen määrittelyn ja polyvagaalisen teorian esittelyn pariin. Tervetuloa mukaan!



## 2. TURVALLISUUDEN KOKEMUS JA POLYVAGAALINEN TEORIA

### 2.1. TURVALLISUUS-KÄSITTEEN MÄÄRITTELY

Turvallisuus ja turvattomuus ovat läsnä kaikilla ihmisten elämän osa-alueilla (Niemelä, 2000, 25). Turvallisuuden ja turvattomuuden käsitteillä voidaan tarkoittaa ihmisestä ulkoista tilaa tai toisaalta subjektiivista kokemusta (Niemelä 2000, 21). Turvallisuudesta puhuttaessa on siksi aina tarkennettava, että missä kontekstissa siitä puhutaan ja millä elämän osa-alueella ollaan kulloinkin.

Tässä tekstissä puhun eniten *turvallisuuden kokemuksesta*, joka on psykologinen ja yksilöllinen. Nojaan paljolti siihen, miten sosiaalipsykologian professori Anja Riitta Lahikainen määrittelee turvallisuuden kokemuksen artikkelissaan, joka löytyy teoksesta *Inhimillinen turvallisuus* (2000):

*Turvallisuuden/turvattomuuden tunne riippuu sekä itsestä että ulkomaailmasta, se syntyy näiden leikkauspisteessä. Se on subjektiivinen kokemus, jossa omat kyvyt ja keinot hallita maailmaa peilautuvat ulkoisia haasteita vasten. Turvattomuus voi olla seurausta sekä riittämättömiksi havaituista kyvyistä että ulkomaailman paineiden suuruudesta. Kokemus perustuu siis yksilön tulkintaan itsestä suhteessa maailmaan ja maailmasta. (Lahikainen 2000, 70).*

Kirjoitan tässä opinnäytteessä turvallisuuden kokemuksesta esittävän taiteen työelämän ja koulun kontekstissa. Painopiste on enemmän nimenomaan yksilön sisäisessä kokemuksessa, ei niinkään ryhmätilanteissa, vaikka niitä totta kai sivutaan.

Miten omaa turvallisuuden kokemusta sitten voi havainnoida? Minulle yksi avaava tekijä oli *polyvagaaliseen teoriaan* tutustuminen. Minulla oli alun perin terapiatyöskentelyssä tehty havainto siitä, että tuntuu että pelkkä puhuminen ja kognitiivinen kelailu eivät riitä purkamaan kaikkia oloja ja tiloja. Tuntui selvästi, että moni ongelma, jota koitin purkaa, ilmeni nimenomaan kehollisesti. Jostain ajauduin

lukemaan kehon eri vireystiloista ja löysin polyvagaalisen teorian äärelle, muistaakseni Clementine Morriganin instagram-tilin kautta.

Hermostollinen näkökulma turvallisuuteen on ollut näkökulma, joka on aivan uudella tavalla selittänyt minulle itseäni. Se on selittänyt minulle sitä, että miksi sosiaaliset suhteet ovat olleet niin vaikeita, miksi oppiminen on ollut välillä niin vaikeaa, miksi olen ollut niin järjettömän väsynyt pitkien ja sosiaalisten koulupäivien jälkeen. Asia, joka on aiemmin aiheuttanut itsesyytöksiä ja syvää huonommuuden tunnetta, olikin yhtäkkiä hahmotettavissa ymmärrettävänä ja inhimillisenä asiana. Autonomisen hermoston toiminnan valossa haasteet esittävän taiteen ryhmätyöskentelyssä näyttävät hyvin ymmärrettävinä.

## 2.2. POLYVAGAALINEN TEORIA

*“Vasta turvallisuudentunne mahdollistaa sosiaalisen liittymisen, joka puolestaan mahdollistaa luovuuden, uuden tutkimisen ja leikkimisen.”*  
(Törmi 2019, 467)

Tässä osiossa esittelen polyvagaalisen teorian ja havainnollistan teorian kuvaamia kehon vireystiloja käytännön työpäiväkirjaesimerkkien kautta. Kirjoitan tarkemmin siitä, miten turvallisuuden kokemusta voi havainnoida fyysisellä tasolla. Nojaan pitkälti koreografi, työnohjaaja ja terapeutti Kirsi Törmin artikkeleihin, joissa hän on soveltanut polyvagaalisen teorian oppeja esittävän taiteen käytännön työhön (Törmi 2019 & Törmi 2021). Muina lähteinäni ovat Duodecimissa julkaistu artikkeli ”Polyvagaalinen teoria ja emotionaalinen trauma” (Leikola, Mäkelä, Punkanen. 2016, 55-61) sekä psykologi Ilona Rauhalan podcast-jakso polyvagaalisesta teoriasta (”Polyvagaalinen teoria ja psykologinen turvallisuus. 13.4.2022).

Polyvagaalinen teoria on yhdysvaltalaisen neurofysiologi Stephen W. Porgesin hahmottelema, päivitetty teoria autonomisesta hermostosta (Törmi 2021, 465). Teorian nimi viittaa vagus- eli kiertäjähermoon, jonka toiminta on autonomiselle hermostolle keskeistä. Etuliite *poly* taas viittaa kyseisen hermon monihaaraisuuteen.

Esittelen aluksi polyvagaalisessa teoriassa keskeisen *neuroseption* käsitteen. Se auttaa ymmärtämään autonomisen hermoston roolia turvallisuuden kokemuksen muodostumisessa. Autonominen hermosto toimii jatkuvasti turvallisuuden tasoa

arvioivana järjestelmänä, jota Porges kutsuu neuroseptioksi. Sen toiminta on tahdosta riippumatonta ja se aktivoituu ulkoisista, havaituista ärsykkeistä (Leikola, Mäkelä, Punkanen. 2016, 57). Neuroseption käsite voidaan kääntää suomeksi sanalla vaaratutka (Polyvagaalinen teoria ja psykologinen turvallisuus. 13.4.2022, 12.25-12.47). Kun vaaratutka toimii oikein, se tunnistaa ”vaaran vaaraksi ja turvan turvaksi” (Polyvagaalinen teoria ja psykologinen turvallisuus. 13.4.2022, 15.01-15.45.) Mikäli omassa kokemushistoriassa ei ole riittävästi hyviä kokemuksia, vaaratutka saattaa toimia siten, että varmuuden vuoksi ollaan koko ajan aika varuillaan (ibid.).

Perinteinen käsitys autonomisesta hermostosta jakaa autonomisen hermoston kahteen osaan: sympaattiseen ja parasympaattiseen hermostoon. Sympaattisen hermoston toiminta on aktivoivaa ja liittyy esimerkiksi stressiin ja innostumiseen. Parasympaattinen hermoston toiminta on passivoivaa ja se vastaa esimerkiksi levosta ja ruoansulatuksesta.

Polyvagaalisen teorian mukaan autonominen hermosto jakautuu kolmeen, keskenään kehityksellisesti hierarkkiseen osaan (Leikola, Mäkelä, Punkanen. 2016, 56). Sympaattinen hermosto on edelleen oma yksikkönsä, mutta parasympaattinen hermosto jakautuu kahteen eri osaan: vagushermon ventraaliseen ja dorsaaliseen haaraan- Polyvagaalisen teorian hierarkisuus tarkoittaa periaatetta, jonka mukaan evolutiivisesti varhaisempi rakenne tulee käyttöön tilanteessa, jossa uudempi rakenne osoittautuu tilapäisesti toimimattomaksi (ibid.).

### 2.2.1. Alivireystila

Alkukantaisin, eli varhaisimpana kehittynyt autonomisen hermoston osa on vagushermon dorsaalisesta haarasta lähtevä rakenne. Tämän hermostollisen rakenteen aktivoituminen tarkoittaa käytännössä lamaantumista. Elintoiminnot hidastuvat, ilmeikkyyden vähenee ja ääni muuttuu monotoniseksi (Polyvagaalinen teoria ja psykologinen turvallisuus. 13.4.2022. 28.23-29.17; Leikola, Mäkelä, Punkanen. 2016, 56). Lamaantumisen funktiona on suojata yksilöä henkeä uhkaavissa tilanteissa, joissa tuntuu, että aktiivinen puolustautuminen ei auttaisi (Leikola, Mäkelä, Punkanen. 2016, 56). Oman hermoston vaaratutka saattaa tulkita jonkin hyvin arkisenkin tilanteen sellaisena, että omat keinot eivät riitä siitä selviämiseen. Lamaantuminen voidaan ymmärtää myös **alivireystilana**, jonka voi tunnistaa omassa ruumiissa näön sumentumisesta, kuuntelemisen vaikeudesta ja heikentyneestä yhteydestä ympäristöön ja kehoon (Törmi. 2019, 9). Käytöksen tasolla se voi ilmetä esimerkiksi näin:

*Eilen sadefillaroin treenikselle, mikä oli kivaa. Tai se sadefillarointi oli kivaa. Sitten treeniksellä oli jonkin aikaa kivaa äännellä, huutaa ja laulaa, mutta sitten se energia loppui kesken ja vaivuin samaan ku mihin himassa: siihen että plaraan puhelinta, en oikeastaan oo tässä, enkä oikeastaan tee oikeen mitään enkä tunne mitään.*

(Oma työpäiväkirja, 2020)

Sivumennen on ehkä kiinnostavaa se, että itse reagoin opiskeluni alkuaikoina näyttelijäporukoiden räjähtävään sosiaalisuuteen usein lomaannuksella. En yhtään ymmärtänyt miten toimia sen kanssa, tai että miten siihen voisi päästä tällaisena ihmisenä sisään, joten hermostoni valitsi jähmettyä.

