



TEATTERIKORKEAKOULU
TEATERHÖGSKOLAN

2013

OPINNÄYTETYÖ

Suorittajan tarina

Hymyn pitäisi riittää

ALISA SALONEN



NÄYTTELIJÄNTYÖN KOULUTUSOHJELMA



TEATTERIKORKEAKOULU
TEATERHÖGSKOLAN

2013

OPINNÄYTETYÖ

Suorittajan tarina

Hymyn pitäisi riittää

ALISA SALONEN

NÄYTTELIJÄNTYÖN KOULUTUSOHJELMA

TIIVISTELMÄ

Päiväys: 1.4.2013

TEKIJÄ Alisa Salonen		KOULUTUS- TAI MAISTERIOHJELMA Näyttelijäntyön koulutusohjelma	
KIRJALLISEN OSION / TUTKIELMAN NIMI Suorittajan tarina - Hymyn pitäisi riittää		KIRJALLISEN TYÖN SIVUMÄÄRÄ (SIS. LIITTEET) 41 s.	
TAITEELLISEN TYÖN NIMI Henriikka Himma: "V niin kuin Victory", ohjaaja Anne Nimell Taiteellinen osio on suoritettu TeaKissa <input checked="" type="checkbox"/>			
Opinnäytteen ohjaaja: Jenni Nikolajeff			
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>Kirjallisessa opinnäytetyössäni käsittelen omaa kasvuani näyttelijäopiskelijana ja ihmisenä. Pääaiheitani ovat suorittaminen, kehollisuus ja positiivisuus. Pohdin, mitä aiheet minulle merkitsevät ja miten ne ovat osa minua. Peilaan näitä aiheita historiaani, Teatterikorkeakouluaikaani, arkielämäni, näyttelemiseeni ja ympäristööni erilaisten ajatusten ja esimerkkien kautta.</p> <p>Mietin, mitä ongelmia ja hidasteita matkallani on ollut, mitä muutoksia olen havainnut ja mitä olen niistä oppinut. Kysyn itseltäni, mihin päätelmiin olen päätenyt kussakin aiheessa. Annan itselleni myös mahdollisuuden kysyä, tarvitseeko kaikkeen löytää lopputulosta. Pohdin, mihin pyrin elämässä ja näyttelijäntyössä. Reflektoin aiheitani mm. arjen ja teatterin näkökulmista ja vertaan omia ajatuksia yleisiin mielipiteisiin.</p> <p>Syvennyn aiheisiin itseni, ympäristöni, oletusteni, näkökulmiini, havaintojeni, arvailujeni ja joidenkin virallisten tai epävirallisten faktojenkin kautta. Mietin onko baletin ja tanssin harrastaminen muokannut minusta suorittajan. Miten suorittaminen on vaikuttanut elämäni ja näyttelijäntyön opintoihini. Havainnoin omia tapojani olla ja oppia, sekä kuinka keskittymisen kanavointi liikkeeseen on ollut suurena apuna kehitykselleni. Matkalla löydän itsestäni kinesteettisyyden ja käytän tätä pohjana kehollisuutta koskeville ajatuksilleni.</p> <p>Laajimpana teemana kulkee positiivisuus, josta olen kehittänyt itselleni teorian. Totean, kuinka elintärkeää positiivisuus on ihmiselle ja näyttelijälle. Tarkastelen positiivisuutta arjessa hyvin laajasti, sillä koen, että sen merkitys on ymmärrettävä ensin siellä. Käytän esimerkkeinä mm. buddhalaista filosofiaa ja kulttuurieroja. Tämän jälkeen siirryn teatteriin, jossa käsittelen positiivisuutta hieman kapeammasta näkökulmasta. Mietin esimerkkien ja itselleni tehtyjen väitteiden kautta sitä, mitä asioita teatterissa voi kyseenalaistaa ja mitä ei. Pohdin myös voiko hymy olla ratkaisu moniin ongelmiini ja piilekö näyttelijäntyöllinen positiivisuus improvisaatiossa.</p> <p>Pyrin tekstissäni olemaan rehellinen, rohkea, oikeudenmukainen, reflektioiva, analyttinen, objektiivinen, henkilökohtainen, suomenkielinen, oma itseni, kuvitelma itsestäni, toive itsestäni, tanssija, näyttelijä, tuleva äiti ja ihminen.</p>			
ASIASANAT Suorittaminen, tanssi, akilleenkantapäätä, pelot, keho, kinesteettisyys, oppiminen, puhe, positiivisuus, harmonia, kommunikaatio, työtavat, hymy, improvisaatio			

SISÄLLYSLUETTELO

JOHDANTO	9
SUORITTAJAN KASVUN VAIHEET	11
<i>Kuinka suorittaja syntyi</i>	11
<i>Kuinka suorittaja huomasi olevansa suorittaja</i>	12
<i>Suorittajan hidasteet</i>	13
<i>Mitä suorittaja oppi</i>	15
<i>Mitä suorittajalle nyt kuuluu</i>	16

KEHOLLINEN AJATTELIJA	18
<i>Arjessa</i>	18
<i>Teatterissa</i>	20

MINUN POSITIIVISUUSTEORIANI	22
<i>Esipuhe</i>	22
<i>Arjessa</i>	22
<i>Teatterissa</i>	26
<i>Hymyä huuleen</i>	32
<i>Improvisaatiossa</i>	36

SUORITTAJAN HAPPY ENDING?	37
<i>Suorittaja</i>	37
<i>Tanssija</i>	37
<i>Kehollinen ajattelija ja kinesteettinen ihminen</i>	38
<i>Positiivisuus-teoreetikko</i>	39
<i>Vaikea näyttelijä</i>	39
<i>Teatterin totuus</i>	39
<i>Hyväksyminen</i>	40

LÄHTEET	41
---------	----

JOHDANTO

Minä olen Alisa Salonen. Kerron teille tarinan matkastani pienestä balleriinasta valmistuvaksi näyttelijäksi. Kirjoittaessani olen 25-vuotias, opiskellut näyttelijäntyötä viisi vuotta ja odotan lasta, jonka on määrä syntyä kesäkuussa 2013.

Koen, että tarinani kannalta on olennaista kertoa hieman jotain siitä, minkälainen ihminen olen. Olen syntynyt Venäjällä ja muuttanut kolme vuotiaana Suomeen. Minussa on venäläistä, suomalaista ja juutalaista verta. Olen impulsiivinen, liikkuva ja kovaääninen. Nämä ominaisuudet näkyvät tarinan kerronnassa niin sisällöllisesti kuin rakenteellisestikin. Minua on usein kuvailtu positiiviseksi ihmiseksi ja sitä minä todella toivon olevani. Mutta tarinani ei ole pelkkää ruusuilla tanssimista. Raivaan itseni monien esteiden ja ongelmien läpi, päätyen tähän hetkeen.

Tarinani johdantona kerron, mistä lähtökohdista aloin kirjoittaa. Lähtökohdiksi muodostuivat nämä muutamat aiheet: tanssi, kehollisuus, metodit, positiivisuus, harmonia, paine, vapautuminen, historiani, nyt-ennen, opit, mitä ja milloin jokin on muuttunut, esimerkit, päiväkirjat, tulavaisuus, työ ja unelmat. Tuolloin en vielä odottanut, että suorittaminen olisi ollut tarinani punainen lanka. Yritin pitkään kirjoittaa eri aiheista erikseen, mutta lopulta ymmärsin, mikä näitä kaikkia yhdistää ja miksi ne ovat niin tärkeitä. ”Työ” on ainut, minkä olen tietoisesti poistanut matkan varrelta, sillä en kokenut sen olevan osa juuri tätä tarinaa. Nyt tuntui tärkeämmältä pohtia mistä tulen, missä olen ollut, mitä olen oppinut ja mitä haluan tulevalta.

Pääaiheeksi muodostui jo aikaisemmin mainittu, punaiseksi langaksi nimitetty suorittaminen. Pohdin sitä konkreettisesti, mutta huomaan sen heijastuvan muidenkin aiheiden alta. Toisena tärkeänä aiheena on kehollisuus. Olen hyvin fyysinen ihminen ja näyttelijäntyössä keho on työväline. Kerron siitä, miten minun kehoni toimii ja etenkin miten kehoni toimii yhdessä pääni kanssa. Kolmas aihe on positiivisuus. Aihe on vaikea ja laaja ja olen avannut sitä omasta näkökulmasta. Koen sen ehkä tärkeimmäksi osaksi tarinaa.

Vaikka tarina on jaettu kolmeen osaan, en erottele niitä toisistaan. Minä koostun näistä osista ja tästä syystä aiheet väistämättä limittyvät toisiinsa. Tutkin itseäni ja tästä syystä minun on vaikea olla objektiivinen. Tekstin henkilökohtaisuuden vuoksi yritän muodostaa tätä objektiivista vastapainoa reflektoinnin ja rehellisyyden avulla.

SUORITTAJAN KASVUN VAIHEET

Kuinka suorittaja syntyi

Ensimmäinen tanssini oli lambada. Veivasin pyllyäni heti, kun opin kävelemään. Siitä asti tanssi on ollut minulle sydämen asia. Aloitin baletin harrastamisen, kun olin 5-vuotias. Harrastin sitä yksitoista vuotta. Baletin lisäksi meille opetettiin nyky- ja kansantanssia. Suoritin tanssin perustutkinnon samana vuonna, kun valmistuin ylioppilaaksi. Tuolloin olin varma, että minusta tulee tanssija. Tai ainakin haaveilin siitä. Toisena vaihtoehtona mietin näyttelemistä.

Ylioppilaskeväänä päätin hakea Tampereelle näyttelijänopintoihin ja jätin tanssin taakseni. Totesin, ettei kehoni ole ammattitanssijan tasoinen. Se menee helposti rikki ja on lähtökohdiltaankin liian heikko. Myöhemmin mietittynä taisin pelätä, ettei minusta tule tarpeeksi hyvää tanssijaa. En silti halunnut luopua tanssista kokonaan, vaan jatkoin sen harrastamista. Näтын pääsykokeissa tapahtui ratkaiseva muutos. Innostuin näyttelemisestä. Sisälläni heräsi jokin varmuus siitä, että tämä on se minun juttuni. Vaikka pääsykokeet jäivät toiseen vaiheeseen, päätin, että minusta tulee näyttelijä. Olin kai aina unelmoinut näyttelijän ammatista, mutta ala-asteella opettajani sanoi minulle, ettei minusta voi tulla näyttelijää, koska näyttelijöillä on oltava hyvä keskiarvo. Hän sanoi tämän varmastikin, jotta tekisin edes joskus kotiläksyni. Tästä huolimatta minä uskoin häntä ja luovuin moneksi vuodeksi näyttelijän haaveistani.

Tampereella aloin harrastaa show- ja diskotanssia. Seuraavana vuonna en uskaltanut hakea vielä Teakiin, mutta sen sijaan menin Voionmaanopiston elokuvanäyttelijälinjalle. Jatkoin innokkaana showtanssiharrastusta, josta on muistona sm-tason mitali. Seuraavana vuonna pääsin Teakiin ensimmäisellä yrityksellä. Taakse jäivät Tampere ja tanssiharrastus.

