

Elämä minussa

- Näyttelijän hermosto

TUULI PAJU



TIIVISTELMÄ

PÄIVÄYS: 21.4.2023

TEKIJÄ Tuuli Paju	KOULUTUS- TAI MAISTERIOHJELMA Näyttelijäntaiteen koulutusohjelma		
KIRJALLISEN OSION / TUTKIELMAN NIMI Elämä minussa – Näyttelijän hermosto	KIRJALLISEN TYÖN SIVUMÄÄRÄ (SIS. LIITTEET) 66s.		
TAITEELLISEN / TAITEELLIS-PEDAGOGISEN TYÖN NIMI LOLITA. Ohjaus ja käsikirjoitus: Kaisa Lundán, Lavastus: Miina Kujala, Äänisuunnittelu: Pauli Kotilainen, Näyttelijät: Eeva Mäkinen, Tuuli Paju, Eeva Kaihola, Ella Lymi. Ensi-ilta 1.6.2023. Teatterikorkeakoulu.			
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 ”Elämä minussa – Näyttelijän hermosto” tutkin ihmisen autonomisen hermoston, erityisesti vagushermon, toimintaa suhteessa näyttelijäntaiteeseen. Autonominen hermosto säätelee kehossa monia elintärkeitä toimintoja ja hermoston toimintahäiriöt, esimerkiksi pitkään jatkuneen stressin vaikutuksesta, johtavat usein myös terveysongelmiin.</p> <p>Esittelen ensimmäisissä luvuissa ihmisten välisen yhteyden kokemisen ja vuorovaikutuksen edellytyksiä, sekä vagushermon toimintaa laajemmin. Avaan polyvagaalista teoriaa, kehon tiedostamatonta tarkkailujärjestelmää, sekä kehon reaktioita mahdolliseen uhkaan. Pureudun moniulotteisesti vireystilan fysiologiaan; esimerkiksi jännityksen, ahdistuksen ja innostuksen hermostolliseen perustaan. Pohdin turvan merkitystä näyttelijälle ja sitä, miten luova työ pääsee toteutumaan turvallisessa, tai toisaalta turvattomassa, työilmapiirissä. Avaan stressinsietoikkunan käsitettä ja psyykkistä joustavuutta osana hyvää suoritus- ja toimintakykyä.</p> <p>Teen pienen katsauksen aivojen toimintaan; mantelimumakkeeseen ja tunteiden syntymiseen, sekä pohdin tunteiden kehollisuutta näyttelijäntyön näkökulmasta. Käyn lyhyesti läpi eri välittäjäaineita, erityisesti tarkastellen dopamiinin myönteistä vaikutusta pelkoa käsittelevään mantelimumakkeeseen. Esittelen ’maadoittumisen’ osana vireystilan säätelyä ja läsnäolon kokemusta. Käsittelen läsnäoloa kehotietoisuuden ja itsetuntemuksen kautta, sekä ihmisen selkärankaan asennon, roolihenkilön, sekä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin näkökulmasta.</p> <p>Autonominen hermosto reagoi muutoksiin elämässä, niinpä syvennyn siihen, kuinka ajattelen jatkuvan muutoksen tilan ja sen sietämisen olevan keskeistä näyttelijäntyössä. Merkittävää tämän opinnäytetyön kannalta on ollut selvittää, minkälaisista asioista koostuu sellainen homeostaasi, joka tukisi näyttelijää. Lopuksi syvennyn siihen, minkälaiset asiat näyttelijäntyössä saatetaan kokea kuormittavaksi; mitä huolen ja jännityksen aiheita, sekä pelkoja näyttelijäntyöhön voi liittyä.</p> <p>Kenties tärkeimpänä pohdin kuitenkin, millä tavoin voin oppia rauhoittamaan kehoa – näyttelijän instrumenttia. Jaan läpi opinnäytetyöni keinoja, kuinka tukea omaa hermostollista hyvinvointia ja turvan signaaleja sekä näyttämöllä, että sen ulkopuolella; omana tavoitteenani toteuttaa näyttelijäntaidetta kestävästi ja itseä kuunnellen. Haastattelin tätä kirjallista opinnäytetyötä varten kolmea suomalaista näyttelijää, Ria Katajaa, Niko Saarelaa ja Seela Sellaa, heidän kokemuksistaan suhteessa moniin edellä mainittuihin aiheisiin. Käytän yhtenä aineistona heidän inspiroivia haastattelujaan.</p> <p>Kutsun lukijan mukaan sukellusmatkalle, tutkimaan elämää ihmiskehon kuoren alla - näyttelijän hermostoon. Ajattelen, että autonomisen hermoston hyvinvointi on portti näyttelijän terveeseen ja tasapainoiseen olemiseen, joka vapauttaa toimimaan ja mielikuvittelemaan, ja tekemään sitä toistuvasti, pitkäjänteisesti ja turvallisesti.</p>			
ASIASANAT autonominen hermosto, vagusherma, polyvagaalinen teoria, sosiaalinen liittyminen, turva, stressi, sympaattinen hermorunko, neuroseptio, vireystila, ylivireys, alivireys, ahdistuneisuus, innostus, lamaantumisen, jännitys, sietoikkuna, resilienssi, itsesäätely, kehotietoisuus, itsetuntemus, aivot, tunteet, tunteiden synty, amygdala, välittäjäaineet, dopamiini, adrenaliini, palautuminen			

SISÄLLYSLUETTELO

1. ALKUSANAT	4
2. JOHDANTO	5
3. KEHON VIESTIT	7
3.1. <i>Autonominen hermosto</i>	8
3.2. <i>Polyvagaalinen teoria</i>	9
3.2.1. <i>Sosiaalisen liittymisen tila</i>	9

4. VAGUS JA SYMPAATTINEN HERMORUNKO	12
4.1. <i>Ventraalinen haara</i>	13
4.2. <i>Dorsaalinen haara</i>	14
4.3. <i>Sympaattinen hermorunko</i>	15
4.4. <i>Tarkkailujärjestelmä</i>	17
4.5. <i>Turvan kokemus näyttelijälle</i>	19

5. VIREYSTILA	22
5.1. <i>Ahdistuneisuus</i>	23
5.2. <i>Vireystilan säätely</i>	25
5.3. <i>Sietoikkuna ja psyykkinen joustavuus</i>	28

6. AIVOT	31
6.1. <i>Mantelitumake</i>	31
6.2. <i>Tunteet ja niiden syntyminen</i>	35
6.3. <i>Välittäjäaineet ja stressihormonit</i>	40

7. MAADOITTUMINEN	42
7.1. <i>Kehotietoisuus ja itsetuntemus</i>	42
7.2. <i>Selkäranka</i>	45

8. TAKAISIN PINTAAN	48
8.1. <i>Muutos</i>	48

9. NÄYTTÉLIJÄN KUORMITUSTEKIJÄT	51
9.1. <i>Kehon rauhoittaminen</i>	56
9.2. <i>Rakkaat terveiset</i>	60

10. LOPPUSANAT	63
----------------	----

1. ALKUSANAT

Henkilö herää uuteen aamuun, täysin tavalliseen tapaansa, täysin tavallisena päivänä. Ainut poikkeavuus muuten tavalliseen arkeen on eräs tapahtuma illalla. Henkilöllä on nimittäin teatteriesityksen ensi-ilta. Unet ovat käyneet levottomiksi viime viikkoina ja aivot tuntuvat raskuttavan yölläkin. Hän venyttelee raajojaan vielä sängyssä makoillessaan, täysin tavalliseen tapaansa, paitsi että mielessään hän tiedostaa tänään koittavan, odotetun tapahtuman. Onhan tätä esitystä harjoiteltu jo jonkin aikaa, totta puhuen prosessi on alkanut jo yli puoli vuotta sitten. Tänä iltana toteutuvaa hetkeä on odotettu siitä alkaen; esitys luovutetaan yleisölle – katsomossa istuville silmäpareille ja silmien takana omien ajatustensa kanssa piileskeleville ihmisille.

Henkilö suuntaa keittiöön tekemään tavanomaista aamiaistaan; puuroa marjoilla ja kahvia kauramaidolla. Aamupala maistuu samalta kuin yleensä, mutta sitä on hiukan hankalampi syödä kuin tavallisesti, hän miettii. Ravinto kulkee kehon läpi vatsan kautta suolenmutkiin, kiemurrellen pikaisesti kuin formularadalla, suoraan maaliin. Tämä ei ole henkilölle vieras kokemus, vaikka ihan joka päivästäkään se ei ole. Ei auta kuin hengitellä, hän miettii.

Päivä kuluu odotellessa ja aikaa kuluttaen, kunnes on aika lähteä matkustamaan kohti määränpäättä. Eväät on pakattu reppuun, jotta ne voisi vielä teatterille saavuttua mutustaa, vaikka totta puhuen enää ei tekisi mieli syödä. Kuinka yhtenä päivänä voi olla aivan tavalliseen tapaan nälkä ja tällaisena tietynlaisena päivänä nälkää ei enää tunne, hän miettii. Ajatukset on suunnattava toisaalle tulevasta tapahtumasta, jos haluaa pystyä syömään. Ulkona paistaa aurinko, kolmosen ratikka kolisee alla, kadut ovat kuivat ja ilma alkaa olla raikkaan syksyinen. Hyvä – huomio vaan pois itsestä, ulos maailmaan, hän huomaa ajattelevansa.