## 2.2.2. Ylivireystila

Evoluutiivisesti astetta kehittyneempi autonomisen hermoston osa eli sympaattinen hermosto aktivoituu sekun uhka- tai stressitilanteissa. Sympaattinen hermosto ohjaa energiankulutusta aktiiviseen puolustautumiseen, eli taisteluun tai pakoon (Leikola, Mäkelä, Punkanen. 2016, 56). Sydämen syke nousee, lihasten jännittyneisyys lisääntyy, hengitys on pinnallista. Arjessa voidaan puhua myös **ylivireystilasta**, jonka voi tunnistaa kiihtyneestä sykkeestä, pinnallisesta hengityksestä, kuivasta suusta, kylmästä ihosta ja ajattelun kapeutumisesta (Törmi 2019, 9).

*Huomasin tuossa perjantaina, että saan kyllä kiinnittää siihen huomiota, etten työskelisi pelosta käsin. X pyysi paria äänijuttua, yksi niistä sellanen mitä piti vähän kehittää, enkä saanut kysytyä että millä aikataululla nää haluat vaan menin oletusarvoisesti vähän semmoseen ”okei pakko saada tehty tää nopee jotta se ei hermostu” -kelaan, vaikka ei olu mitään syytä! Tein vaan tosi isoja oletuksia siitä, että mitä X haluaa, enkä kysynyt suoraan että miten nopeasti hän ne haluaa. Sit huhkin luonnoksia vähäsen ja lähetin ne sille saman päivän iltana, ja sit kun se vastas niin sano että oli tarkottanut että vasta parin viikon päästä olisi tarvinnut olla.*

(Oma työpäiväkirja, 2020)



Tämä työpäiväkirjan kohta demonstroi olotilaa, jossa hermoston ylivireystila on vallitseva olotila. Silloin oman hermoston tulkinta tilanteista olettaa, että aina on jokin syy puolustautua tai olla varuillaan. Vietin suuren osan kandidatuksista tässä olotilassa, varmasti suuren osan niitä edeltävästäkin ajasta.

### 2.2.3. Optimaalinen vireystila, sietoikkunan alue

Evolutiivisesti kehittynein autonomisen hermoston osa vastaa sosiaalisesta liittymisestä (Törmi 2019, 3). Fysiologisella tasolla tämä hermostorakenne on vagushermon ventraalisesta haarasta lähtevä rakenne (Leikola, Mäkelä, Punkanen. 2016, 56). Ihminen on evolutiiviselta taustaltaan niin sanottu hypersosiaalinen eläin, jonka pitkä lapsuus ja sen aikaansaama aivojen kehitys tarkoittavat, että tiivis yhteys toisiin lajitovereihin on tärkeä (Leikola, Mäkelä, Punkanen. 2016, 57).

Polyvagaalisen teorian mukaan sosiaalinen liittyminen on mahdollista vasta silloin, kun ihmisen hermoston vaaratutka hahmottaa, että olemme turvassa. Mikäli tulkitsemme, että tilanne on syystä tai toisesta vaarallinen, hermoston tilan muuttumisen vaikutukset ovat fysiologisia: hapen kulutus priorisoidaan selviytymistä edesauttaviin paikkoihin, ei esimerkiksi kognitiivisiin toimintoihin (Törmi 2019, 5). Tämä tarkoittaa, että esimerkiksi oppiminen vaikeutuu selvästi, jos emme koe olevamme turvassa. Kun vaaratutkamme tulkitsee, että olemme turvassa, on mahdollista olla *optimaalisen vireystilan eli sietoikkunan* alueella. Tällöin syke on rauhallista, hengitys syvää, iho on lämmin, suu kostea, ruoansulatus toimii, ajattelu on selkeää ja lepääminen on mahdollista (Törmi 2019, 9).

*On sellanen fiilis, että voin sanoa mun todellisia keloja ilman pelkoa siitä, että mua pidetään liian tiukkapipoisena. Tää on vähän hämmentävää miten paljon tää mua liikuttaa. Tai sit se kertoo vaan siitä, miten uus tää kokemus on. Ja siitä tulee vähän surku olo. Että tältäkö se tosiaan voi tuntua? Että tääkö on tosiaan mahdollista? On tosi turvallinen olo työryhmästä.*

(Oma työpäiväkirja, 2020)

Tämä työpäiväkirjaote tarkentaa siihen kokemukseen, että ymmärtää voivansa olla turvassa ja rauhassa oma itsensä, mutta myös siihen, että kokemus turvallisuudesta on

hyvin uusi. Ymmärrys siitä, millaisen olotilan kuuluisi olla normaalitila, voi olla häkellyttävää.

Polyvagaalisen teorian hierarkisuus tarkoittaa periaatetta, jonka mukaan evolutiivisesti varhaisempi rakenne tulee käyttöön tilanteessa, jossa uudempi rakenne osoittautuu tilapäisesti toimimattomaksi (Leikola, Mäkelä, Punkanen. 2016, 56).

### 2.3. ÄÄNISUUNNITTELIJANÄKÖKULMA

Luovuus on mahdollista vasta, kun olo turvallinen (Törmi 2019, 467). Tämä pätee myös suunnittelijoiden luovuuteen. Keskustelun tasolla tapahtuva ideointi on myös luovuutta ja ajatusleikkiä, johon tarvitaan turvallinen olotila.

Mietin myös sitä, millainen vaikutus turvallisuuden kokemuksen tasolla on estetiikkaan ja taiteellisiin valintoihin. Mikäli hermosto viestittää, että olisi syytä jollain tavalla puolustautua tai vaikkapa *play it safe*, päättyy tekemään ääniestetiikan kannalta todennäköisesti erilaisia valintoja, kuin mitä tekisi turvallisemmassa olotilassa. Houkutus mukautumiseen ja kompromisseihin saattaa olla suuri, jos toiminnan pohjamotivaationa on suojata itseä vahingoilta.

### 2.4. MARGINALISOIDUT TEKIJÄT JA TURVALLISUUDEN KOKEMUS

Turvallisuuden kokemus liittyy paljon myös omaan taustaan ja elämäkokemuksiin. Inhimillinen turvallisuus -kirjan johdannossa todetaan seuraavasti:

*Turvallisuus ja turvattomuus liittyvät paljolti elämisen ehtoisin ja elämäkokemuksiin. Turvattomuus ja turvallisuus ovat yhtäältä yksilöllisiä ja toisaalta ne ovat kiinteässä yhteydessä sukupuoleen, ikään ja elämänvaiheeseen, sosioekonomiseen asemaan, toimeentuloon ja erityisesti lapsuuden ajan kokemuksiin.*

(Niemelä & Lahikainen. 2000, 10)

Omassa ajattelussani turvallisuuden kokemuksen ajatteluun yhdistyy intersektionaalisen feminismin periaatteiden mukaisesti ihmisen eri yhteiskunnalliset positiot. Esimerkiksi eri syistä marginalisoidut ihmisryhmät, kuten transihmiset, seksuaalivähemmistöt, rodullistetut tai vammaiset, saattavat todennäköisemmin kohdata elämässään esimerkiksi syrjintää, jolla voi olla pitkäkestoiset vaikutukset turvallisuuden kokemukseen. Ylipäätään kaikenlainen traumatausta vaikuttaa turvallisuuden kokemukseen.

Tärkeää on toisaalta nimenomaan sen huomioiminen, että marginalisoidut ihmiset eivät ole vain toiminnan kohteita tai osallistujia osallistavassa yhteisöteatteriproduktiossa. Marginalisoidut ihmiset voivat yhtä hyvin olla niitä ammattilaisia, jotka ovat tekijöinä. Työ sen eteen, että nimenomaan tekijöiden positiot olisivat yhä enemmän avoimia myös eri tavoin marginalisoiduille ihmisille, on ensiarvoisen tärkeää. Itse kuulun muutamaaan marginalisoituun ryhmään – olen esimerkiksi muunsukupuolinen ja queer. Turvallinen tila harjoittaa omaa ammattia kuuluu kaikille.

## 2.5. TURVALLISUUDEN SUBJEKTIIVISUUS

Vaikka turvallisuuden kokemuksella on ihmisten kesken samankaltaiset fysiologiset ilmenemismuodot, niin ihmisten välillä voi olla suuria eroja siinä, *mikä* heille tuottaa turvallisuuden tunnetta. Tämä saattaa myös vaihdella eri ajankohtina. Omasta työ- ja opiskeluhistoriastani tunnistan hyvin erilaisia hetkiä ja tarpeita eri ajoilta.

Koska turvallisuutta tuottavat asiat saattavat olla ihmisille niin erilaisia eikä niistä voi tehdä oletuksia, on niistä keskusteltava työryhmäläisten kesken. Oletuksia ihmisten tarpeista ei oikeastaan voi tehdä. Nyt alamme siirtyä kohti opinnäytteeni seuraavaa osiota, jossa kirjoitan tarkemmin keinoista, joilla edistää ja ylläpitää turvallisuuden kokemuksen huomioivaa työskentelyä. Keskustelu on näistä keinoista yksi keskeinen.