Koen, että olen saanut erittäin laajan tanssinopetuksen, vaikken ole opiskellut sitä ammattitasolla. Baletti on minulle kuin juuret. Ilman sitä en osaisi kontrolloida kehoni liikkeitä yhtä herkästi ja kevyesti. Baletti kuitenkin kahlitsi tavalla, jonka ymmärsin vasta Teakissa. Se muovasi minusta

perfektionistin ja suorittajan, mutta toisaalta se teki minulle nuorempana hyvää. Olen luonteeltani melko laiska ja baletti oli se, joka pakotti minut sitoutumaan ja tekemään töitä täydellä teholla. Onnistuin kuitenkin löytämään baletin sisältä myös muutakin, kuin kuria. Löysin herkkyyden, keveyden ja teatterillisuuden. Mielestäni tärkeintä on se, mitä tuntee tanssiessa. Tanssin on tultava sydäimestä ja sielusta, vaikka kyseessä olisi tekninen ja kova laji. Joskus näen tanssijoita, joiden tekniikka on täydellinen, mutta heistä ei säteile palava tunne, vaan suorituspainne.

Baletin kautta olen oppinut näyttelemään. Toki sen antamat eväät olivat hyvin yksipuoliset, mutta tanssiminen aiheutti minussa aina halun ilmaista jotain. Halusin tutkia tunteita, tyyllilajeja, draamaa, laatuja ja lavapreesenssiä. Joka kevät balettiopistomme keväänäytös esitettiin Vaasan kaupunginteatterin suurella näyttämöllä. Teatterin tilat tulivat tutuiksi jo varhaisessa iässä ja sen maagisuus teki minuun suuren vaikutuksen. Parin vuoden ajan äitinikin teki töitä kyseisessä teatterissa musikaali- ja operettilaulajana. Tuolloinkin pyörin teatterilla paljon, ja koin sen hyvin kotoisaksi paikaksi. Rakastin sen hajua ja kokolattiamaton tuntua jalkojen alla. Pyörin kulisseissa ja olin jopa TET-harjoittelussa teatterin puvustossa. Se tuntui ainoalta palkalta koko maailmassa, jossa oli lupa tehdä mitä vain. Ihailin näyttelijöitä ja teatterin henkilökuntaa ja ajattelin, että heillä on maailman paras työ.

Kuinka suorittaja huomasi olevansa suorittaja

Teakissa huomasin, miten rajoitetuksi tanssitaustani oli minut tehnyt. Baletista ja showtanssista opittu jatkuva ”ylöspäin”-liike ei antanut kehoni laskeutua. Tämä näkyi parhaiten tanssitunneilla. Olin aivan ymmälläni ensimmäisellä tanssikurssilla. Odotin meidän tekevän tanssiliikkeitä nurkasta nurkkaan ja opettelevan koreografioita. Sen sijaan liikuimme vapaasti, improvisoimme ja annoimme kehomme olla vapaita. Muutamia liikesarjoja lukuun ottamatta, tämä oli meidän tanssinopetusta. En osannut asennoitua aluksi ollenkaan. Suorittaja minussa yritti loistaa tanssitaidoilla, jättäen minut täydellisesti pulaan. Sain palautetta tanssinopettajaltamme Jenni Nikolajeffilta, ettei kehoni laskeudu tarpeeksi. Olin shokissa. Muistan

ajatelleeni: ”Rakentavaa palautetta? Miksi minä, jolla on pitkä tanssitausta, saan rakentavaa palautetta?”

Kysymykseeni vastattiin nopeasti. Sain samaa palautetta myös muilta opettajilta. Näyttelijäntyoöpöpettajani Vesa Vierikko ja Kari-Pekka Toivonen sanoivat ensimmäisen vuoden teatterityökurssin päätteeksi minulle melkein sanasta sanaan saman palautteen, kuin mitä olin saanut tanssitunnilla. Koko energiani oli hyvin yläpainotteista. Hätiköin lavalla paikasta toiseen, enkä osannut pysähtyä. Puheopettajani Marita Naava kommentoi, että minun on tehtävä töitä puheen rauhoittamisen kanssa.

Onneksi ymmärsin nopeasti, mistä oli kyse. Aloin tehdä töitä. Hahmotin kehoani painopisteiden avulla konkreettisesti fyysistä. Jos painopiste oli mielestäni irti lattiasta, tajusin, että energiani oli väärässä paikassa. Rentouttaessani kehoni, painopisteeni siirtyi keskelle ja maahan. Yritin vapauttaa kehoni ja mieleni pois suorittamisesta. Välillä onnistuin, välillä en. Mutta tärkeintä oli, että ymmärsin, mistä oli kyse.

Suorittajan hidasteet

Suurena hidasteena kehitykselleni olivat pelot. Isoimmat pelot liittyivät kivun tunteeseen. Minulla on pienestä pitäen ollut vasemman jalat kantapäässä diagnosoimaton kipu, joka on vaikuttanut oleellisesti melkein kaikkeen, mitä teen. Sanon sitä ”akilleenkantapääksi”. Sen satuttaminen aiheuttaa suurta kipua ja hetkellistä toimintakyvyttömyyttä. Toinen kipujen lähde on huonot nivelet. En ole koskaan saanut lääkärintodistusta oireistani, mutta ne ovat vaikuttaneet varsinkin keholliseen tekemiseeni hyvin paljon. Fyysinen kontakti uuden ihmisen kanssa tuntuu vaikealta, koska pelkään, ettei toinen ymmärrä huomioida herkkää kehoani. Kun pojat nostivat minua tanssitunneilla, huusin pelosta. Ison joukon lattiatasen ”möyrinnät” ja muut vastaavat liikeharjoitteet olivat todella pelottavia ja ahdistavia, ja jouduin niistä välillä paniikkiin. Halusin pysyä mukavuusalueellani ja suojella itseäni.

Onneksi pikkuhiljaa opin siitakin pois. Aloin luottaa muihin, mutta tärkeintä oli, että aloin luottaa itseeni. Löysin niitä tapoja tehdä, jotka tuntuivat

minusta hyvältä. En antanut pelolle enää tilaa. Ja tämä pätee myös muuhunkin, kuin tanssiin. Uskalsin mennä tulta päin, olla haavoittuvainen ja epäonnistuva. Ymmärsin, että pelolla voi aiheuttaa paljon pahempaa, kuin mitä alun perin pelkää. Keho voi esimerkiksi pettää sinut ratkaisevalla hetkellä. Ja toisaalta rohkeus voi pelastaa. Tähän on vaikuttanut myös se, että olen opiskellut tuttujen ihmisten kanssa, jotka ovat oppineet tuntemaan kehoni ja minä heidän. Uusien ihmisten ja työtilanteiden kohdalla se voi olla taas pienen hetken ongelmallista. Näitä ajatuksia pohtimalla ja punnitsemalla olen saavuttanut suhteellisen hyvän suhteen pelkoihini.

Pelkojen lisäksi löysin huonon tavan itsestäni. Tein osaamattomuudestani ison numeron. Jos jokin ohje tai tehtävä oli mielestäni liian vaikea, luovutin nopeasti, ilmaisain asian ja odotin, että tehtävää muutetaan minulle mieluisammaksi. Tiesinhän minä, että kaikessa oli kyse omasta päästä. En vain halunnut kohdata kyvyttömyyttäni ja pelkojani.

Akrobatia on oivallinen esimerkki. Tunneilla pelkäsin paljon, enkä millään oppinut liikkeitä. Löysin itseni usein venyttelemästä, kun muut harjoittelivat. Tällä hain huomiota. Halusin, että opettaja tulisi silittämään minua ja sanoisi, että ei se haittaa, vaikka et osaa. Näin ei tietenkään käynyt. Kun pakollinen akrobatia loppui, ylistin kovaan ääneen, etten minä sitä käsilläseisontaa koskaan oppinut, enkä sitä mihinkään tarvitse! Viidennen vuoden alussa päätin käydä toisen vuosikurssin akrobatiatunnilla. Siellä kokeilin vanhaa käsilläseisontapeikkoani. Jotain ihmeellistä tapahtui. Kertaalleen nousin käsilleni ilman mitään tukea ja pysyin siellä muutaman sekunnin. Ymmärsin tuolloin, että jos aikaa kuluu tarpeeksi ja päästää irti ongelmasta, se voi myös hävitä. Ja vaikka seuraava yritys menikin heti seinille, sain varmuuden, että pystyn siihen. Kyse oli pelkotiloista ja niiden irti päästämisestä. En ollut fyysisesti kehittynyt sen ihmeellisemmin. Olin varmasti kandivuosina paremmassakin kunnossa. Mutta nyt pääni osasi poistaa pahat pelot ja tilalle tuli luottamus ja kokeilunhalu.

Improvisaatio on toinen hyvä esimerkki. Pelkäsin ja välillä inhosin sitä läpi kandivuosien. Improvisaatiokurssit olivat lyhyitä, enkä kokenut osaavani mitään. Olin pääni kanssa jatkuvassa jumissa ja yritin suoriutua hyvin, sekä olla hauska. Toisaalta improvisaatiota harjoitettiin jatkuvasti kaikilla

tunneilla, eikä se esimerkiksi produktioita tehdessä pelottanut. Mutta en ymmärtänyt tätä silloin.

Kaikki muuttui, kun neljännen vuoden keväällä menin pitkään improvisaatioproduktioon. Kahden viikon kurssin sijaan meillä oli viikkotolkulla aikaa harjoittaa improvisaatiolihasta ja tutkia kaikkea mikä tuntui epävarmalta. Yhtäkkiä olin hyvin rauhallinen ja kaikki tuntui selkeältä. Enkä tarkoita, että se olisi tuntunut helpolta, mutta paine ja suoriutuminen oli kadonnut. Havaitsin, että koko koulu-aika kurssineen ja produktioineen olivat edesauttaneet tätä ja myös se, että varsinaisista improvisaatiokursseista oli hetki aikaa. Opit olivat muhineet päässäni ja kehossani, ja nyt olin paljon kypsempi näyttelemään. Rakastuin improvisaatioon.

Mitä suorittaja oppi

Olen löytänyt jonkinlaisen tasapainon suorittajani ja pelkääjäni välille. En ole missään vaiheessa pyrkinyt muuttamaan itseäni pois siitä, mikä olen. Nykyään pyrin korostamaan parhaita puoliani ja hillitsemään niitä vähemmän toivottuja.

Ensimmäisinä TeaK- vuosina on usein siinä uskossa, että kaikki pitäisi oppia heti. Minulle akrobatia ja improvisaatio olivat niitä oppiaineita. Toisaalta tanssi ja laulu olivat minun vahvuuksiani. Opin, että vaikka en osaa volttaa, osaan laulaa korkean nuotin. Kaikkea ei tarvitse osata, mutta kaikkea voi yrittää. Tästä eteenpäin yritän ylläpitää sitä ajatusta, etten edes voi onnistua aina kaikessa. Tietenkin pyrin aina tekemään parhaani, mutta en masennu, jos en heti osaa. Minusta löytyy paljon tietoa ja taitoa, joita pitäisi osata arvostaa.