Pienen teatterin aulassa voi lähes haistaa odotuksen tunteen. Työryhmän jäsenet luovat toisiinsa katseita, joista henkilö aistii; jokainen tietää tämän olevan erilainen päivä kuin kaikki edelliset. Yhteistä vireystilaa etsitään samaan tapaan, kuin harjoituskaudella on ollut tapana; eväiden natustamista, kuulumisten ja tarinoiden jakamista, yleistä hömpöttelyä ja muuta sellaista. Ilmassa on luottamusta. Henkilö tuntee voivansa olla oma itsensä. Muutaman tunnin päästä koittavaan ensi-iltaan astutaan yhdessä, eikä kukaan tule jäämään yksin tai pulaan - ei tässä porukassa - henkilö miettii. Hän on turvassa.

2. JOHDANTO

Teatterikorkeakoulun ensimmäisellä luokalla me, koulunsa juuri aloittaneet opiskelijat, vastasimme Näyttelijäntaiteen 75-vuotisjuhlaa varten kuvatulla videolla kysymykseen: Miksi näyttelen? Vastasin silloin, että haluan tutkia ihmisyyttä. Näyttelemisen, sekä näyttelijänä oleminen on minulle juuri sitä; ihmisyyden kaikkien puolien tutkimista. Kun vastasin tuohon kysymykseen neljä ja puoli vuotta sitten, en olisi osannut arvata, minkä äärelle tuo tutkiminen minut vielä vie. Eräs näkökulma ihmisenä olemisen tarkastelua on kiehtonut minua erityisesti näiden opiskeluvuosien aikana.

Olen havahtunut opintojen edetessä pohtimaan, mitä kehossani tapahtuu fysiologisella tasolla. Suurimmat oivallukseni olen tehnyt koulun ulkopuolisella ajalla, sillä koulussa, informaatiovyöryn keskellä, en koe aina ehtineeni havainnoimaan omaa todellista vointiani. Olen tietoisella tasolla usein voinut hyvin, mutta kehoni on reagoinut yllättävilläkin tavoilla tähän muutokseen elämässäni. Muutokseen nimeltään Teatterikorkeakoulu; Näyttelijäntaiteen opiskeleminen ja näyttelijäidentiteetin omaksuminen. Yhä enemmän olen tullut tietoiseksi siitä, että vaikka elän nyt unelmaani ja pää leijailee joskus pilvissä, minun kehoni ei ole hattaraa. Se on - onneksi - jotain paljon konkreettisempaa. Ajattelen, että mielikuvitus on rajaton, mutta ihmiskeholla on rajansa, ja hyvä niin. Kun hahmotan paremmin esimerkiksi suorituskykyni rajat, tuo ymmärrys itse asiassa mahdollistaa valtavasti lisää toimintakykyä.

Ajattelen, että nykyihminen etsii jatkuvasti jonkinlaista tasapainoista terveydentilaa, johon kuuluu osaltaan pystyvyyden ja kestävyyskokemus – eräänlainen stamina. Sellaisia asioita minä etsin myös näyttelijänä. Tavoitteeni on pystyä toimimaan kokonaisvaltaisesti, hyvinvoivana ja hengittävänä näyttelijänä tästä hamaan tulevaisuuteen asti. Minulle on tuntunut tärkeältä purkaa osiin niitä asioita, jotka kenties haastavat tasapainoista näyttelijän arkea. Toiveeni on osata kuunnella kehoani niin, että se voi olla paremminkin ohjaava tienviitta kuin betoniporsas, johon jatkuvasti törmään.

Tässä kirjallisessa opinnäytetyössäni olen mennyt niin sanotusti pintaa syvemmälle - hermostolliselle tasolle - jotta voin itse toimia vapaammin näyttelijänä. Autonominen hermosto säätelee kehossa monia elintärkeitä toimintoja, kuten hengitystä, ruuansulatusta ja verenkiertoa. Toimintahäiriöt autonomisessa hermostossa johtavat näin ollen myös moniin terveysongelmiin.¹ Haluan tässä työssäni ylistää ihmisen autonomista hermostoa siitä, että se on niin viisas. Haluan jakaa tietoa siitä, kuinka hienovaraisella tasolla

¹ Rosenberg 2017, 43.

liikumme, mitä tulee hermostoon ja sen mahdollisiin toimintahäiriöihin. Jollain lailla haluan myös todistaa itselleni, että näyttelijäntaidetta on mahdollista oppia toteuttamaan kestävästi ja itseä kuunnellen. Hermoston tutkiminen on antanut minulle merkittävää ymmärrystä ihmisestä ja tietysti itsestäni yksilönä. Tutkin tässä opinnäytetyössäni muun muassa; vireystilan fysiologiaa; miltä stressi tuntuu kehossa; minkälaiset asiat näyttelijäntyössä saatetaan kokea kuormittavaksi; mitä huolen ja jännityksen aiheita, sekä pelkoja näyttelijäntyöhön liittyy; millä tavoin voin oppia rauhoittamaan kehoa ja miten voin näyttelijänä tukea hyvää oloa ja turvan kokemusta sekä näyttämöllä, että sen ulkopuolella. Käytän vaihdellen ilmausta ”näyttelijäntyö” konkreettisissa esimerkeissä ja ilmausta ”näyttelijäntaide” kuvaillessani laajempaa kokonaisuutta.

Merkittävä lähtökohta kirjalliselle opinnäytetyölleni on esitellä ajatus siitä, ettei kukaan näyttelijäopiskelija, tai jo työelämässä oleva näyttelijä, ole yksin kokemustensa kanssa. *Ihmisiä* kun kaikki olemme. Haastattelin kolmea suomalaista näyttelijää; Ria Katajaa, Niko Saarelaa ja Seela Sellaa. Käytän tässä opinnäytetyössäni yhtenä aineistona heidän haastattelujaan. Haastateltavat ovat suostuneet esiintymään omilla nimillään. Tein jokaisen kanssa kirjallisen sopimuksen, jossa sovin keskustelumme käytöstä aineistona. Käytin haastatteluihin jokaisen kanssa 70-90 minuuttia, jonka jälkeen litteroin tekstin, poistaen ylimääräisiä täytesanoja. Keskustelut olivat hyvin inspiroivia ja polveilevia. Kuljetan otteita niistä läpi tämän työn.

Ennen haastatteluja olin ehtinyt lukemaan autonomisen hermoston toiminnasta puolen vuoden ajan lähdemateriaaleja ja pohjalla oli myös kandiportfolioni, joka toimi jonkinlaisena pintaraapaisuna vagushermon toimintaan suhteessa näyttelijäntyöhön. Haastatteluiden aluksi avasin lyhyesti aihealuetta, josta kirjoitan kirjallisen opinnäytetyöni, mutta sen syvällisemmin en pureutunut fysiologiaan. Toiveenani oli kuulla heidän havaintojaan ja kokemuksiaan, ja toiveeni todella täyttyi. Kysymysrunko oli seuraava: 1. Minkälaiset asiat tai hetket näyttelijäntyössä koet mahdollisesti kuormittavaksi ja miten se tuntuu kehossasi? 2. Minkälaiset asiat työssä tai urallasi aiheuttavat mahdollisesti huolta? 3. Miten kehosi reagoi positiivisiin kokemuksiin ja miten negatiivisiin? 4. Minkälaisia keinoja olet löytänyt rauhoittaa kehoasi?

Kutsun lukijan mukaan sukellusmatkalle ihmiseen hermostollisella tasolla. Ajattelen, että autonomisen hermoston hyvinvointi on portti näyttelijän terveeseen ja tasapainoiseen psykofyysissosiaaliseen olemiseen, joka vapauttaa toimimaan ja mielikuvittelemaan, ja tekemään sitä toistuvasti, pitkäjänteisesti ja turvallisesti.

3. KEHON VIESTIT

Teatterikorkeakoulun kandidivaiheen vuosina minua alkoi suorastaan poltella kysymykset siitä, mitä kehossa tapahtuu silloin, kun tunnen olevani esimerkiksi stressaantunut tai ahdistunut. Suosittelen lukijaa hengittämään ja vapauttamaan itsensä ajatuksesta, että kaikki termit ja tieto tulisi ymmärtää heti, tässä hetkessä. Lähdin itse tutkimaan aihetta uteliaana ja huomasin nopeasti yhden portin avaavan seuraavan ja taas seuraavan, kunnes oli vain pakko alkaa jäsenellä asioita tekstin muotoon.

Ihmisen hermosto on hienojakoinen ja mahtava kokonaisuus, jossa viestit kulkevat ympäriinsä kipinöiden niin nopeissa aikayksiköissä, että sitä on vaikea edes käsittää. Hermosto on kokonaisuus, jonka tarkoitus on välittää informaatiota ja suojella minua. Voin tietoisella tasolla harjoitella tunnistamaan kehoni reaktioita ja tuntemuksia. Voin myös opettaa hermostoani uusille tavoille. Se voi olla hidasta, mutta se on mahdollista. Ajattelen, että muutos vaatii kuitenkin aina ensin tietoa ja sen tiedostamista, mitä minussa tapahtuu.