## 3. YKSILÖN KEINOJA HAVAINNOIDA JA EDISTÄÄ TURVALLISUUDEN KOKEMUSTA

### 3.1. ALUKSI

Kirjallisen opinnäytteeni tässä osiossa perehdyn tarkemmin joihinkin konkreettisiin keinoihin, joilla koen voitavan edistää turvallisempaa työkuultuuria taiteellisessa ryhmätyössä. Fokuksessa on edelleen yksilön turvallisuuden kokemus.

Huomionarvoista erityisesti käytännön tilanteissa on se, että turvallisuuden kokemus on jatkuvassa liikkeessä. Keinot, jotka toimivat yhdessä tilanteessa, eivät välttämättä enää toimi toisessa tilanteessa tai kontekstissa. Ei ole myöskään realistista ja edes tarpeen pysyä koko ajan optimaalisen vireystilan alueella, sillä elämä ja työ on välillä kaikenlaista.

Keskustelen tässä osiossa useiden eri lähteiden kanssa, lainaan eri tahoja ja kerron omia kokemuksiani ja havaintojani. Pyrkimyksenäni on purkaa näitä keinoja mahdollisimman konkreettisten kysymysten ja toimintatapojen muotoon. Aloitan opinnäytteeni tämän osion esittelemällä kaksi keinoa, jotka hahmotan pohjakeinoiksi kaikkien muiden alla.

### 3.2. KESKEISET KEINOT: ITSETUNTEMUS JA METAKESKUSTELU

#### 3.2.1. Itsetuntemus

Opinnäytteeni edellisessä osiossa esittelin polyvagaalisen teorian. Hahmotan teorian eniten apukeinona oman turvallisuuden kokemuksen hahmottamisessa. Se on minulle yksi tärkeä *itsetuntemuksen* osa-alue. Koreografi ja terapeutti Kirsi Törmi mainitsee itsetuntemuksen yhtenä kestävästä toimintakulttuurista edistävänä tekijänä artikkelissaan ”Kehotietoisuus eettisen osaamisen perustana” (Törmi 2021, 458). Hän kuvaa, että

tämän käsitteen alle kuuluvat oma ihmiskäsitys, kuinka toimin ryhmässä, mikä on tyypillisin roolini ryhmässä ja millaiset johtajantaidot minulla on (ibid.). Myöhemmin artikkelissa hän kuvaa itsetuntemusta ja itsereflektiokykyä suorastaan yhtenä eettisyyden edellytyksenä (Törmi 2021, 471). Olen tästä vahvasti samaa mieltä.

### 3.2.2. Metakeskustelu

Itsetuntemuksen ohella toinen erittäin tärkeä keino turvallisemman työympäristön havainnoimiseen ja luomiseen on *metakeskustelu*. Tarkoitan tällä esimerkiksi työn rakenteista puhumista, keskustelua työn tekemisen tavoista, keskustelua siitä mitä kukin meistä tarvitsee voidakseen työskennellä yhdessä toisten kanssa. Kirsi Törmi kirjoittaa *metakommunikaatiosta*, jolla tarkoitetaan työryhmätyön kontekstissa “puhuntaa siitä, miltä vuorovaikutus on tuntunut ja mitä siinä on tapahtunut” (Törmi 2021, 470). Metakommunikaatio on siis puhetta kommunikaatiosta. Sen tärkeys piilee siinä, että tekemisen tavoista, tuntemisen tavoista, juuri tapahtuneesta keskusteleminen luo vähintään pienen etäisyyden tapahtuneeseen, ja sillä “päästään käsivarren mitan päähän vuorovaikutustilanteen kokonaisvaltaisesta ‘imusta’” (ibid.). Käytän tässä kappaleessa kuitenkin enemmän metakeskustelun käsitettä, koska miellän sen käsitteenä laajemmaksi.

Metakeskustelu voi tuntua pelottavalta tai oudolta, koska se ei ole monille tuttua eivätkä kaikki harjoita sitä muussa elämässä. Voi olla, että tutuissa sosiaalisissa piireissä ei juuri käydä tällaista keskustelua. Arkisesti hahmotan, että metakeskustelu on sellaista esimerkiksi romanttisten ihmissuhteiden kontekstissa käytävää keskustelua siitä, että “mitä me nyt oikeastaan ollaan, mitä meidän suhde on.” Metakeskustelun pelottavuuteen voi liittyä myös se, että siinä joutuu usein olemaan jossain määrin avoin ja haavoittuvainen. Toki työkontekstissa käytävän metakeskustelun emotionaalinen lataus on erilainen kuin romanttisessa suhteessa käytävän metakeskustelun. Työkontekstissa käytävässä metakeskustelussa voi kuitenkin yhtä lailla joutua miettimään omia tarpeitaan tai sitä, että tuliko jossain tilanteessa ylitettyä joku oma tai toisen raja.

Metakeskusteluiden aloittaminen voi olla myös sillä tavalla vaikeaa, että sellaisen aloittamalla ikään kuin keskeyttää muun tekemisen ja tilanteen. Usein esitystaideproduktioissa on tiukat aikataulut ja käytettävissä oleva aika pitäisi saada

hyödynnettyä mahdollisimman tehokkaasti varsinaisen teoksen tekemiseen. Tällainen ääneen lausumaton paine saattaa usein kehottaa siihen suuntaan, ettei aikaa kovin helposti käytetä ei-niin-tärkeäksi miellettyyn metakeskusteluun. Silloin saattaa kuitenkin käydä niin, että puheeksi ottamaton asia alkaa pyrkiä jossain muodossa esiin prosessin edetessä ja huonontaa ilmapiiriä kuitenkin. Tämän takia koen metakeskustelun normalisoinnin erittäin tärkeäksi asiaksi tehdä.

Toisaalta huomionarvoista on, että metakeskustelun ei tarvitse aina olla pitkällistä ja syvällistä. Joskus se voi olla vain ikään kuin asioiden tilan tarkistamista. Esimerkiksi: *”Olin ajatellut, että työpäivämme ovat kuusituntisia ja nyt haluaisin tarkistaa, että oltiin tästä kaikki samaa mieltä? Ahaa, olimme samaa mieltä – hyvä, jatketaan!”* Joskus se voi mennä myös näin.

Minua on usein auttanut alkuun se, että olen hahmottanut niitä asioita, joista olisi tarpeen metakeskustella. Kaikenlaiset tiettyjä tarpeita varten kootut kysymyslistat ovat erittäin käyttökelpoisia tähän. Esittelen seuraavaksi yhden kysymyslistan, jonka olemassaolosta olen itse kiitollinen.

### 3.3. FEMINISTINEN KYSYMYSLISTA

Helsingin feministinen salaseura -niminen kollektiivi – tästedes lyhennettynä HFS – julkaisi vuonna 2019 kirjoituskokoelman nimeltä “Ajatuksia feminismistä taiteen tekemisessä” (HSF, 2019). Linkki julkaisuun löytyy opinnäytteeni liitteistä. Löysin julkaisun äärelle vasta tänä vuonna opinnäyttemateriaaleja etsiskellessäni ja olin häkeltynyt, etten ollut törmännyt siihen aikaisemmin. Julkaisun artikkeleiden dialogisuus ja niiden hyvin konkreettinen lähestymistapa feministisiin käytäntöihin taiteen tekemisessä tekivät vaikutuksen. Erityisesti innostuin julkaisun osiosta, jonka nimi on “Feministinen kysymyslista työskentelyn tueksi” (HFS 2019, 57-64). Nimi kertoo jo melko tarkasti mistä on kyse. Kysymyslista on koottu HFS:n vuonna 2018 järjestämän “Kollektiivinen työskentely WTF” -seminaarin osallistujien toimesta yhteiseen nettidokumenttiin. Listassa on erilaisia osioita, jotka on otsikoitu esimerkiksi “Valta, vastuu, hierarkiat” (HFS 2019, 59) tai “Sovitut rakenteet” (HFS, 2019, 60.). Näiden alla on hyvin konkreettisia kysymyksiä otsikon teemaan liittyen. Suosittelen lämpimästi tutustumaan listaan. Olisin toivonut löytäneeni julkaisun jo muutamaa vuotta aikaisemmin, silloin kun aloittelin taiteellisen ryhmätyön tekemistä. Olisin

saanut siitä paljon tukea ja validaatiota siihen, että koetin hahmottaa omia kysymyksiäni, rajojani ja tarpeitani työryhmätyöskentelyssä. Olen hyvin iloinen, että julkaisu on olemassa.

Kysymysten esittäminen on työtapanana yleisessä käytössä esitystaidetyössä. Osittain siitä inspiroituneena ja osittain juuri esittelemäni feministisen kysymyslistan ansiosta lähestyn opinnäytteeni tässä osiossa keinojen esittelyä pitkälti kysymysten ja listojen muodossa

### 3.4. YKSILÖN KEINOT

Tässä osiossa kirjoitan yksilön omista keinoista turvallisuuden kokemuksen havainnoimiseen ja ylläpitämiseen. Nämä ovat asioita, joita voi olla hyvä pohtia sekä itsekseen että työtovereiden kanssa. Osa keinoista on lähinnä oman pään sisäiseen käyttöön, osa laajemmin käytettäviä. Osa keinoista tarkennan enemmän, toisia vähemmän. Keinot ovat aakkosjärjestyksessä.