Olen mielestäni edistynyt koulun aikana oikeaan tahtiin. Olen oppinut asiat oikeassa rytmissä; askel askeleelta ja kerros kerrallaan. Ensimmäinen vuosi oli ratkaisevin. Silloin havaitsin kriittisimmät hidasteeni. Sen jälkeen olen tasaisin väliajoin törmännyt uusiin haasteisiin ja kohdannut ne. Koulumme erinomainen opetus ja hienot produktiot ovat kaikki kehittäneet minua. Kun mietin, mitä kaikkea olen oppinut koulussa, on vaikeaa eritellä, milloin opin

mitäkin. Kaikki sekoittuvat toisiinsa ja se tekeekin koulutuksestamme niin korkealaatuista. Osaamme yhdistellä liikettä, ääntä ja Shakespearea ongelmitta. Meillä ei ole erikseen klassista näyttelemistä ja nykyteatteria, vaikka niitä teoriassa eritelläänkin. Meille annetaan monet eväät, joista pääsemme itse valitsemaan tarvittaessa oikeat ainekset.

Erityisesti neljäs vuosi opetti paljon, jolloin sain itsenäisyyttä ja itsevarmuutta. Olin koko vuoden koulussa, enkä stressannut harjoittelua, valmistumista tai töiden saantia. Keskityin täydellä teholla kouluun. Kävin monia mielenkiintoisia kursseja, mm. kamerakurssin, pinnallisen näyttelijäntyön kurssin, improvisaatioproduktion, dubbauskurssin ja näyttelin Jarno Kuosan ohjaamassa Lokki- näytelmässä. Ahmin tietoa ja oppia niin paljon kuin pystyin. Irtautuminen omista kurssitovereista oli kivutonta ja olin innoissani siitä, että pääsin tekemään muiden koululaisten kanssa ja kuinka siinä kehittyi erilainen minäkuva. Enää ei tarvinnut peilata itseään yhteentoista muuhun, vaan sain olla täysin oma itseni. Koin toki paljon epävarmuutta siitä, ettei minulla ollut koulun ulkopuolista harjoittelua, niin kuin muilla kurssitovereillani oli. Toisaalta en tehnyt sen eteen itse mitään. En soittanut teattereihin, enkä ohjaajille. Ajattelin ja ajattelen edelleen, että asiat tulevat eteeni, kun niitä tarvitsen. Tällä tarkoitan, että elämä vie juuri sinne, minne sen on tarkoituskin, jos vaan annan sen viedä. Tällä tavalla olen saavuttanut kaiken hyvän elämässäni. Neljäntenä kouluvuotena tämä vain vahvistui. Toki minulla oli ja on edelleen suuri määrä epävarmuutta takataskussa ja se pilkahtelee sieltä harva se päivä, varsinkin näin valmistumisen kynnyksellä. Mutta pohja-ajatuksena pidän sitä, että kaikki hyvä tulee omalla painolla ja omalla ajallaan. Olen varma siitä.

Mitä suorittajalle nyt kuuluu

Tällä hetkellä suorittajani paistattelee taiteellisen opinnäytteen parissa. Näyttelen Teakin kolmannen vuosikurssin kandi- näytelmässä. Henriikka Himman kirjoittamassa ja Anne Nimellin ohjaamassa ”V niin kuin Victory”-näytelmässä näyttelen Hirven roolia. Hirvi on yksi sadunomaisen tarinan kertojista. Rooli on juuri sopivan kokoinen ja tekemistä riittää jaksamiseni mukaan. Produktion aikana olen kuudennella ja seitsemännellä kuulla

raskaana. Lavalla ei ole lavasteita eikä kulisseja, mutta minulle on annettu retkituoli, jotta pääsen istumaan. Sisällytän siis roolihenkilölleni retkituolin.

Tunteeni vaihtelevat päivittäin. Välillä tunnen suurta painetta siitä, että tämä on nyt näytön paikka ja kaikki osaamiseni pitäisi tuoda esille. Samalla ymmärrän, etten tietenkään pysty tässä tilassa toteuttamaan minulle hyvin ominaista fyysistä näyttelemistä samalla tavalla kuin yleensä. Tämän ristiriitaisuuden keskellä huomaan osallistuvani näytelmän tekoon sanomalla suurimman osan ideoistani ääneen. Teos tuntuu erittäin tärkeältä ja sen jokainen palikka on mielestäni oltava paikoillaan. Tämä tunne on minulle uutta. Yleensä olen pitänyt huolta omasta tontistani ja osallistunut yhteiseen ideointiin juuri sen verran, kuin siihen on annettu tilaa. Nyt saan itseni jatkuvasti kiinni siitä, että olen astumassa ohjaajan varpaille. Siitä pahoitteluni, olen vain innoissani ja huolestunut omasta suorituksestani. Vietin yhden sunnuntaipäivän miettien kuumeisesti ratkaisuja roolihenkilöni ja näytelmän suhteen. Tämä on erittäin epätavallista minulta. Melkeinpä poikkeuksetta en tee tällaista. Nyt suorittajani kuitenkin on astumassa estradille ja ylyrittäminen huolestuttaa minua. Suurin haasteeni taiteellisessa opinnäytteessä ei ole itse näytteleminen vaan suorittajan hillitseminen ja kuriin saanti.

KEHOLLINEN AJATTELIJA

Arjessa

Keskittymishäiriö. Tarkkaavaisuushäiriö. Aktiivisuuden häiriö. Ylivilkkaushäiriö. Nämä ovat Wikipedian mukaan ADHD:n oireita jotka ovat neurologisia ja neuropsykologisia poikkeavuuksia. Epäjärjestelmällisyys ja hajamielisyys ja poikkeuksellinen luovuus, muttei kuitenkaan tieteellisesti käyttökelpoinen luovuus, kuuluvat myös tämän epävirallisen tietolähteen mukaan ADHD:n oireisiin.

”ADHD-henkilö saattaa olla hyvinkin älykäs ja luova, mutta ADHD rajoittaa hänen elämänsä niin voimakkaasti että nämä lahjakkuudet harvoin tulevat esiin.” (Wikipedia, 2013)

Näin Wikipedia siis määrittelee ADHD:n. Valitsin tämän epävirallisen tietolähteen juuri siksi, että siinä mainitaan suhteellisen koomisella tavalla ADHD:n ja luovuuden yhteys. Olen monesti kuullut kuinka näyttelijät kutsuvat itseään leikkisästi tällä termillä, viitaten ylivilkkauteen ja keskittymiskyvyttömyyteen. Tähän olen itsekin sortunut, vaikei minulla ole sellaista diagnosoitu. Miksi sitten käytämme termiä niin paljon? Johtuuko se kenties avainsanoista tarkkaavaisuus-, ylivilkkaus-, keskittymis- ja aktiivisuushäiriöt? Mutta Wikipedia väittää, ettei ADHD- häiriöinen ihminen kuitenkaan pystyisi käyttämään luovuuttaan hyväksi. Onko siis eri asteen ADHD:ta? Ne, jotka vain oireilevat ja ne, joilla se oikeasti on. Jos minä johonkin lukeudun, niin tuohon ensimmäiseen. Sen sijaan, että kokisin itselläni olevan ongelma tai häiriö keskittymisen suhteen, koen, että olen kehollinen ajattelija, tosin vilkas sellainen.

Tutkin kuinka keskittymisen kanavointi liikkeeseen on vaikuttanut näyttelijäntyöhöni ja elämäni. Löysin tähän liittyen oivallisen termin: kinesteettisyys. Irma Repo ja Tahvo Nuutinen kertovat kirjassaan Viestintätaito oivallisesti kinesteettisyydestä. Heidän mukaansa kinesteettinen ihminen tarvitsee liikettä oppiakseen ja kommunikoidakseen. Kaikki informaatio on kytköksissä kehoon ja asioiden kokemiseen. Lukiessani

läpi kinesteettisen ihmisen ominaisuuksia, löydän itseni lähes kaikista niistä; vahvasti intuitiivinen, liikkuu ja elehtii puhuessaan, kuulijana kärsimätön, vaatii aikaa, jotta ehtii miettiä, mukavuuden haluinen, ei katso toisia silmiin, puhuu tekemisestä, oppii tekemällä, muistellessaan kävelee. (Repo, Nuutinen 2005, 38)

Ajattelen parhaiten, kun puhun. Minulle puhuminen on kehollinen toiminto. Ajattelen keholla. Istuesssa tai paikoillaan ollessani ajatukseni eivät virtaa yhtä hyvin, kuin silloin kun esimerkiksi liikun tai puhun ääneen. Silloin ajatukseni ovat selkeät ja loksahavat paikoilleen. Tälläkin hetkellä, kun pysähdyn miettimään, huomaan jalkojen naputtavan tahtia tai pyöriväni tuolilla. Uskon monien tunnistavan itsensä tästä. Ajatuksen teko saattaa vaatia jonkun toiminnan. Jotain, mihin purkaa tai millä rytmittää ajatuksen kulku. Äärimmillään sitä voidaan kutsua termillä ADHD. Minä kutsun itseäni kinesteettiseksi. Tosin, siinä missä Revon ja Nuutisen mukaan kinesteettinen ei välttämättä pidä pelkästä puhumisesta, vaan turvautuu toimintaan, niin minulle itse puhuminen on toimintaa.

Oivallan ja ymmärrän ongelmia ja haasteita parhaiten sen kautta, että puhun niistä, eli kanavoin toimintaan. Huomaan joskus, kuinka tavallinen keskustelu on siirtynyt minun monologiini, jossa analysoin syvällisesti kyseistä puheenaihetta. Saatan ratkaista isonkin ongelman pelkästään siitä puhumalla. Jos minun pitää hoitaa jokin asia, minun on päästävä puhumaan siitä ajasta tai paikasta riippumatta. Muuten en saa mielenrauhaa. Rakastan puhumista.

Kerron asiani myös hyvin yksityiskohtaisesti, toistaen ja hieman selitellenkin. Sensuuri ei myöskään ole vahvimpia osa-alueitani. Puhun välillä ohi suuni. Tämä johtuu siitä, että ajatukseni eivät toimi ennen puhetta vaan puheen aikana. Välillä en ehdi kuulla ajatuksiani, ennen kuin ne tulevat ulos suustani. Tämä ei ole minun röyhkeyttäni, vaan sitä, että ajatukseni ja puheeni ovat yhtä. En ajattele ennen kuin puhun tai puhu ennen kuin ajattelen, teen niitä yhtä aikaa.