Kerron esimerkin, jonka ansiosta kiinnostuin tutkimaan hermostoa. Tämä voi kuulostaa alkuun sairaskertomukselta, mutta uskon, että sen jakaminen auttaa ymmärtämään hermoston kompleksisuutta. Teatterikorkeakoulun toisella luokalla huomasin, että jo tutuksi tulleet stressioireeni, ongelmat suolistossa ja vatsassa, alkoivat oireilla. Ajattelin alkuun, että kyseessä on jokin uusi allergia, josta en ole tietoinen. Vatsaoireet laajenivat ja mukaan tuli ihon kutinaa, atopiaa, sekä punaiset ärtyneet huulet aina syötyäni. Lopulta en pystynyt syömään mitään ilman, että ”allergiaoireet” aktivoituivat. Suljin ruokavaliostani hetkeksi pois kaiken muun paitsi kanan ja riisin. Ajattelin, että sulkemalla pois kaikki ylimääräiset ärsykkeet huomaisin lopulta, mikä ruoka-aine aiheuttaa oireet. Lääkärin vastaanotolla ongelmaa lähdettiin hoitamaan oireiden mukaisella (vatsahappoja hillitsevällä) lääkkeellä - länsimaiselle lääketieteelle tyypilliseen tapaan. Sain lähetteen laajaan allergiatestiin, josta selvisi, etten ole millekään allerginen. Sain myös lähetteen ravitsemusterapeutille, jonka vastaanotolla tapahtui seuraavasti: Ravitsemusterapeutti kysyi minulta alkuun, minkä vuoksi olen hakeutunut avun ääreen. Aloin kuvailla hänelle oireitani ja kertoa, kuinka tunnen olevani stressaantunut ja että terveysongelmat heikentävät suoritus- ja toimintakykyäni, enkä voi enää edes syödä mitään normaalisti. Samalla kun kerroin kokemuksistani, huuliani alkoi poltella ja tuttu ”allerginen reaktio” levisi niiden ympärille. Pelkästään puhuminen stressaavasta aiheesta aiheutti reaktion. Aloin itkeä ja oire alkoi kadota yhtä nopeasti kuin tulikin. Ravitsemusterapeutin kanssa totesimme, että tämä ei taida nyt liittyä siihen, mitä syön tai juon, vaan kehoni yrittää viestiä minulle jostain aivan muusta.

Olen käyttänyt tässä opinnäytetyössäni merkittävänä lähdeaineistona Stanley Rosenbergin 'Opas Vagushermon parantavaan voimaan' -kirjaa. Rosenberg on yhdysvaltalainen, Tanskassa asuva kehoterapeutti, joka on hyödyntänyt kliinisessä työssään erilaisia kehotekniikoita useiden vuosikymmenten ajan, sekä kouluttanut ja opettanut. Perehdyttyään yhdysvaltalaisen, psykiatrian professori Stephen Porgesin kehittämään polyvagaaliseen teoriaan, hänen ymmärryksensä laajeni siitä, miten ihmisen autonominen hermosto toimii. Rosenberg pohjustaa kirjansa alussa, kuinka krooninen stressi on tunnistettu terveysongelmaksi ja sen aiheuttamia haitallisia vaikutuksia on tutkittu tieteellisesti jo vuosikymmenten ajan. Lisääntyneen tiedon ja ymmärryksen ansiosta kehon stressin säätelyyn on nykyään tarjolla enemmän apua.²

3.1. Autonominen hermosto

Autonominen hermosto on osa ääreishermostoa. Ääreishermosto välittää erilaisista aistinelimistä (ulkomaailmasta ärsykeitä vastaanottava elin) viestejä keskushermostolle, johon kuuluvat aivot ja selkäydin. Autonominen hermosto vastaa toiminnoista, joihin en voi tietoisesti vaikuttaa ja siitä se on saanutkin nimensä autonominen. Sen vastuulla on monet kehon toiminnot; mm. hengitys, verenkierto, ruuansulatus ja lisääntyminen. Se säätelee sisäelinten, kuten sydämen, keuhkojen, suoliston, maksan, vatsan ja sukuelinten toimintaa. Stanley Rosenbergin mukaan missä tahansa näistä elimistä ilmenevät ongelmat voivat myös johtua häiriöistä autonomisessa hermostossa³. Nykyisen ymmärrykseni valossa uskonkin, että äsken jakamani terveysongelmat Teatterikorkeakoulun toisella luokalla olivat mainio esimerkki autonomisen hermoston häiriötilasta. Suhteessa kuormitukseen elämässäni, joka oli edeltänyt oireita, on järkevää ajatella, että kehoni viesti minulle ylikuormitustilasta. Hermoston aktivaatiotila voidaan päätellä fyysisistä merkeistä⁴.

Autonominen hermosto on vanhan käsityksen mukaan jaettu kahteen osaan; sympaattiseen ja parasympaattiseen hermostoon. Sympaattinen hermosto vastaa kehon taistele ja pakene -reaktiosta ja parasympaattinen hermosto rauhoittumisen tilasta. Tuntiessamme olomme uhatuksi, kehossa aktivoituu stressireaktio, joka on selviytymismekanismi. Valmistaudumme siis taistelemaan tai pakenemaan; lihaksemme jännittyvät stressireaktion seurauksena, joka mahdollistaa nopeamman liikkumisen tai

² Rosenberg 2017, 28.

³ Rosenberg 2017, 27.

⁴ Ovaska 2020, 5; Piironen 2012, 88.

suuremman voiman käytön. Myös sisäelimet tukevat tätä lihasten ponnistelua. Kun pääsemme taas kauemmas vaarasta, rentoutumisreaktiomme voi alkaa vaikuttaa. ⁵

3.2. Polyvagaalinen teoria

Stephen Porgesin polyvagaalisen teorian mukaan autonomisen hermoston toimintoihin vaikuttavat: vagushermon ventraalisen haaran ja dorsaalisen haaran toiminnot, sekä hermorungon sympaattiset toiminnot. Sana 'poly' merkitsee juuri vagushermon moninaista toimintaa.⁶

Stanley Rosenberg kirjoittaa, että ennen polyvagaalista teoriaa uskottiin laajasti autonomisen hermoston toimivan joko stressi- tai rentoutustilojen välillä. Teoria jakaa kuitenkin autonomisen hermoston toiminnot totutusta kahdesta osasta kolmeen erilliseen osaan: sosiaalinen liittyminen, taistele tai pakene ja lamaantuminen. Nämä tilat toimivat hierarkkisesti niin, että yksi tila etenee toiseen porrasmaisesti. Vaaratilanteessa tai esimerkiksi pitkään jatkuneen stressin seurauksena saatan tipahtaa pois ylimmältä rappuselta, eli sosiaalisen liittymisen tilasta (=vagushermon ventraalisen haaran aktivaatio). Seuraavaksi alemmalla portaalla valmistaudun taistelemaan tai pakenemaan (=sympaattisen hermorungon aktivaatio). Mikäli vaaran kokemus jatkuu vielä sen jälkeenkin, seuraava porras on lamaantuminen (=vaguksen dorsaalisen haaran aktivaatio). Tämä siis tarkoittaa, että autonomisen hermoston kokiessa vallitsevan tilanteen turvattomaksi, reaktio saattaa siirtyä yhden portaan alemmas.⁷ Molemmista reaktioista pääsee takaisin sosiaalisen liittymisen tilaan aktivoimalla vagushermon ventraalista haaraa. Palaan tähän hiukan myöhemmin.

3.2.1. Sosiaalisen liittymisen tila

Sosiaalisen liittymisen tilaa voisi kuvailla myös kehon ja mielen optimaaliseksi yhteydeksi.⁸ Polyvagaalisen teorian mukaan silloin, kun ihminen kokee olonsa turvalliseksi, hänen fysiologinen tilansa tukee sosiaalisen liittymisen tilaa. Turvallisuuden kokemus on syytä laittaa tässä kohtaa merkille, sillä se liittyy mielestäni olennaisesti näyttelijän kykyyn työskennellä vuorovaikutuksessa toisiin. Rosenberg

⁵ Rosenberg 2017, 28.

⁶ Rosenberg 2017, 37.

⁷ Rosenberg 2017, 90.

⁸ mirjakarna.com/mika-on-polyvagaalinen-teoria

kirjoittaa, että sosiaalisen liittymisen tilassa voimme kokea rakkauden ja ystävyuden tunteita. Ryhmässä yksilöt kykenevät toimimaan keskenään, mikä parantaa kaikkien selviytymismahdollisuuksia. Myös monet synnynäiset arvot juontavat juurensa sosiaaliseen liittymiseen; sen ansiosta ihmiselle tyypillistä on esimerkiksi toisista huolehtiminen, perheen perustaminen, yhdessä kommunikoiminen, seurusteleminen ja työskenteleminen, tarinoiden kertominen, yhdessä laulaminen ja tanssiminen.⁹

Silloin kun koen ympäristön turvalliseksi, voin kokea oloni levolliseksi ja kykenen liittymään yhteyteen muiden ihmisten kanssa. Sosiaalisen liittymisen tila on suoraan yhteydessä läsnäoloon ja kykyyn havainnoida¹⁰. Tämä on mielestäni merkittävää näyttelijäntyössä, jossa hyödyllistä (ellei kerta kaikkiaan edellytys) on olla yhteistyökykyinen, avoin ja läsnä oleva. Kyky kohdata muut ihmiset, esimerkiksi vastaanäyttelijä ja yleisö, on minulle näyttelijänä kaiken keskiössä. Yhteys muihin, itsen ulkopuolella, on se, missä näyttelijäntaide mielestäni tapahtuu. Kuitenkin perusta kyvyille kohdata muut pelottomasti, tai oikeastaan pelkojen kanssa ja niiden läpi, syntyy hermostollisesta homeostaasista. Esittelen myöhemmin näkökulmani kehotietoisuuteen ja tarkennan silloin havainnot kehon aistimuksiin.