**Arvot.** Mitkä arvot ovat minulle tärkeitä työssäni? Halutaanko työryhmässä puhua siitä, millaiset arvot ohjaavat työskentelyä? Mikäli arvoista on puhuttu ja niitä on sovittu, miten ne toteutuvat käytännössä? Miten toimitaan, jos huomataan, että arvoja ei jollain tavalla toteuteta?

#### **Check in -kierros päivän aluksi, check out -kierros päivän lopuksi.**

Check in -kierrokset siitä, että miten kullakin työryhmän jäsenellä menee tai onko jotain mitä muiden on tarpeen tänään tietää. Check out -kierrokset päivän lopuksi sen havainnoimiseen, millä mielin kukin lähtee työpäivästä. Huom! Tämä ei irrallisena keinona riitä turvallisen ilmapiirin luomiseen. Työryhmässä on tehtävä myös muuta pohjatyötä sellaisen ilmapiirin luomiseksi, että kierroksissa on oikeasti turvallinen olo olla autenttinen. Näitä on mahdollista myös skaalata: joskus riittää nopea tsekkaus, että kaikilla on kaikki suhteellisen ok, välillä voi olla tarpeen ottaa syvällisempiä kierroksia.

**Ein sanomisen helpottaminen.** Mikä kaikki siihen vaikuttaa? Mitä eri positioista voi tehdä? Mitä minä voin tehdä, jotta pystyn vastaanottamaan toisen ihmisen ein eettisemmin. Esitystaiteilija ja ohjaava opettajani Kid Kokko oli toukokuussa 2022 Stophatrednow-tapahtumassa keskustelemassa Kirsi Törmin ja koreografi Sonya



Lindforsin kanssa otsikolla ”Valta ja näyttämö – eettisesti kestävät työtavat.” Tässä keskustelussa hän puhui siitä, että voisiko johtajaa esimerkiksi ajatella ”esi-insanojana”. (Valta ja näyttämö – eettisesti kestävät työtavat -keskustelu. 18.5.2022, 3:09:02-11).

**Epämukavuuden kanssa tasapainoilu.** Onko tämän hetken epämukavuus mielekästä vai ei? Miksi? Uskon voimakkaasti siihen, että on olemassa hyödyllistä epämukavuutta. Sellaista saattaa tuntea esimerkiksi kommunikoidessaan vaikeista asioista tai joutuessaan kohdata omia etuoikeuksiaan. Esimerkiksi oman valkoisuuden tuoman etuoikeuden kohtaaminen voi olla epämukavaa, mutta silti se on tärkeä tunne eettisemmäksi ihmiseksi kasvamisessa. Toisaalta on tärkeää tunnistaa se, milloin epämukavuus kertoo siitä, että omia rajoja on ylitetty tai että jotain väärää on tapahtunut. Tähän tunnistamiseen ei ole yksinkertaista reittiä.

**Intuitio.** Tämä liittyy itsetuntemukseen. Miten hyvä intuitio minulla on sen tunnistamiseen, että keiden kanssa minun kannattaa työskennellä? Oma intuitioni on työkonteksteissa hyvin tarkka, muun elämän konteksteissa ei aina ihan niin skarppi.

**Itsen muistuttaminen omista arvoista hankalina hetkinä.** Teakin *Artistic collaboration* -kurssilla oli tilanne, jossa otin puheeksi hankalan asian. Epämukavassa tilanteessa ajattelin sitä, että epäkohdista suoraan puhuminen on minulle tärkeä arvo. Sen muistaminen auttoi minua olemaan epämukavuuden kanssa ja olemaan sivuuttamatta asian käsittelyä, vaikka se houkuttelikin.

**Itsen muistuttaminen perspektiivistä.** ”Tämä demo ei ole maailman tärkein asia” olisi ollut hyödyllinen fraasi muistaa monessa kohtaa omia opintoja. Ei tarvitse todistella itseään taiteellisessa opinnäytteessä tai missään. Elämää on Teatterikorkeakoulun ja esitystaidekentän ulkopuolellakin. Esitykset ja teokset saavat tietenkin olla tärkeitä, mutta eivät ne ainakaan koulussa useimmiten niin tärkeitä ole. Tärkeintä on oppiminen. Tai pikemmin jokainen saa myös määritellä itse, mikä on kulloinkin itselle tärkeää.

**Liitot, niiltä saatava konkreettinen apu.**

Etenkin isommissa ammattiin, palkkaukseen tai työoloihin liittyvissä kysymyksissä on myös liittojen apu käytettävissä. Teatterialan kattojärjestön nimi on Teme, valo-, ääni- ja videosuunnittelijoiden liitto on SVÄV. Tanssi- ja sirkustaiteilijoiden liiton STST:n sivuilta löytyy esimerkiksi Eettinen ohjeistus tanssin ja sirkuksen kentälle. Linkit näihin löytyvät opinnäytteeni liitteistä.

**Läpinäkyvyyden haarukoiminen alusta lähtien.** Miten esimerkiksi rahasta puhutaan? Miten konkreettisesti ja avoimesti siitä puhutaan? Jos joku on pyytämässä sinua mukaan työryhmään, kertooko hän avoimesti tulevasta palkasta tai apurahasta, tai siitä onko sellaista ollenkaan? Tiedätkö, paljonko muut työryhmäläiset saavat palkkaa? Taiteellisessa opinnäytteessäni *Deep Time Transissa* teoksen budjetti oli jaettu yhteiseen google drive -kansioon kaikkien nähtäville. Aina tämä ei ehkä ole tarpeellista, mutta pidän tätä hyvänä ja luottamusta luovana käytäntönä. Läpinäkyvyys liittyy moneen muuhunkin asiaan, kuten valtaan, mutta raha on usein konkreettisin asia, jonka läpinäkyvyyttä havainnoida.

**Oma kehotietoisuus.** Tietoisuus omasta vireystilan tasosta ja siitä, mistä kaikesta on vaikuttanut. Olenko työpäivien jälkeen ylivireystilassa, jota en saa purettua enkä saa levätyä seuraavaksi päiväksi? Onko tälle tehtävissä jotain? Mistä kaikesta olotilat voisivat johtua?

**Omat keinot turvallisuuden kokemukseen palauttamiseksi.** Mikä kaikki palauttaa minulle turvallisen tai ainakin turvallisemman olon? Minua auttaa, jos voin hetkeksi vetäytyä esimerkiksi kuuntelemaan tärkeää musiikkia yksin vastamelukuulokkeet päässä. Jos saan kiinni jostakin, mikä palauttaa minut ainakin lähemmäs turvallista oloa, pystyn taas toimia paremmin.

**Onelinerit, jotka auttaa, omat ja yhteiset myös.** Yksinkertaiset fraasit, joita on mahdollista sanoa itselle hetkinä, joina tarvitsee tukea. Taiteellisessa opinnäytteessä *Deep Time Transissa* työryhmällämme oli käytössä fraasi "*Tehdään sellainen esitys, joka on mahdollinen*". Tämä auttoi purkamaan painetta ja taipumusta tehdä töitä yli oman jaksamisen rajojen. Tällä hetkellä käytän usein fraasia "*Se on prosessissa*", koska se auttaa minua olemaan enemmän rauhassa keskeneräisyyden kanssa.

**Rakenne.** Onko työryhmän kesken puhuttu työskentelyn rakenteista? Esimerkiksi siitä, miten pitkiä työpäiviä tehdään, millainen päätöksentekorakenne työryhmässä on, tai millä konkreettisilla tavoilla työskentelemme? Nämä ovat tärkeitä asioita metakeskustella.

**Reflektointiaika, pysähtyminen prosessien ulkopuolella.** Onko aikaa sille, että ehdin hieman hengähtää esitysprojektien tai työtehtävien välillä? Onko aikaa sen ajattelemiselle, että onko tämä se tapa, jolla haluan työskennellä? Tunnistan omasta elämästäni selkeästi sen, että kun minulla on kiire ja loikkaan produktiosta suoraan toiseen, katson paljon asioita sormieni läpi. Pääsyynä tähän ovat yleensä kiire ja

väsymys. Ei ole energiaa eikä tilaa asioiden pohtimiselle tai työtapojen kyseenalaistukselle.

**Solidaarisuus taiteen kentällä, tiedon jakaminen kokemuksista.** Monista asioista on hyödyllistä sisäpiirin tietoa. Kun alan rakenteet ovat edelleen sellaiset, että epäeettisten työtapojen harjoittaminen on mahdollista, tiedon jakaminen kokemuksista on tärkeää. Mikäli joku tuntematon pyytää minua projektiin, kysyn usein ystäviltäni, että onko heillä joitakin havaintoja tai kokemuksia henkilöstä tai hänen työtavoistaan.

**Sopimusten tekeminen vapaan kentän projekteissakin.** Olen keskustellut tästä asiasta viime vuosina useiden kollegojen kanssa. Vaikutelma on, että monille kirjallisten sopimusten kirjoittaminen toisi turvaa, mutta sopimusten kirjoittamisen ehdottamiseen on korkea kynnyks, sillä ne eivät ole vapaalla kentällä kovin laajalti käytössä. Tunnistan itsekin tämän vaikeuden ja haluaisin oppia pääsemään siitä yli.

