



TEATTERIKORKEAKOULU  
TEATERHÖGSKOLAN

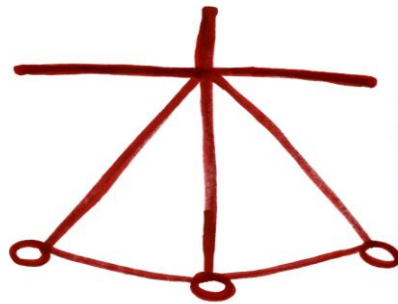
**2013**

OPINNÄYTETYÖ

# Hyvä työ

## Kohti ihmistä – Kohti Rakkautta

KAROLIINA NISKANEN



NÄYTTELIJÄNTYÖN KOULUTUSOHJELMA





TEATTERIKORKEAKOULU  
TEATERHÖGSKOLAN

**2013**

OPINNÄYTETYÖ

# Hyvä työ

## Kohti ihmistä – Kohti Rakkautta

KAROLIINA NISKANEN

NÄYTTELIJÄNTYÖN KOULUTUSOHJELMA



TIIVISTELMÄ

Päiväys: 2.4.2013

TEKIJÄ Karoliina Niskanen		KOULUTUS- TAI MAISTERIOHJELMA Näyttelijäntöön koulutusohjelma	
KIRJALLISEN OSION NIMI Hyvä työ, Kohti ihmistä – Kohti Rakkautta		KIRJALLISEN TYÖN SIVUMÄÄRÄ (SIS. LIITTEET) 63 s.	
TAITEELLISEN TYÖN NIMI Khemiri: INVAASIO! ohjaus Eljas Liinamaa, Kansallisteatteri, 15.11.2012.  Taiteellinen osio on suoritettu muualla <input checked="" type="checkbox"/> Opinnäytteen ohjaaja/t: Tiina Pirhonen			
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>Opinnäytteessäni pohdin teatteritaiteen parantavia ja ehyttäviä mahdollisuuksia. Minä uskon, että teatteriesitys voi toimia ikään kuin energiahoitona ihmiselle. Taiteen kautta koettu puhdistumisen hetki, katharsis, voi vaikuttaa ihmisessä pitkään.</p> <p>Minä haluan olla hyvä näyttelijä eli näyttelijä, joka antaa hyvää itselleen, vastaanäyttelijälleen ja katsojalleen. Näyttelijäntöön kautta on mahdollista jakaa hyvää energiaa.</p> <p>Lähestyn hyvyyden ideologiaa avaamalla Karuna Reikin filosofiaa ja sen merkitystä minulle itselleni. Reiki on japanilainen energiahoitotekniikka. Karuna taas on sanskritinkielinen sana ja se merkitsee myötätuntoa, joka virtaa puhtaasta sydäimestä. Pohdin, kuinka saisin myötätunnon periaatteen osaksi näyttelijyyttäni. Haluan kehittää Karunaa itsessäni suhteessa ihmisyyteeni ja ammattiini.</p> <p>Kirjoitan tarinan voimasta. Tarinoita on kaikkialla ympärillämme. Uskon, että taiteella on mahdollisuus herättää ihmisen omat sisäiset tarinat eloon ja sitä kautta puhdistaa häntä. Teatteriesityksen myötä katsojan omat tarinat yhdistyvät esityksen kautta koettuun tarinaan.</p> <p>Kirjoitan yleisön merkityksestä. Esityksen aihe rakentuu aina katsojiensa ympärille tässä ja nyt. Näyttelijä tarvitsee yleisöään kipeästi. Yhteinen, jaettu esityskokemus antaa hyvää energiaa ja mahdollisuuden aitoon läsnäolon kokemukseen. Vuorovaikutus on avain sydämen aukeamiselle.</p> <p>Pohdin kirjoituksessani läsnäolon hetkiä, sitä miten ne syntyvät ja mikä voima niillä on. Läsnäololla on suora yhteys rakkauteen. Läsnäolon hetki on parantava hetki.</p> <p>Kirjoitan kohtaamisen tärkeydestä ja kontaktin voimasta. Minä haluan ottaa ihmisen vastaan.</p> <p>Teatterin parantavista vaikutuksista käytän konkreettisenä esimerkkinä yleisökontaktikursseja ja hoitolaitoskiertueita. Kirjoitan hoitolaitosvierailuistani, Maailman Vahvin – monologini harjoitusprosessista sekä esiintymisistäni Munkkisaaren korvaushoitoyksikössä ja Sörnäisten vankilan kuntoutusosastolla.</p> <p>Kirjoitusmateriaalina käytän opintopäiväkirjamerkintöjäni sekä nauhoittamaani katsojahaastattelua ja työryhmän keskustelua. Ajatteluni tukena käytän Jussi Lehtosen kirjaa Samassa Valossa – Näyttelijäntöön hoitolaitoskiertueella.</p> <p>Haluan kehittyä näyttelijänä mutta ennen kaikkea ihmisenä. Tavoitteeni tässä kirjoitusprosessissa on antaa itselleni työkaluja, joiden avulla kasvaa kohti hyvää. Kirjoitan kohti Rakkautta ja kohti Vapautta!</p>			
ASIASANAT Parantava teatteri, hoitolaitoskiertue, yleisökontakti, karuna, reiki, energiahoito, myötätunto, hyvyys, vuorovaikutus, tarinat, katharsis, taide			



# SISÄLLYSLUETTELO

---

JOHDANTO	9
TARINA SYNTYY	13
<i>Prologi</i>	13
<i>Halu jakaa</i>	13
<i>Puhdistava Tarina</i>	14

---

KARUNA JA TEATTERI	16
<i>Parantava energia</i>	16
<i>Läsnäolon kokemuksista</i>	16
<i>Pieni, tyhjä tila</i>	17
<i>Taiteen maaginen voima</i>	18

---

YLEISÖKONTAKTIKURSSI	19
<i>Teatteri kuuluu kaikille</i>	19
<i>Kohti parantavaa kontaktia</i>	19
<i>Jalkautumiset hoitolaitoksiin</i>	20
<i>Kohti kontaktia – kohti pelkoa</i>	23
<i>Maailman Vahvin – Harjoitusprosessista</i>	25

---

SAMAN TARINAN ÄÄRELLÄ	27
<i>Yhteinen esitys</i>	27
<i>Katsojiin tutustuminen</i>	28
<i>Arvokas hetki näyttämöllä</i>	29
<i>Parantava keskustelu</i>	30
<i>Puhdistunut katsoja</i>	32

---

ESITYSVIERAILU KORVAUSHOITOYKSIKÖSSÄ	33
<i>Vieraana päihdeyksikössä</i>	33
<i>Kontaktin hakua tupakkakopista</i>	34
<i>Katsojahaastattelu</i>	35
<i>Esityksen aihe syntyy uudelleen</i>	47
<i>Kun Sydän aukeaa</i>	48
<i>Hiljainen hetki – katsojakokemukseni</i>	50

---

ESITYSVIERAILU VANKILASSA	52
---------------------------	----

<i>Vieraana suljetussa yhteisössä</i>	52
<i>Paineita ja Odotuksia</i>	53
<i>Esityskokemukseni</i>	54
<i>Kosketus esityksen aiheena</i>	55
<i>Katsojakommentteja</i>	56
<i>Piristävä teatteri</i>	57
<hr/>	
TARINA JATKUU	59
<i>Oppi jatkuu</i>	59
<i>Valmistumisen kynnyksellä</i>	60
<i>Epilogi – Kohti Rakkautta ja Inspiraatiota</i>	60
<hr/>	
LÄHTEET	62
KIITOKSET	63



## JOHDANTO

Kansilehden kuva on **Harth**. Se on yksi **Karuna Reikin** symboleista. Reiki on energiahoitotekniikka, jossa hoitaja kanavoi käsiensä kautta **Ki-energiaa** ja täten auttaa hoidettavansa energioita virtaamaan parhaalla mahdollisella tavalla. Sana **reiki** on japania ja se voidaan ymmärtää siten, että **rei** merkitsee universaalia ja **ki** elämän energiaa. Ki on sama voima, josta kaikki elävä koostuu. (Sword 2001)

Sana **Karuna** taas on sanskriitia ja sitä käytetään usein buddhalaisuudessa ja hindulaisuudessa merkitsemään osanottavaa tekoa tai myötätuntoa, joka tulee sydäimestä. Karuna on sydämen myötätuntoista toimintaa.

Harth symboloi rakkautta, kauneutta, harmoniaa ja tasapainoa. Se on symboli aidosti myötätuntoiselle sydämelle, josta rakkaus ja puhdas parannuksen voima virtaavat. Harthin edustama symboliikka auttaa ihmistä kehittämään Karunaa, myötätuntoista toimintaa. (Sword 2001, s. 180.)

Jotta ajatus, tunne ja teko olisivat yhtä ja samaa.  
Jotta ihmisen toiminta olisi yhteydessä hänen sydämeensä.

Yhteys puhtaaseen sydämeen on avain aitoon läsnäoloon ja olemisen kirkkauteen, avain Rakkauteen.

Minä haluan olla Hyvä näyttelijä. Näyttelijä, joka onnistuisi kanavoimaan työnsä kautta hyvää energiaa, elämän voimaa. Pyrkimys myötätuntoiseen toimintaan ja hyvyteen ajaa hyvää näyttelijää eteenpäin hänen työssään. Hän on hyvä työtovereilleen ja hyvä yleisölleen.

Hyvän jakaminen näyttelijäntyön kautta voidaan ymmärtää hyvin laajalti. Minulle se merkitsee esimerkiksi ihmisten virkistämistä taiteen ja viihteen keinoin. Teatteriesitys voi tuoda iloa päivään ja rikkoa rutiineja. Nauru pidentää ikää ja kauneus pelastaa maailman. Ajattelen myös, että näyttelijä voi herättää katsojassaan eloon monia tukahdutettuja tunteita.

Katsojalla on mahdollisuus puhdistua. Teatterielämyksen myötä ihmisen elämän voima alkaa virrata.

Taide aktivoi ihmisen tunnemuistia ja alitajuntaa. Taiteen kautta on mahdollisuus saada niin ruumiillisia kuin henkisiäkin oivalluksia omasta itsestä. Näitä oivalluksia ei välttämättä pysty aina järkeistämään sanoiksi. Pysähtyminen ja hiljentyminen taiteen äärelle edes minuutiksi voi olla ihmiselle hyvinkin terapeutin kokemus.

Minä ajattelen, että teatterilla on mahdollisuus toimia eräänlaisena parantavana ja eheyttävänä hoitomuotona ihmiselle. Teatteri voi olla parantavaa energiaa.

Minä haluan yhdistää Karuna Reikin ja Harthin filosofiaa näyttelijäntyyön opiskeluuni. Haluan kehittää Karunaa itsessäni ja saada myötätuntoisen toiminnan osaksi teatterityötäni. Haluan kehittyä kohti arvokkaampaa näyttelemistä eli toimia työni kautta muunkin, kuin pelkästään oman egoni tarpeiden hyväksi. Hyvän jakaminen näyttelijäntyyön kautta on mahdollista ja näyttelemisen voi olla omalta osaltaan myötätuntoinen teko. Puhdas läsnäolon hetki on tie puhdistumiseen. Tuo hetki on mahdollista saavuttaa teatteritaiteen kautta.

Käytän konkreettisenä esimerkkinä teatterin parantavista mahdollisuuksista yleisökontaktikurssia ja hoitolaitoskiertuetta. Yleisökontaktikurssin aikana pohdin paljon aitoa läsnäoloa ja hyvää näyttelemistä. Halusin kehittää uskallusta olla kontaktissa toiseen ihmiseen ja ennen kaikkea itseäni. Kurssi opetti ja pakotti minua olemaan auki ja pyrkimään näytellessäni jatkuvasti kohti puhdasta läsnäoloa. Kohtasin itseni ja kohtasin yleisöni – ainakin silloin tällöin, pienten arvokkaiden hetkien ajan. Näillä hetkillä ja kohtaamisilla oli parantava vaikutus sekä itselleni, että katsojilleni.

Jokainen ihminen on täynnä tarinoita. Näyttelijä ja katsoja aseuttuvat saman tarinan äärelle, kun he uskaltavat kohdata toinen toisensa. He kertovat yhteistä tarinaa ja esityksen aihe rakentuu heidän ympärillensä. Jaettu tarinan hetki on läsnäoloa kirkkaimmillaan.

Minä haluan keskittyä kirjoittamaan juuri rakkauden eteenpäin ajamana. Koen jatkuvasti teatteria tehdessäni myös negatiivisia ja kehitystäni hidastavia tunteita, olen oman egoni ja sen tarpeiden vanki. Haluan kuitenkin kehittyä nimenomaan kohti hyvyyttä ja siksi keskitän ajatteluni suunnan tähän. Tämä opinnäytteeni auttakoon minua vahvistamaan näitä tavoitteitani ja tarjotkoon minulle ajatuksellisia työkaluja, joiden pariin voin palata aina uudelleen ja uudelleen.

Minä haluan mennä lähelle ihmistä. Minä haluan ottaa ihmisen vastaan.

Jotta näyttelijäntyöni olisi arvokkaampaa.

Jotta työskentelyni olisi helpompaa ja yksinkertaisempaa.

Jotta en kyynistyisi.

Jotta tarina olisi tärkeämpi, kuin egoni.

Jotta hyvä olisi todellista.

Jotta uskaltaisin kohdata itseni ja yleisöni.

Jotta taika tapahtuisi

ja Rakkaus alkaisi.