Sosiaalisen liittymisen tilaa voisi kuvailla myös optimaaliseksi *vireystilaksi*, siinä missä taistele tai pakene -tila voi tuntua ylivireytenä, eli ahdistuksena tai levottomuutena, ja lamaantumisen taas voi tuntua alivireytenä, eli väsymyksenä, masennuksena tai esimerkiksi lihasvoiman puutteena¹¹. Sosiaalinen liittyminen on tila, joka perustuu viiden aivohermon (tärkeimpänä vagusherma) toimintaan. Nämä aivohermot normaalisti toimiessaan tukevat tilaa, joka mahdollistaa sosiaalisen liittymisen, kommunikoimisen ja itserauhoittumisen käytösmallit.¹² Luonnollisin ja helpoin tapa ylläpitää sosiaalisen liittymisen tilaa on keskustella ja jakaa myös elämän vaikeita kokemuksia muiden ihmisten kanssa; käymme esimerkiksi yhdessä kävelyllä ja istumme kahvilla¹³.

Ajattelen, että yksi tärkeimmistä näyttelijän työkaluista on empatia, eli itsensä asettaminen toisen henkilön asemaan. Se on kenties myös kaiken sosiaalisen vuorovaikutuksen perusta. Sosiaalisen liittymisen tila, eli vagushermon optimaalinen toiminta, auttaa pysymään yhteydessä muihin ihmisiin ja on sen vuoksi näyttelijäntaiteen keskiössä. Kenties ihmisen empatiakyvyn vuoksi on ylipäätään mahdollista, että on olemassa näyttelijän ammatti. Koen, että tehtäväni ja velvollisuuteni näyttelijänä on

⁹ Rosenberg 2017, 35.

¹⁰ mirjakarna.com/mika-on-polyvagaalinen-teoria/

¹¹ mirjakarna.com/mika-on-polyvagaalinen-teoria/

¹² Rosenberg 2017, 35.

¹³ Rosenberg 2017, 199.

pysyä uteliaana; tutkia elämää ja kaikkea elollista (miksei elotontakin); tutkia minulle vielä tuntemattomia ihmisyyden puolia (tiedostaen ennakkoluuloni ja purkaen niitä), kertoa tarinoita ja avata väylä tunteille – mahdollistaa elämä ja energian virtaus itsessäni, jotta katsoja voi tuntea, ajatella ja oivaltaa.

Keskustelimme Seela Sellan kanssa näyttelemisen mystiikasta ja ajatuksen voimasta: *”Ihmiset seuraa mun ajatuksiani, ni onhan se nyt aika mystistä, mutta se ei oo mystistä, se on pelkkää energiaa. Se on sitä ajatuksen energiaa. Jos me ollaan aitoja siinä ajatuksessa, ni se välittyy. Se mua aina viehättää niin hirveesti, että mistä te voitte tietää mitä mä ajattelen. Koska me nähdään, me tunnetaan. Sinusta tulee energiaa meihin ja sen takia se fyysinen ilmaisu on tärkeätä, koska se energia ei tule pelkästään siitä, että ajattelen helvetisti niin, että alkaa päätä särkemään. Ei, vaan se välittyy kaikesta, joka solusta. Varpaista saakka. Se on sinussa. Se takia tämmönen fyysinen herkkyyys pitäis olla valmiudessa näyttelijällä, koska se on se, millä sä välität asioita.”*

Sella pohtii haastattelussa näyttelijän ammatin erikoista luonnetta, jota voi olla toisinaan hankala sanoittaa, sillä se pohjaa juuri uteliaisuuteen ja haluun ottaa selvää. *”Kun ihmiset kysyy, että miten te opitte ulkoo, miten te muistatte (tekstin), ni sitte ku vastaus on että kulkaa, ku se on se helpoin työ tässä ammatissa. No mikä on sit se TYÖ?*

– Jaa-a, kuule sitäkö tässä mietitään, et mikä on sit se työ. Sitte ku rupee luettelee, et mitä se on; se on sitä taustatyötä, lukemista, itsensä treenaamista, itsensä kuuntelemista ja mielenkiintoa kaikkiin asioihin, keräämistä, materiaalia sieltä täältä, seurataan ihmisiä, seurataan omia tunteita.. se on se TYÖ. Se ei lopu ikinä. Eikä se katso, että se alkaa aamulla kahdeksalta ja loppuu illalla yhdeksältä. Ku se on alkanu silloin, kun mä oon pienenä päättäny ajatella, että mä leikin, että mä oon joku muu. Ja nyt mä leikin edelleen joskus, että mä oon joku muu ja se leikki ei lopu koskaan. Se et mä oon joku muu.”

4. VAGUS JA SYMPAATTINEN HERMORUNKO

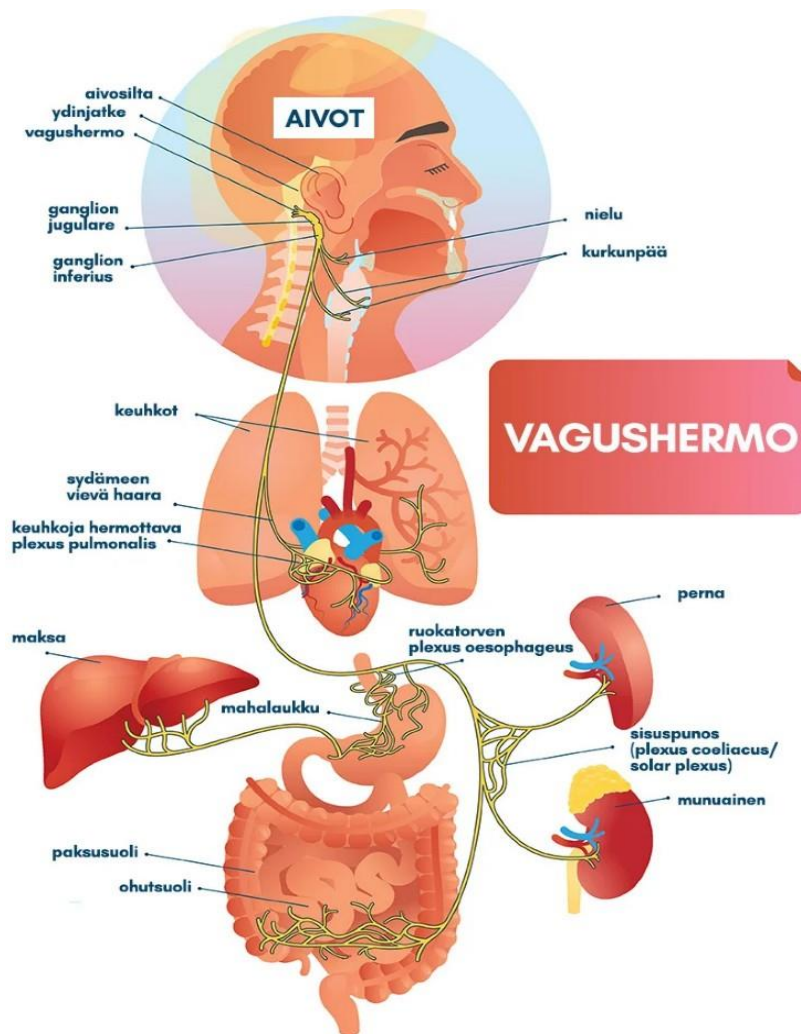
Kiinnostukseni hermoston toiminnan yhteyksistä näyttelijäntyöhön sai alkunsa vagushermon tutustumisesta. Parasympaattisen hermoston merkittävin hermo on kymmenes aivohermo, eli vagusherma (toiselta nimeltään kiertäjähermo). Se nousee aivorungosta ja yhdistää aivot sisäelimiin (kuva alla). “Vagus” on latinaa ja tarkoittaa vaeltamista, mikä kuvaakin hyvin sen luonnetta. Se kulkee ympäri kehoa käsittäen kaikki elintärkeät elimet, kuten sydän, keuhkot, suolisto, nielemis- ja äänilihakset¹⁴. Stressi voi heikentää vagushermon toimintaa ja tämä vaikuttaa myös ruoansulatuskanavaan. Se voi esimerkiksi lisätä suoliston läpäisevyyttä ja muuttaa suoliston mikrobitasapainoa. (Tässä syy ”vatsalla jännittäjille”, kuten minulle.) Monet suolisto-ongelmat liittyvätkin vagaaliseen toimintaan. Siten stressin vähentäminen ja vagushermon stimulointi voivat myös kohentaa ja tasapainottaa suoliston tilaa. Kiertäjähermo on myös välttämätön immuunivasteen säätelyssä. Kun vagusherma havaitsee taudinaiheuttajia, se ilmoittaa niistä aivoille.¹⁵ Kerron mm. luvussa ”Vireystilan säätely” lisää vagushermon stimuloinnista.

Jo vanhan käsityksen mukaan vaguksen on tiedetty olevan tärkein parasympaattinen, eli ”kehon kierroksia laskeva” hermo. Nykytiedon mukaan tämän aivohermon tiedetään kuitenkin jakautuvan kahteen eri haaraan; ventraaliseen ja dorsaaliseen. Rosenbergin mukaan vagushermon ventraalisen ja dorsaalisen haaran toimintojen eroilla tiedetään olevan merkittäviä vaikutuksia ihmisen fyysiseen ja käytökselliseen terveyteen¹⁶. Itselleni käänteentekevä tieto oli juuri näiden kahden vagushermon haaran keskenään hyvin erilaiset vaikutukset kehoon.