**Suoruuden ja rehellisyyden tärkeys.** Jotkut ihmiset vain eivät pysty työskentelemään yhdessä ja se on ok. Kaikkien kanssa ei ole pakko tehdä, vaikka koulussa välillä joutuukin. Joskus on parempi jättää tekemättä. Jos tuntuu, että jokin projekti pitäisi tehdä monenlaisten rajojen yli venyttämällä ja tosi pienellä rahalla, niin ehkä on joskus parempi jättää tekemättä. Jokainen tekee tietysti omat, tapauskohtaiset päätöksensä siitä, että mihin suostuu ja mihin ei.

**Vertaisjakaminen.** Epävirallisten ja kaikenlaisten liittoumien muodostaminen ystävien ja kollegoiden kanssa, kaikenlaisten viestikeskustelujen käyminen. Tähän liittyen myös kollegoilta avun kysyminen. ”Mulle kävi näin, kuulostaaks tää teistä ok:lta?” ”Mulle tarjottiin tällasta summaa tällasesta työmäärästä ja olin vähän et öö okei, miltä tää teistä kuulostaa? Onks ok pyytää tällasesta työmäärästä tällasta summaa, mitä mieltä ootte?”. Tämän tyyppisten kysymysten kanssa voi toki lähestyä myös liittoja.

**Turvallisemman tilan periaatteiden käyttöön ottaminen.** Turvallisemman tilan säännöt ovat käytössä yhä useammassa paikoissa. Voitaisiko työprosessin aluksi käydä jokin keskustelu siitä, millaiset turvallisemman tilan säännöt kukin meistä haluaisi työympäristöömme?

### **Työpäiväkirjojen pitäminen.**

Työpäiväkirjojen pitäminen voi auttaa siihen, että saa purettua päivän aikana syntyneitä tuntemuksia ja siten ehkä luotua rajaa työajan ja vapaa-ajan välille. Asiat jäävät ehkä vähemmän pyörimään päässä, kun niitä on saanut purettua tekstimuotoon. Minulle tämä

on ollut hyvä käytäntö. Toinen hyöty työpäiväkirjoista on myös se, että työprosesseista jää jokin dokumentaatio, johon voi jälkikäteen palata.

**Yleinen konventioiden kyseenalaistaminen.** Miksi tehdään näin, tehdäänkö vain tottumuksesta? Voitaisiinko ensi-iltaa edeltävänä päivänä pitää vapaapäivä, sen sijaan että rehkitäisiin hädässä?

## 4. DEEP TIME TRANS



Deep Time Trans -esityskuva. Kuva: Tani Simberg & Tristan Petsola

## 4.1. TRAWLING SONG

*Deepling  
Deep thing  
A flux of fluids  
Seething*

*Be water  
My body  
Let me flow free  
Join this hydrous dance  
Effortless with the sea*

*Inner oceans  
Undulations  
Ripples and streams  
Surging to meet  
The inner deep time beings*

*Dry land  
Soft spirals  
My fish body tail  
I return to the water  
I'm becoming a whale*

*Aqua queer futures  
Bubble up in our laps  
Tracing the outlines  
Of our past with no maps*

*Searching for clues  
I trawl for the truths  
Of non-binary kin  
Who can birth me anew*

(*Deep Time Trans -esitysteksti*, 2021)

## 4.2. NÄKÖKULMASTA

Kirjallisen opinnäytteeni tässä osiossa esittelen taiteellista opinnäytettäni, esitystaideteosta *Deep Time Trans* (2021). Käytän teoksesta tästedes lyhennettä *DTT*. Kerron joitakin huomioita teoksen tekoprosessista, sillä siitä on tämän opinnäytteen aiheen kannalta hyödyllisiä huomiota. Tämä prosessi oli minulle tärkeä ja mahdollisti minulle monia asioita. Silti en esittelen sitä ideaaliprosessina – sekin on epätäydellinen. Puhun prosessista tietysti vain omasta näkökulmastani.

Kirjoitan myös *DTT*:n äänisuunnittelusta. Se tuntuu tärkeältä, sillä en ole puhunut tässä opinnäytetyössä kovin paljon äänestä, vaikka se on se väylä, jonka kautta työskentelen.

## 4.3. TIMELINE JA KUVAUS

*DTT* oli kokeellinen ja työryhmälähtöinen esitystaideteos. Teoksen lähtöinä olivat koollekutsujien esitystaiteilija Teo Ala-Ruonan ja dramaturgi Even Minnin artikuloimana monilajisen, ei-binäärisen esihistorian juhlistaminen ja ruumiillistaminen, sekä evoluution tarinan katsominen transfeministisestä näkökulmasta.

*DTT*:n tekoprosessi sijoittui kahden vuoden ajalle, omassa historiassani poikkeuksellisen pitkälle aikavälille. Tämä oli alun alkaen myös koollekutsujien toiveena ja agendana: saada työskennellä pidempään saman aiheen ja samojen ihmisten kanssa. COVID-19 -pandemia alkoi teoksen tekemisen alkumetreillä ja pandemia vaikutti voimakkaasti koko työskentelyaikaan. *DTT*:n oli alun perin tarkoitus kuulua larp-osio, joka olisi ollut myös yleisölle avoin ja josta olisi ollut useampi veto. Pandemiasyistä larp päätettiin pitämään lopulta ainoastaan oman työryhmän kesken.

*DTT*:n ydintyöryhmä koostui suurimmaksi osaksi tekijöistä, joiden kanssa olin tehnyt jo aikaisemmin töitä tai jotka tunsin muista yhteyksistä. Ala-Ruonan, Minnin ja pukusuunnittelija-esiintyjä Alvi Haapamäen kanssa olimme tehneet kaksi teosta yhdessä ennen *DTT*:tä.

*DTT* oli tuotannollisesti ja taloudellisesti poikkeuksellisen onnekas projekti. Saimme erittäin suuren työskentelyapurahan Koneen Säätiöltä, mikä mahdollisti pitkän työskentelyprosessin ja ihmisten sitoutumisen siihen. Saimme myös muihin kuluihin kohtuullisen kokoisia apurahoja esimerkiksi Alfred Kordelinin säätiöltä.

Työskentely *DTT:n* parissa koostui omasta näkökulmastani kahdesta kahden viikon residenssijaksosta, satunnaisemmista tapaamisista, jossain kohtaa viikoittaisista aamukahvitapaamisista etänä, syksyllä 2021 tiiviimmästä harjoituskaudesta sekä lopuksi yhdestä työviikosta esitystilassa ja esityskaudesta. Harjoituskaudella treenejä oli yleensä kolmena päivänä viikossa.



Deep time trans -esityskuva. Kuva: Tani Simberg & Tristan Petsola



## 4.4. DTT PROSESSISTA

Avaan seuraavassa hieman *Deep Time Transin* työskentelyprosessia ja havaintojani siitä. Tässä ei listata kaikkia työprosessin aikana käytettyjä keinoja ja työtapoja, vaan teen niihin pienen katsauksen.

Pitkä kahden vuoden ajalle jakautunut työskentelyaika mahdollisti sen, että itse tekemisen prosessille saatettiin antaa tavallista enemmän huomiota. Ajan antaminen turvallisen ilmapiirin luomiselle ja yhteisen työskentelyn arvojen ja periaatteiden etsimiselle oli tärkeää. Toisaalta tekoprosessi sijoittui pandemian ajalle, mikä toi koko tekemisen ajalle valtavasti epävarmuutta.

Ensimmäinen kahden viikon residenssi Saaren Kartanossa elokuussa 2020 kului pitkälti ilmapiirin luomisen parissa. Turvallisen ilmapiirin luomiseen liittyi olennaisesti se, että vaikeille tunteille sai olla tilaa. Tämä tuntui radikaalilta ja tärkeältä - ja myös välttämättömältä työryhmässä, jossa oli marginalisoiduista positioista tulevia ihmisiä. Tunteille tilan antaminen tarkoitti konkreettisesti esimerkiksi perusteellisia check in – ja check out -kierroksia päivän aluksi ja lopuksi. Yleensä myös kaikkien harjoitteiden jälkeen käytiin fiiliskierrokset.

Työskentelyn arvot koottiin yhteisesti. Kukin työryhmän jäsen sai artikuloida omat tarpeensa ja rajansa ja ne kirjattiin ylös. Tämä käytäntö on peräisin taiteilijoiden Jessie Bullivantin ja Jemina Lindholmin koostamasta ”*Access riders*”-projektista. Linkki projektiin löytyy opinnäytteeni liitteistä. Lyhyesti kuvailtuna kunkin henkilön oma *access rider*, – suomennettuna ehkä ”saavutettavuusraideri” – koostuu henkilön omista tarpeista, toiveista ja rajoista, joita hän toivoo työskentely-ympäristössään noudatettavan.

Kommunikaatiotavoista neuvoteltiin hyvin konkreettisesti. Sovimme esimerkiksi, että minä kellonaikoina on ok laittaa viestiä työryhmän whatsapp-ryhmään. Lisäksi kävimme kierroksia, joissa kukin työryhmäläinen sai artikuloida tarkempia kommunikaatioiveita.

Vuoden 2021 puolella pidimme vähemmän aktiivisen työskentelyn aikana viikoittaisia aamukahvitapaamisia. Koska elettiin vielä pandemia-aikaa, tapaamiset pidettiin zoomissa.