*”Yhden päivän ajan,  
luovun kaikesta vihasta.  
Yhden päivän ajan,  
lakkaan murehtimasta.  
Yhden päivän ajan,  
tunnen kiitollisuutta saamastani siunauksesta.  
Yhden päivän ajan,  
teen työni rehellisesti.  
Yhden päivän ajan,  
olen ystävä läheisilleni  
ja kaikelle elävälle.”*

(Sword 2001, 47)

# TARINA SYNTYY

## *Prologi*

*”Olipa kerran, hyvin kauan sitten, viisi pientä ja viisasta tonttu-ukkoa. Se oli aikaa, jolloin maa oli vielä pelkkää metsää ja järveä ja lämpimät leiritulet valaisivat pimeään yön kaukana tuntureilla. Joka vuosi tonttu-ukot vaelsivat eri puolilta maata pitkän, pitkän matkan halki vuorten, metsien, jokien ja tuntureitten. Matkan vaellettuaan he kohtasivat kaikkein korkeimman tunturin laella kaukana Lapin yössä.*

*Tontut tekivät tulen ja kävivät ringiin istumaan palavan nuotio äärelle. Siinä he kertoivat tarinoita maailmasta, värittivät ilmaa ympäriltään sanoiksi ja kuuntelivat.*

*Tarinat kerrottuaan tontut jatkoivat vaeltamistaan halki vuorten, metsien, jokien ja tuntureitten. Aina viimeisen tarinan jälkeen he kuitenkin hiljenivät hetkeksi ja kuuntelivat, kuinka palava nuotio kertoi omaa tarinaansa:*

*Pikkuinen. Älä koskaan lakkaa uskomasta satuihin. Onnellinen on se, joka on löytänyt Maan, josta kaikki maailman tarinat saavat alkunsa.”*

(Niskanen, Karoliina. Palavan Nuotio tarinoita:  
Parantavia satuja lapsille)

## *Halua jakaa*

Minä hain opiskelijaksi Teatterikorkeakoulun näyttelijäntönlaitokselle kolme kertaa, kunnes pääsin sisään. Hakiessani kouluun kolmatta kertaa pääsykokeiden viimeisessä vaiheessa oli tehtävä, jossa piti vastata kuuluvalla äänellä yksinkertaiseen kysymykseen: *Miksi haluan näyttelijäksi?* Muistan vastanneeni tuolloin:

*”Minä, Karoliina Annukka Niskanen, haluan näyttelijäksi, koska tiedän, että minulla on kyky välittää tarinoita ja tunnelmia ihmisille, ja haluan kehittää tuota kykyä parhaani mukaan.”*

Lisäsin vielä myöhemmin opintopäiväkirjaani tuon lauseen jatkoksi:  
*”...auttaakseni ihmisiä tarinoiden avulla.”*

Minua on aina kiinnostanut tarinat ja niiden jakaminen kaikilla mahdollisilla tavoilla. Tarinoita on joka puolella, niitä kumpuaa kaikesta siitä, mitä on ympärillämme. Tarina voi olla myös sanatonta väreilyä. Meissä tapahtuu jotakin, kun esimerkiksi kuuntelemme musiikkia tai katsellemme edessämme aukeavaa maisemaa. Omat sisäiset tarinamme heräävät eloon. Me luomme oman taiteemme sisäisen todellisuutemme avulla; eletty elämä, muistot, kokemukset, tunteet ja alitajunta muokkaavat samasta taideteoksesta jokaiselle ihmiselle täysin omanlaisen elämyksensä.

Minä haluan herättää ihmisissä eloon heidän omat sisäiset tarinansa tekemällä omaa taidettani, tässä tapauksessa näyttelijäntyötä. Minä uskon tarinan eheyttävään voimaan, siksi haluankin jakaa tarinoita. Näytteleminen on yksi tie tähän.

### *Puhdistava Tarina*

Minulle on jäänyt lapsuudestani eräs hyvin voimakas muisto tarinan puhdistavasta ja maagisesta voimasta. Olimme äitini ja pikkuveljeni kanssa lomamatkalla Turkissa, minä olin tuolloin noin kuusivuotias. Äidilläni oli tapana lukea meille lapsille joka ilta iltasatu, jonka päätteeksi hän yleensä vielä lauloi jonkin laulun. Eräänä iltana Turkin matkallamme hän luki taas pätkän jostakin kirjasta ennen nukkumaanmenoamme. En muista mikä tuo kyseinen iltasatu oli mutta muistan, että oli kuuma, hotellihuoneemme parvekkeen ovi oli auki, leuto kesätuuli puhalsi huoneeseen ja ulkoa kuului kaupungin sykkettä. Ihmiset juhlivat ja ilta alkoi pimetä.

Minä ja pikkuveljeni makoilimme yöpukeissamme sängyllä ja kuuntelimme, kun äiti luki meille tarinaa. Lopuksi hän vielä lauloi ”*Maan korvessa kulkevi lapsosen tie...*”.

Tuo hetki sai minussa aikaan jotakin hyvin voimakasta. Vaikutuini tarinasta ja laulusta niin suuresti, että aloin itkeä valtoimenaan. Jokin alitajunnassani ja sydämessäni lähti liikkeelle. Tunne oli todella voimakas ja sitä muistelllessani vaikutun edelleen vahvasti. Muistan äitini kysyneen minulta säikähtäneenä, miksi itken. Minä vastasin, että en tiedä, minua vain itkettää.

Itkun loputtua makasin sängyllä pitkään hiljaa, unirätti kädessäni. Olin tyhjässä, kirkkaassa tilassa. Olin puhdas, puhdistunut. Tarinan voima oli jättänyt pysyvän jälkensä minuun.

## KARUNA JA TEATTERI

### *Parantava energia*

Reiki on parannus- ja terveydenhoitomenetelmä, jonka uskotaan olevan lähtöisin Japanista. Reikihoidossa hoitaja aktivoi hoidettavassaan virtaavaa ki-energiaa toimimaan parhaalla mahdollisella tavalla juuri tässä ja nyt. Hoitoa tehdään käsillä.

Rei merkitsee siis universaalia voimaa, korkeampaa tajuntaa. Sen voidaan ymmärtää tarkoittavan myös jumalaa tai henkeä. Ki on metafysisistä ja biomagneettista energiaa, jota on kaikessa elävässä. (Sword 2001, 15)

Karuna Reiki taas on energiahoitomuoto, jossa reikin voimaa vahvistetaan Karunalla, myötätunnon ja rakkauden periaatteella. Myötätuntoisen sydämen filosofia perustuu siihen, että ihmisen oivallettua kaiken elävän olevan yhtä ja samaa energiaa, hänen auttamisen halustaan ja tarpeestaan tehdä hyvää tulee automaattinen osa hänen elämäänsä. Parantamisen halu ei ole pelkästään rakkautta, se on sydämen hiljaista tajua siitä, että auttamalla toista ihmistä tekee palveluksen myös itselleen ja kaikelle elävälle.

Minä aloitin reikihoitajaksi kouluttautumisen lukioikäisenä. Siitä asti reikin tarjoama filosofia on ollut osana elämäni, tätä kautta myös osana näyttelijäntyötäni ja sen tutkimista. Minulle itselleni reiki on ennen kaikkea rakkautta. Reikihoito tarjoaa kauniin mahdollisuuden kohdata toinen ihminen henkisellä ja fyysisellä tasolla. Minä ajattelen, että kädet ovat sydämen jatke, energiaa virtaa sydämen kautta käsiin. Kun koskettaa käsillään, koskettaa sydämellään.

### *Läsnäolon kokemuksista*

Usein reikihoitoa tehdessäni, tai sitä saadessani, koen voimakkaan tunteen puhtaan läsnäolon ja rakkauden tilasta. Tuntuu, että olen hyvällä tavalla aivan tyhjä ja tyhjänä minussa on tilaa ottaa vastaan. Tämä kokemus syntyy osittain



rohkeudesta olla tässä ja nyt, osittain siitä, että keskittyy vain hengittämään ja kuulemaan itsensä.

Uskon, että ennen kaikkea toisen ihmisen (tässä tapauksessa hoidettavan tai hoitajan) välitön kohtaaminen vaikuttaa suuresti läsnäolon kokemuksen syntymiseen. Kokonaisvaltainen keskittyminen hyvän olon tuottamiseen toiselle ihmiselle auttaa olemaan tässä ja nyt. Ihmisen pyrkimykset suuntautuvat kohti rakkautta ja yhtäkkiä hän onkin täysin keskittynyt itseensä ja tähän hetkeen. Sama pätee myös näyttelijäntyöhön ja vastaanäyttelijän auttamiseen. Usein sanotaan, että *saat vastaanäyttelijältäsi kaiken*. Näyttelemineen on toisen kunnioittamista ja yhteispeliä.

Olen kokenut läsnäolon hetkiä monesti myös taiteen kautta, sitä tehdessäni tai kokiessani. Minä haluan etsiä näyttelijäntyöni kautta keinoja, joiden avulla voisin saavuttaa tuon rakkauden ja läsnäolon tilan yhä uudelleen ja uudelleen.

### *Pieni, tyhjä tila*

Minulle hyvä energia merkitsee siis samaa puhdasta energiaa, mitä koen läsnäolon ja rakkauden hetkissä. Kyse on samasta tyhjästä tilasta, samasta kirkkaudesta mikä syntyy, kun ihminen on tässä ja nyt. Ei ole muuta. Ajattelen, että tuo tyhjä tila sisältää valtavan määrän informaatiota ympäröivästä todellisuudestamme ja koko maailmankaikkeudesta. Tyhjässä tilassa on maailma, josta kaikki tarinat saavat alkunsa.

Uskon, että kun ihminen pääsee kokemaan tämän tyhjän tilan, hänellä on mahdollisuus puhdistua ja parantua. Avautunut sydän on täynnä karunaa, joka opettaa ihmistä. Tunne on sama, kuin esimerkiksi pitkän itkun jälkeen, kirkastunut ja tyhjentynyt. Ihminen on valmis ottamaan vastaan.

Tämänkaltainen tila ei ole pysyvää olemisen laatua, ikuisiksi ajoiksi saavutettua nirvanaa, enpä ainakaan itse ole onnistunut säilyttämään jatkuvaa läsnäolon kokemusta elämässäni. Minä olen vain ihminen ja mielestäni juuri tässä piileekin ihmisyyden kauneus. Kukaan ei ole täydellinen. Tämän vuoksi pienet, täydelliset hetket tuntuvatkin niin arvokkailta. Jokaisen ihmisen on

mahdollista saavuttaa puhtaan läsnäolon kokemus, edes hetkeksi. Taide tarjoaa tähän mahdollisuuden.

### *Taiteen maaginen voima*

Taide voi olla parantavaa energiaa. Taiteella on mahdollisuus saada kosketus alitajuntaamme ja läpäistä sisäisiä maailmojamme. Taide herättää omat tarinamme eloon.

Taiteen vaikutus saattaa joskus tuntua jopa mystiseltä ja maagiselta. Jokin selittämätön tunne liikahdaa ihmisessä ja se vavisuttaa häntä juuriaan myöten. Aristoteles käytti tästä taiteen kautta koetusta puhdistumisen kokemuksesta termiä **katharsis** (Aristoteles 2007, 8). Katharsiksen kokeminen saattaa johtaa elämän energian uudistumiseen ja voimistumiseen.

Näyttelijät puhuvat usein, että sitä tunnetta, minkä lavalla toisinaan saavuttaa, ei voita mikään. Se houkuttelee ja viekoittelee lavalle aina uudestaan ja uudestaan. Tuo puoleensa vetävä, maaginen voima on saanut minutkin teatterin tekemisen ja kokemisen pauloihin. Lavalla koettu hyvä energia voi parhaimmillaan olla aivan käsin kosketeltavaa. Teatterin tekeminen on energian jakamista ja vahvistamista. Taiteen avulla me voimme päästä voimistavan kokemuksen äärelle, joka vain voimistuu entisestään, kun se jaetaan. Energiasta tulee yhteinen, yksi ja sama.

## YLEISÖKONTAKTIKURSSI

Minä ajattelen, että teatteri voi vaikuttaa parantavasti sekä tekijäänsä, että kokijaansa. Teatteri voi osaltaan parantaa ihmisen mielenterveyttä ja auttaa tunteiden käsittelyssä. Kontakti ja vuorovaikutus eheyttävät ihmistä ja ovat tie aitoon läsnäoloon.

### *Teatteri kuuluu kaikille*

Opiskellessani ensimmäistä vuotta Teatterikorkeakoulussa, näyttelijä Jussi Lehtonen kävi puhumassa meille opiskelijoille hoitolaitoskiertueestaan ja teatterityöstään erilaisissa terveydenhuollon yksiköissä. Hän kertoi teatterin ja kulttuurin konkreettisista mahdollisuuksista vaikuttaa positiivisesti ihmisten mielenterveyteen ja rikastuttaa elämää. Hän avasi meille ajatusta siitä, ettei näyttelijän tarvitse jämähtää näyttelemään vain pimennetyille katsomoille suuriin teatteritaloihin. Näyttelijällä on mahdollisuus mennä ihmisten luokse, heidän koteihinsa. Teatteri voidaan tuoda sinne, mistä liikkuminen ulkomaailmaan ei ole helppoa, tai edes mahdollista.

Teatteri kuuluu kaikille, jokaisella ihmisellä pitäisi olla oikeus nauttia kulttuurista ja sen tarjoamista mahdollisuuksista. Eikö täten jokaisella näyttelijällä pitäisi olla jonkinlainen eettinen vastuu siitä, että omalla työllään edistäisi näitä oikeuksia? Teatteri ei ole pelkästään korkeakulttuurista nauttivaa ”älymystöä” varten. Mielestäni hyvän näyttelijän tulisi tiedostaa nämä moraaliset kysymykset kulttuurin saatavilla olemisesta tasapuolisesti kaikille.