¹⁴ Sovijärvi 2021.

¹⁵ Sovijärvi 2021.

¹⁶ Rosenberg 2017, 37.



17

4.1. Ventraalinen haara

Vaguksen ventraalinen haara on kuin paras ystävä, jonka haluan säilyttää pysyvästi osana elämäni. Tämä vaguksen vatsanpuoleinen haara säätelee kehon optimaalista vireystilaa ja sitä kutsutaankin myös nimellä vagaalinen jarru¹⁸. Se liittyy keskeisesti juuri sosiaalisen liittymisen tilaan. Ventraalisen haaran ollessa aktivoituneena voimme kokea turvaa ja kohdata uudet tilanteet luottavaisesti ja avoimin mielin. Kykenemme silloin normaaliin, ystävälliseen vuorovaikutukseen. Voimme olla luovia, tuotteliaita, positiivisia ja onnellisia. Useimmiten tasapainoinen ihminen onkin sosiaalisen liittymisen tilassa, mutta välillä jokainen lipsahtaa sieltä pois. Vaaran uhatessa autonominen hermosto lukitsee ventraalisen haaran aktivaation ja palaa evoluution kannalta

¹⁷ Lehto 2020.

¹⁸ mirjakarna.com/mika-on-polyvagaalinen-teoria/

primitiivisemmälle tasolle.¹⁹ Tämä tarkoittaa sitä, että hylkäämme rationaalisen ajattelun ja energiamme kuluu vaistomaisiin, puolustusellisiin reaktioihin. Ventraalis-vagaalisen hermoradan (eli ventraalisen haaran) aktivaatio nostaa meidät pois sympaattisen hermorungon kroonisesta aktivoitumisesta, sekä dorsaalisen haaran aktivoitumisen aiheuttamasta lamaantumisen tai masennuksen tilasta. Nämä esittelen seuraavissa kappaleissa.

4.2. Dorsaalinen haara

Vaguksen dorsaalinen, eli selänpuoleinen haara, on aktiivinen alivireystilassa, jota voisi kutsua myös jähmettymiseksi tai lamaantumiseksi. Yksin toimiessaan se saa aikaan metabolisen alasajon, jolloin vitaalitason elintoiminnot vähentyvät ja säästämme energiaa. Tällaisessa tilassa ihminen on passiivisen puolustautumisen tilassa, joka voi tuntua esimerkiksi väsymyksenä tai masennuksena. Piikki dorsaalisen haaran aktiviteetissa on puolustusstrategia. Se auttaa meitä selviytymään äärimmäisestä vaarasta tai traumaattisesta tapahtumasta, oli se sitten todellinen tai kuvitelmaa, aiheuttaen fysiologisen shokki- tai alasajotilan.²⁰ Tällainen elimistön ja käyttäytymisen lamautuminen on siis usein seurausta emotionaalisesta traumasta²¹.

Kroonisesti dorsaalis-vagaalisessa (eli dorsaalisen haaran aktivaation) tilassa pysyminen vie meiltä selkeyden, tuottavuuden ja elämänilon²². Dorsaalis-vagaalisen aktiviteetin emotionaalista vastinetta voidaan kuvata masentuneisuuden tunteina; esimerkiksi passiivisuus, sisäänpäin kääntyneisyys, avuttomuus, suru, huoli, toivottomuus, arvottomuus, ärtyisyys, häpeä, uneliaisuus tai määrätietoisen toimimisen puute. Monesti ihmiset kuitenkin kuvailevat olevansa stressaantuneita, mikä tarkoittaisi taistele tai pakene -puolustustilaa. Tosiasiassa he saattavat ovat emotionaalisesti masentuneessa tilassa, mikä tarkoittaa fysiologisesti dorsaalis-vagaalisen aktiviteetin tilaa.²³ Olen itse ymmärtänyt nyt syvemmin, miten eri ihmisille stressin kokemus voi olla hyvin erilainen.

Dorsaalisen hermoradan aktivoituminen vähentää myös verenkiertoa aivojen otsalohkoihin, joita pidetään ihmisyydestä vastaavina aivojen osina ja jotka ovat mukana kielen ja tahdon toiminnoissa. Olen saattanut kokea traumaattisen tapahtuman jälkeen,

¹⁹ Rosenberg 2017, 89.

²⁰ Rosenberg 2017, 90-93.

²¹ Ovaska 2020, 7; Leikola, ym. 2016; Porges 2009; Punkanen 2015.

²² Rosenberg 2017, 92.

²³ Rosenberg 2017, 103.

etten muista, mitä tapahtui. Koska kehon reaktiot ovat peräisin hermoston primitiivisestä osasta, en pysty muodostamaan verbaalista tai visuaalista kertomusta siitä, mitä tapahtui. Dorsaalisen hermoradan jatkuvaa aktivaatiota, joka pitää ihmisen jatkuvassa fysiologisessa pelkotilassa, kutsutaan myös dissosiaatioksi.²⁴ (Dissosiaatio [engl. dissociation, erottaminen, irrottaminen] on tila, jossa tietoisuuden eri osien integrointi ei onnistukaan.)²⁵ Pohdinkin, voiko erityisen jännittävään tai ahdistavaan esiintymistilanteeseen liittyä tämä reaktio; jähmetyn lavalla, kädet ja jalat tuntuvat kylmiltä ja nahkeilta, enkä ole enää toimintavalmiudessa (eli taistele tai pakene-tilassa). Aistit alkavat sumentua. Jälkeenpäin tajuan, etten kyennyt tekemään tilanteessa päätöksiä toiminnasta tai muita havaintoja, kuin että olotilani muuttui heikoksi, hikoilin, päässä humisi, enkä nähnyt enää kunnolla. Kaikki nämä reaktiot kuvaavat dorsaalis-vagaalista tilaa. Pelkästään jännittävän esiintymistilanteen tuottama stressipiikki voisi siis näin ajateltuna aiheuttaa vaguksen dorsaalisen haaran aktivoitumisen. Varsinkin silloin, jos tilanteeseen liittyy jokin aistimus, jonka keho tulkitsee uhaksi, vaikka en tietoisella tasolla tuntisikaan olevani vaarassa. Dorsaalis-vagaalinen hermorata voi olla myös aktiivinen samaan aikaan sosiaalisen liittymisen hermoradan kanssa. Normaaliolosuhteissa, voimme siis kokea lamaantumista ilman pelkoa ja tällainen lamaantumisen tila luo myös fysiologisen perustan levolle ja palautumiselle.²⁶ Kyse onkin siitä, onko ventraalinen haara (paras ystävä) aktivoitunut vai onko sen toiminta lukittunut.

4.3. Sympaattinen hermorunko

Stressistä puhutaan nyky maailmassa paljon ja sitä käytetään sanana hyvin laajasti. Stressi on fysiologinen tila, joka saa alkunsa selkärangan sympaattisen hermorungon aktivaatiosta, joka taas johtaa taistele tai pakene -reaktioon. Polyvagaalisen teorian kehittäjä Stephen Porges kuvaakin tätä tilaa sanoilla: ”*Pelosta johtuva toimintaan ryhtyminen*”.²⁷ Näyttelijänä en voi paeta esiintymistilanteesta, joten vaihtoehtona on lähes poikkeuksetta taistella. Käytännössä keho reagoi aina pelkoon ja ihminen on jollain tavalla, tiedostaen tai alitajuisesti, pelon kanssa jatkuvasti tekemisissä. Siksi mielestäni juuri tämä kyseinen fysiologinen tila koskettaa jokaista, joka esiintyy ammatikseen.

Tunnistan itse esiintymistilanteeseen liittyviä pelkoja; onko yleisö minun puolellani, hyväksytäänkö minut, kykenenkö itse seisomaan itseni tukena, mitä jos epäonnistun

²⁴ Rosenberg 2017, 97.

²⁵ Lehto 2021.

²⁶ Rosenberg 2017, 95-98.

²⁷ Rosenberg 2017, 100.

(esimerkiksi unohdan repliikin tai laulan väärin), olenko läsnä vastanäyttelijälleni. Evoluutiobiologian näkökulmasta yksin jääminen on ollut tappavaa, siksi nykyihmiselläkin hylätyksi tulemisen pelko tai kokemus siitä, riittää aktivoimaan ihmisen puolustusstrategian. Tunnistan monissa erityisen jännittävissä esiintymistilanteissa, kuinka sykkeeni kohoaa, tunnen sydämeni hakkaavan rinnassa ja kainaloni alkavat hikoilla. Huomaan myös syljen erityksen hidastuvan ja suu tuntuu kuivalta. Nämä ovat merkkejä sympaattisen hermoston aktivaatiosta.²⁸ Oma kehoni reagoi voimakkaasti ensi-iltoihin, uusiin ja tuntemattomiin haasteisiin, koe-esiintymistilanteisiin ja häpeällisiin kokemuksiin, koska niissä on läsnä torjutuksi tulemisen pelko. Taas muljahti vatsassa, kun kirjoitin nämä ylös. Hassua, että vain muisto jännittävistä tilanteista voi aktivoida kehon primitiiviset reaktiot.