Nuorempana en ymmärtänyt tätä. Ihmettelin suuresti, kun ihmiset suhtautuivat minuun välillä negatiivisesti. Nyt kun olen opiskellut viisi vuotta näyttelijäntyötä, olen itsetutkiskelun kautta alkanut havaita tämän. Aluksi

tein siitä ongelmani tai vastauksen ongelmiini. Nyt ajattelen toisin. Toki se aiheuttaa välillä tilanteita, joissa tulen väärinymmärretyksi. Mutta jos rupean piiskaamaan itseäni siitä, saatan vajota itsesääliin ja kuoren sisälle. Sen sijaan tutkin itseäni. Havainnoin tapaani ajatella. Milloin osaan pitää suuni kiinni tai suodattaa sanani ja milloin en. Enkä ole mielestäni mikään mahdoton sivusuun puhuja. En ole saanut aikaan mitään peruuttamatonta välienrikkoutumista. Olen vain impulsiivinen, niin teoissani kuin puheissani. Parhaimmillaan se voi olla parasta mitä näyttelijältä löytyy. Ja olen vielä matkani alussa. Opin varmasti ajan kanssa, kuinka hallita tätä.

Teatterissa

Produktioita harjoitellessa olen huomannut kehollisen ajatteluni siitä, etten tee juuri mitään kotitöitä. Yritin sitä ensimmäisinä kouluvuosina, mutta se johti ainoastaan lukittumiseen ja stressiin. Asiat sujuivat paljon paremmin, kun päätin jättää kaiken muun paitsi repliikkien opetteluun harjoituksiin. Mielestäni työ kuuluu työpaikalle. Voimme puhua siitä paatoksellisesti harjoitusten jälkeen ravintoloissa ja saada ohjaajalta kommentteja aamun pikkutunneilla. Tai voimme tutkia jotain rooliin tai produktion liittyvää harjoitusten ulkopuolellakin. Se mitä haen, on itse näyttelemisen. En halua märehä näyttelijäntyöissä ongelmissa juuri ennen nukkumaanmenoa. Sehän on selvää, että paras tulos tapahtuu kuitenkin siinä lavalla. No, nämä väitteet saavat minun saman tien toteamaan, ettei se mene noin. Johan minä aikaisemmin tekstissäni kerroin, kuinka stressaan viikonloppuisin roolityötäni. Jokaisella on oma tapansa toteuttaa tätä ammattia. Joillekin sopii se, että he miettivät paljon harjoitusten ulkopuolella ja tulevat sitten lavalle parhaan lopputuloksen kanssa heti. Joillekin se miettiminen sopii vain siellä lavalla. Jollakin se tapahtuu koko ajan joka paikassa. Ei tällaisesta voi vetää mitään yhtä linjaa.

Minulle tärkeintä on osata repliikit hyvin, jotta pystyn keskittymään lavalla täydellisesti toimintaan. Usein huomaan, että jopa niiden repliikkien harjoittelu on helpointa harjoituksissa. Se taas johtuu varmasti siitä, että on vastaanäyttelijät ja produktion ympäristö. Kotona voi sitten päntätä vaikeita pitkiä repliikkejä.

Liikun paljon, kun opettelen repliikkejä. Saman olen huomannut muistakin. Liike ei yksinomaan helpota ajatuksen kulkua, vaan siitä on hyötyä myöhemmin, kun replikointi on siirrettävä lavalle. Lavalla on helpompi sijoittaa teksti tilanteeseen kuin tilanteeseen, jos teksti on opeteltu liikkeessä, mikä ns. häiritsee ja stimuloi muistia. Eikä liikkeen pidä olla suuri. Se voi olla kävely tai pikkusormen heilutus, kulmien rypistys tai syvä hengitys. Kaikki nämä ovat kehollisia toimintoja. Uskon siis suurimman osan näyttelijöistä olevan kehollisia tai kinesteettisiä ajattelijoita.

Keho on työvälineeni ja mieli on sen yhteistyökumppani. Molempien on oltava hyvässä ja tasapainoisessa kunnossa. Mutta jostain syystä kehon voimaa aliarvioidaan liian usein. Sen muuhunkin, kuin fyysiseen voimaan ei aina luoteta. Kehon ylistysmottoni onkin:

”Keho antaa sinulle kaiken. Se antaa sen ilmaiseksi. Keho muistaa.”

MINUN POSITIIVISUUSTEORIANI

Esipuhe

Haluan tarkentaa lukijalle, mitä tarkoitan positiivisuudella ja negatiivisuudella tekstissäni, ennen kuin syvennyn aiheeseen. Nämä sanat saattavat aiheuttaa ristiriitaisia tunteita ja monet jopa kertovat vihaavansa juuri näitä ilmaisuja. Jos siis lukijani inhoaa positiivisuus - ja negatiivisuus - sanoja, niin pyydän nyt antamaan niille mahdollisuuden. Toivon, että se selkeyttäisi edes hieman sitä, mistä näkökulmasta tätä aihetta käsittelen.

Mielestäni positiivisuus käsitteenä on kuin makuasia. Se on jokaisen henkilökohtainen, eikä siitä voi siksi väitellä. Jollekin se on rakkautta, jollekin pirteyttä ja reippautta, optimismia, hyväksymistä, perustarpeiden tyydyttämistä, tyytyväisyyttä, kiitollisuutta, nöyryyttä jne. Saatte varmasti kiinni, mitä haen. Kun minulta kysytään, mitä positiivisuus mielestäni on, tai mitä tarkoitan sillä teoriassani, hämmennyn. En osaa vastata suoraan. Kirjoitan aiheesta, josta en pysty muodostamaan yhtään järkevää ja kokonaista lausetta. Sitten minulta kysytään, uskonko, että positiivisuus voisi olla pysyvää jos sitä harjoittaa, esimerkiksi metodeilla. Mietin sitäkin hetken, ja pitkän monologin päätteeksi totean, että uskon. En vain itse ole lähimainkaan perillä. Totean myös, että aihe on niin syvälinen ja vaikea, etten edes yritä ymmärtää sitä täydellisesti. Tärkeintä minulle on nyt se, miten tämä kyseinen aihe on vaikuttanut minuun menneisydessä, nyt ja mahdollisesti tulevaisuudessa.

Tässä teorian tekstissäni positiivisuus on sitä, että hyväksyy ympärillään ja itsessään kaiken. Negatiivisuus taas sitä, että tätä hyväksymistä ja sen ymmärrystä työntää pois ja yrittää keksiä tilalle parempia ratkaisuja, joita harvoin löytyy.

Arjessa

Positiivisuusteoriani idea lähti liikkeelle siitä, että olin löytänyt tien, jota voi kulkea kevein askelin. Kaikki tuntui helpolta ja selkeältä. Oli vain hymyiltävä,

niin tummat pilvet väistyivät pois. Koin elokuvamaisen hurmostilan, jossa kuin montaasissa kaikki on hyvin. Linnut lauloivat ja aurinko paistoi eikä mikään voisi masentaa minua. Tuolloin aloin kirjoittamaan aiheestani ja tämä oli pohja-ajatukseni:

”Tällä hetkellä käyn prosessia, missä toimitan kehoni ja mieleni muistiin positiivisuutta. Kun menen kaupan kassalle, pyrin katsomaan myyjää silmiin ja hymyilemään, vaikka minulla olisi huono päivä. Tästä seuraa se, että saatan tulla paremmalle tuulelle. Eli fyysisellä toiminnalla saan aikaan hyvän mielen tai mielen muuttumisen.”

Näin mietin siis aluksi, mutta hetken asiaa tutkittuani totesin, ettei tämä ollutkaan niin helppoa. Eteeni tuli sadepilviä ja jatkuva positiivisuus ei pysyntykään päällä.

Olen pohtinut positiivisen asenteen mahtia jo pidempään. Ensisijaisesti siksi, etten ole itse mikään positiivisuuden perikuva. Olen energinen ja pirskahteleva, mutta minussa on myös se puoli joka jaksaa valittaa. Minussa piilee hyvin perinteinen suomalainen valittaja. Tunnistan erinomaisesti itsestäni sen puolen, joka ei osaa luopua negatiivisuudesta. Jos olen vihainen tai huonolla tuulella, positiivisuus tuntuu kaukaisimmalta asialta, minkä voin kuvitella. Miten minä voisin luovuttaa ja päästää irti? Antaa olla. Eikä siihen tarvita mitään ylipositiivista asennetta. Pelkkä vihasta luopuminen tekee jo tehtävänsä. Pitää palautua ns. perustilaan.

Olen yrittänyt löytää itselleni tapoja, millä voisin, en pelkästään lopettaa valittamisen, mutta myös poistaa niitä syitä, miksi alun perin alan edes valittamaan. Yritän muuttaa tapaan katsoa maailmaa ja ympärilläni olevia ihmisiä. Tätä kirjoittaessani, olen siinä vaiheessa, että osaan ymmärtää, miten typerästi ajattelen, mutta olen ristiriidassa tunteitteni kanssa jatkuvasti. Vaikka ymmärrän pienuuteni ja voin hyväksyä asian, en siltikään voi sille mitään, että esimerkiksi huutavat lapset ärsyttävät minua. Siitä minä haluaisin pois. Haluan voida aidosti olla välittämättä turhista pienistä ärsytyksistä, nousta negatiivisuuden yläpuolelle. Emmekö me kaikki jotain sen kaltaista halua? Välillä ahdistaa ihmisten typeruus ja välillä tajuaa, että onkin itse typerä.

Käsittelen aihetta, joka on minulle vielä niin vaikea. Välillä se tuntuu kirkkaalta ja tiedän mitä kirjoitan, ja välillä taas vähättelen itseäni. ”Kuinka minä voisin tästä kirjoittaa kun olen itse niin negatiivinen?” Olen hyvin pinnallisella tasolla positiivisuusteoriani kanssa. Eihän positiivisuutta voi pakottaa? Vai voiko? Ehkä ensin pitää oppia ymmärtämään ja hyväksymään itsensä ja toiset. Eli harjoittaa myötätuntoa ja viisautta. Tämä filosofia ilmenee mm. buddhalaisuudessa. Siinä yksinä pääpilareina ovat myötätunnon ja viisauden harjoittaminen, sekä mielen voima. Erään Kagyu Samyle Ling -nimisen luostarin internetsivuilta löysin hienon selitteen buddhalaisuudesta. Suora suomennos on Rokpa Finland internetsivuilta.

”Buddhalaisuus koskee vain ja ainoastaan sitä, miten työstetään inhimillisen mielen tarjoamia mahdollisuuksia. Se on itsensä ymmärtämistä ja muuttamista. Sen avulla herätään näkemään elämän tarjoamat mahdollisuudet ja erityisesti opitaan käyttämään tätä ihmeellistä asiaa – omaa mieltä – täydellisesti: tulemaan entistä viisaammaksi, ystävällisemmäksi ja rauhanomaisemmaksi henkilöksi. Buddhalaisuudessa uskotaan, että on olemassa ajaton, täydellinen puhtaus ja syvä rakkaus, joka koskettaa jokaista olentoa, täydellinen rauha ja häikäisevä viisaus syvällä meissä jokaisessa. Elämän tarkoitus on löytää se.” (Kagyu Samyle Ling, 2013)

Kaikki ihmiset ovat samanarvoisia. Heidän taustansa ja elämäntilanteensa tekevät heistä sen, mitä he ovat. Kukaan ei ole pohjimmiltaan paha. Me kaikki olemme samaa. Meidän on opittava olemaan myötätuntoisia toisiamme kohtaan eikä vajota tyhmyyteen ja kyynisyyteen.