### *Kohti parantavaa kontaktia*

*”Olin jo ennen kiertuettani tutustunut kansainväliseen Terveyttä kulttuurista –verkostoon, jota Suomen Mielenterveysseura Suomessa koordinoi. Tämän verkoston perusajatus on taiteen ja kulttuuritoiminnan mahdollisuus vaikuttaa myönteisesti ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin. Mietin, voisinko työlläni*

*parantaa hoitolaitoksissa elävien ihmisten elämänlaatua ja hoitaa samalla omaa, mahdollisesti laitostunutta näyttelijyyttäni.”*

*(Lehtonen 2010, 11)*

Minä innostuin heti ajatuksesta, että näyttelijäntyötä olisi mahdollista viedä hoitolaitoksiin ja erilaisiin asumisyksiköihin. Olen aina ollut kiinnostunut terveyttä edistävästä työstä ja ihmisten auttamisesta, nyt minulla olisi mahdollisuus yhdistää näyttelijäntyö tähän kaikkeen! Halusin avata sydäntäni yleisökontaktikurssin myötä. Tiesin, että olin nyt jollakin tapaa oman tieni ja polkuni äärellä.

Neljäntenä kouluvuoteni tarjoutui mahdollisuus osallistua Lehtosen vetämälle yleisökontaktikurssille. Minä ilmoitauduin heti mukaan. Sain työpariksi kurssille dramaturgiaa opiskelevan Eira Virekosken, joka kirjoittaisi minulle monologin. Tätä monologia tulisin esittämään hoitolaitoskiertueellamme erilaisissa laitoksissa ja yksiköissä. Työryhmämme täydentyi vielä myöhemmin ohjaajaopiskelija Alma Lehmuskalliolla. Matkani kohti yleisökontaktin syvempää tasoa oli alkanut.

### *Jalkautumiset hoitolaitoksiin*

Yleisökontaktikurssi alkoi keväällä 2012. Kurssin aloitukseen kuului, että suorittaisimme työryhmissämme jalkautumiset paikkoihin, joissa tulisimme esityksemme kanssa vierailemaan. Ideana oli saada kosketus näihin suljettuihin yhteisöihin ja kerätä materiaalia monologin työstämistä varten.

Meidän työryhmämme vieraili Sörnäisten vankilan kuntoutusosastolla, Helsingin Diakonissalaitoksen Lehmustuvan asumispalveluyksikössä, sekä Nuotissa, joka on huostaanotettujen nuorten yksikkö Pitäjänmäessä. Näiden yksiköiden lisäksi tulisin esiintymään monologini kanssa ainakin korvaushoitoyksikössä Munkkisaarella, kehitysvammaisten toimintakeskuksessa Karviaismäessä, sekä ikäihmisten Hanna-kodissa.

Kirjoitin näiltä kevään tutustumisvierailuilta muistiinpanoja kiertuepäiväkirjaani.

### VANKILA

*”Vankilavierailulla minä kohtasin eri-ikäisiä miesvankeja, joilla oli eripituisia tuomioita. Kohtasin tavallisia ihmisiä, osa hiljaisia, osa puheliaita. Vangit ottivat meidät hyvin vastaan ja pelkoni katosi kokonaan. Eira luki runoja vangeille ja minä kokkasin keittiössä pizzaa heistä muutaman kanssa. Yksi vangeista muistutti vahvasti erästä ystävääni. Mietin, että kuka tahansa lähipiiristäni voisi olla täällä, jos asiat olisivat lipsahaneet eri raiteille. Minäkin voisin olla täällä. Kaikki on niin pienestä kiinni. Elämä täälläkin oli elämää, ei television vankilasarjaa. Pizza maistui pizzalta ja keittiössä oli tiskit tiskaamatta.”*

### LEHMUSTUPA

*”Vierailimme Lehmustuvan asumispalveluyksikössä toisen kerran talvella. Tältä vierailulta mieleeni painui eräs kaunis hetki. Minä, Eira ja Alma istuimme kahden asukkaan kanssa kahvipöydän ääressä Kimbleä pelaten. Yksikössä oli juuri pidetty joulujuhlat. Aloimme muistella perinteisiä joululauluja rennosti hyräillen, kunnes yhtäkkiä tajusimme laulavamme kaikki yhdessä Varpunen jouluaamuna. Asukkaat puhkesivat laulamaan. Sohvalla istui juro nainen, joka tuijotti televisiota herkeämättä selkä meihin muihin päin. Hänkin yhtyi lauluun. Tuo kuva jäi mieleeni: nainen, joka oli vangittuna television äärelle kovan ulkokuorensa ja juron olemuksensa kanssa, herkistyi ikään kuin salaa meiltä muilta laulamaan varovasti, hiljaa itsekseen varpunen pienoinen...”*

## NUOTTI

*”Nuotissa kohtasin lapsia ja nuoria, jotka eivät syystä tai toisesta voi asua kotonaan tai sijaisperheissä. Kaikki täällä tapahtuu lukittujen ovien takana. Kun hälytys soi, kaapin kokoiset hoitajat ryntäävät paikalle valmiina pitämään kiinni, jos nuori on vaaraksi itselleen tai muille. Kohtasin äärimmäisen herkkiä ja valloittavia lapsia. Hoitajat olivat mukavia ja sydämellisiä.*

*Vedimme lapsille teatterileikkejä ja improa. Hämmästyimme, kuinka rohkeasti ujoimmatkin lapset paloivat halusta päästä lavalle vierailumme loppupuolella. Pidimme päivän päätteeksi loppurentoutuksen Alman johdolla. Kuiskuttelimme rohkaisevia sanoja jokaisen korvaan. Kun otin nuorta teinityttöä kädestä ja kuiskasin hänelle ”olet kaunis”, kyynel vierähti tytön poskelle. Vilkas poika, joka vierailumme aluksi kysyi, että ”kauanko tää kestää”, huolehti lähtöä tehdessämme, että olemmeko varmasti tulossa takaisin ja milloin se tapahtuu. Toinen, häiriötä tehtäviemme aikana aiheuttanut poika pyysi meitä ensi kerralla jäämään vaikka koko päiväksi.”*

*(Opintopäiväkirjani, 2012)*

Nämä laitosvierailut eivät niinkään muuttaneet käsitystäni yhteiskunnasta, pikemminkin minusta tuntui, että olin saanut kohdata hyvin mielenkiintoisia ihmisiä. Tunsin saaneeni voimaa näistä kanssakäymisistä. Yhtäkkiä avautunut kontakti täysin tuntemattomaan ihmiseen eheytti minua kerta toisensa jälkeen.

Minusta tuntui, että olin jollakin tapaa voittanut itseni ja ujouteni. Tuntui niin hyvältä ottaa rohkeasti tuntematon ihminen vastaan ja tulla myös itse otetuksi vastaan. Halusin antaa sydämestäni jotakin vastalahjaksi ja odotin innolla, että monologiesityksemme harjoitukset alkaisivat.

## *Kohti kontaktia – kohti pelkoa*

*”Halusin kohdata katsojat teatteria paljaammassa tilassa. Hoitolaitoksen kelmeän loisteputkivalon alla en pystyisi piiloutumaan teatteritilan konventioiden taakse, katsomosta turvallisesti erotetulle näyttämölle. Alastoman yleisön edessä joutuisin itsekkin olemaan alaston.”*

*(Lehtonen 2010, 11)*

Yleisökontaktikurssin tavoitteena on tutkia yleisökontaktin eri muotoja. Näyttelijän tulisi esiintyessään olla jatkuvassa vuorovaikutuksessa suhteessa katsojiinsa, ottaa jokainen katsoja ainutlaatuisiksi osaksi esitystään. Pelkkä katsekontakti ei tähän riitä. Mielestäni kokonaisvaltainen vuorovaikutus on tärkeä tekijä puhdasta läsnäolon kokemuksesta tavoitteessa. Näyttelijän tulisi hakea kontaktia itseensä, katsojaansa ja ympäristöönsä. Kontakti on auki olemista, vaikuttamista, vapautumista, irti päästämistä ja heittäytymistä. Se on toisen ihmisen välitöntä kohtaamista.

Yleisökontaktikurssin alkaessa tulevat kohtaamiset herättivät minussa pelkoa ja jännitystä. Joutuisin ennen kaikkea kohtaamaan itseni ja olemaan katsojieni edessä vain minä, en enempää, enkä vähempää. Halusin kuitenkin mennä tätä olemisen tapaa kohti sillä tiesin, että se olisi ainoa keino löytää rakentava ja välitön yhteys minun ja yleisöni välille. En kykenisi välittämään hyvää, jos rakentaisin ympärilleni suojaavan muurin, panssarin. Halusin pyrillä irti liiasta esittämisestä. Nyt olisi mentävä pelkoa kohti. Halusin kehittyä näyttelijänä ja ihmisenä.

Pohdin, kuinka minut otettaisiin hoitolaitoksissa vastaan. Kuinka ulkomaailmasta pitkään eristyksissä elämään joutunut ihminen suhtautuisi puhtoiseen korkeakoulunuoreen? Joutuisin menemään lähelle täysin vieraita ihmisiä, täysin vieraisiin ympäristöihin. Sinne halusin kuitenkin mennä, halusin päästä esiintymään lähelle ihmistä.

Uskon, että näyttelijälle tekee hyvää päästä esiintymään aivan toisenlaiselle yleisölle, kuin mihin on totuttu. Yleensä suurten teatteritalojen katsojakunta koostuu kausikorttilaisista, teatteria ja kulttuuria aktiivisesti harrastavista

ihmisistä. Uudenlaisen, esiintymisen rutiinia rikkovan yleisön kohtaaminen kasvattaa ja uudistaa näyttelijää. Ennen yleisökontaktikurssia oma esiintymiskokemukseni rakentui pitkälti produktioihin Kaarinan Nuorisoteatterissa, Teatterikorkeakoulussa ja Kansallisteatterissa.

Yleisökontaktikurssin aikana jouduin kohtaamaan itseäni ja pelkojani jatkuvalla syötöllä, eikä se todellakaan ollut aina mukavaa, saati helppoa. Minusta alkoi tuntua, että olen pohjimmiltani epämiellyttävä ja teeskentelevä ihminen. Olen täynnä tukoksia ja lukkoja, joita yritän vain peittää kaikin mahdollisin keinoin. Omana itsenään oleminen ja avautuminen pelottaa.

Mitä jos minua sivalletaan, kun olen auki? Mitä jos minua ei hyväksytä? Mitä jos olen heikko, saanko luvan siihen?

Onneksi en ole yksin maailmassa näiden kysymysteni kanssa. Luulenpa, että jokainen ihminen tunnistaa nämä pelot ja samaistuu niihin.

Ihmisten eteen meneminen pelkoineni päivineni olisi siis heille vain palvelus, mahdollisuus alitajuiseen inhimillisyyden tunnistamiseen ja samaistumiseen. Samaistumisen kautta ihminen voi puhdistua tunnistamalla omat vastaavanlaiset tunteensa. Uskon, että esityskokemuksen aikana näyttelijä ja katsoja voivat parhaimmillaan löytää tietynlaisen sielullisen yhteyden, sanattoman kommunikaation muodon, jolloin tietoa ja tunnetason informaatiota välittyy ihmiseltä ihmiselle energian muodossa, tässä tapauksessa näyttelijäntyöllisten tekojen aikaan saamina. Solumuisti ja kollektiivinen tajunta heräävät.

Ihmisellä on siis mahdollisuus kohdata kaltaisensa, toinen ihminen. Tämä ajatus antoi minulle voimaa ja ennen kaikkea halua mennä paljaana vieraiden ihmisten eteen. Minä todellakin olen toisinaan epämiellyttävä ja teeskentelevä ihminen, täynnä tukoksia ja lukkoja. Toisinaan se tuntuu hyvinkin raskaalta ja työläältä kohdata. Mutta inhimillisyyks on kaunista.



## *Maailman Vahvin – Harjoitusprosessista*

Maailman Vahvin

Ohjaus: Alma Lehmuskallio

Käsikirjoitus: Eira Virekoski

Lavalla: Karoliina Niskanen

*Esitys sisimmästä ja sen suojelemisesta. Kertoo Auli Kristiina nimisestä naisesta, joka on esittämässä omia laulujaan kitaran säestyksellä yleisölle. Auli haluaisi uskaltaa mennä ulos ihmisten luokse.*

Jalkautumisten ja kenttätöiden tuottamien kokemusten inspiroimana syntyi Eira Virekosken monologiteksti, Maailman Vahvin. Harjoitusprosessimme alkaessa asetin itselleni neljä tärkeintä näyttelijäntyöllistä tavoitetta:

1. Haluan tavoitella aitoa läsnäoloa ja päästä pois pusertamisesta, pois esittämisestä, pois näyttelemisestä.
2. Haluan riisuutua suojamuureistani – helpompi ottaa vastaan toinen ihminen.
3. Haluan löytää varmuuden olla täysin oma itseni, rohkeana ja kauniina. Omasta itsestäni palan antaminen katsojilleni on kauneinta, mitä voin kontaktin suhteen tehdä. En voi olla enempää kuin mitä olen, siinä piilee vuorovaikutuksen ydin.
4. Haluan antaa jotakin hyvää katsojilleni monologia esittäessäni.

Minä ajattelin, että nyt en missään tapauksessa halua esittää mitään, mikä ei ole totta. En varsinkaan halunnut mennä hoitolaitokseen asukkaiden luokse näyttelemään heille hoitolaitoksen asukasta. Halusin olla minä itse, paljaana. Se olisi askel kohti hyvää näyttelemistä.