Puolustusstrategiana sympaattisen hermorungon aktivaatio tuottaa voimakkaan lihasreaktion, joka antaa tarvittavat resurssit pelastautua uhkaavassa tilanteessa. Krooninen sympaattisen hermorungon aktivaatio uhkaa kuitenkin fyysistä ja emotionaalista terveyttämme, sekä sosiaalisia suhteitamme. Silloin kun hermosto toimii joustavasti, sen pitäisi luontaisesti pystyä palautumaan takaisin sosiaalisen liittymisen tilaan. Silloin kun koemme olevamme turvassa ja autonominen hermosto toimii optimaalisesti, jokaisen sisäänhengityksen aikana tapahtuu sympaattisen hermorungon aktivaatiota ja sydän lyö hiukan nopeammin. Uloshengityksen aikana syke ja verenpaine taas laskevat.²⁹ Sympaattisen hermorungon aktiviteetti on toimintakyvyn kannalta elintärkeä stressitilanteissa. Ajattelen, että se on myös loistava vireystilaa kohottava ominaisuus, johon voin itse vaikuttaa esimerkiksi tehostamalla hetkellisesti sisäänhengitystä. Joskus hyödynnän tätä keinoa, jos koen oloni väsyneeksi tai nuutuneeksi ennen esiintymistilannetta; keskityn pidentämään sisäänhengityksiä ja saan nostettua näin vireystilaani esiintymisvalmiuteen.

Koska 'taistele tai pakene' on porrasaskelmalla hierarkkisesti lamaantumisen yläpuolella, sen aktivaatio estää dorsaalivagaalisen hermoradan toiminnan. Tämä tarkoittaa myös sitä, että liikuntamuodot, jotka stimuloivat taistelemisen tai pakenemisen ponnisteluja, auttavat usein nostamaan ihmisen masentumisen tilasta. Tällaisia liikuntamuotoja voi olla esimerkiksi juokseminen ja uiminen.³⁰ Kommentoimatta kuitenkaan masennuksen hoitoa, voisin tarkennukseksi todeta, että ihminen, jolla on taipumusta dorsaalisen haaran aktiviteettiin, edellä mainittujen kaltaiset lajit saattavat olla avuksi kohottaen vireystilaa.

²⁸ Ovaska 2020, 5.

²⁹ Rosenberg 2017, 99-101.

³⁰ Rosenberg 2017, 104.

4.4. Tarkkailujärjestelmä

Stephen Porges kehitti polyvagaalisen teorian yhteydessä käsitteen neuroseptio, jolla tarkoitetaan autonomisen hermoston tasolla tapahtuvaa kykyä arvioida ympäristön ja tilanteiden turvallisuutta ja uhkaavuutta.³¹ Se on kuin tiedostamaton tarkkailujärjestelmä, jonka tehtävänä on välittää keholle viestejä mahdollisista vaaroista. Tuota informaatiota prosessoidaan aivojen primitiivisissä osissa, tietoisuutemme ulottumattomissa. Aistit antavat informaatiota kehon tilasta ja ympäristöstä jatkuvana virtana. Esimerkiksi ollessni vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa seuraan tiedostamattani muiden ilmeitä, kehonkieltä ja äänensävyä. Tulkitsen, kuka tai mikä voisi olla vaaraksi ja lopulta teen päätöksen, keihin voin luottaa ja keihin en.³² Pohdin, kuinka merkittävää onkaan, että kykenemme ennakoimaan vaaraa. Se on todella keskeistä turvallisuuden kokemisen kannalta, mikä taas on edellytys optimaalisen toimintakyvyn saavuttamiseksi. Stanley Rosenberg kertoo kirjassaan, kuinka useimmilla ihmisillä on kokemuksia neuroseptiosta ”kuudentena aistina”, kun he tiesivät olevansa vaarassa tai jonkin uhkaamana ilman, että tietoisesti tiesivät, miten sen tiesivät. Neuroseption ansiosta ihminen voi vaikkapa aistia, että joku katsoo häntä.³³

Neuroseption lähettämien viestien perusteella hermoradat aktivoituvat tukemaan sosiaalisen liittymisen tilaa, taistele tai pakene -puolustusstrategioita tai alasajontilaa³⁴. Mahdollinen neuroseption toiminnan häiriintyminen voi johtaa siihen, että informaatio tulkitaan väärin niin, että turvallinenkin tilanne saatetaan tulkita hengenvaaralliseksi tai toisaalta vaarallinen tilanne turvalliseksi. Jos kehon signaalit viestittävät vaarasta, turvallisuuden kokeminen on mahdotonta. Toisaalta kehon viestittämä vaara voi jäädä huomaamatta, jos yhteys kehon signaaleihin on puutteellinen.³⁵ Esittelen ajatuksia turvan kokemuksesta näyttelijälle seuraavassa kappaleessa.

Voisi ajatella, että tyypillisen suomalaisen nykyihmisen ongelmat eivät enää ole samalla tavalla dramaattisia, kuin evoluution aikajanalla aikaisemmin. En ole ehkä fyysisesti uhattuna samoin, kuin metsästäjä-keräilijät eläessään villieläinten ympäröimänä, luonnon armoilla. Sen sijaan joudumme usein emotionaalisesti tai henkisesti haastaviin tilanteisiin; esimerkiksi projekti, joka on saatava valmiiksi määräaikaan mennessä, terveyshuolet, taloudelliset huolet, työllistymiseen liittyvät huolet tai jotain paljon

³¹ Ovaska 2020, 8; Punkanen 2015

³² Budner, 2022, mielenihmeet.fi/polyvagaalinen-teoria

³³ Rosenberg, 2017, 109.

³⁴ Rosenberg 2017, 109.

³⁵ Ovaska 2020, 8; Punkanen 2015; Steele ym. 2017: 28.)

vakavampaa. Olen itse käsitellyt kaikkia edellä mainittuja asioita pelkästään Teatterikorkeakoulun opiskeluvuosien aikana.

Suuri ero ihmisen ja saaliseläimen välillä tässä suhteessa on se, että ihminen ei toivu traumaattisesta kokemuksesta sillä hetkellä, kun vaara on ohi. Monesti vaikutukset pysyvät kehossa pitkään alkuperäisen shokin jälkeen. Mikäli en pysty nollaamaan tilannetta tai ravistelemaan näitä vaikutuksia pois (kuten eläimet tekevät) saatan kärsiä jatkuvista stressin ja alasajon oireista; voin esimerkiksi reagoida tiettyihin ärsykkeisiin epänormaaleilla tavoilla, koska minulla on joskus ollut niihin liittyvä traumaattinen kokemus. Reaktio voi laueta, kun jokin vain muistuttaa tietoisesti tai alitajuisesti siitä, mikä aiemmin traumatisoi.³⁶ Trauman kokenut ihminen saattaa jäädä jumiin tilaan, jossa kyky tarkkailla ympäristöä vaaran varalta voi häiriintyä. Hän saattaa tulkita monet harmittomatkin merkit uhaksi; muutos kasvojen ilmeessä, äänensävyssä tai tietynlainen kehonkieli voivat laukaista tiedostamattoman puolustusreaktion. Voi nyt herätä ajatus, että miksi pitää puhua traumaista, mutta itse uskon, että harva ihminen välttää elämässään jonkinlaisilta järkyttäviltä tai äkkinäisiltä tapahtumilta, jotka vaikuttavat kehomme puolustautumismekanismeihin. Ne ovat jollain lailla läsnä siinä, miten tulkitsemme ja reagoimme tilanteisiin.

Neuroseptio on mielestäni kiinnostava aihe myös, jos ajatellaan näyttelijän ammatin sosiaalista luonnetta ja sitä, kuinka usein näyttelijä hyppää uuteen työryhmään tai -paikkaan. Ymmärrys tällaisesta tiedostamattomasta tarkkailujärjestelmästä suhteessa sosiaalisiin tilanteisiin on auttanut minua ymmärtämään itseäni paitsi ihmisenä, myös näyttelijänä. Olen luonnoltani sosiaalinen ja avoin, mutta olen joutunut harjoittelemaan esimerkiksi sitä, että pidän omat tunteeni irrallaan muiden tunteista, jotta muiden huolet eivät myöskään siirtyisi minun huoliksi. Myös muiden alavireyden sietäminen on minulle haastavampaa kuin ylivireyden sietäminen. Johtunee siitä, että tunnistan itsessäni ylivireyden paremmin ja se johtaa usein myös (liialliseenkin) tehokkuuteen. Pysin haastamaan itseäni jatkuvasti ajatuksella, ettei kaiken tarvitse olla aina tehokasta ja että työskentelytapoja on monenlaisia. Jos sallin paremmin itselleni ”huonoja päiviä”, niin muidenkin alavireisyydestä tulee helpommin siedettävää. Hymähdän nyt mielessäni, koska tämän sanoittaminen paljastaa vaativuuden, joka minussa asuu. On kuitenkin todettava, että ennen kaikkea vaadin paljon itseltäni.