Näitä asioita yritän peräänkuuluttaa käyttäytyen itse päinvastaisesti. Pidän kolmen lapsen äitiä piittaamattomana ihmisenä, kun hän antaa lastensa juosta ja riehua julkisella paikalla, vaikka varsin hyvin tiedän, etteivät asiat ole niin mustavalkoisia.

Koin mielenkiintoisen ilmiön ollessani Espanjassa. Kauppojen kassajonoissa sai välillä odottaa kauan, vaikka jonot eivät sinänsä olleet pitkiä. En silti koskaan havainnut minkäänlaista kiirettä kassatyöntekijässä tai asiakkaissa. Itse olin naama punaisena vilkuilemassa muihin kassoihin, jos ne liikkuisivat

nopeammin. Suomalaiseen mentaliteettiin on hyvin voimakkaasti iskostettu oikeudenmukaisuus ja reiluus. Heti, jos jokin ei toimi saumattomasti, siitä turhaudutaan. Mutta miksi kaikki eivät osaa elää näin? On outoa, että jollakin tuntuu olevan aikaa kaikille ihmiselle ja toisilla on hirveä kiire. Jos asiat eivät mene sekunnilleen, miksi siitä turhaudutaan?

Onko meillä tosiaan niin kiire? Olen huomannut kuinka kiire saa aivan toisen käsitteen kun sitä ei stressaa. Olin tällä viikolla toistuvasti kahtena päivänä myöhässä. Ensimmäisenä aamuna juoksin ja stressasin ratikkaan ehtimistä ja toisena aamuna kävelin ihan rauhassa. Molempina aamuina tismalleen sama tilanne, enkä kummassakaan tapauksessa lopulta myöhästynyt. Tämä pisti miettimään, ettei jokapäiväinen elämämme voi olla sekunnista kiinni, aamuruuhkassa varsinkaan.

Tästä syystä positiivisuus on minulle niin tärkeää. Olen itse saastuttanut itseni negatiivisilla ajatuksillani. Temperamenttinen luonteeni on suurin negatiivisuuden sieppari. Reagoin asioihin nopeasti ja isolla voimalla. Negatiivisuus on helppo tapa purkaa. Jos jokin asia ei suju, lakkaan hyvin nopeasti yrittämästä ja antaudun esimerkiksi pessimismille. Siinä tilanteessa pitäisi pysähtyä, katsoa tilannetta ulkopuolelta ja miettiä kaksi kertaa miten reagoi. Onko negatiivisuus välttämätön aina? Toki se on normaali tunne siinä missä muutkin, eikä sitä mielestäni pidä pelätä ja lukita pois. Mutta sen haitat on piilotettu, emmekä näe, kuinka voimakkaita ne ovat.

Viime aikoina olen havainnut myös mediassa suuren määrän positiivisuutta, onnellisuutta ja optimismia koskevaa tietoa. Parasta siinä on se, ettei sitä ole tyrkyttämässä joku b- luokan julkkis jossain omassa hyvinvointiohjelmassa, vaan aihetta tuodaan tutkimusten ja ammattilaisten puolelta. Luin juuri artikkelin siitä, kuinka optimistinen ja positiivinen elämänsäsenne edesauttaa paranemista ja kivunsietokykyä. Jokin aika sitten näin myös dokumenttisarjan, jossa tutkittiin mielen voimaa. Siinä tutkittiin esimerkiksi sitä, kuinka sairauksista voi parantua pelkän mielen voimalla. Olen itse aina uskonut tähän. Vielä jonkin aikaa sitten yleinen mielipide oli, että tuollaiset mielenvoima-asiat ovat palturia. Olen hyvin onnellinen siitä, että aihe on saanut paljon vakavamman maineen ja ihmiset ovat alkaneet jopa elää sen mukaan. Kyllähän ”positiivareita” on aina ollut, ärsyyntymiseenkin saakka.

Mutta nyt aalto on alkanut leviämään pessimistienkin pariin. Ihmiset, jotka eivät ennen uskoneet mihinkään muuhun kuin lääkärin sanoihin ja buranan voimaan, alkavat kuunnella kehoaan ja intuitiotaan.

Kaikki on kiinni omasta päästä. Ja juuri se on se mikä kiinnostaa. Miksi kaiken pitää olla niin negatiivista? Väitän, että ihmiset eivät edes huomaa, kuinka paljon ympärillä on valitusta ja voivottelua. Se ikään kuin kuuluu elämään. Positiivisuus ilmenee meissä kaikissa kuitenkin jokapäiväisessä elämässä ilman, että me edes huomaamme sitä. Se saattaa olla satunainen hymy tai nauru, huoleton olotila, kiireettömyyden tunne, hyvä kirja tai elokuva päivän päätteeksi.

Väitän myös, että pidämme positiivisuutta itsestäänselvyyttenä, niin kuin negaatiotakin. Valitamme joka asiasta, emmekä osaa arvostaa arjen pieniä iloja. Jos me yrittäisimme huomioida näitä asioita, olisi elämä ainakin vähän kevyempää. Ihminen on vain rakennettu niin, että jos se tottuu johonkin, se ei osaa nähdä totutun ulkopuolelle. Mielestäni meidät suomalaiset on pienestä pitäen opetettu valittamaan. Osaamme joka talvi valittaa siitä kuinka on pimeää ja masentaa. Joka vuosi! Kaikki osaavat sanoa Suomen talvesta tämän ja se on melkein aina huono asia. Sehän on vain vuodenaika! Eivät lapsetkaan valita talvesta. Ne menevät ulos tekemään lumiukkoja kunnes varpaissa ei ole enää tuntoa, ja ovat hyvin onnellisia. Miksi tämän pitäisi kadota vanhetessa? Miksi meistä pitää tulla pessimistejä ja uskoa ne tosiseikat, että pimeys edesauttaa masennusta? Enemmän uskon, että masennuksesta puhuminen edesauttaa masennusta.

Teatterissa

Teatterissa positiivisuus ja negatiivisuus ovat vaikeita termejä. Se, mikä voidaan mieltää negatiiviseksi arjessa voi olla positiivista teatterin kannalta. Esimerkiksi ahdistus. Arjessa se tuottaa paljon negatiivista, mutta teatterissa se voi olla jonkun suuren oivalluksen lähde. Kyynelten ja tuskan kautta tehty taide vastaan hymyilevä ja iloinen taide. Syntyykö taide ahdistuksesta vai onnellisuudesta? Varmasti molemmista. Mielestäni teatterissa tarvitaan kaikkea tuskan ja ilon väliltä tasapuolisesti. Siksipä en osaisi eritellä mikä on negatiivista ja mikä positiivista. Mutta yleisiä ongelmatilanteita ihmisten

välillä osaan helpommin käsitellä. Aloin tutkia, miten negatiiviset tilanteet ovat vaikuttaneet minuun.

Teatterintekoprosessiin kuuluu usein yksi jos toinenkin ongelma tai este harmoniselle työnteolle. On koko ryhmän ja produktion ongelmat ja jokaisen henkilökohtaiset ongelmat. Useimmat turhautumiset syntyvät kommunikaatio-ongelmasta. Jos ryhmä on esimerkiksi uusi, eivätkä kaikki tunne toisiaan, tai pienessä joukossa on liian monta sopankeittäjää, voi prosessiin kuulua paljon henkilökemiaan liittyviä ongelmia tai työtapaeroja. Lista voisi olla ääretön ja jokaisesta aiheesta voisi kirjoittaa oman opinnäytteen.

Minua kiinnostaa kommunikaation vaikeus työtilanteissa ja erityisesti vastaanäyttelijöiden kesken. Toisaalta ongelma on myös kytköksissä ohjaajaan, sillä ohjaaja toimii näyttelijöiden välisenä tulkkina, silloin jos työryhmällä on sellainen sopimus, etteivät näyttelijät puutu toistensa työhön. Kyse ei ole varsinaisesti siviilitasolla kommunikoinnista. Joku työtilanteessa vaikea henkilö voi olla todella miellyttävä työn ulkopuolella. Ongelma painottuu pääosin työtilanteisiin ja näytelmän harjoituksiin. Koen joskus vastaanäyttelijäni työtavan vaikeaksi itselleni. Törmään myös usein siihen seikkaan, ettei minulla ole mitään yhtä painavaa syytä, miksi ajattelen näin. Tai jos on, se on sellainen, jota ei viitsi sanoa ääneen. Esimerkiksi, etten pidä heidän tavastaan tehdä töitä eli näytellä, tai en löydä millään yhteistä kieltä lavalla. Sietokykyäni on välillä erittäin huono, varsinkin työtilanteissa. Ja mikä pahinta, olen huono peittämään sitä, ainakin itseltäni.

Tämä ongelma on ollut teatteria tehdessä varmasti kaikista suurin kompastuskivi suhteessa positiivisuuteen mielteisiini. Ja mielestäni se on myös tabu. Vaikka kommunikaatiosta puhutaan paljon, sitä käytetään pinnallisella tasolla. Olemme hyvin ystävällistä kansaa, eikä osoittelu ole soveliasta. Aihe ei ole minullekaan helppo käsitellä, koska tunnen jatkuvasti syyllisyyttä siitä, miten kärkkäästi välillä ajattelen. Mutta pyrin olemaan vahva ja pitämään kiinni alkuperäisestä kannastani, vaikkei se olisikaan kaikista kiltein.

Esimerkki

Kyseessä oli jokin kohtausharjoitus X. Olin hyvin innoissani siitä, mitä pääsisin kokeilemaan ja tutkimaan näyttelijäntyöllisesti. Vastanäyttelijä oli henkilö, jonka kanssa olin tehnyt jonkin verran töitä. Nämä työkokemukset olivat olleen laidasta laitaan sekä positiivisia, että negatiivisia. Harjoittelimme ohjaajan kanssa kohtausta. Aluksi kaikki tuntui menevän hyvin, olin nousussa ja ymmärsin mielestäni täysin, mitä ohjaaja haki minulta. Kokeilin rohkeasti ja sain hyvää palautetta. Sitten vastanäyttelijäni joutui solmuun oman tekemisensä kanssa. Ohjaaja yritti kaikin voimin antaa ohjeita ja variaatioita, jotta hän löytäisi hyvän tavan tehdä. Seurauksena oli, että minä jouduin mukautumaan kaikkeen, mitä vastanäyttelijäni kokeili ja lopputulos oli se, että olin kadottanut omasta tekemisestäni suurimman osan kipinää ja joutunut täysin toisen tukemisen alle. En tiedä huomasiko ohjaaja tätä lainkaan, enkä ole varma kuinka pitkälle se on edes hänen tehtävä. Ärsyynnyin suunnattomasti siitä, että toisen epävarmuuden takia jouduin itse vaikeuksiin. Pohdin myös vaihtoehtoa, että oliko kyse vain omasta epävarmuudestani, kun en osannut pitää kiinni hyvästä tekemisestäni, ja pistin tämän toisen syyksi. Tätä en voi tietää, sillä omasta mielestäni näin ei kuitenkaan ollut. Mene sitten ja psykologisoi.