Jossain vaiheessa harjoitusprosessia tajusin, että olin lavalla kaikkea sitä, mitä en missään tapauksessa halunnut olla: tein liikaa hahmoa, näyttelin hoitolaitoksen asukasta, esitin liikaa ja suojasin itseäni. Hätäännyin ja petyin itseäni. Haluan antaa katsojilleni hyvää ja näytellä myötätunnon eteenpäin ajamana. Nyt kuitenkin näytti siltä, että pyrin vain näyttämään, miten ”hyvä” olen. Keskityin näyttelemään vain teknillisesti ja rytmillisesti hyvin, eli näyttelin huonosti.

Harjoittelemisen alkoi tuntua epämiellyttävältä, raskaalta ja turhauttavalta. Pelkäsin, että hyvyyden etsintäni olikin ollut vain pelkkää yritystä olla jotain parempaa ja hienompaa, mitä koskaan todella pystyisin olemaan. Yritystä peitellä maailmaa syleilevien ajatusteni varjolla sitä tosiasiaa, että olenkin vain omaa etuani tavoitteleva, egoistinen näyttelijä. Näyttelin ikään kuin todistellakseni taitavuuttani ja silti tunsin olevani juuri niin falski kuin pelkäsinkin. Lavalla oleminen tuntui pelkältä ajan hukalta.

Kaikki muuttui, kun sain ensimmäisen koyleisön monologini läpimenoon. Pienen arvokkaan hetken ajan sain vahvistuksen siitä, että olen oikeilla jäljillä. Esitys alkoi asettua uomiinsa. Kohdattuani yleisöni Teatterikorkeakoulun studiossa, sain kaiken ilmaiseksi ja prosessimme lähti lentoon.

## SAMAN TARINAN ÄÄRELLÄ

Näyttelijä ja katsoja jakavat esityksen aikana saman tarinan, joka herättää ihmisten omat sisäiset tarinat eloon. Keskustelu on tärkeässä osassa parantavaa taidetta. Näyttelijän ja katsojan on mahdollista löytää aito, myötätuntoinen yhteys.

### *Yhteinen esitys*

Saimme järjestettyä yleisökontaktikurssilla valmistamamme monologin läpimenoon koeyleisöksi kehitysvammaisia ja mielenterveyskuntoutujia. Läpimeno tapahtui ensi-iltaviikolla Teatterikorkeakoulun studiossa. Minä jännitin, kuinka monologini otettaisiin vastaan. Hermoilin, pystyisinkö aitoon kontaktiin, vai olisinko aina vain liian teatterillinen ja falski, jäisikö esitykseeni tilaa kohtaamisille. Päätin ennen yleisöläpimenoa, että nyt unohdan kaiken, mitä olemme sopineet ja annan vain palaa.

*”Nyt en näyttele, nyt olen vain, olen näiden ihmisten kanssa ja annan palaa. Kuvittelen valtavan määrän lämpöä ympärilleni ja visualisoin, kuinka lämpö leviää teatteristudioon ja tarttuu katsojiin. Ajattelen olevani täynnä rakkautta, jota pystyn jakamaan näille katsojille. Ajattelen, että ei ole mitään hätää. Jos sydämeni on auki, enempää en voi tehdä, eikä minun tarvitsekaan. Läsnäolo on rakkautta, rakkaus on läsnäoloa, rakkaus on välitöntä kontaktia ja vuorovaikutusta, välitön kontakti ja vuorovaikutus on aitoa kohtaamista eli myötätuntoista toimintaa. Kaikki kuuluu yhteen. Minä uskallan olla tässä ja nyt.*

*Minä haluan ottaa ihmisen vastaan.”*

*(Opintopäiväkirjani, 2013.)*

Olen aina ajatellut, että näyttelijät ja katsojat rakentavat yhdessä esityksen, joka on joka kerta oma ainutlaatuinen teoksensa ja juuri sen hetken tuotos. Olen pyrkinyt pitämään näyttelemiseni joka kerta tuoreena ja elävänä.

Valitettavan usein olen kuitenkin päätenyt vain toistamaan samoja maneeereja, jotka olen suojakseni kehittänyt. Esittämisen kautta olen rakentanut sydämeni ympärille muurin, joka on estänyt minua vaikuttumasta ja reagoimasta.

Kaikessa yksinkertaisuudessaan aito kontakti on helppo keino pitää esitys joka kerta uutena, tuoreena ja ainutlaatuisena juuri näille ihmisille, juuri tässä ja nyt. Haluan ajatella, että esitys on valmistettu juuri näitä nimenomaisia katsojia varten. Yleisöltä saan kaiken, aivan kuten vastaanäyttelijältäänikin. Yleisö saa minut tuntemaan itseni merkittäväksi ja ainutlaatuiseksi, joten haluan puolestani antaa saman tunteen myös heille.

Jussi Lehtonen kirjoittaa myös yleisön merkityksellisyydestä:

*”Yleisö on elintärkeä osa teatteritaidetta. Kuinka kohdata tuo kasvoton olio? Miten saada katsojien muistot ja kokemukset osaksi esitystä – sen erityiseksi, ainutkertaiseksi voimanlähteeksi?”*

*(Lehtonen 2010, 11)*

### *Katsojiin tutustuminen*

Katsojia alkoi saapua noin puoli tuntia ennen läpimenon alkua Teatterikorkeakoulun aulaan. Päätin mennä rohkeasti heidän luokseen esittäytymään ja jutustelemaan. Tämä tulisi olemaan käytäntö hoitolaitoskiertueellakin; ennen esitystä katsojiin tutustutaan ja heidän kanssaan vietetään hetki aikaa rauhassa. Kohtaaminen alkaa siis jo ennen esitystä.

Olen huomannut, että tällainen tapa aloittaa esitys on minulle paras tapa keskittyä ja valmistautua näyttelemiseeni. Kesällä 2011 olin Varkaudessa tekemässä teatteria koulukaverieni kanssa perustetun ryhmän voimin. Aloitimme esityksemme aina niin, että ensin joimme rauhassa kahvia katsojien kanssa, tutustuimme, polttelimme tupakkaa ja vaihdoimme kuulumisia puolin ja toisin. Kellon lyödessä seitsemän totesimme katsojille,

että he voivat mennä istumaan katsomoon ja me alamme näytellä. Oloni ei ollut lainkaan epäkeskittynyt, vaan nimenomaan tuntui siltä, että olen asettunut osaksi esitystilaa ja katsojia.

Nytkin, ennen monologini läpimenoa Teatterikorkeakoululla, oloni rentoutui saman tien katsojiin tutustuessani. Nämä ihmiset olivat hyvin kiinnostuneita minusta ja minä heistä, sain kuulla monta mielenkiintoista tarinaa. He odottivat innolla tulevaa esiintymistäni ja niin aloin minäkin odottaa – innolla ja riemulla.

### *Arvokas hetki näyttämöllä*

Ennen monologini alkua eräs mies eturivistä tokaisi tomerasti:

*”Te tulette hämmästyämään ja huomaamaan, että ulkokuori peittää. Vaikka olemme kehitysvammaisia ja näytämme kehitysvammaisilta, te tulette huomaamaan, että me olemme viisaita, ajattelevia ja tuntevia ihmisiä. Älkää aliarvioiko meitä!”*

Olin kiitollinen tästä kommentista.

Läpimenon aikana tunsin pääseväni aivan uudelle auki olemisen tasolle. Ajatukseni lämmön levittämisestä konkretisoitui. Oikeastaan minusta tuntui siltä, että sain yleisöltäni niin paljon valoa ja lämpöä, ettei minun tarvinnut tehdä muuta, kuin paistatella siinä ja katsoa, mitä tapahtuu.

Ohjaajani Alma Lehmuskallio oli pyytänyt, että monologini loppupuolella menisin katsomoon lämmittelemään ihmisten käsiä. Roolihenkilöni Auli puhuu siitä, kuinka hän joskus istui rakkaansa kanssa ulkona tuntikausia hytisemässä, hiilivuoria katsellen. Ajatus katsojien käsien lämmittelemisestä tuntui siis hyvältä. Kädet ovat sydämen jatke, niillä voi tehdä hyvää ja niillä voi tehdä pahaa. Se sopi tähän.

Eturivissä istui rullatuolissa vaikeasti kehitysvammaisen nuori mies, joka vääntelehti levottomasti ja piti välillä kovaa ääntä. Minä menin hänen luokseen, enkä ollut varma ymmärsikö hän edes, että olin siinä. Hän ei kohdistanut katsettaan minuun ja hänen päänsä pyöri puolelta toiselle. Otin häntä varovasti kädestä kiinni aikeenani lämmittää sitä. Yhtäkkiä tunsin, kuinka hänen kätensä muuttui lämpimäksi, miltei kuumaksi, ja valtava määrä lämpöä ja valoa virtasi häneltä minulle. Tiesin, että hän seurasi esitystä omalla tavallaan ja vaikuttui siitä pienestä arvokkaasta hetkestä, kun pidimme toisiamme kädestä. Hän antoi minulle suuren määrän rohkeutta ja hyväksynnän tunteen. Jatkoin näyttelemistäni varmoin mielin.

Luulenpa, että näissä kohtaamisissa näyttelijä ennen kaikkea kaipaa hyväksyntää ja oikeutusta sille, mitä on tekemässä. Näyttelijä tarvitsee yleisöään kipeästi.

Tunsin kokeneeni jotakin hyvin arvokasta näyttämöllä. Tuon nuoren miehen käden lämmöstä sain rohkeutta seistä arvokkaana ja nöyränä katsojieni edessä. Halusin olla paljas ja heikko. Halusin olla ihminen ihmiselle.

### *Parantava keskustelu*

Läpimenoni jälkeen minulla oli puhdistunut ja voimakas olo. Aloitin keskustelun yleisön kanssa: mitä esitykseni herätti, mistä se kertoi, mikä oli hyvää ja mikä huonoa. Tämäkin käytäntö tulee olemaan osana esitysvierailuja hoitolaitoskiertueellamme. Hämmästyin, miten avoimia nämä ihmiset olivat, vaikeivat kaikki edes tunteneet toisiaan. Osa heistä alkoi kertoa avoimesti sairastumisistaan ja yksinäisyyden tunteistaan.

Eräs nainen jakoi meille liikuttavan tarinan kurssitoverini Alina Tomnikovin monologin jälkeen. Hän kertoi, että kun hän sairastui skitsofreniaan ja joutui laitokseen, kukaan ei tullut käymään, ei edes soittanut.

*”Kun täytin 30, tarjolla olisi ollut suolaista ja makeaa, kukaan ei tullut. Olin niin yksin.”*

Tämä sama nainen analysoi myös minun esitystäni:

*”Sillä oli sentään ystävänä telkkari ja kitara. Ja me yleisö olimme yksi iso ja tärkein ystävä, jota se halusi lähestyä ja siinä se onnistui. Se tuntui hyvältä”.*

Yleisön joukossa oli myös eräs ystäväni katsomassa. Hän sanoi minulle esityksen jälkeen, että oli peilannut koko monologini paikalla olleen kohdeyleisön kautta.

*”Katsoin sen sun vaan läpi, tavallaan liikutuin, joo, mutta lähinnä vaan seurasin alusta loppuun. En uskaltanut vaikuttua, en tiennyt, onko siihen lupa. Mutta siinä lopussa, kun se yhteinen keskustelu alkoi. Sitten se esitys lävähti kasvoille, tuli ihan iholle. Kun ihmiset alkoivat puhua niitä juttuja. Jouduin puremaan hammasta etten olisi räjähtänyt itkuun”.*

Ystäväni kokemuksen mukaan esitys siis saavutti tärkeimmän pisteensä silloin, kun katsojat pääsivät ääneen. Esityksen aihe muodostui katsojien sanojen ja tarinoiden ympärille, tuli lihaksi ja otti lopullisen muotonsa vasta yhdessä käydyssä loppukeskustelussa. Tunteet jäivät elämään vielä aplodien jälkeenkin ja ne puettiin sanoiksi katsomosta käsin. Yleensä teatteriesityksen päätyttyä yleisövalo syttyy, katsojat taputtavat, nousevat penkeiltään, hakevat takkinsa narikasta ja lähtevät kotiin.

Minusta tuntui, että olin nyt tehnyt oman osani. Olin kertonut monologini kautta tarinan ja jakanut sen. Olin sysäissyt tarinani kautta tämän yleisön yhteiselle matkalle, jonka ansioista yhteisen keskustelun oli mahdollista syntyä. Tämä keskustelu sinetöi esityksen, oli näyttelijäntyöni sen hetken ydin. Katsojat antoivat minulle ilmaiseksi esitykseni alun, keskipisteen ja lopun.

## *Puhdistunut katsoja*

Käsittelen näyttelijäntyöllisesti monologissani paljon häpeän kokemusta ja sen tunnistamista, itsensä voittamista ja rohkeutta. Roolihenkilöni Aulin pitää uskaltaa esittää kitaran säestyksellä omia laulujaan katsojille ja avata sitä kautta sisimpänsä heille. Kitara on epävireessä ja siitä on katkennut kieli, rytmi laahaa ja oma puhdas lauluääni on vaikea saada kuuluville. Pitää olla punk ja musiikillisesti uskottava. Pitää uskaltaa olla ihmisten edessä rosoisena ja rumana, hikoilevana ja kiroilevana naisena, jolta lentää sylki laulaessa. Pitää uskaltaa pitää itsensä kasassa ja pitää uskaltaa romahtaa.

Oman, henkilökohtaisen häpeäni, sekä roolihenkilöni häpeän ja sen voittamisen kautta haluan monologissani levittää eheyttävää voimaa yleisöön, hyvää elämän energiaa. Loppukeskustelussa todella moni katsoja käyttikin sanaa *Voimaannuttava*.