Olen jaksanut tämänkaltaisten oivallusten myötä hyvin ryhmämuotoisia opintoja, sekä harjoitusjaksoja. Totuushan on, että toimin tämän yhden ja saman kehon kanssa, jolla on historiansa, ja tämä sama keho palvelee minua myös näyttelijän roolissa. Sen vuoksi

³⁶ Rosenberg 2020, 114.

itsetuntemus on mielestäni peruslähtökohta näyttelijäntaiteelle. Joskus olen ajatellut, että olen yliherkkä - kuin tuntosarvet pystyssä aistin ympäristöstä ja ihmisistä tunnelmia. Nyt ymmärrän, että omaan kenties vain (syystä jos toisesta) herkäksi virittyneen tarkkailujärjestelmän. Se on lahja näyttelijälle ja tiedän, että moni taiteilija tunnistaa itsessään tällaisen aistiherkkyuden. Toisaalta ärsykkeiden liiallinen aistiminen voi olla suuri kuormitustekijä, joka on syytä oppia tunnistamaan. Ajattelen ennen kaikkea, että ihmisellä, joka päätyy tekemään näyttelijäntyötä, on jonkinlainen poikkeuksellinen kyky ja uteliaisuus ihmisen suhteen; hän kykenee olemaan keskeneräinen näyttääkseen ihmisen haavat ja sen kokonaisuuden - kaikessa kauneudessaan ja karmivuudessaan - mitä ihmisyyks on. Tämä lienee yksi syy siihen, miksen ole vielä tavannut näyttelijää, jolle tällainen erityinen herkkyys aistia ei olisi tuttua. Siinä on valtava voima, että on kehollisesti herkkä; on kyky kuunnella ja aistia energiaa; herää paljon impulsseja, joista napata kiinni. Kun tuon ne sitten näkyväksi, enkä paina piiloon, saattaa tulla näkyväksi myös jotain sellaista, mistä yleisö kokee, että tuon minä tajuan, tuon minä tunnistan.

Monessa muussa ammatissa ei ole mahdollista tällä tasolla tutkia ihmisenä olemista. Koen tekeväni eräänlaista salapoliisityötä; koko ajan rikospaikalla keräämässä todistusaineistoa. Olen myös kysynyt usein itseltäni, mitä jos minulla ei olisi enää tätä toimivaa kehoa. Miten voisin silloin tehdä kaikkea, mitä rakastan? Tämä on yksi syy, miksi haluan tutkia, kuinka tehdä näyttelijäntaidetta niin, että se on taloudellista ja omaa kehoa kunnioittavaa. Olen näyttelijänä paraatipaikalla näkemässä omaa kasvua ihmisenä.

4.5. Turvan kokemus näyttelijälle

Vagushermon toimintaakin tarkastellen on todettava, että sallivassa ympäristössä ihminen on usein parhaimmillaan. Koen, että vapaudun itsekritiikistä silloin, kun työilmapiiri on turvallinen ja minulla on lupa kokeilla ja leikkiä. Mikäli tunnistan työtilassa jatkuvan, arvottavan katseen tai jos palautetta ei anneta rakentavassa hengessä, turhaudun nopeammin omaan tekemiseen ja kannan oman syyllistävän, sisäisen katseeni kotiin saakka. Silloin minun on hankala tunnistaa, olenko suoriutunut itse heikosti vai onko toisella ollut vain huono päivä, minkä vuoksi kommunikointi on negatiivista. Omat epävarmuudet aktivoituvat ensimmäisenä. On järkevää väittää, että paras perusta tämänkaltaiselle sosiaaliselle ja luovalle työlle on terve ja turvallinen vuorovaikutus ihmisten välillä. Kaikenlainen psyykeen hajottamiseen perustuva toiminta sen sijaan on nykytiedon valossa ainoastaan homehtunutta ja typerää. Olen ollut itse hyvin onnekas tähänastisten ryhmätyökokemusten kanssa. Uskon, että rakentava ja rakastava katse niin itseltä kuin kollegoilta ruokkii luovaa tilaa, jossa kaikki – ihan kaikki – on mahdollista.

Turvallinen ilmapiiri mahdollistaa kollektiivisen alitajunnan laajenemisen ja kietoutumisen toisiinsa. Se antaa mahdollisuuden jonkin sellaisen saattamisen näkyväksi, johon yksin minulla ei välttämättä riittäisi rohkeus. Koen kasvavani, viisastuvani ja vahvistuvani muiden ihmisten, sekä hedelmällisen vuorovaikutuksen myötävaikutuksena ja siksi saan ryhmätyöskentelystä kiksijä.

Kun kysyin haastateltavilta, mitä kuormitustekijöitä he löytävät näyttelijäntyöstä, jokainen nosti esille saman kuormitusta aiheuttavan tekijän: epämiellyttävä tai turvaton työilmapiiri. Seela Sella kertoo, mikä hänellä vaikuttaa turvan kokemukseen: *”Turvattomuutta tuottaa, jos on vastaanäyttelijöitä, joista sä aistit, että ne haluaa jotenkin painaa sua alaspäin tai jotakin. Tai Jouko Turkkaa pohdin, joka voi olla ilkeä. Et se semmonen, että sulla ei oo hyvä olla siellä näyttämöllä. Sä aistit sen, että sä et saa tarpeeksi aikaa itselles jossakin harjoituksissa, että sä ehtisit synnyttää sitä, mitä sä haluat. Tää on varmaan tullut iän ja kokemuksen myötä, että mulla ei näyttämöllä ole enää semmosia kokemuksia Päinvastoin turvallisempi kuin tämä, missä me nyt ollaan ja mitä mä nyt puhun, niin turvallisempi mulle on näyttämö. Siellä mä oon kotona - mä oon kotona! Mä hallitsen sen, mä tiedän mikä tää on, mitä tässä tehdään. Se on mulle se turva, se on se mikä kantaa mua. Se koko näyttämö, se kantaa mua.”*

Ria Kataja kuvaili, mikä ero hänelle on turvallisessa ja toisaalta uhkaavassa työilmapiirissä: *”Silloin, kun teen puhtaasti näyttelijän työtä ja ilmapiiri on sellainen salliva, että mulla ei ole siellä mitään kysymyksiä, että saanko mä olla näkyvillä, saanko mä tehdä virheitä, tai miten ympäristö reagoi siihen, että mä teen vaikka jonkun virheen - mitä nyt sitten ikinä pidän itse virheenä - jos se on täysin puhdas tällaisista, ikään kuin mun omista ennakkoluuloista tai oletuksista, tai jos siellä on turvallinen työilmapiiri, niin silloin mä koen, et puhtaasti se työ ei ole kuormittavaa. (...) Mut jos puhutaan stressaavasta näyttelijän työstä, niin kaikista stressaavinta mulle itselleni on ollut ne tilanteet, joissa mä koen, että ilmapiiri on jollain lailla uhkaava tai siinä on jotain mikä mua harmittaa. Koska se on semmonen asia, mitä ei voi jättää työpaikalle. Se jäytää kotona, koko ajan. Mutta itse tunteet, ne on niinku energiaa, näin mä ne koen. Ne on energiaa, joka tulee ja menee, niin elämässä kuin näyttämöllä. Ne tulee käymään ja sit ne viestii jostain, sit ne päästetään irti. Mut sitten kun siellä on tommonen klikki, (...) joku jännite, joku asia mikä sua harmittaa, tai sit joku ihan ylikävelemiseen liittyvä asia, et siel ei oo turvallista, ni se on vaikeampi. Niitä stressejä keho kantaa ja niille se on altistunut. Näin mä väitän, et aina kun tulee pienikin uhka, niin saman tien keho reagoi voimakkaasti. (...) Sitten kun siinä on uhkaava tilanne, ni musta tuntuu, että mä menetän sen mun läsnäolon tilan. Mä menetän yhteyden mun ajatuksiin, menetän yhteyden mun*

kehoon. Must tuntuu et mä kavahdan johonkin kauemmas semmoseen asemaan, et mä en oikein tiedä enää, missä mä oon.”

Kataja jatkaa kertomalla pelon kokemuksesta: ”Se on reaktio ja sen tunnistaa kyllä nykyään. Ja sit onkin kiinnostavaa lähteä purkamaan, et mistä se tulee, mihin mä reagoin. Mä oon valmistunu vuonna 2000, et sittenhän sitä on oppinut myöhemmin jotenkin lukemaan näitä tilanteita, kun silloin koulussa. Silloin mä oon ollu lähinnä kauhuissani ja pitkään sen jälkeen. (...) Mul on ollu aikasemminkin sosiaalisten tilanteiden pelkoja ja mä oon tosi paljon niitä myöhemmin puinut ja mun on tosi vaikee sanoa yhtä syytä - joo se johtuu tästä - kun se on aina semmonen jännä vyyhti. Mutta mä epäilen tänä päivänä, et se liittyy paljon semmoseen oman äänen löytämiseen ja omaksi itseksi kasvamiseen ja siihen uskallukseen, et mä saan olla se, kuka mä olen. Siis hyvin yksinkertainen asia. Kasvuun liittyviä juttuja. Et tavallaan se pelkotila on mulla jäänyt päälle. (...) Varmaan se koko kouluaika oli kyllä tosi tosi stressaavaa. Mä aistin, et tässä tapahtuu joku suuri muutos - mikä tapahtuikin. Mut se mun luontainen tapa siinä kohtaa elämää ylipäänsä reagoida tommosiin stressaaviin asioihin on ollu se, että mä oon ollu kauhusta kankea ja jäykkä, ja mä en saa sitä katki. Sit se kauhu mikä siel on alla - oli se sit omassa henkilökohtaisessa elämässä tai sit siellä teatterikorkeakoulun käytävillä – oli että joku kohta sanoo, että tää oli virhe, että sä voit nyt poistua. Sehän kertoo siitä, ettei luota omaan voimaansa.”