DTT:n toinen residenssi oli elokuussa 2021 Kutomolla Turussa. Tässä residenssissä alettiin tehdä keskittyneemmin näyttämöllistä työtä ja ensimmäiset kohtaukset saivat muotonsa täällä. Esiintyjät ja dramaturgi työskentelivät paljon keskenään, ja itse olin paikalla vain pari päivää. Kutomon residenssissä koko työryhmä oli viimeinkin koolla samaan aikaan. Valosuunnittelija ja esitysdramaturgi tulivat mukaan prosessiin tiiviimmin vasta tässä vaiheessa.

Harjoitusaikana syys-marraskuussa treenejä oli sekä Teakin että Puoli-Q:n tiloissa. Arvostin harjoitusajassa erityisesti sitä, että olimme neuvotelleet yhteisen työskentelyn työviikot ainoastaan kolmipäiväisiksi. Tämä antoi hyvin tilaa tehdä muina päivinä itsenäisiä äänitöitä sekä levätä tarpeen mukaan.



Deep time trans -esityskuva. Kuva: Tani Simberg & Tristan Petsola

## 4.5. DTT ÄÄNISUUNNITTELUSTA

Tässä osiossa kerron tarkemmin *Deep Time Trans* -esityksen äänisuunnitteluprosessista ja erittelen teoksessa käytettyjä äänimateriaaleja. Opinnäytteen liitteenä on *DTT*:n kohtauslista, joka auttaa hahmottamaan kokonaisuutta, mikäli esityksen näkeminen jäi välistä.

### 4.5.1. Pohjaideat ja periaatteet

Taiteelliset ohjesanani *Deep Time Transin* äänisuunnitteluun olivat merenalaisuus, vesi, *devotion* eli omistautuminen ja nautinto. Yritin lisäksi muistaa tärkeänä periaatteena yksinkertaisuuden, sillä esityksessä oli paljon muita materiaaleja, joiden kanssa ääni tulisi näyttämöllä keskustelemaan.

Pyrin lähestymään taiteellisen opinnäytteeni tekemistä sen ajatuksen kautta, että voisiko opinnäytteen tekemiseen olla mahdollista rentoutua. Olin kuullut riittävän monta esimerkkitarinaa siitä, että opiskelijat vaipuvat epätoivoon kokiessaan, että taiteellisessa opinnäytteessä on osoitettava kaikki oma osaaminen mahdollisimman vakuuttavasti tai muuten kaikki kaatuu. En siis ihmettele sitä, että opinnäyte koetaan tällä tavalla. Koen kuitenkin, että äänisuunnittelun koulutusohjelmassa siihen ei onneksi kohdistu niin paljon paineita.

Koetin myös tekemisen aikana muistaa sen, että ehkä ei tarvitse tälläkään työllä todistaa yhtään mitään, vaan voi vaikka todeta, että ”*ahaa, tällaistaikin mä jo osaan!*” Ja toisaalta, että aina tulee uusia opeteltavia asioita ja se kuuluu työhön ja elämän.

### 4.5.2. Mikä oli kiinnostavaa

Esitys koostui monesta pitkästä kohtauksesta. Dronekuoro-kohtauksen kesto oli yleensä hieman alle 15 minuuttia, vesileikkikohtaus kesti kaikkinsa lähes 20 minuuttia. Äänen kannalta tämä johti kysymyksiin, kuten että miten ääni tekee tarpeeksi ja luo esimerkiksi rakennetta esiintyjien tueksi, mutta antaa kuitenkin tarpeeksi tilaa.

Pitkien kohtausten kanssa työskenteleminen oli työryhmän kesken jaettu, kiinnostava haaste. Eri päivinä saattoi olla hyvin erilainen tunne siitä, mikä on kohtausten oikea pituus. Kullekin kohtaukselle toimivimman ajallisuuden löytäminen vaati paljon kokeiluja, herkkyyttä ja yhteistä keskustelua.

Äänen kannalta kiinnostavaa minulle teoksessa oli myös puheen vähyys ja teoksen juonettomuus. Se loi teokseen paljon tilaa etenkin äänisuunnittelulle vaikuttaa tunnelmiin. Äänellä sai tehdä tässä esityksessä paljon ja se tuntui hauskalta.



Deep Time Trans -esityskuva. Kuva: Tani Simberg & Tristan Petsola

### 4.5.3. Miltä kaikelta DTT kuulosti

Jaan esityksen konkreettiset äänielementit kuuteen eri kategoriaan ja esittelen niitä seuraavassa tarkemmin.

Ensimmäisenä esittelen niin sanotut fyysisen maailman äänet: mannerlaattojen liike ja tulivuoret olivat näihin lähimmät referenssit. Nämä äänet vastasivat kysymykseen *miltä esihistoriallinen maailma kuulostaisi tässä fyysisessä todellisuudessa?* Laavan liikahtelu, kivivyöryjen jyrinä ja vedenalainen pulpahtelu esiintyivät teoksessa kahdessa kohtaa. Ensimmäistä kertaa ne kuullaan aivan teoksen alussa Dronekuoro-kohtauksen puolivälistä alkaen, ja toisen kerran Waters-chant -kohtauksen loppupuolella, kun chant-kohtaus alkoi saavuttaa huippuaan. Molemmissa kohtauksissa fyysisen maailman jyrinät yhdistyivät esiintyjien voimallisesti käyttämään ihmisääneen. Dronekuoron ja Waters-chantin kohdalla puhuimme molemmissa maailman syntymisestä esiintyjien äänten voimasta, mutta se ei ollut kohtausten kirjaimellinen tai ainoa merkitys.

Seuraavana äänielementtinä voin luontevasti esitellä esiintyjien äänet. Kaikki esiintyjien puhuma tai laulama ääni puhuttiin tai laulettiin SM58-mikkeihin. Dronekuorossa esiintyjien laulamattavat/lausumat pitkät tavut ja pitkät vokaaliäänet kasvoivat pitkän ja hitaan voimistumisen myötä tilan täyttäväksi. Näiden äänten estetiikka oli pitkälti esiintyjien ja dramaturgin yhteistyössä löytämää ja määrittelemää. Äänenkäytön tavoissa työryhmäämme kiinnosti tietty normien purkaminen. Äänen särkyminen ja säröily ei esimerkiksi ollut ongelma, vaan nimenomaan kiinnostava asia. Koimme, että se toi haavoittuvaisuutta näkyviin. Esiintyjien ääntä käytettiin dronekuorossa paitsi sellaisenaan, myös vahvasti efektoituna kohtauksen loppua kohden mentäessä. Minua kiinnosti tässä olentouden ja toismaailmallisuuden kokemus ja äänellistäminen. Ajattelen, että esiintyjät eivät kovin monessa kohtaa teosta olleet suoranaisesti ihmisiä, joten miksei laajentaa heidän olentouttaan myös ääntä efektoimalla. Olen aiemmissa tekemissäni teoksissa ollut hyvin vaikuttunut siitä, miten voimakas vaikutus esiintyjän äänen pienelläkin muokkaamisella saattaa olla, ja se tuntui toimivalta nytkin.

Kolmantena äänielementtinä hahmotan muut esiintyjien tekemät tai tuottamat vahvistamattomat äänet. *DTT*:n näyttämöllä sellaisia olivat esimerkiksi vesileikkikohtauksessa vedelläkurlausäänet, kaikki veden läiskytys, loiskutus, noruminen, valuttaminen ja roiskuttaminen. Myös ruumiiden liikkuminen märällä

lavalla, esiintyjien naurut, kenkien narahtelut, muovipullojen kokoonpuristumisen äänet ja kaikki muu, minkä jo unohdan.

Neljäntenä äänielementtinä käytin synamattoja. Käytin niitä teoksessa atmosfääreinä ja paikkaa lavastavina ääninä. Synamattoja luonnehti pienieleisyys, mutta kuitenkin pikkuinen liike ja kuhina äänessä. Emotionaalisesti niiden tunnelma oli enemmän tilaa antava ja kuvasin niitä korkeintaan sellaisilla adjektiiveille kuin *valoisa* tai *synkempi*. Esityksen toisessa, Liskon hymy -nimisessä kohtauksessa esimerkiksi ajattelin synamattoääntä valoisuuden kautta. Sen funktio oli luoda jonkinlainen tila, mutta myös jättää suurin tila sille, mitä näyttämöllä tapahtui. Käytössäni oli kaksi synamattoa, jotka olin nimennyt *Liskot*-synaksi ja *maailman\_perussoundi* -synaksi.

Viides äänielementti on nimeltään vesileikkibiitti. Käytin sen variaatioita aivan esityksen alussa sisääntulomusiikkina sekä pitkässä Vesileikki-nimisessä kohtauksessa teoksen keskivaiheilla. Kaikista äänielementeistä tämä oli selkeimmin sellainen, jota minulta pyydettiin. Kohtauksen energiaan tarvittiin jotakin nopeatempoisempaa, minkä ymmärsin erinomaisesti esiintyjäntyön kannalta. Vesileikki oli lähes kahdenkymmenen minuutin pituinen kohtaus, joka jakaantui useampaan osaan. Vesileikkibiitistä oli kolme hieman erilaista variaatiota. Ensin 9 minuutin osio perusteemoja, sitten low pass filterillä eq:tettu 3 minuutin suvantomaisempi osa, sitten vielä 5-6 minuuttia biitin perusteemoja. Kaikista käyttämästäni äänimateriaaleista olin vähiten tyytyväinen tähän. Stressasin siitä, että pitäisi olla ”hyvä biitti”. Jälkeenpäin materiaalia kuunnellessani huomaa, etten uskaltanut pitää materiaalia tarpeeksi yksinkertaisena.