*”Jotenki hirveen voimaannuttava.”*

*”Siitä sai sellasta voimaannuttavaa ja hyvää fiilistä.”*

Tärkeimmän katsojapalautteeni sain eräältä eturivissä istuneelta mieheltä:

*”Kato kun meillä ei saa hoitolaitoksissa ilmaista tunteita ilman, että siitä tulee heti sanktioita. Sä puhdistit meidät, me saatiin tässä nyt tuntea sun kautta ne tunteet. Kiitos.”*

Matkani kohti kontaktin ja parantavan läsnäolon tutkimista oli nyt konkreettisesti alkanut. Minulla olisi vielä varsinaiset suljettujen yhteisöjen keikat edessäpäin. Tiesin, että olen oikealla tiellä. Näyttelemisen ei tuntunut lainkaan turhalta tai yhdentekevältä, se tuntui nyt tärkeältä. Koen onnistuneeni ja tekeväni tärkeää työtä, jos yksikin katsoja on tuntenut puhdistuneensa näyttelemiseni kautta. Pieni, arvokas läsnäolon ja rakkauden hetki oli saavutettu.



## ESITYSVIERAILU KORVAUSHOITOYKSIKÖSSÄ

Taide synnyttää hiljaisuutta ja hiljaisuus synnyttää uutta. Tyhjä rakkauden tila ihmisessä on valmis ottamaan vastaan. Katsojat ja heidän kokemuksensa muovautuvat osaksi esitystä. Läsnäolo löytyy, kun sydän aukeaa.

### *Vieraana päihdeyksikössä*

Yleisökontaktikurssilla syntynyt Meille vai Teille? – esityskiertueemme vieraili Helsingin Diakonissalaitoksen huumeiden käyttäjien korvaushoitoyksikössä Munkkisaaressa maanantaina 11.3.2013. Kirjoitin kokemuksesta kiertuepäiväkirjaani.

*”Tulemme astumaan keskelle päihdetodellisuuden karua arkea. Minä, näyttelijät Alina Tomnikov ja Helmi-Leena Nummela sekä viulisti Eeva Oksala tulemme esiintymään yksikön asiakkaille. Esitys on tällä kertaa myös ulkopuolisille katsojille avoin, ihmisiä saattaa tulla ja mennä.*

*Matkaan aamulla Munkkisaareen ja näen mielikuvissani suuren liikuntasalin tai hallin, jonne on rakennettu suuri lava. Näen myös satapäisen joukon huutelevia ja möykkääviä narkomaaneja. Saapuessani korvaushoitoyksikön tiloihin, yllätyn positiivisesti. Aula onkin melko pieni ja lava rakennetaan aivan katsomon lähelle, tunnelma on olohuonemainen ja intiimi. Ihmiset pääsevät lähelle ja näyttelijä pääsee iholle.*

*Yksikössä on täysi aamuhulina päällä. Asiakkaat keittelevät tärisevin käsin kahvia samaa tahtia, kuin pannut tyhjenevät. Tupakkakopissa käy vilkas keskustelu, välillä joku korottaa ääntään aloittaakseen riidan. Televisiota tuijotetaan lasittunein silmin ja sohvilla lojutaan enemmän tai vähemmän ”tunnelissa”. Seinillä on julisteita ja mainoksia: piikitä puhtaasti, ei saa pistää vessassa, tietoa ehkäisystä päihteiden käyttäjille. Työntekijä varoittaa meitä, että ei saa istua millekään pehmeälle alustalle, ruiskuja voi olla piilossa missä vain.*

*”Jos ette halua muistoksi HIV:tä.”*

*Yksi asiakas pälyilee minua hermostuneesti nurkan takaa, toinen tulee iloisesti juttelemaan:*

*”Ootko sä näyttelijä? Näytät ihan näyttelijältä.”*

*Ilma on tunkkaista ja aistin turhautunutta ja levotonta energiaa joka puolella. Oloni on sähköinen ja minusta tuntuu, että pitää olla koko ajan vähän varpaillaan. Osa asiakkaista kuitenkin suhtautuu meihin vierailijoihin hyvin innostuneesti. Kun käväisen opettajani Jussi Lehtosen kanssa yläkerran HIV-positiivisten yksikössä jutustelemassa ja tekemässä tuttavuutta, eräs miespuolinen asiakas saapuu tilaan, huomaa Jussin ja huudahtaa iloisesti:*

*”Onks toi joku uus narkkari?!”*

*Olemme vieraina meille vieraassa ympäristössä. Tämä on arkitodellisuutta näille ihmisille ja meille tämä tuntuu siltä, että teemme jotakin uutta ja hienoa tuomalla teatterin tänne. Oloni on kuitenkin kiitollinen. Yleensä katsoja vierailee teatterissa, nyt teatteri vierailee katsojan luona.”*

*(Opintopäiväkirjani, 2013)*

## *Kontaktin hakua tupakkakopista*

Ennen esitystemme alkua yritimme kertoa asiakkaille jotain itsestämme ja työstämme ja houkuttelimme heitä jäämään paikalle katsojiksi. Opettajamme Jussi Lehtonen kehotti minua ja työpariani Eiraa livahtamaan tupakkakoppiin. Siellä on yleensä hyvä mahdollisuus päästä rennosti juttusille asiakkaiden kanssa vaikuttamatta tunkeilevalta tutkijalta tai lääkäriltä. Halusimme tietenkin, että mahdollisimman moni ottaisi osaa tähän esitystapahtumaan ja saisi mahdollisuuden vaikuttaa teatterin kautta.

Astuimme sisään tupakkakoppiin. Lyhyt ja vihaisen näköinen, nahkatakkinen mies korotti saman tien ääntään:

*”Vedättekste rööki?! Ette. Älkää sit tulko tänne. Menkää pois. Kuulittekste älkää tulko tänne ihan oikeesti. Meil on nyt omat jutut, kymmenen minuuttii. Menkää nyt oikeesti helvettiin täältä, mä en jaksa kattoo teitä!!”*

Mies työnsi meidät ovelle ja paiskasi sen lujaa kiinni. Minä vedin Eiran syrjään, purskahdin itkuun ja samalla häpesin silmät päästäni omaa reaktiotani. Olin ajatellut, että täällä pitää kovettaa itsensä, olla *cool*, katuuskottava ja hyvää pataa asiakkaiden kanssa. *”Eipä tässä olla mitään viattomia pikkutyttösiä itsekään”*. Minä olin kuitenkin herkkä ja pelokas, henkilökohtaiset tunteeni keikalle mukanaan kantava Karoliina.

Pian nahkatakkinen mies tuli ulos tupakkakopista ja ilmoitti, että nyt saisimme mennä sinne. Yritimme siis uudestaan. Saimme hetkeksi keskusteluyhteyden hymyilevään nuoreen naiseen, kunnes kopissa alkoi riita. Isokokoinen mies heitti äkkiarvaamatta kahvit seinälle ja uhkasi kovaan ääneen tappaa erään toisen miehen. Me koimme parhaaksi poistua tupakkakopista, se ei oikein tuntunut meidän reviiriltämme tällä kertaa.

### *Katsojahaastattelu*

Ennen esitystemme alkua kiertelin siis yksikössä jutustelemassa ihmisille ja sain houkutelua muutaman potentiaalisen katsojan suostumaan haastattelunomaiseen keskusteluun oman monologini jälkeen. Halusin tietää, mitä esiintymiseni herätti katsojissa ja kuinka se vaikutti heihin.

Haastateltaviksi sain kolme korvaushoitoyksikön asiakasta: **Annen** (noin 50-vuotias nainen), **Jannen** (noin 50-vuotias mies), **Teron** (noin 40-vuotias mies), sekä katsomossa ”ulkopuolisena” olleen kuvataiteilijan, **Liisan** (noin 40-vuotias nainen). Olen muuttanut kaikkien nimet, jottei ketään tunnistettaisi haastattelusta.

Nauhoitin käydyn keskustelun ja olen litteroinut sen miltei kokonaan. Haastateltavani pohtivat esityksestäni pintaan nousseita ajatuksia ja tunteita. He pohtivat yleisökontaktia ja sitä, mitä se sai heissä aikaan.

Halusin säilyttää litteroimani keskustelun tässä opinnäytteessäni koko mittavuudessaan, koska siihen sisältyi mielestäni hieno tunteellinen kaari: haastateltavat pääsevät pikkuhiljaa käsiksi oman sisimpänsä kipupisteisiin. Esimerkiksi hiljainen ja juro Tero tuntui jaarittelujen kautta yhtäkkiä pääsevän tunteidensa käsittelyn ytimeen.

Käymämme keskustelu osoittaa, että yhteinen kommunikaatio on tärkeänä osana parantavaa taidetta. Ihmisen sisin muokkaa esityksen juuri sen kaltaiseksi, mitä hän sillä hetkellä itselleen tarvitsee. Muistot ja kokemukset kiinnittyvät sanoina yhdessä läpikäytyyn matkaan. Tässä keskustelussa kuuluu ihmisen ääni, joka on konkreettinen todiste siitä, että teatteritaide synnyttää reflektiota ja terapoit ihmistä.

## **HAASTATTELU**

### **Jussi:**

Nyt kaikki mitä sanotte, tulee nauhalle. Älkää huolehtiko, teitä ei voida tunnistaa tästä.

### **Anne:**

Joo ja saa vaikka tunnistaa koska se on totta! Ku nää oli niin hyviä! Näitsä kaikki tykkäs! Mä pistin sen yhen pojan ni kuvaamaan eturivissä.

### **Janne:**

Meil oli niin hyvä paikka.

### **Karoliina:**

Niin, eturivissä.

**Anne:**

Ainaki mul oli hyvä. Kato mä Kakee (*nimi muutettu*) nään niin harvoin. Näitsä se mies siinä mun vieressä ni se on mun maailman parhain ystävä Kake, nii et oikeen sydämestä ottaa.--- (*Terolle*): Hei ootsä se yks sielt yhest paikkaa?

**Tero:**

Joo oon. Oon oon oon.

**Karoliina:**

Ois kiva kuulla vähän sellast et mitä tota, niinku herätti ajatuksii tää esitys, mistä tää teidän mielestä kerto?

**Anne:**

Kato ku mä oon aika... sillee et Kake saa mut niinku piristyy hirveesti. Sit ku te tulitte sanoo et te ootte niinku tommossii, ammatti, mitälie sibelius eiku mikä se oli, mikä Teatterikorkeekoulu. Mä tiesin heti et te ootte hyviä, mut en olis kyllä uskonu et noin hyviä. Mut siis tää täst ensimmäisestä tytöst. (*Alina Tomnikov*) Se oli niin pokeri. Ku mä juttelin sen kaa se oli niin hiljanen. Mut se on taiteilija. Se ON taiteilija. Se pysty muuttuu niin paljon. Sit sinä, säki olit ihan huippu hyvä. Et kyl säki oot taiteilija. Ku pystyt muuttuu omaks itsekses ihan tollee. Et sä ootki ihan tavalline. Se oli niin mageeta. Sit sä välil osottelit meitä, tuli sellanen, voi vitsi miten lämmin olo.

**Karoliina:**

Niin et jäi lämmin olo enemmän esityksestä?

**Anne:**

Jäi. Tosi lämmin, tosi ihana olo.

**Tero:**

Joo ja sit, mä olin tosiaan ällistyny kuin hyvin te heittäydyytte. Sehän on aikamoinen jobi käydä läpi kaikki nää. Tosi hyvä fiilis tuli kyl.

**Anne:**

Tuli niin hyvät fiilikset. Nyt mä oon tosi kiitollinen.

**Karoliina:**

Kiva kuulla. Mitä sulla? (*Jannelle*)

**Janne:**

Aika samat fiilikset, vaikee lisätä tähän mitään. Tosi hyvin otti molemmat, varsinki tää toinen, siis molemmat otti yleisön tosi hyvin huomioon.

**Karoliina:**

Miltä se tuntu se kontakti yleisöön?

**Anne:**

Se tuntu ihanalta.

**Tero:**

Se tuntu et se toimi ihan kivasti se. Jäi hyvä fiilis.

**Anne:**

Mulle Kake niinku.. tai siis Kake on niinku. Anteeks.--- Mut arvaa mikä lämpö niinku. Se on ollu mun rakas platoninen ystävä. Se on asunu mun kotona. Se on niin ihana.

**Janne:**

Mut ei me nyt olla hänest puhumas.

**Karoliina:**

Mistä tää teidän mielestä kerto tää esitys?

**Anne:**

Voi vitsi.

**Tero:**

Se on vähän vaikee sanoo. Tunteesta...ja...fiiliksistä ja...Ja se onnistu aika hyvin kyllä et.

**Anne:**

Vaikka välillä nauratti et.

**Janne:**

No mut se kuuluu.

**Anne:**

Mut sä otit välillä et, (*minulle*) sul oli välillä vähän surullista niinku jotenki... Sit kuitenkin et, mulle tuli mieleen et mä oon aivan samanlainen yksin. Mut sit ku sä sanoit, ihanan väliin, niin mulle on kyllä tänään sattunu et, ku emmä tienny täst teatteriesityksest mitään, ku meni niin myöhään. Siis mä rakastan näit. Ku en oo ikinä kattonu teatterii tai oommä pojan kanssa käyny mikä se oli Kansallisteatteri.

**Janne:**

Nii et on kokemust kuitenkin.

**Anne:**

Tää oli aivan ihana tekis mieli alkaa käymää, siis käydä tälläsissä.

**Karoliina:**

Nii. No heräskö tästä mitään sitte, tän kautta jotain omasta elämästä?

**Tero:**

Kyl ainaki se et niinku se ihmisen yksinäisyys oli niinku hyvin sillai..