Jälkeenpäin mietin tilannetta. Olisiko minun pitänyt vain keskittyä omaan tekemiseeni ja olla välittämättä ja vaikuttumatta toisen epävarmuudesta? Toisaalta olisi ja toisaalta ei. Yksi isoin asia, minkä olen koulussa oppinut, on vastanäyttelijän kuunteleminen. Tämä oppi tulee improvisaatiosta. Keskittyminen pitäisi olla tasapainossa sekä oman, että muiden tekemisen kanssa. Pitäisi kuunnella omia impulsseja, muttei lukita mitään, sillä muilta näyttelijöiltä tulee jatkuvasti uusia impulsseja. Mutta mitä tehdä, kun vastanäyttelijältä tulee aivan mitä sattuu ilman kontrollia? Onko silloin yritettävä mukautua loputtomiin toisen epävarmuuden kanssa? Vai pitäisikö pystyä keskittymään omaan työhönsä? Tähän ongelmaan törmäsin kyseisessä tapauksessa.

En tiennyt mitä tehdä. Toisen tukeminen tuntui ainoalta järkevältä ratkaisulta ja se tulikin ihan automaattisesti. Huomasin tuolloin, että opit olivat menneet perille, jos kerran toisen tukeminen oli muuttunut automaatioksi. Mutta toisaalta oma tekeminen jäi täysin varjoon ja lopulta katosi. Se tuntui pahalta.

En osannut tässä tilanteessa ilmaista asiaa oikein kunnolla. Harjoitusten jälkeen muistaakseni mainitsin ongelmasta, mutta käänsin sen itseeni, jottei tulisi sellaista kuvaa, etten pidä kanssänäyttelijäni tekemistä hyvänä. Meille on tarkoin koulussa opetettu, ettei toisen työtä saa kommentoida tai puuttua siihen. Toki se sallitaan, jos se esimerkiksi fyysisesti häiritsee omaa tekemistä tai jos näyttelijöiden välillä on keskinäinen sopimus, että saa ns. korjata toista tai ehdottaa jotakin. Tässä tapauksessa olin sitä mieltä, että vastanäyttelijäni ei huomionnut lainkaan mitä tein ja keskittyi ainoastaan omaan tekemiseen. Jokainen näyttelijä varmasti tuntee, onko vastanäyttelijä kontaktissa kanssasi, vai ei. Ja syy, miksi ohjaajat eivät aina näe tätä on, että ulospäin se ei välttämättä välity lainkaan. Välillä sen voi tuntea vain ne, jotka ovat siellä lavalla yhdessä. Ne, joiden pitäisi olla kontaktissa.

Tässä kyseisessä esimerkkitapauksessa päädyin siihen tulokseen, että vaikka kanssänäyttelijäni toimi väärin, tai epäreilusti lavalla, ei syy ollut kokonaan hänen. Olin kokenut kyseisen henkilön kanssa jotain samankaltaista aikaisemminkin, joten osasin ehkä jo hieman odottaa sitä. Kun huomasin, että sama toistuu, totesin itseseni, että ”pitihän se arvata”. Minulla oli siis jo jokin ennakoasenne. Jos osaisin unohtaa tällaisen tai olla välittämättä niin voimakkaasti, asiasta ei varmasti tulisi näin isoa ongelmaa.

Sormella osoittelu on rumaa

Me näyttelijäthän olemme kaikki tavalla tai toisella narsisteja ja jokainen meistä varmasti joskus törmää tilanteeseen, missä toisen varjoon jääminen tuntuu pahalta. Välillä on vaikeaa sietää omaa keskeneräisyyttään, mutta kun joutuu sietämään jonkun muunkin keskeneräisyyttä, se saattaa vyöryä yli. Inhottavinta on, kun toteaa, että ongelman havaitsee yksin. Että muka kukaan muu ei ole huomannut sitä. Silloin tulee vainoharhaiseksi siitä, ovatko omat tuntemukset oikeita lainkaan.

Tämä ilmenee hyvin esimerkiksi ohjaajan kohdalla. Näyttelijät pelkäävät joskus sanoa mitään negatiivista ohjaajasta, vaikka ongelma saattaa olla juuri hänessä. Herkät näyttelijät saattavat vaikuttua paljon, jos ohjaaja on epävarma tai hänen tapansa kommunikoida on epäselvä. Olen toistuvasti kokenut ohjaajan epävarmuuden omana ongelmanani. Vaikka olen tavallaan ymmärtänyt, että ohjaajalla saattaa olla jotain epävarmuutta, olen tulkinnut

harjoituksissa, että kaikki ongelmat johtuvat minusta. Se saattaa johtua ohjaajan tavasta antaa palautetta. Jos hän itse on jumissa jonkun asian kanssa, se saattaa heijastua hänestä kommentoimalla näyttelijöiden työtä. Ja jos näyttelijä on yhtään epävarma, hän saattaa tulkita tämän niin, että ongelma johtuu hänestä. Ohjaajiin liittyvät ongelmat ovat aina hyvin tapauskohtaisia ja hankalia käsitellä. En ole päässyt purkamaan yhtenkään ohjaajani kanssa mitään vastaavia tilanteita, koska en ole uskaltanut ilmaista tyytymättömyyttäni hänen tapaansa työskennellä.

Mehän olemme pääosin näennäisen ystävällisiä toisillemme, eikä diivailu ole järin suvaittua. Nöyryys ja peiliin katsominen pitäisi olla ensisijaista. Toisen syyttäminen ei ole rehellistä.

Mutta mitä jos se on? Mitä jos joskus se ongelma onkin oikeasti vastaanäyttelijässä tai ohjaajassa tai tekstissä tai vaikkapa valotilanteessa? Pitääkö meidän loputtomiin sietää kaikkea ja jos jokin mättää, niin syy on aina itsessä. Ja miten näistä asioista voisi puhua suoraan ja sensuroimattomasti niin, ettei kukaan loukkaantuisi? Minusta ratkaisu piilee työtapojen säännöissä. En tiedä miten, mutta jollain tapaa työryhmän tulisi säätää yhteiset pelisäännöt, jotka perustuvat rehellisyyteen. Ja uskon, että jos tällainen yleistyisi ja leviäisi, ongelma poistuisi suurimmaksi osaksi.

Oli syy sitten kenen tahansa, teatteria tehdessä kaikki vaikuttavat toisiinsa. Niinhän se toimii. Näyttelijät toisiinsa, ohjaaja näyttelijöihin ja toisinpäin, valo ääneen ja ääni valoon, näyttelijä valoon, ääni ohjaajaan, ohjaaja lavastukseen, lavastus puvustukseen, puvustus näyttelijään jne. Jos yksi näistä romahtaa, se saattaa viedä mukanaan kaikki. Ja sormella osoittelu on rumaa, joten menemme itseemme. Miksi sitä suuresti peräänkuulutettua avoimuutta ja kommunikointia on oikeasti niin vaikea ylläpitää? Ja puhun nyt siis vain omasta näkemyksestäni, mutten usko olevani ainoa, joka näin ajattelee.

Tabu ja ratkaisun pohdintaa

Palaan aikaisemmin mainitsemaani tabuun. Isoin ärsyntyntymiseni johtuu ”meillä on maailman paras ryhmä ja teemme maailman parasta juttua”-asenteesta, joka on joskus niin suunnattoman falski, että savua meinaa nousta korvista. Jos yhdellä onkin epämukava olo, voi tällainen ympäristö vaikeuttaa

kommunikaatiota. Olen huomannut tällaista useasti produktioita tehdessä, sekä itsestäni, että joskus muistakin. Mietin, johtuuko se tosiaan siitä, että olen niin negatiivinen ihminen? Olenko? Vai kiinnitänkö negatiivisiin tunteisiin aiempaa enemmän huomiota ja tästä syystä koen olevani erityisen negatiivinen? En koe poikkeavani niin suuresti muista. Mutta jos olen puhunut jostain ongelmasta ääneen muille työryhmäläisille, huomaan kuinka heidät valtaa jokin pelko. Ehkä se on pelko siitä, että jokin täydellinen harmonia rikkoutuu, jos kommunikointi muuttuu rehelliseksi. En tiedä spekuloinko liikaa? Olenko liian rehellinen ja röyhkeä? Muuten en pitäisi itseäni millään jalustalla, mutta olen kokenut olevani usein melko yksin näissä tilanteissa. Aihe on arka, ja siitä ei järin puhuta, ainakaan rehellisesti ja avoimesti.

Onko siis toisen työtavan kyseenalaistaminen sallittua jos se vaikuttaa omaan työhön? Mitä jos ohjaaja ei huomaa, että toinen näyttelijä jyrää toisen? Saako jyrätty näyttelijä ilmaista asian ns. osoittamalla sormea? Vaikean näyttelijän maineen saaminen pelottaa niin paljon, että ”meillä on kaikki hyvin” – asennetta on välttämättä ylläpidettävä. Se suututtaa. Rehellisyys on minusta yksi katoava asia teatterissa.

Mutta se, miten kohdata nämä tilanteet, niin omissa mietteissä kuin konkreettisissa tilanteissakin, on vielä epäselvää. Mitä keinoja voisi käyttää kommunikoidessa, jottei kenenkään mieltä pahoitettaisi? Ammattimme vielä kaiken lisäksi toimii useimmiten niin, että työryhmät vaihtelevat jatkuvasti eikä idyllistä tilannetta löydä juuri koskaan. Taitelijaegomme törmäilevät toisiinsa väistämättä tavalla tai toisella. Pyrimme aina siihen, että kaikkien olisi hyvä tehdä ja varsinkin näyttelijöiden pitäisi pitää yhtä jos tuntuu vaikealta. Mutta kukaan ei ole täydellinen ja näillä on mentävä.

Näyttelemineen on kuitenkin loppupeleissä kuin lasten leikkiä. Enkä tarkoita tällä sitä, että se olisi helppoa. Se on leikkiä ja joskus leikin jälkeen itkettää kun ei päässyt kukkulan kuninkaaksi tai ei saanut hipassa ketään kiinni ja muut kiusasivat. Aikuisten leikithän ovat vielä brutaalimpia ja me olemme valinneet ammatiksemme yhden brutaalimmista leikeistä.

Ammatinvalintakysymys.

Hymyä huuleen

Tietynlaisella itsensä pakottamisella positiivisuuteen ja mielen tietoisella harjoittamisella olen alkanut huomata muutoksia itsessäni. Mikään ei tapahdu päivässä, joten kehitys on ollut hidasta, mutta mielestäni noususuhdanteista. Pelkkä päivittäinen asian ajattelu edesauttaa jo paljon, puhumattakaan tietoisesta harjoittamisesta. Pitää vain päästää irti ylpeydestään ja antautua. Positiivisuus voi tuntua heikkoudelta ja siinä piileekin se isoin ongelma. ”Jos olen vihainen, olen voimakas ja kaiken yläpuolella.” Sellaisiahan kaikki lastensatujen ”pahikset” ovat. Ne haluavat valtaa ja voimaa ja ovat hyvin vihaisia, mutta aina jostain tuntemattomasta syystä. Silti lopulta hyvä voittaa. Aikuistuesssa ihmiset unohtavat, että tämä ei päde vain lasten satuihin, vaan ne ovat totta. Hyvä voittaa pahan. Jostain syystä aikuistumiseen kuuluu hyväksyä ne realiteetit, ettei elämä ole helppoa. Kuka niin on väittänyt? Miksei elämä voisi olla helppoa, vaikka se onkin täynnä vastuuta ja vaikeuksia? Se on omasta asenteestamme kiinni, onko elämämme vaikeaa vai ei.