Kuudes äänielementti *DTT:ssä* oli *Trawling song* niminen sävelletty biisi. Biisin teksti, joka on myös opinnäytteeni tämän osion alussa, oli esityspolarista, jonka esityksen kirjoittajaryhmä oli yhdessä tehnyt. Teksti oli alun perinkin kirjoitettu laulun muotoon ja dramaturgi Minn esitti minulle jo melko varhain toiveen, että *Trawling song* olisi nimenomaan biisi. Keskustelimme pariin otteeseen siihen toivotuista tunnelmista ja muistelen, että vesi- ja merellisyytematiikka olivat keskusteluissa paljon läsnä, jokin syvyys myös. Löysin biisin tunnelman jäljille aika nopeasti ja tein siitä demon, josta Minn ja Ala-Ruona innostuivat heti. Pohdimme hyvän aikaa sitä, että miten biisi tulisi esittää - laulaisivatko sen esiintyjät vai minä, tulisiko se nauhalta vai livenä ja mitä kaikkea kukin ratkaisu tarkoittaisi. Lopulta kokonaisdramaturgisesti tuntui toimivalta, että esiintyjät poistuisivat näyttämöltä vesileikkikohtauksen & chantin jälkeen ja lava jäisi hetkeksi äänen, valon ja lavastuksen kannateltavaksi. Biisi soitettiin nauhalta minun laulamanani versiona.

*It feels like we made magic* – tämä fraasi kuvaa tunnelmiani tuosta kohtauksesta. Valon, äänen ja lavastuksen yhteistyö oli siinä tosi upeaa. Vääjämätön hitaus pitkän intensiivisen ja ison energian jälkeen. Valojen hämärtyminen hiljalleen ja sitten se, että lavastaja Eeti Piironen ja valosuunnittelija Olivia Pohjolan yhdessä rakentama katto alkaa loistaa, kimaltaa vedenalaisesti. Pysähtynyt näyttämökuva, vettä kaikkialla, sekasorto, joka yhtäkkiä näyttääkin rauhalliselta. Ja kaiken ympärillä nauhalta tuleva biisi, jossa on myös vääjämätön meren rytmi ja queer teksti.

Jälkeenpäin huomaan, että miten hurjan tärkeää minulle on ollut saada käyttää omaa ääntäni myös näyttämöllä. Joka kerta itkettää, kun kuuntelen *Trawling songia*. Tuntemus siitä, että se ei ole häpeällistä tai noloa että haluaa käyttää omaa ääntään instrumenttina, on häkellyttävä. Että se ei ole täysin väärässä paikassa ollessaan dialogissa muiden näyttämön elementtien kanssa vaan se voi tuntua myös oikealta ja toivotulta. Ja että oma ääni saa olla sitä, mitä se on.



Deep Time Trans -esityskuva. Kuva: Tani Simberg & Tristan Petsola

#### 4.5.4. Mitä prosessi toi äänisuunnitteluun

Oman äänisuunnittelijuuteni kannalta tuntui merkittävältä, että äänelle oli esityksessä paljon tilaa. Olen tehnyt aika paljon esityksiä, joissa teksti on keskeisessä roolissa. Nyt tuntui tärkeältä ja hauskalta tehdä aivan toisen tyyppinen esitys.

Äänityön kannalta kuitenkin merkityksellisintä minulle oli se, että uskalsin tässä työryhmässä tuoda omaa lauluääntäni näyttämölle. En ole uskaltanut tehdä sitä missään muussa esitysohjelmassa. Tässä työryhmässä oloni oli niin turvallinen, että pystyin ehdottamaan omaa lauluääntäni näyttämölle yhtenä elementtinä ilman, että se tuntui aivan tolkkottoman vaaralliselta. Pystyin myös keskustelemaan ääneni käyttämisestä varsin luontevasti. Pystyin esittämään siihen liittyviä ehdotuksia ilman, että ajatus ei-sanan kohtaamisesta olisi tuntunut aivan fataalilta.

Luulen, että löysin ainakin yhden vastauksen kysymykseen “Miltä se kuulostaa kun olen turvassa?” Se kuulostaa ainakin siltä, että minä laulan.

#### 4.6. DTT PROSESSISTA OPITTUA

Mahdollisuus pitkään prosessiin tuntui erittäin hyvältä. Esitys tuntui loppuvaiheessa muotoutuvan kuin itsestään, koska yhteistä ajattelua oli takana jo niin pitkästi. Olin aiemmin ihmetellyt sitä, miten taiteen tekijät tulevat toimeen sen kanssa, että teosten tekeminen saattaa venyä milloin mistäkin syystä. Usein apurahojen saamiseen menee pitkä aika. Mietin, että ehkä pitkiä aikoja voi jotenkin hahmottaa ajatusten kypsytelyn kautta. Usein se ei ole ideaalia, mutta saattaa lopulta jopa palvella teosta.

Dramaturgien kanssa työskenteleminen oli parasta. Tuntui erityiseltä, että mukana oli dramaturgin lisäksi myös esitysdramaturgi. Tuoreempien silmien läsnäolo prosessin loppuvaiheessa tuntui hurjan tärkeältä. Sain myös äänityöskentelyyni tärkeitä apuja juuri dramaturgeilta. Pari ideointipalaveria, jotka pidimme dramaturgi Minnin kanssa, olivat tärkeitä. Samoin harjoituskauden aikana koin, että esitysdramaturgi Uuttu osasi esittää oikeita kysymyksiä ja huomioita oikeaan aikaan juuri äänidramaturgian kannalta.

Opin tämän teoksen aikana paljon siitä, miten luodaan ja ylläpidetään oikeasti yhdessä sovittujen arvojen mukaista työskentelykulttuuria. Tässä produktiossa käytetyt työtavat



eivät toimi aina ja kaikkialla, mutta kokemus tällaisesta prosessista oli äärettömän arvokas.



Deep Time Trans -esityskuva. Kuva: Tani Simberg & Tristan Petsola

## 5. LOPUKSI

### 5.1. Loppuajatuksia

Olen ollut kirjoittaessani hyvin paljon sen äärellä, että muutos on koko ajan läsnä. Yhdellä hetkellä toiminut asia ei toimikaan enää toisessa hetkessä tai toisen työryhmän kanssa, tai vaatii ainakin säätämistä ja uudelleen orientoimista. Olen ollut yhden työryhmän kanssa ja kokenut, että ei ole aiemmin ollut näin turvallista työympäristöä. Sitten olen ollut seuraavan työryhmän kanssa ja tajunnut, että enhän minä siellä edellisen työryhmän kanssa ollutkaan missään perillä. Että tässä nyt on taas turvallisempi ympäristö kuin koskaan aikaisemmin. Ja tämä toistuu, toistuu. Oman maailman kartta laajenee tai supistuu koko ajan eletyn elämän myötä - sekin elää. Onneksi viime aikoina se on enemmän laajentunut.

Sietoikkunan alueella oleminen ja omana itsenäni oleminen eivät tarkoita minulle enää samaa kuin kaksi vuotta sitten se on tarkoittanut. Ne eivät tarkoita enää samaa kuin mitä ne ovat tarkoittaneet silloin, kun ne olivat ensimmäistä kertaa mahdollisia. Kokemukset syvenevät ja tarkentuvat koko ajan ja se on ihanaa.

Arvot ovat konkreettista tekemistä. Arvojen tulee toteutua aktiivisena työnä käytännössä. Joka hetki luomme maailmaa uudestaan. Joka hetki voimme joko tehdä tilaa tai sulkea sitä. En enää osaa tehdä taidetta ajattelematta näitä asioita, enkä haluakaan.

Tätä opinnäytettä kirjoittaessa olen myös löytänyt tietä takaisin itseni äärelle. Kirjoittamiseen varatut viikot ovat tuntuneet mahdottoman tärkeiltä parin hyvin tiiviin produktioidentekemisvuoden jälkeen. On ollut parasta olla kotona, kirjoittaa, ajatella ja pitkästä aikaa vain kuunnella – kaikkea.

Tämä opinnäyte on kirjoitettu ainakin näitä kuunnellen:

Beyoncé: Renaissance -levy

Minimal techno -playlistit

Koiran vinkuna aina hetken, kun olen sulkenut oveni työskentelyn ajaksi.

Oven kolina läpivedosta

Arooj Aftab: Vulture Prince -levy (Inayaat <3)

Lizzo: Special -levy, myös Special-biisi voimabiisinä <3

Omenoiden tipahtelu puusta puutarhassa, kun kävin siellä tauoilla.

Sophie: Oil of every pearl's un-insides

The Mars Volta: self-titled

## 5.2. Kiitokset

Opinnäytteeni ohjaavat opettajat, kirjallisessa osiossa Kid Kokko ja taiteellisessa Kaino Wennerstrand. Radikaaliutenne on ihan uskomattoman suuri lahja, kiitos siitä. Autoitte myös molemmat muistamaan sen, mikä on tekemisessä tärkeintä: oma tieto ja oma tekijyys.

Opinnäytteeni tarkastajat Heidi Soidinsalo ja Ilpo Heikkinen.