**Anne:**

Se kyl oli.

**Tero:**

Et kuinka siin niinku.. silleen niinku... tavallaan huijaa itseensä et on yksin vaikkei oo niinku. Yksin.

**Janne:**

Ja sit täs oli silleen niinku et vaik täs tuli sellasii välikommentteja niin hyvin te pystyitte ottaa kummatki ne siihen. Et yleisö pysyi niinku...

**Anne:**

Joo. Sä annoit kaikkien heittää, silti sä pysyit siinä niinku, otit puheen mukaan siihen esitykseen.

**Janne:**

Nii eksä oo nyt viimeistä vuotta niinku, et kyllä sä aika valmiilta vaikutat.

**Anne:**

Sä oot taiteilija. Niinku tää on tää tyttöki ketäs tää on tää. Se ku otti peruukin pois. (*Alina Tomnikov*)

**Tero:**

Peruukki muuttaa.

**Karoliina:**

Mitä sulla tuli, mistä tää sun mielestä kerto? (*Liisalle*)

**Liisa:**

Joo. Niinku rakkauden, niinku sillai, kaipuu. Pelko. Ja sit vetovoima ja työntövoima. Ihan pinnalla. Tosi koskettava. Mä eläydyin. Samaistui.

**Anne:**

Joo. Sit ku sillai, ku menit piiloon.

**Karoliina:**

Nii että pysty samaistuu siihen vai?

**Anne:**

Nii. Joo. Vitsi että teki niinku. Et koska ihmistä ei oo luotu yksin. Et joku tuki ees, joku olkapää tai... ei tartte olla mitään seksisuhdetta, platonista..

**Tero:**

Tuttuu aihepiiriin..

**Anne:**

Munki mielestä.



**Karoliina:**

Mikä sulle esimerkiks nous sieltä eniten, mitä... *(Terolle)*

**Tero:**

No kyl toi just mitä, kaikki noi yksinäisyydet ja... Ja kaikki noi fiilikset enimmäkseen. Mul tuli niinku enemmänki... semmonen... niinku...Mitä mä sanoisin... Kaipuu tollaseen... mitä mä nyt selittäisin... No anna olla.

**Anne:**

No hö.

**Jussi:**

Sano vaan, ois kiva kuulla.

**Karoliina:**

Sano vaan.

**Tero:**

No ku mä en oikeen osaa sanoo sitä.

**Karoliina:**

Sä sanoit kaipuu johonki...

**Tero:**

No esimerkiks rakkauteen tai...

**Anne:**

Nimenomaan.

**Tero:**

Se nyt ei ollu se sana mut se on aika lähellä.

**Anne:**

Joo. Joo hei. Mulle tuli siis... *(Puhuu päälle)*

**Karoliina:**

Läheisyyteen?

**Anne:**

Joo!

**Tero:**

Just niin, joo läheisyyteen.

**Anne:**

Anteeks ku mä länkytän koko ajan. Mut mun on pakko sanoo viel. Ensiks mä en osannu sanoo sitä mut nyt mä osaan sanoo sen. Mulle tuli kauhee kaipuu ku mä oon niin yksin. Mä hoidan mun isää ja äitiä. Ja nyt mä olin niinku ihan kuoleman kielis tuolla. Et mul oli kauhee keuhkokuume. Et mä en saanu henkee. Ja tässä mä nyt sit kerron ja höpötän. Ni, mul on kauhee kaipuu siihen... LÄHEISYYTEEN. Läheisyyteen. Niin nytki mä olin, et herra jumala, siin on ihminen joka ei oo koskaan mitään yrittäny, aina pitäny must kiinni (*Kakesta, joka istui koko esityksen ajan Annen vieressä, piti kättä tämän ympärillä, halailivat*). Se on niin rakas ystävä mulle. Tuli sinne viereen istuu. Voi että. Se on niin... Niin sitte tossa, kun mä kuuntelin tota, niin mä painauduin tietsä koko ajan Kakee vasten, tietsä herra jumala, et kyl ihminen kaipaa toisen olkapäätä. Ei ei. Ei ihminen voi olla yksin. Täytyy olla joku olkapää. Et se rakastaa mua, vaikken mäkään sitä tietsä sillee rakasta, mut se on niin luotettava. Se halailee mua. Just sitä mistä mä oon jääny paitsi. Se huomio mua koko ajan. Ja sitähän mä just kaipaan. En mä kaipaa enää mitään sitä...tietsä.

**Karoliina:**

(*Jannelle ja Terolle*) Nousko teille ketään ihmisiä sitte tosta erityisesti, vai jäiiks se vaan sellaseks yleiseks? Yleinen kaipuu siihen läheisyyteen?

**Tero:**

Nii. ei mul ainakaa mitää erityistä ihmistä tullu. Yleisesti joo. Ku niin moni niist kuitenkin koskettaa niinku meidänki elämää, kummanki esitykses oli niitä osa-alueita mitkä kosketti. Paljon eri tunteita siinä käytiin läpi. Se on ihan

uskomatont miten te pystytte luoma itellenne tollee yhtäkkii et hirveet raivarit.

**Anne:**

Se oli niin koskettava noi... raivarit. Koska ne tuli siis yhtäkkii. Ja noinkin ne tulee. Yhtäkkii niinku.

**Karoliina:**

Jäiks siitä sitte kuitenkin katsojana noista raivareista ja muista hyvä fiilis?

**Tero:**

Hyvä fiilis.

**Anne:**

Ihmeen hyvä fiilis. Koska noinkin ne pitää purkautuu. Mont kertaa pitää sanoo. Mee metsään vaikka huutaa. Niit patoumii.

**Janne:**

Oli tunteiden käsittelyä. Täs käytiin kauheen nopeesti... (*mumisee*)

**Karoliina:**

Sanoiks sä et oli tunteiden käsittelyä?

**Janne:**

Nii. Mä koin sillee et siin käsiteltiin.. tunteet niinku ainaki. Koskettavia. Molemmat koskettavia. Just se yleisö mikä must oli hyvä et se poikkeee niinku normaalist käytännöst.

**Anne:**

Hei Anteeks, mä voin sanoo et, Kake, se ei yleensä tommost, mut mä ihmettelin, jumankauta se tykkäs, se tykkäs ihan hirveesti.

**Tero:**

Kaikki näytti tykkävän.

**Anne:**

Kaikki tykkäs.

**Tero:**

Ei mitään häiriöö siel.

**Anne:**

Sen takii mä kysyin meidän johtajalt, et esitäks te jo ku se alko, ku se tyttö, se peruukkityttö, (*Alina Tomnikov*), ku se niin pokerina oli, johtaja sano et esittää esittää. Se oli niin makeeta just se, ku ne tunteenpurkaukset tuli. Ne on pakko päästää joskus ulos.

**Tero:**

Joudutsä miettiin jotain asioita et sä saat noi tunteet ulos? Kaivaksä esiin jotai omii juttuja?

**Karoliina:**

Nii. Välil joutuu miettii ja sit välil se ihan vaan siitä tilanteesta...

**Tero:**

...tulee, niin tulee siitä.

**Anne:**

Saaks kysyy tuliks sul mitään tossa niinku spontaanisti vai olik se harjoteltu.

**Tero:**

Tulihan siinä niitä kommentteja, niit omii kommentteja. Sopi siihen, ei olis yhtää huomannu et ei kuulu siihen.

**Anne:**

Mutta on niin ihana huomata, sit mä huomasin, et tehän ootte todellisii taiteilijoit. Herra jumala noi on taiteilijoita. Kato ku pystyy muuttuu heti sit, ei muuntautuu, vaan et on oma itsensä sit niinku.

**Karoliina:**

Ootteko paljon käyny teatterissa aikasemmin?

**Anne:**

Mä en oo.

**Tero:**

Mäkää en, en paljoo oo.

**Anne:**

Aattele, tää oli toinen kerta.

**Janne:**

Sen verran oon käyny, itse olin näyttelemisestä kiinnostunu, mä tos kerroin jo, siis koulu aikana mä tein semmosii. puolen tunnin niinku..

**Anne:**

Hienoo!

**Janne:**

Ja tollee että. Sillee niinku. Mutta suuntauduin sitte... muualle.

**Karoliina:**

Miltä tää esitys tuntu sitte, suhteessa niinku aikasempiin, toi kontakti yleisöön?

**Anne:**

Mää tykkään! (*pölisee taustalla*)

**Janne:**

Kaiken kaikkiaan, lyhyesti haluan sanoo, se ku oli lähel yleisö, erilaisii se koko toiminta ja esitys, et siin ei kokenu yhtään sellast et näyttelijä-yleisö fiilis, vaan et tuli ihan oikee. Tavallaan. Se oli hienosti toteutettu.

**Anne:**

Joo. Ja se ku te otitte koko ajan kontaktii yleisöön. Se oli niin mahtavaa mun mielestä.

**Janne:**

Tosi koskettavaa niinku..

**Anne**

Nii justii!! (*pölyisee taustalla*)

**Janne:**

Oikeenlaista.

**Anne:**

Se oli ihan uskomatonta. Mun mielestä---... (*pölyisee taustalla*)

**Janne:**

Et ei näyttelijät niinku...

**Tero:**

Nyt te puhutte kaikki päällekin.

**Anne:**

Anteeks.

**Jussi:**

Nyt alkaa kolmas esitys.

*Aletaan kirjoittaa nimikirjoituksia lupalappuihin.*

**Anne:**

*(lupalapuista)* Saaks mä laittaa tähän et Kake? Saaks mä laittaa et erinomainen?

Keskustelu päättyi. Olin liikuttunut. Yksinäisyyden tunne ja rakkauden kaipuu tuntuivat leijuvaan ilmassa ja väreinä seinillä. Tunnelma oli silti

valoisa ja lämmin. Keskustelumme aikana kukaan ei ollut yksin yksinäisyytensä kanssa. Esitykselläni ja sen jälkeisellä loppukeskustelulla oli yhdessä ollut parantava vaikutus sekä näihin katsojiini, että minuun itseeni. Minusta tuntui, että olimme hyvän ja arvokkaan teatterityön äärellä.

### *Esityksen aihe syntyy uudelleen*

Hoitolaitoksissa esiintyessä esitys muuttuu joka kerta täysin ja on tunnelmaltaan aivan omanlainen tapahtumansa. Ympäristön energia tarttuu helposti näyttelijään ja muokkaa tarinaa ja sen sisältöä. Katsomossa istuvat ihmiset ja heidän kokemuksensa tulevat osaksi esitystä juuri tässä ja nyt. Tämä on näyttelijälle oman kokemukseni mukaan hyvin haastavaa ja jopa pelottavaa mutta myös palkitsevaa ja eheyttävää.

Näyttelijän ja katsojan on mahdollista löytää myötätuntoinen yhteys, kun vuorovaikutus heidän välillään alkaa aidosti toimia. He väreilevät samalla taajuudella ja heidän sielunsa käyvät alitajuista kommunikaatiota keskenään. Tarinat alkavat elää.

Esitys on yhteinen kokemus, näyttelijän johdatuksella tehty matka. Näyttelijä on shamaani, joka johdattelee katsojat alitajunnan maailmaan. Jussi Lehtonen kirjoittaa tästä samasta asiasta:

*”Samanistisessa kulttuurissa noita suorittaa rituaalin, jossa haetaan ratkaisua yksilön tai koko yhteisön ongelmaan matkaamalla tuonpuoleiseen. Rituaali perustuu samaanin ja hänen heimonsa yhteiseen juoneen. Vaikka emme elä samanistisessa kulttuurissa, myös teatteriesityksellä on voimakas rituaalinen ulottuvuus.”*

*(Lehtonen 2010, 12)*

Nauhoittamassani katsojahaastattelussa Anne äityi saman tien puhumaan ystävästään Kakesta, jonka kanssa hän seurasi yhdessä esitystä. Annelle monologini kertoi selvästi Kakesta, hän näki kaiken Kaken ja heidän välisensä ystävyyden kautta.

Mielenkiintoista oli se, että tämä pariskunta yhtäkkiä nousikin katsomosta koko sen hetken esitykseni aiheeksi. He nojailivat toisiinsa sylikkäin ja kaiken sen ympäröivän rujouden keskellä he huokuivat lämpöä ja valoa. He hymyilivät ja heidän silmänsä olivat kirkkaat. Minä huomasin heidät katsomossa kesken esiintymiseni, enkä voinut olla ottamatta heitä osaksi sitä. Heidän läheisyytensä kertoi minulle omaa tarinaansa monologitekstin kautta. Siitä tuli yksi juuri tämän esityksen aiheista.

### *Kun Sydän aukeaa*

Munkkisaaren korvaushoitoyksikössä esiintyessäni minä koin lavalla läsnäolon kaaren. Se tapahtui osaksi roolihenkilöni Aulin draamallisen kaaren kautta. Hän ei uskalla avautua yleisölleen, vaikka haluaisi. Loppua kohden kontakti alkaa kuitenkin syntyä ja Auli uskaltaa jopa koskea katsojiin ja kertoa heille unohdetusta rakkaudestaan. Tunnelma vapautuu. Koin kuitenkin, että minussa tapahtui esityksen aikana muutos myös henkilökohtaisella tasolla. Asetuin tilaan kokonaisvaltaisesti; ruumiillisesti ja henkisesti. Minä aloin olla läsnä. Tämä oli seurausta siitä, että reagoin niihin tunteisiin, joita yleisön läsnäolo minussa herätti. Annoin ympärilläni istuvien katsojien tarinoiden tulla osaksi omaa tarinaani.