Yritän huonoistakin hetkistä huolimatta yrittää pitää kiinni siitä, että hymy voi riittää. Olen onnistunut ylläpitämään positiivisuutta hyvin pitkiäkin aikoja kerrallaan, jolloin negatiivisuus ei ole ottanut valtaa. Tästä syystä uskon että teoriani voi oikeasti toimia. Eikä positiivisuus ole pakosti mikään itsestäänselvyys, jonka voi vain laittaa päälle. Haluan korostaa, että en pyri missään nimessä ylipositiivisuuteen. Se voi muuttua yllättäen täysin negatiiviseksi. Mitään ei voi olla liikaa. Pitää olla tasapainossa. Järkevä positiivisuus on se, mitä haen. Hymyn pitäisi riittää.

Kokeilin hymymeditaatiota. Sen uskotaan parantavan elämänlaatua ja kehoa, niin henkisesti kuin fyysisesti. Vaikka meditaatio tuntui aluksi hieman hölmöltä, huomasin lopuksi, että oloni oli todella kohonnut. Kannustan lukijaani kokeilemaan tätä joskus.

Istu tai makaa mukavassa asennossa silmät suljettuina. Rentouta kehosi ja hengitä muutaman kerran sisään ja ulos. Näe itsesi nauramassa jossain mukavassa tilanteessa. Se voi olla muisto tai kuviteltu hetki. Näe ympärilläsi tuttuja nauravia ja hymyileviä kasvoja. Nosta nyt konkreettisesti

hymy huulillesi. Tunnustele, kuinka hymy leviää lämmön lailla kasvoihin ja alkaa valua alas kurkusta kohti vatsaa. Kuvittele kuinka jokainen sisäelimesi hymyilee sitä mukaan, kun hymy valuu niiden ohitse. Keuhkot, sydän, vatsalaukku, maksa ja kaikki sisäelimet hymyilevät. Se leviää myös muualle kehoon, raajoihin ja lopulta joka soluun. Jos jokin kohta kehossasi on kipeää, keskitä hymy juuri siihen paikkaan.

Nyt, kun koko kehosi hymyilee, anna hymyn tulla ihosi läpi tilaan, jossa olet. Kuvittele, kuinka hymy alkaa leviämään ympäristösi ja ihmisiin. Anna hymyn vaeltaa aallon lailla joka kolkkaan, koko kaupunkiin, maahan ja meriin. Näe, että hymysi on ääretön ja leviää universumissa. Ole hetki tässä tunteessa.

Kun tunnet, että aikaa on kulunut tarpeeksi, ala pikkuhiljaa kerätä hymyä takaisin itseesi. Kiedo se pienelle rullalle ja aseta se napaasi säilöön. Hengitä vielä hetki ja avaa silmäsi.

Toista tätä harjoite aina, kun olosi on negatiivinen. Kestolla ei ole väliä. Se voi olla muutamasta minuutista puoleen tuntiin. (Chia, 2002)

Olen myös soveltanut hymyn voimaa siten, että hymyilen kun minua ei yhtään hymyilytä. Jos se ei heti toimi, en pakota itseäni, vaan yritän hetken päästä uudelleen. Sitten kun olen koittanut sitä muutaman kerran, huomaan, että hymy alkaa tehdä tehtävänsä. Serotoniini- hormoni erittyy ja tunnen hyvää oloa; pelkästä hymystä. Tai jos tämä ei toimi, huomaan, että keskittyminen on siirtynyt negatiivisesta asiasta hymyn tuottoon eli fyysiseen toimintoon.

Löysin toisen vuoden perusseminaari 2 - kurssin raportista vastaavaa pohdintaa.

”Pallonheittelyssä huomasin, miten vahvasti se tosiaan vaikuttaa, kun ei ajattele sitä epäonnistumista ja mokailua, vaan nauraa ja taputtaa. Fiilis muuttuu heti mielekkäämmäksi, vaikka alussa olisi kuinka huono tunnelma. Siitä olen huomannut, että kun pakottaa itsensä vaihtamaan tunnetta, se muuttuu aidoksi. Näin voi tehdä mielestäni myös oikeassa elämässä. Kun inhottavissa tilanteissa pakottaa itsensä ajattelemaan positiivisesti, niin kas vain, on itsellä yhtäkkiä oikeasti positiivinen olo.”

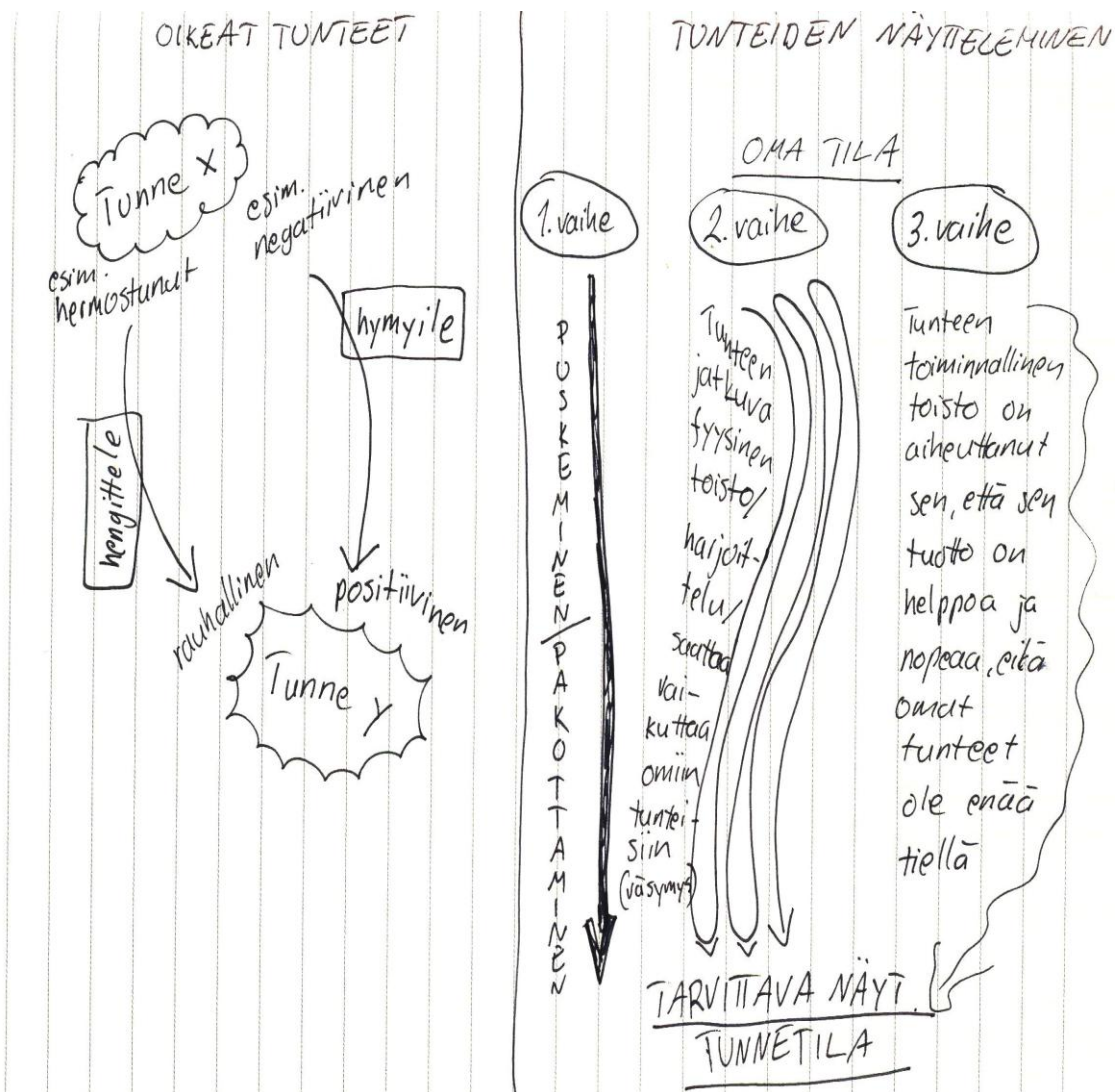
Uskomatonta huomata, että olen jo tuolloin ajatellut asiaa, mutta nyt minusta tuntuu, että olen ensi kertaa ymmärtänyt, mitä se tarkoittaa.

Tunneruutu- harjoitteessa, jota teemme ensimmäisenä vuotena perusseminaari kurssilla, voi havaita samankaltaista ajatusta. Ideana on, että huone jaetaan neljään osaan. Jokaisessa osassa on jokin tunne. Yleensä ne ovat viha, suru, rakkaus ja ilo. Menemme näihin ruutuihin ja yritämme tuottaa tätä nimenomaista tunnetta, ikään kuin puskemalla. Pakotamme kehomme tuottamaan ääntä ja kehollista toimintaa. Aluksi se tuntuu raskaalta. Varsinkin, kun siinä opiskelun vaiheessa ei ole muuta tapaa tehdä, kuin satanen lasissa. Jossain vaiheessa voi kuitenkin huomata, että tekeminen kevenee ja löytyy harmonia. Itse koin tämän vasta myöhemmin. Puskemisen sijaan keho muisti jo pienemmästäkin, miten jotain tunnetta ilmaistaan.

Näyttelijäntyöllisesti ja arkielämässä nämä positiivisen ajattelun seikat ovat sekä samanlaisia, että erilaisia. Kun teemme tunneruudussa vihaa, se ei muutu oikeaksi vihaksi vaan se muuttuu keholliseksi, ja sen tekemisen raskaus lähtee. Arkielämässä tunteen samankaltainen pakottaminen fyysisen toiminnan kautta saattaa aiheuttaa oikean tunnemuutoksen.

Mutta missä menee se raja? Niin. Vanha kunnon ”missä menee näyttelemisen ja oikean elämän raja”- kysymys. Mielestäni se menee siinä, että arkielämässä meidän on antauduttava tunteille, se on pääosassa ja me pyrimme muuttamaan tai ylläpitämään sitä. Näyttelemisessä meidän on opittava tuottamaan suuri tunne kehon muistista, mutta emme saa liiaksi uskoa näitä tunteita tai ainakin meidän on osattava erotella ne oikeista tunteista.

Piirsin itselleni selventävän kuvan.



Tämä on karkea näkemykseni. Totuuksia on varmasti yhtä monta, kuin on tekijääkin. Mutta tähän lopputulokseen olen itse päätenyt. Tai voiko tätä edes sanoa lopputulokseksi? Enemminkin tämä on välietappi, joka paikallistuu valmistumisen kynnykselle. Näyttelemisen on mysteeri, jota me kaikki pyrimme ratkaisemaan.