Heidi, kiitos siitä, että olit VÄSin pääsykoeraadissa ja pelkällä olemassaolollasi teit minun näköiselleni tyypille tilaa olla siellä.

Ilpo, kiitos siitä, että kun olit ACO-kurssilla ohjaavana opettaja, niin ensimmäinen puhelumme käsitteli lähinnä Non Violent Communicationia. Miten tärkeää oli keskustella ääniopettajan kanssa sellaisesta aiheesta.

Teo ja Even, kiitos yhdessätekemisestä ja säkenöivästä ajattelustanne.

Koko DTT -työryhmä, kiitos kaikesta & erityisesti tekemisen ainutlaatuisuudesta.

Kiia, Mikko ja Helka, kiitos yhdessätekemisestä ja emsembleydestä.

Johanna, Vilma ja Iida, kiitos tuesta ja vertaisuudesta.

Jani, Emmu, Siri, Saban & Jasmir, kiitos kun olitte niin uusia ja silti niin turvallisia.

Koko VÄS-yhteisö, kiitos siitä, että olitte turvallisin kohtaamani kouluympäristö.

Miska ja Maija, kiitos kaikesta tuesta ja rakkaudesta,

syvästä ystävyydestä ja perheenjäsenyydestä.

Sari, kiitos tuesta, kiinnostuksestasi ja siitä, että oot mun sisko.

Papu-koiro, kiitos syysmetsiin lenkille viemisestä kirjoittamisen lomassa.

Kaikki, keiden kanssa olen koskaan työskennellyt missään.

Kiitos.

Olen oppinut teiltä kaikilta jotakin.



## LÄHTEET

Helsingin Feministinen Salaseura. 2019. "Ajatuksia feminismistä taiteen tekemisessä".  
Toim. Katri Naukkarinen ja Olga Palo.  
[https://drive.google.com/file/d/1gydtEmG-KCfep4XO\\_NoUIFBrgWHEyCYq/view?fbclid=IwAR1qITsouU4AsXqfY2qQfS7cwQZoSBRyHu\\_v-R06ucIyYQJA317Wz-92g4I](https://drive.google.com/file/d/1gydtEmG-KCfep4XO_NoUIFBrgWHEyCYq/view?fbclid=IwAR1qITsouU4AsXqfY2qQfS7cwQZoSBRyHu_v-R06ucIyYQJA317Wz-92g4I)

Haettu 20.8.2022

Lahikainen, Anja Riitta. 2000. "Turvallisuus identiteettikysymyksenä." Teoksessa *Inhimillinen turvallisuus*, toim. Pauli Niemelä ja Anja Riitta Lahikainen. S. 61-90. Tampere: Vastapaino.

Leikola Anssi, Mäkelä Jukka, Punkanen Marko. 2016. "Polyvagaalinen teoria ja emotionaalinen trauma". S. 55-61. Lääketieteellinen aikakauskirja *Duodecim*. 132(1)  
<https://www.duodecimlehti.fi/duo12910> Haettu 12.8.2022

Loukas, Jan. 2019 "‘Tervetuloa alalle!’ Suostumuksen pohdintaa osana tanssijan toimijuutta." Opinnäytteen kirjallinen osa, tanssitaiteen maisteriohjelma. Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu, Helsinki

Niemelä, Pauli. 2000. "Turvallisuuden käsite ja tarkastelukehikko." Teoksessa *Inhimillinen turvallisuus*, toim. Pauli Niemelä ja Anja Riitta Lahikainen. S. 21-40. Tampere: Vastapaino.

Niemelä, Pauli & Lahikainen, Anja Riitta. 2000. *Inhimillinen turvallisuus*. Tampere: Vastapaino

Oma työpäiväkirja. 2020.

Rauhala Ilona, "Polyvagaalinen teoria ja psykologinen turvallisuus / Henriikka Maikku". Podcast-jakso. 13.4.2022.  
<https://open.spotify.com/episode/16UIMJd8txC7cd2lz0G5ET?si=342b8cbaa3374191>  
Haettu 2.10.2022.

Törmi, Kirsi. 2019. "Eläin meissä: kohtaamisen taito ja taide autonomisen hermoston valossa". Verkkojulkaisussa *Yhteisö ja taide: teemoja ja näkökulmia 2000-luvun taiteilijan laajentuneeseen toimintakenttään*, toim. Kirsi Monni & Kirsi Törmi.

Teatterikorkeakoulun julkaisuja 72. <https://disco.teak.fi/yhteiso-ja-taide/2-1-elain-meissa-kohtaamisen-taito-ja-taide-autonomisen-hermoston-valossa/>

Törmi, Kirsi. 2021. “Kehotietoisuus eettisen osaamisen perustana.” Teoksessa *Yhteisötaiteen etiikka: tilaa toiselle, arvoa arvaamattomalle*, toim. Lea Kantonen ja Sari Karttunen. Taideyliopiston Avoin kampus ja Taideyliopiston CERADA 2021.

Valta ja näyttämö – eettisesti kestävät työtavat. Keskustelu UrbanApan järjestämässä Stophatrednow-tapahtumassa. Online. 18.5.2022 klo 14-15.

<https://www.facebook.com/stophatrednow/videos/983637982317569/> , haettu 6.10.2022

# LIITTEET

## 1. DEEP TIME TRANS KOHTAUSLISTA

### DRONEKUORO

—> Kaikki kolme esiintyjä tuottavat pitkiä vokaaliääniä mikkeihin, aluksi pimeydessä. Voimistuu hiljalleen, kasvaa suureksi, mukaan tulee maailmääänien jyrinä. Esiintyjien ääntä muokataan, kaikki voimistuu edelleen, intensiteetti myös aaltoilee vähän. Sitten kaikki alkaa vaimeta, päättyy kahden esiintyjän viimeisiin ääniin, joiden jälkeen suora leikkaus. Kesto n. 15 min.

### LISKON HYMY

—> Esiintyjät liikkuvat yhden kerran tilan ympäri tanssimatolla. He konttaavat, hytkyvät, hymyilevät liskon hymyä, ottavat kontaktia toisiinsa ja ottavat kontaktia yleisöön. Päättyvät näyttämön toiselle laidalle, josta lähtee seuraava kohtaaus. Kesto n. 8 min.

### BAKTEERIFLIRTTI

—> Kohtausta alkaa yhden esiintyjän kieriskelemisellä ympäri lavaa. Hän ottaa haluamansa ajan, vilkuilee yleisöön, hymyilee. Hän hakeutuu lopulta mikin luo ja alkaa lausua tekstiä. Loppupuolella kaksi muuta esiintyjää replikoi myös.

VESILEIKKI: jakaantui kolmeen osaa:

Hoivaintro. Kaksi esiintyjää hoivaavat ja kuljettavat yhtä esiintyjää, kaatavat vettä tämän suuhun.

Vesileikki proper 9 min. Esiintyjät kulkevat ympäri näyttämöä, kaatavat vettä itsen ja toisten päälle, leikkivät.

Vesileikki eq 3 min, äänellisesti suvantomaisempi.

Vesileikki loppuosa, 4-5 min.

### WATERS-CHANT

—> Esiintyjät hakevat mikit ja asettuvat muodostelmaan. Aloittavat chantin tekstiin, jota toistetaan muutaman kerran. Sitten esiintyjät tulevat yhteen ja istuvat tanssimatolle. Chant jatkuu intensiivisempänä, lausujien äänet lujempina. Toisella toistolla mukaan



liittyy kaiuttimista pitkät vokaaliäänet sekä fyysisen maailman äänet jyristen. Näiden kolmen yhdistelmä voimistuu, kunnes esiintyjät lopettavat lausumiseen ja Trawling song alkaa.

#### TRAWLING SONG

—> Trawling song on teosta varten sävelletty biisi, jonka sanat ovat teoksen käsikirjoitusmateriaaleista. Biisin alkaessa esiintyjät tiputtavat esiintymisroolit ja poistuvat lavalta. Lavalla on savua ja valo hämärtyy hiljalleen. Katto loistaa. Kuunnellaan biisiä, tunnelma rauhoittuu ja laskeutuu. Biisin loppupuolella esiintyjät alkavat kontata takaisin lavalle hytkytellen.

#### ALKULIMASTA RYÖMIMINEN & VEDEN VALUTUS

—> Esiintyjät konttaavat takaisin lavalle, asettuvat nelinkontin muodostelmaan ja valuttavat lopussa vettä suustaan, kunnes valo ja ääni leikkaavat yhtä aikaa pois.

## 2. TOIMIJOITA JA LINKKEJÄ

### **Feminist Culture House**

<https://feministculturehouse.org/>

### **Helsingin Feministinen salaseura**

[Ajatuksia feminismistä taiteen tekemisessä](#)

**Jessie Bullivant & Jemina Lindholm:** [Access riders](#)

### **Museum of impossible forms**

<https://www.museumofimpossibleforms.org/>

### **Ruskeat tytöt**

<https://www.ruskeattytot.fi/>

Suomen tanssi- ja sirkustaiteilijoiden liiton eettinen toimintaohje:

[Eettinen toimintaohje tanssin ja sirkuksen kentälle](#)

Teatteri- ja mediatyöntekijöiden liitto

[www.teme.fi](http://www.teme.fi)

**UrbanApan** kaikki työ & tapahtumat

<https://urbanapa.fi/>