Aluksi minä olin hyvin jännittynyt. Ympärilläni oleva levoton energia tarttui minuun näyttelijänä ja se siivitti koko monologini alkua. Näyttelin kovalla vauhdilla eteenpäin ja olin paljon enemmän ronski ja kova, kuin koskaan aikaisemmin. Halusin olla punk, rosoinen ja katu-uskottava. Huomasin myös, että kiroilin paljon. Kiroilun kautta yritin varmaankin alitajuisesti muovautua osaksi tätä karua porukkaa. Aloin puhua kuin he. Halusin kipeästi hyväksyntää näiltä katsojilta. Hyväksynnän ja samaistumisen kautta ajattelin saavani paremman mahdollisuuden päästä lähelle ihmistä ja vaikuttaa. Lopputulos oli kuitenkin se, että näyttelin liikaa ja liian nopeasti, eikä sydämestäni virrannut hyvää katsomoon, kuten olisin halunnut.

Helsingin Diakonissalaitoksen työntekijä sanoi minulle esitykseni jälkeen:



*”Sä olit alussa niin kova niinku kehollisesti ja mielellisesti ja sit sä herkistytit. Varmaan se tuli todella lähelle näitä ihmisiä. Ku täytyy olla vahva rooli tuolla kadulla esimerkiks. Muuten ei selviä hengissä.”*

Kun herkistyin, aloin väreillä samalla taajuudella yleisön ja huoneen kanssa. Tähän asti olin vain pusertanut ja esittänyt jotain, mikä ei ole totta. Ilman pusertamisen vaihetta herkistymisen hetki ei kuitenkaan olisi ollut niin kirkas ja vapauttava. Minä samaistuin näiden ihmisten kovuuteen olemalla itsekin kova ja lopulta vapauduin panssaristani avaamalla itseni ja sydämeni.

Yksi kurssimme opettajista, Taija Helminen, analysoi tätä herkistymiseni hetkeä työryhmän loppukeskustelussa:

*”Siinä tuli joku taite minkä jälkeen koko esitystilanne muuttu. Humpsahki yhtäkkiä et tuli hiljasta. Se tilanne asettu. Kyl se tuli sen kontaktin kautta.”*

Toinen opettajani, Kati Outinen, konkretisoi sen tarkan kohdan esityksestä, jolloin muutos tapahtui:

*”Se tapahtu siinä ku siin oli se rakastunu pari, ku sä otit vastaan sen niiden välisen lämmön”*

Rakastunut pari oli tietenkin Anne ja Kake. Minä näin heidät katsomossa ja sydämeni aukesi. Menin heidän luokseen ja aloin puhua siitä, mitä näin heidän välillään. Roolihenkilöni Auli sulsi heidän kauttaan, laskeutui osaksi katsojia ja osaksi tilaa. Tämä oli kokonaisvaltainen kokemus. Vähän myöhemmin Auli kertoi yleisölle omasta rakkauden kaipuustaan ja paljasti muiston miehestä, jota oli joskus rakastanut. Anne kommentoi hymyillen Kaken sylistä:

*”Niin sä kaipaavat tätä mitä meillä on. Tää on ihanaa.”*

Muutama katsoja myhäili vastaukseksi. Eturivissä istunut rokkimies tokaisi minulle:

*”Taisit olla aika rakastunut.”*

Kaikki nauroivat ja ilo levisi ilmaan.

Tällä kertaa monologini kertoi siis kahden ihmisen välisestä ystävydestä ja lämmöstä, syleilyn kauneudesta harmaitten seinien ja huumeruiskujulisteiden keskellä. Tarinat ovat ympärilläme ja elävät meissä. Jokainen ihminen on elävä tarina, arvokas ja kiinnostava. Minulle näyttelijänä tavoittelemisen arvoinen hetki on se, kun koen oman ihmisyyteni suhteessa katsojan ihmisyyteen.

Munkkisaassa onnistuin kokemaan jotain hyvin kaunista ja arvokasta. Minä uskalsin nähdä ja antaa nähdyn vaikuttaa. Uskalsin pysähtyä hetkeen ja olla kontaktissa. Uskalsin antaa tarinoiden löytää tiensä tarinan kertojan, eli minun itseni luokse. Rohkeutta tähän sain vain ja ainoastaan katsojiltani. Toinen ihminen on tie omaan itseen, tässä tapauksessa tie hyvään näyttelymiseen.

Sydämeistäni virtasi myötätuntoista toimintaa, Karunaa, koska hyväksyin ja paljastin oman inhimillisyyteni hetkeksi. Sydämeni aukesi eli olin läsnä.

### *Hiljainen hetki – katsojakokemukseni*

Munkkisaassa vieraillessamme sain olla myös yksi katsojista. Seurasin läpi Alina Tomnikovin ja Helmi-Leena Nummelan sekä Eeva Oksalan esitykset. Huomasin tarkkailevani koko ajan ympärilläni olevia katsojia ja peilasin esityksiä heidän kauttaan. Yleisö todellakin on näyttelijän peili ja peilin pinta tuntui nyt käsin kosketeltavalta.

Helmi-Leenan ja Eevan esityksen aikana saimme kokea jotain kaunista. Esitys on näyttelijän ja viulun välinen dialogi. Huomasin, että viulumusiikki viritti esitystilaan aivan erityisen tunnelman. Esityksen loppupuolella Helmi-Leena lauloi viulun säestyksellä Romanssin, jonka jälkeen tilaan laskeutui hiljaisuus.

Hiljaisuus oli todella intensiivinen ja se tuntui kestävän ja kestävän. Ilma oli tiheää ja tuntui, että siihen voisi tarttua. Me jaoimme saman hiljaisuuden.

Tuossa hetkessä minä muistin, kuinka kauniilta hiljaisuus voi kuulostaa. Se tuntui lämpimältä syliltä, joka tuuditti meitä kaikkia. Aivan kuin olisimme kaikki nähneet saman näyn, jotain näkymätöntä mutta näkyvää. Ehkä näimme juuri hiljaisuuden.

Esityksen jälkeen eräs katsoja kommentoi:

*”Se hiljaisuus siinä. Se oli hieno. Kaikki oli hiljaa.  
Ymmärrättekste, täällä ei oo ikinä ollu niin hiljasta.”*

Uskon, että tuo hetki oli tässä yhteisössä hyvin merkittävä. Paikassa, jossa on aina jatkuva möly päällä ja milloin tahansa kuka tahansa saattaa kiihtyä nollasta sataan varoittamatta, saimme yhtäkkiä kokea hiljaisuuden syleilyn. Tuo hetki ei lopulta kestänyt varmaankaan puolta minuuttia kauempaa mutta silti tuntui, että siihen kiteytyi sillä hetkellä koko esityksen ydin. Jotain merkittävää oli saavutettu. Taiteen avulla löytyi hiljaisuus.

## ESITYSVIERAILU VANKILASSA

Teatteriesitys rikkoo rutiineja ja vaikuttaa positiivisesti ihmisten elämänlaatuun. Yhteinen esityshetki tuo iloa päivään. Nauru pidentää ikää ja hymyily virkistää. Silmiin katsominen ja koskettaminen tekevät ihmiselle Hyvää.

### *Vieraana suljetussa yhteisössä*

Viikko Munkkisaaren esitysvierailun jälkeen esiinnyin monologini kanssa Sörnäisten vankilan kuntoutusosastolla. Mukanani olivat työparini Eira Virekoski sekä opettajani Jussi Lehtonen. Vankilaan astuminen ei tällä kertaa jännittänyt minua juuri lainkaan. Kevään jalkautumisten aikana tehty vankilavierailu auttoi poistamaan pelkojani, eikä paikka tuntunut enää niin vieraalta. Minusta tuntui myös vahvasti, että olin saanut itseäni henkilökohtaisella tasolla lisää varmuutta ja itseluottamusta yleisökontaktikurssin aikana. Minussa virtasi uudenlaista rohkeutta. Tuntui, että osaan seistä yhä enemmän ja enemmän omilla jaloillani, kauniina ja rohkeana.

*”Kaikki on hyvin. Minulla ei ole lavalla hätää. Kaikki menee, niin kuin pitääkin.”*

*(Opintopäiväkirjani 2013)*

Vangit ottivat meidät vastaan hyvin lämpimästi. He olivat kuulemma odottaneet vierailuamme jo viikkoja ja nousseet tänä aamuna aikaisin paistamaan meitä varten tuoreita pullia. Saimme kädenpuristukset jokaiselta vangilta ja kävimme olohuoneeseen istumaan ja juomaan kahvia. Pidimme esittelykierroksen, jonka aikana kerroimme jokainen itsestämme jotain. Puhuimme teatterin tekemisestä ja harjoitusprosessistamme.

Eräs vangeista vertasi vankilaelämää teatteriin. Hän sanoi, että täälläkin näytellään isoa näytelmää koko ajan. Vangit näyttelivät vankeja ja vartijat

näyttelevät vartijoita. Toinen vanki sanoi, että täällä ei pärjää, ellei sopeudu ryhmään. Kukaan ei voi sooloilla, muuten käy huonosti. Täytyy kunnioittaa toisia ja pelata yhteen kaikkien kanssa, silloin selviää hyvin. Mietin, että samat säännöt koskevat juuri teatterin tekemistä ja esityksen valmistusprosessia. Elämää ylipäätään.

Vankila on suljettu yhteisö, jonka sisällä on omat sosiaaliset käyttäytymismallinsa. Myös teatteriyhteisö saattaa olla hyvinkin suljettu ja tiivis, tietynlainen käyttäytymismallien vankila. Ryhmässä omaksutut roolit näytellään loppuun saakka. Roolien ja käyttäytymismallien tiedostaminen on mielestäni hyvä askel kohti sisäistä uudistumista.

### *Paineita ja Odotuksia*

Esitykset mielenterveyskuntoutujille, kehitysvammaisille ja päihderiippuvaisille olivat minulle emotionaalisella tasolla hyvin vahvoja ja opettavaisia kokemuksia. Esitysten aikana tapahtui paljon hyviä ja kauniita hetkiä, jotka tulen varmaankin muistamaan lopun elämäni. Nämä esityskokemukset kasvattivat minua ja antoivat minulle lisää itsevarmuutta ja rohkeutta olla sitä, mitä olen. Myös katsojissa tapahtui paljon tunteiden käsittelyä ja prosessointia. Puhdistunut katsoja Teatterikorkeakoululla ja hiljainen hetki Munkkisaarella aloittivat hienon matkani kohti Karunan tutkimista hoitolaitoskiertueella.

Vankilassa vieraillessamme huomasin, että minulle oli edellisten esiintymiskokemusteni jälkeen syntynyt paineita siitä, mitä monologini pitäisi saada aikaan ihmisissä. Tajusin, että olen alkanut kantaa tietynlaista moraalista ja henkistä vastuuta siitä, mitä esiintyjänä tuon mukanani näihin yhteisöihin. Odotin itseltäni näyttelijänä paljon. Halusin toimia eräänlaisena tunteiden tulkkina, joka herättäisi katsojissa olevat tukokset ja patoutumat eloon ja sysäisisi liikkeelle tunteiden käsittelyn prosessin.

Minä koin paineita pyrkimyksestäni olla hyvä eli antaa hyvää. En halunnut taas pettyä itseeni ja saada itseäni kiinni siitä, että näyttelisin minulle väärin

pyrkimysten eteenpäin ajamana. Halusin löytää jälleen jotakin uutta ja hienoa teatterin tekemisestä.

## *Esityskokemukseni*

Ennen esitykseni alkua kokosimme yhdessä vankien kanssa pienen katsomon kuntoutusosaston aulaan keräten tuoleja selleistä ja keittiöstä. Eräs vanki huolehti, saako näyttämökuvassa olla ”paskaisia kenkiä”, joita oli vankiosaston nurkkaan kertynyt. Sanoin, että saa olla juuri sen näköistä, mitä täällä onkin. Huomasin kuitenkin esityksen aloittaessani, että vanki oli sympaattisesti peittänyt kengät vielä enemmän ”paskaisella” eteismatolla.

Keskustelutuokiomme ennen esitystä oli ollut niin rento ja mukava, että tällä kertaa oloni olikin ehkä jopa liian rento ja tavanomainen. Mietin, oliko nyt hyvä vai huono asia, että esitystilanne ei tuntunut ollenkaan kohotetulta tai juhlalliselta tapahtumalta. Tuntui vain, että tulen vankien eteen ja puhua pälpätän heille ihan tavallisia juttuja. Luulen, että tämä tunne auttoi minua kuitenkin laskeutumaan tilaan. Tällä kertaa en ainakaan näytellyt liikaa, enkä puskenut eteenpäin vauhdilla. Vangit istuivat hiljaa ja seurasivat esitystäni, eivätkä paljoa reagoineet ääneen.

Vankilassa esiintyessäni en käynyt monologini aikana läpi syviä tunteita. Ympärilläni oleva energia vaikutti minuun jälleen hyvin vahvasti, enkä antanut itselleni lupaa liikuttua liikaa. Omaksuin osastolla leijuvan käyttäytymismallin osaksi itseäni. Minusta tuntui tuossa hetkessä vahvasti siltä, että nyt esimerkiksi itkun pidättely oli roolihenkilölleni kunnia-asia. Auli halusi seistä ylväänä näiden vankien edessä, musertumatta.

Tunne-energian liikahtelu oli vankilassa hienovaraisempaa ja pienempää. Suuria eleitä ei näyttämöllä tarvittu. Tunsin intuitiivisesti tämän näyttelijäntyöllisen lähestymistavan oikeaksi, mutta silti minua epäilytti. Pelkäsin jossain vaiheessa esitykseni aikana, että näyttelemiseni olisi täysin hyödytöntä ja tylsää.