Perimmäinen ajatukseni on kuitenkin se, että ihminen pystyy mielensä voimalla uskomattomiin asioihin. Positiivisella asenteella saa enemmän aikaa kuin negatiivisella. Näyttelijä voi käyttää positiivisen ajattelun metodia näyttelemisen metodina, eli fyysisenä metodina.

Improvisaatiossa

”Pelko aiheuttaa negatiivisia tunteita ja reaktioita lavalla.

Impulssi on aina oikea.

Katso toista, käytä se.

Älä suorita.

Ole armollinen itsellesi.

Improvisaatio tapahtuu ihmisten välillä, ei yhden päässä.” (Salonen, Pirhonen, 2012)

Näin kirjoitin neljännen vuoden pitkän improvisaatiokurssilla muistiinpanoihin. Improvisaatio on mielestäni sitä, että sanoo itselleen kyllä. Sano kyllä omille impulsseille ja muiden tarjouksille, äläkä arvoita mitään. Kaikki tarjoukset ovat hyviä. Hulluinkin ajatus on hyvä, jos sitoutuu siihen. Jos alkaa pelätä tai suorittaa, koko paletti saattaa romahtaa.

Kun katson kaikkien edellisvuosien muistiinpanoja, huomaan, että sisältö on ollut sama koko ajan. Ihmettelin kolme ensimmäistä vuotta koulussa, miksi improvisaatio oli niin pelottavaa. Se johtui juuri siitä, että olin oman pääni sisällä. Yritin ratkaista kaiken itse, enkä ymmärtänyt sanoa kyllä. Ja varmasti minun oli käytävä tämän läpi, jotta oppisin.

Uskomattomin ”ahaa”- elämys improvisaatiosta tapahtui tällä pitkän improvisaation kurssilla. Ymmärsin vihdoinkin, mitä toisen kuuntelemisella tarkoitetaan. Fokus on pois itsestä. Omia valintojaan alkaa kritisoida, kun keskittyy vain itseensä. Harvemmin se, että sulkeutuu pohtimaan vain omaa toimintaa ja ratkaisuja saa onnistumisen tunteen. Improvisaatio ei anna sellaiselle tilaa.

Improvisoidessa ongelmat syntyvät, kun impulsseille ja toisten tarjouksille ei sanota ”kyllä”. En tarkoita varsinaisesti repliikin tasolla, että roolihenkilöiden pitäisi vastata toisilleen kaikkeen kyllä, vaikka sellainenkin välillä toimii. ”Ei”-painotteisessakin dialogissa näyttelijöiden on sanottava kyllä hyväksymisen tasolla.

Improvisaatiokin perustuu siis hyvin pitkälti positiivisuuteen.

SUORITTAJAN HAPPY ENDING?

Suorittaja

Tanssija

Hyväksyminen

Kehollinen ajattelija

Kinesteettinen ihminen

Hyväksyminen

Positiivisuus-teoreetikko

Vaikea näyttelijä

Teatterin totuus

Hyväksyminen

Suorittaja

Suorittajan tarina ei ole loppunut. En tiedä häviääkö suorittaja minusta koskaan, enkä ole varman haluanko sitä. Siihen kuuluu niin paljon myös voimavaroja. Missään tapauksessa suorittaja ei ole negatiivinen asia. Se on osa, joka saa minut ylös sängystä ja tekemään työni hyvin ja tunnollisesti. Jos se katoaisi minusta, jäisi jäljelle vain laiska sohvaperuna. Tarvitsen suorittajaa joka päivä. Jotta maksaisin laskuni, pesisin hampaani, menisin reippaana töihin tai harjoituksiin. Tarvitsen sitä tälläkin hetkellä, jotta voisin kirjoittaa tätä opinnäytettä. Suorittajani puhkuu välillä suurta intoa asioista, joista en normaalisti pitäisi, esimerkiksi siivoamisesta ja kirjoitustehtävien teosta. Ainoastaan ne pienet ylisuorittajan piirteet häiritsevät minua. Ne, jotka eivät anna tilaa olla oma itseni ja erehtyväinen. Niitä minä haluan työstää itsestäni pois.

Tanssija

Tanssijasta en luovu. En edes balettitanssijasta. Harkitsen toistuvasti balettitunneille menemistä, jotta saisin taas sen tunteen, minkä baletti

minussa aiheuttaa; hurmion. Se on osa minua ja tulee aina olemaan. Ja vaikka kehoni ei ole enää sama kuin 16-vuotiaana, ja jopa nilkan ojennus tuntuu pahalta, en aio luopua tanssista. Se on todellinen intohimoni ja syvimpien tunteiden herättäjä. Syvällä sisimmissäni olen tanssija. Ja vaikka baletti on mielestäni se, joka alun perin aiheutti minussa suorittamista, en halua liiaksi osoitella sormeani siihen suuntaan. Enhän voi tietää, syntyikö suorittaja juuri baletin kautta. Se on voinut tulla kasvatuksesta ja peruskoulustakin. Kaikki ympärilläni on vaikuttanut siihen, minkälaiseksi nuoreksi naiseksi ja näyttelijäksi olen muovautunut tähän päivään mennessä.

Kehollinen ajattelija ja kinesteettinen ihminen

Nuorempana kukaan ei kertonut minulle, että olen ihan normaali ihminen keskittymishäiriöineni. Havainnoin tapaani olla ja oppia jo ala-asteikäisenä. Ennen Teatterikorkeakoulua luulin keskittymishäiriöni olevan ongelma, joka minun oli korjattava. Mutta sitten minulle kerrottiin, että se onkin normaalia. Ilahduin, kun kuulin, että on muitakin, jotka oppivat hitaasti ja kehon kautta, puhumalla ja kokeilemalla. Miksi keskittymisen pitäisi olla täydellistä? Mielestäni kukin keskittyy tavallaan, ja jos se ei mene yhteiskunnan asettamiin raameihin juuri niin kuin peruskoulussa opetetaan, niin ei sen niin väliä. Minä olen aina tehnyt niin kuin olen parhaaksi katsonut. Koen, ja olen aina kokenut itseni fiksuksi ihmiseksi. Ymmärrän elämän realiteetit ja sen asettamat haasteet. Mutta en voi käsittää miksi jotain on tehtävä vain todistaakseen jotain, jollekin muulle, kuin itselle. Haluan oppia uutta, en muita, vaan itseäni varten. Esimerkiksi ylioppilaskirjoitukset olivat mielestäni täysin turhat. Luin vähän ja unohdin heti kirjoitusten jälkeen kaiken. Mutta jos olisin silloin jättänyt ne väliin, olisin ollut hylkiö. En tiedä kenen mielestä, ehkä itseni. Muistan tunteneeni painetta. Jotta olisin kelpo ihminen, minun oli kirjoitettava ja se oli itsestänselvyys. Ikään kuin se väkisin pusertaminen mitään oikeasti opettaa. Kyse ei ollut oppimisesta, vaan tietyn aseman saamisesta. Tämä on vain yksi esimerkki, joka on jäänyt jostain syystä hyvin painavaksi muistoksi. Mutta hyvin olen mielestäni pärjännyt ja kunnialla tästäkin koulusta suoriutunut. Onneksi teatteria tehdään juuri kinesteettiselle ihmiselle oivallisesti. Keholla. Sehän antaa minulle kaiken.

Positiivisuus-teoreetikko

En väitä olevani teoreetikko tai keksiväni mitään uutta. Keksin uutta ehkä vain itselleni, eikä sekään mitään uutta ollut. Kun oivaltaa jotain uutta, mikä tuntuu oikealta, se rupeaa tuntumaan itsestään selvältä. Ihan kuin olisi aina tiennyt asian. Jos lukijani ei saanut täysin kiinni positiivisuusteoria-tekstistäni, ei hätää, olenkin vasta alussa ajatusteni kanssa. Se on aihe, josta en välttämättä tule koskaan saamaan täysin kiinni, mutta tiedän mihin pyrin. Pyrin löytämään harmonian. Pyrin siihen, etten tuntisi erikseen negatiivisuutta tai positiivisuutta itsessäni vaan olisin jollain tavalla tasapainossa.

Vaikea näyttelijä

Olenko vaikea näyttelijä? Olenko vaikea vastaanäyttelijä? Olenko vaikea ohjattava? Kuvittelenko itsestäni aivan liikoja? Aliarvioinko itseäni? Olenko itse asiassa todella hyvä näyttelijä ja vastaanäyttelijä? Saanko tuntea ylpeyttä omasta osaamisestani? Saanko tuntea ärsyyntymistä toisia ihmisiä kohtaan heidän työtapojensa vuoksi? Saanko ilmaista tämän? Onko minulla turha tarve ilmaista tunteita ja ajatuksia? Enkö osaa pitää mitään omana asianani? Miksei kaikki ilmaise tunteita samalla tavalla, kuin minä? Olenko kartalla mistään, vai tuntuuko se vain siltä ja todellisuudessa olen aivan ulalla? Olenko? Enkö ole? Oletteko te? Tulkaa kertomaa jos olette!

Teatterin totuus

Teatterin tekijöitä on niin moneen lähtöön, ettei yhteistä yhtä ”totuutta” tulla varmaan koskaan löytämään. Eikä sellaista totuutta ole edes olemassa, jota me opiskelisimme oppikirjoista. On niin monta totuutta, kuin on tekijääkin. Sehän tässä kaikessa juuri kiehtookin. Vaikka näyttelijä saattaa olla riippuvainen jostain itsensä ulkopuolisesta, kuten ohjaajasta, on hänellä silti oma käsitys teatterista. Se on väistämätöntä. Omaksumme kaiken kehomme ja mieleemme kautta. Mitään ei pysty pännttämään ulkoa, paitsi repliikkejä.

Hyväksyminen

Minun on hyväksyttävä kaikki itsessäni, jopa kaikista pahimmat puoleni, pienistä hidasteista puhumattakaan. Vasta kun olen sanonut itselleni, että on ok että olen tällainen, voin alkaa muuttaa itseäni. Olen rehellinen itsellesi. Ja kun saavutan sen pisteen, etten salaa itseltäni mitään, ei ongelmia enää ole, on vain Minä.

Tämä on elämäntarkoituksen löytämistä koko touhu.

LÄHTEET

Lähdekirjallisuus

Repo, Irma ja Nuutinen, Tahvo. 2003. Viestintätaito. Otava. Helsinki

Chia, Mantak. 2002. Cosmic inner smile. Universal Tao Publications. Thailand

Sähköiset lähteet

<http://fi.wikipedia.org/wiki/ADHD> (11.3.2013)

<http://www.rokpaifinland.org/> &

<http://www.samyeling.org/index/buddhism> (11.3.2013)

Muut lähteet

Salonen, Alisa. 2010. Opintopäiväkirja

Salonen, Alisa. 2012. Opintopäiväkirja, sisältäen Tiina Pirhosen opetusta

Kuvalähteet

Kansikuva: Bäckström, Kai. 2012. ”Ydinryhmä esittää: Ytimessä - mene ja löydä”

Piirretty kuva: Salonen, Alisa. 2013.