Monologini päätyttyä minulla oli jokseenkin outo olo. Kaikki oli tuntunut niin helpolta ja vaivattomalta, että mietin, olinko pettänyt katsojani. Nämä miehet olivat odottaneet tämän esityksen näkemistä jo pitkään. Minä pelkäsin, että en ollut antanut itsestäni kaikkea. Ajattelin, että epäonnistuin ja mietin, saiko esitykseni mitään todellista aikaan katsojissa. Tunnelma oli kuitenkin muuttunut, vapautunut ja kirkastunut. Vangit katsoivat minua hymyilevin silmin ja oli helppo hengittää.

### *Kosketus esityksen aiheena*

Tällä kertaa monologini aiheeksi nousi katseen ja kosketuksen merkitys. Tunsin, että sain aidon kontaktin vankeihin vasta kevyen flirtin kautta. Esitys alkoi väreillä aivan uudella, kuplivalla tasolla, kun otin roolihenkilöni viehkeämmän puolen esiin. Jokin tuntui heräävän vangeissa eloon, kun katsoin heitä silmiin ja hymyilin heille.

Kysymys ei ollut seksuaalisesta liehittelystä tai itsensä esittelemisestä miesvangeille. Pikemminkin tämä flirtti oli sitä, että olin hetken aidosti kiinnostunut näistä katsojista. Viekoittelin heitä roolihenkilöni puolelle. Hymy parantaa ihmistä. Vangit hymyilivät minulle takaisin ja naurahtelivat. Iloinen flirtti tuo elämän energiaa ja voimaa ihmisiin. Ilma muuttuu sähköiseksi. Seksuaalisuus on elämän voimaa.

Nyt kohta, jossa roolihenkilöni Auli lämmittelee ihmisten käsiä, nousi jälleen aivan uudelle tasolle. Tiesin, että hetki, jolloin tartun kutakin vankia käsistä, on hyvin merkityksellinen. Kädet olivat lämpimiä ja he olivat iloisen hämmentyneitä. Aina, kun otin jonkun kädet lämmitettäväksi, ajattelin, että nyt lataan erityisen paljon voimaa, lämpöä ja rakkautta tuohon kosketukseen. Kädet ovat sydämen jatke. Eräs vanki sanoi esityksen jälkeen:

*”Kyllä se naisen kosketus vaan tuntui todella hyvältä.”*

Tein huolimattomuusvirheen esitykseni aikana. Katsojia oli niin vähän, että päätin käydä lämmittämässä jokaisen kädet yksitellen. Jätin kuitenkin täysin vahingossa yhden vangin vaille kosketusta, keskittymiseni herpaantui. Tämä vanki sattui vielä olemaan huonossa asemassa ryhmässä. Hänestä ei pidetty ja

hän saattaisi kuulemma lentää pian osastolta ulos saamiensa varoitusten takia. Hän sanoikin vaitonaisena palautteessa, että:

*”Sitä kosketusta ei kaikki ihan tasapuolisesti saaneet.”*

Kosketuksen saaminen tai sitä vaille jääminen paljastui hyvin merkittäväksi osaksi tätä vierailua. Kosketus on kontaktia, parantavaa vuorovaikutusta.

Roolihenkilön kautta on helppo lähestyä katsojaa ihmisenä, jonka fiktiivinen olemassaolon taso luo suojan kosketuksen ja kontaktin aiheuttamalle jännitykselle. Minulla on enemmän oikeus mennä katsojani reviirille ja lähestyä häntä fyysisesti roolihenkilöni kautta. Kosketus ja lähestyminen tapahtuvat leikin kautta ja sen varjolla. Eräs vanki sanoi katsomosta, että:

*”Musta lähestyminen ei yleensä tunnu hyvältä enkä tykkää, että muhun kosketaan. Ensin ajattelin niin, mutta nyt tuntuikin tosi hyvältä, kun tulit vierelle ja koskit. Hämmästyin oikein”*

Fyysisen kosketuksen kautta olin pääsyt lähelle katsojaani. Kosketus herätti jotakin eloon.

### *Katsojakommentteja*

Keräsin opintopäiväkirjaani katsojakommentteja esityksen jälkeen käydystä keskustelusta.

*”Tosi hyvä, hyvä juttu. Hyvä filis jäi.”*

*”Kun me ei päästä teatterin luokse, niin teatteri tulee meidän luokse. Siistiä.”*

*”On hienoo, että joku ylipäänsä viittii tulla TÄNNE. Että joku vaivautuu tämmöseen. Ollaan ilosia.”*



*”Tuli toiveikas olo. Että vaikka tuolla mitä tapahtuu, niin kevät tulee. Kevät tulee silti, aina.*

*”Kevät tulee Hakaniemen rantaan”*

*”Kyllä se yksinäisyyttä käsitteli ja rohkeutta olla ihmisten edessä.”*

*”Kyllä noita yksinäisiä ihmisiä tuolla on. Jos on tarpeeks kauan, alkaa viiraa ja rupee ilmestyy niitä foliohattuja. Kyllä niitä täällä pyörii.”*

*”Rohkee veto teiltä esiintyy meille täällä. Alun kankeuden jälkeen tosi hyvä meno. Kiitos.”*

Tapa puhua esityksen herättämistä tunteista oli nyt erilainen verrattuna aikaisempiin loppukeskusteluihin. Se oli pidättyväisempi. Vangit eivät selvästi halunneet viedä keskustelua syvemmälle, henkilökohtaiselle tasolle. He eivät paljoa kertoneet omasta elämästään. Kommentit ulkoistettiin ”noihin yksinäisiin ihmisiin tuolla”.

Tuntui, että täällä pidetään kiinni alitajuisesti sovitusta tunnetason säännöistä. Linnake halutaan pitää kasassa ja suuria tunneryöppyjä ei välttämättä kaivatakaan. Toisen henkilökohtaista reviiriä pyritään kunnioittamaan. Tiesin silti, että esitykseni oli vaikuttanut positiivisesti katsojiin ja tuonut hyvää heidän päiväänsä. Kirkkaat silmät, iloiset hymyt ja lämpimät käden puristukset vakuuttivat minut tästä.

### *Piristävä teatteri*

Muistin tämän vankilavierailun jälkeen, ettei parantavan teatterin aina tarvitse nostaa surua pintaan ja koskettaa ihmisiä syvältä. Ei teatteri aina voi puhdistaa ihmistä vanhoista tukoksista tai aiheuttaa maagisia kokemuksia. Vankilassa esiintyessäni oloni oli itse asiassa ihan tavallinen. En uhrannut

itsestäni voimakkaita tunteita katsojieni vuoksi. Sen palveluksen kuitenkin tein, että olin rohkeasti tuon intiimin ja pienen yleisön edessä juuri sitä, miltä minussa siinä hetkessä tuntuikin.

Parantavan teatterin ideologia voi olla myös sitä, että esitys rikkoo ihmisen päivittäistä rutiinia ja tuo jotakin uutta hänen elämäänsä. Saa hänet hymyilemään hetkeksi, ehkä jopa naurahtamaan ääneen. Hän saa istua hetken toisten ihmisten kanssa katsomossa ja jakaa saman kokemuksen. Katsoja saa kohdata esityksen sisällä toisen katsojan, kanssakokijan.

Katsoja saattaa olla otettu, että juuri häntä varten esiinnyttään. Minä väitän, että rutiinia rikkova taidekokemus rikastuttaa ihmisen elämää, vaikka se ei aiheuttaisikaan kokijassaan voimakasta katharsista. Esiintyminen vankilassa oli minulle konkreettinen esimerkki siitä, että katsojat voivat piristyä esityksen aikana ja sen jälkeen.

## TARINA JATKUU

Näyttelijäntyöni on arvokkaampaa.  
 Työskentelyni on helpompaa ja yksinkertaisesti mukavempaa.  
 En kyynisty.  
 Tarina on tärkeämpi kuin egoni.  
 Hyvä on todellista.  
 Uskallan kohdata itseni ja yleisöni.  
 Taika tapahtuu.  
 Rakkaus alkaa.

### *Oppi jatkuu*

Yleisökontaktikurssi kehitti minua näyttelijänä ja kasvatti ihmisenä. Jouduin monien uusien kohtaamisten eteen. Ennen kaikkea kohtasin itseäni jatkuvasti. Ajauduin ajattelemaan ja tiedostamaan omia käyttäytymismallejani ja pelkojani useasti. Kurssi antoi minulle lisää rohkeutta olla minä, tässä ja nyt. Ei ole hätää.

Hoitolaitoskiertueemme jatkuu. Monta arvokasta kohtaamista ja kokemusta on vielä edessäpäin. Odotan ja haluan, että nämä tulevat esitystilanteet koulivat ja opettavat minua toinen toisensa jälkeen. Tiedän, että aion säilyttää valmiuteni esiintyä hoitolaitoksissa osana ammattiani. Haluan tehdä hoitolaitoskiertuetta jatkossakin. Haluan tuoda Karunaa osaksi näyttelijäntyötäni niin paljon, kuin mahdollista. Varjelen ajatustani teatterin mahdollisuudesta toimia hoitona ihmiselle.

Eräs Helsingin Diakonissalaitoksen työntekijä sanoi minulle esitysvierailumme yhteydessä:

*”On tää vaan niin arvokasta ja hienoa, mitä te teette. Ei tähän kaikki pysty.”*

Minä toivon, että jokainen näyttelijä tajuaisi, että kyllä pystyy. Ennen kaikkea, haluaisi pystyä.

## *Valmistumisen kynnyksellä*

Minä olen valmistumassa teatteritaiteen maisteriksi ja unelmani on käymässä toteen. Unelman saavuttamista saattaa kuitenkin seurata tyhjiys. Unelma häviää sen saavuttamisensa myötä. Haluan kuitenkin olla rohkea ja valmistua vailla pelkoa.

Tarina jatkuu. En jatka tarinaani vain näyttelijänä, vaan ennen kaikkea ihmisenä. En halua keskittyä kehittymään näyttelijänä, haluan jatkuvasti kasvaa kirkkaammaksi ja kauniimmaksi. Haluan kehittyä Rakkaudessa ja Myötätunnossa. Haluan kehittää sydämeni Karunaa elämäni loppuun saakka. Haluan oppia kanssamatkustajiltani, toisilta ihmisiltä. Haluan uskaltaa olla ihminen ihmiselle ja ottaa vastaan sydämiä. Haluan olla puhdas ja läsnä. Haluan olla vapaa ja nousta näytellessäni lentoon – vain taivas on rajana, kaikki on mahdollista!

En voi koskaan tulla valmiiksi, joten tekemistä riittää hamaan hautaan saakka. Eipähän käy aika tylsäksi. Voi onnea kehityksen riemun tiellä! Voi tulevia pelkoja ja vastoinkäymisiä ja voi, voi niiden voittamisen tuottamaa pudistavaa voimaa!

## *Epilogi – Kohti Rakkautta ja Inspiraatiota*

Kesällä 2012 tein pyöräretken veljeni ja ystäväni kanssa Turun saariston kautta yhteysaluksella ulkosaaristoon, Utön saarelle. Saarella koimme luonnon mykistävän voiman. Ympärillä pelkkää aavaa merta, tuuli pauhaa ja laivat lipuvat ohi. Illalla syttyy majakka. Luonto jakoi meille tarinansa. Kirjoitin päiväkirjaani:

*”Maailman kauneimmalla rannalla. Laivat lipuvat ohi. Tuulen rytmi sydämessä. Meri kohisee, aallot lyövät kallioihin. Kuu kajastaa punaisena. Horisontti. Mökkejä joissa palaa lämmin valo. Meren mahtava voima, katoan siihen. Kauneus kaikkialla. Rakkaus. Sielussa kolisee. Saaren historia täyttää sydämen ja yhtäkkiä – ymmärtää. Muistan tämän aina. Tämä maisema on minun maisemani.”*

*(Opintopäiväkirjani 2012)*

Kohti Arvokkaampaa näyttelemistä, kohti ihmistä ja kohti Rakkautta!  
Kohti Hyvyyttä ja kohti Vapautta!

# LÄHTEET

## **PAINETUT LÄHTEET**

Aristoteles. 2007. Runousoppi. Suom. Pentti Saarikoski. Keuruu: Otava.

Lehtonen, Jussi. 2010. Samassa Valossa: Näyttelijäntyö hoitolaitoskiertueella. Hämeenlinna: Kustannusosakeyhtiö Avain.

Sword, Matthew. 2001. Reiki & Karuna: Aloittelijasta mestariksi. Kirkkonummi: Kustannus Oy Taivaankaari.

## **MUUT LÄHTEET**

Niskanen, Karoliina. 2013. Litteroitu katsojahaastattelu. Munkkisaaren korvaushoitoyksikkö. Helsinki.

Niskanen, Karoliina. 2013. Litteroitu työryhmän keskustelu. Munkkisaaren korvaushoitoyksikkö. Helsinki.

Niskanen, Karoliina. 2013. Opintopäiväkirja

Niskanen, Karoliina. 2012. Opintopäiväkirja

Niskanen, Karoliina. 2012. Palavan Nuotion Tarinoita: Parantavia Satuja Lapsille.

## **KUVALÄHTEET**

Kansikuva: Harth. (Oma piirros)

## KIITOKSET

Tiina Pirhonen

Jussi Lehtonen

Yleisökontaktikurssin väki

Helsingin Diakonissalaitos

Lehmustupa

Nuotti

Sörnäisten vankila

Munkkisaaren korvaushoitoyksikkö

Eira Virekoski

Alma Lehmuskallio

Reikiopettajani Eeva Yoked ja Jan-Peter Bäckman

Iida-Maria Heinonen

Kalle Niskanen

Tanja Suomela

Jenni Mikkonen

Kanssaopiskelijat