Pohdin myöhemmin lisää muutosta ja sen merkitystä kehollisesti. Keskustelimme Katajan kanssa vielä siitä, kuinka luoda itse itselleen turvaa: ”Siinä on tosi paljon sellaista omaa ennakkoluuloa omaa itseä kohtaan. Siksi mä kutsun sitä omaksi kasvuprosessiksi. (...) Mä oon ite päässyt siinä asiassa jo niin pitkälle, että mä koen, että mulla todella on ollut ehkä enemmänkin ennakkoluuloja omaa itseäni kohtaan. Et se mun itse hyväksyntä on ollut niin matala. Sit on pystynyt kehittämään tervettä itserakkautta. Että minä nyt olen näin ja toi on noin, eikä tarvitse pyrkiä johonkin ihmeelliseen oletukseen, joka minulla on itsestäni; silloinhan mä oon täysin irti kaikesta – kehosta ja ajatuksista - mä oon irti siitä kuka mä olen, mikä on se autenttinen minä.”

5. VIREYSTILA

Vireystila voidaan määritellä fyysiseksi ja psyykkiseksi toimintavalmiudeksi.³⁷ Huomaan todella usein ennen esiintymistilannetta, että sormeni ovat kylmät. Minulla on muuten lämmin ja olen valmis nousemaan lavalle, mutta joudun puhaltamaan kämmeniin lämmintä ilmaa ja hieromaan niitä yhteen, jotta saisin muodostettua lämpöä. Kun luin autonomisen hermoston ylivireystilasta, eli sympaattisen hermoston aktivaatiosta, löysin tälle reaktiolle syyn; yksi ylivireystilan merkeistä on kylmyys erityisesti sormissa ja varpaissa. Tunnistan myös nopeat muutokset ruuansulatusjärjestelmässä, josta kirjoitin vagushermon yhteydessä. Muita merkkejä ylivireydestä ovat muun muassa pinnallinen ja nopea hengitys, lihasten ja lihaskalvojen jännittyminen ja sykkeen kohoaminen. Aistit herkistyvät ja aistimukset voimistuvat. Toisaalta lihasjännityksen seurauksena voi olla myös tunnottomuuden tunnetta. Ylivireystilasta voi kertoa myös unettomuus, emotionaalinen reaktiivisuus ja tunnetiloista irti päästämisen vaikeus.³⁸

Pohdin jälleen näyttelijäntyytä ja omaa taipumustani ylivireystilaan. Tunnistan, että Teatterikorkeakoulun aikana, kun eri kurssikokonaisuudet tempaisevat mukaansa ja työskenteleminen on intensiivistä ja samalla inspiroivaa, olen monesti vapaa-ajallakin jäänyt ikään kuin jumiin tuohon vireystilaan. Tunnistan sen nyt esimerkiksi juuri reaktiivisuutena tunnetasolla; sietokykyni moniin ärsykkeisiin on pienempi kuin normaalisti tai hermostun itselleni herkemmin, jos en suoriudu arjen toiminnoista vaatimallani tasolla. Se tuntuu enemmän kuin järkevältä, että intensiivisen ja innostavan työskentelyn tai esityksen jälkeen vireystila jää joksikin aikaa samalle tasolle, vaikka kehon ei tarvitsisi enää selviytyä mistään. Muistutan itseäni, että voisin olla lempeämpi itseäni kohtaan ja antaa ymmärrystä keholleni; en pysty aina päättämään tietoisesti, millä rytmillä se toimii. Armollinen asenne ja konkreettinen pysähtyminen auttavat minua saavuttamaan rauhoittumisen tilan. Huomaan vireystilan laskevan, kun hengitys tasaantuu, lihakset rentoutuvat, ja ajattelu ja tunteet selkeytyvät.

Olen niin innoissani tästä aiheesta, että kirjoittaessani tätä opinnäytetyötä tunnen sydämeni sykkivän hiukan kiivaammin ja vatsani kipristelevän. Innostus aiheuttaa toisinaan pientä (tai ei niin pientäkään) vireystilan kohoamista. Välillä suolisto käy liian aktiivisena, aivan kuin olisin valmistautumassa esiintymiseen. Tämä on mielestäni kiinnostava reaktio; minä kuitenkin vain istun tässä paikallani, kuuntelen rauhallista pianomusiikkia, ajattelen ja kirjoitan. Käyn kuitenkin tunteita läpi vuoroin innostuksesta turhautumiseen ja toisinaan piipahdan stressin puolella, kunnes tulen taas takaisin

³⁷ Ovaska 2020, 5; Kauranen 2017: 525.

³⁸ Ovaska 2020, 6.

lempeään ja rentoutuneeseen ”työskentelymoodiin”. Jos kirjoittaminen ja näiden aihealueiden läpikäyminen, sekä niiden sanoittaminen aktivoi kevyesti kehoni selviytymisstrategian, eli vireystilan nousun optimaaliselle tehokkuuden tasolle, niin mitä onkaan kehollisesti valmistautua esiintymistilanteeseen?

5.1. Ahdistuneisuus

Taipumukseni ahdistua työkuorman alla ei tule voimakkaasti ilmi työ- tai opiskelutilanteissa, koska osaan pitää lahjakkaasti tehokkuuden maskia yllä ja olen hyvä tsemppaamaan, vaikka olisin stressaantunut. Tämä on syy myös siihen, miksen oikein keksi esimerkkejä, milloin olisin ollut tunnistettavasti ahdistunut näyttämöllä. Siellä koen olevani lähtökohtaisesti vapaa monenlaisista stressitekijöistä, joita sitten ns. näyttelijäminä saattaa vapaa-ajalla kokea. Joskus olen saanut diagnoosin ”yleinen ahdistuneisuushäiriö”, josta uskon parantuneeni itsetuntemuksen lisääntytyä. Osaan nyt tarkastella tuota ilmiötä uteliaisuudella ja uudella ymmärryksellä. Minulle ei ole niin ominaista ajautua dorsaaliseen tilaan (jähmettyminen/masentunut käytös), vaan ajaudun herkemmin ylivireyteen. Ahdistuneisuushäiriöksi voi kutsua tilaa, jossa päivittäin tai lähes päivittäin ilmenee korostunutta huolta ja ahdistusta. Ahdistuneisuus on kehon välittämä viesti, kun olen ollut liian pitkään sympaattisen hermorungon aktivaatiossa. Ahdistus on normaalia jokapäiväisessä elämässä, mutta pitkään jatkuessaan siihen liittyy jännitystä, levottomuutta, huolestuneisuutta, pelkoa ja jopa paniikinomaista oireilua. Oireilu onkin usein suhteetonta todelliseen uhkaan nähden.³⁹

Minun ahdistukseni näyttää jotakuinkin tältä: Kaikki alkaa tuntua ylivoimaiselta ja on vaikea tarttua mihinkään tekemiseen, koska (usein) on liikaa tekemistä. To do -listat pursuavat asioita pienistä askareista suurempiin, mutta enää en jaksaisi käydä edes ruokakaupassa. Tiskipöydällä olevat astiat on silti pakko viimeiseksi illalla siivottava, pyykit pestävä ja nukkumaan on hankala mennä, jos ei puolisokin siivoa vaatteitaan asunnon nurkista. Ärsyttää, jos kukaan soittaa tai laittaa viestiä, sillä en halua kenenkään tarvitsevan minua. Haluaisin heittää pyyhkeen kehään kaiken suhteen, vaikka samaan aikaan, täysin suvereenisti, vaadin itseäni suoriutumaan hyvin *kaikesta*. Tekisi mieli itkeä, ehkä, sillä en tunnista enää edes olevani kuormittunut. Itse asiassa kaikki on hyvin, ajattelen ja jatkan siivoamista tai repliikkien opettelua tai biisin harjoittelemista - mitä ikinä. Terveysongelmia ilmenee; migreeni oireilee, vatsa on kipeä, lihakset ovat kireät, leuat jäykät yöllä narskuttamisesta. Siinä vaiheessa, kun olen lenkkittossut päällä otsa

³⁹ Karjalainen 2019, 13.

kurtussa eteisessä lähdössä urheilemaan (koska siitä tämä varmaan johtuu, etten ole päässyt treenaamaan), kumppanini sanoo, että sinä et ole nyt lähdössä yhtään mihinkään. Seuraavaksi lösähdän sohvalle ja itken lohduttomasti sitä, kuinka poikki olen. Ja sitten helpotus – lopulta kaiken puristuksen alta vapautuu tunne.

Ahdistuneisuushäiriöitä on useita erilaisia. Kolme yleisintä niistä ovat yleistynyt ahdistuneisuushäiriö, sosiaalisten tilanteiden pelko ja paniikkihäiriö.⁴⁰ Mielestäni tämä on tärkeä aihe myös sen vuoksi, että olen havainnut sanan 'ahdistus' nousevan esille tuosta opiskelijoiden keskuudessa Teatterikorkeakoulussa. Se tuntuu olevan myös yhteiskunnassamme jollain tavalla yhteinen sana ja jaettu kokemus. Puhumme paljon ahdistuksesta ja käytämme sitä usein kuvaamaan epämiellyttävää, painostavaa tai kuormittavaa olotilaa, jossa tunteet eivät ehkä pääse vapautumaan, vaan olo tuntuu tuskaiselta ja turhautuneelta. Tunnistan, että omaan ahdistuksen kokemukseen vaikuttaa mm. se, jos ajattelen liian kauas, lopputulosta, enkä tätä hetkeä ja sitä, mitä voin tehdä juuri nyt tai seuraavien päivien aikana. Syy tähän on selkeä - tulevaisuudesta stressaaminen ja pelot esimerkiksi työllistymiseen liittyen heikentävät vaguksen ventraalisen haaran (paras ystävä) toimintaa ja altistavat vireystilan kohoamiselle.

Keskustelimme Niko Saarelan kanssa paniikkikohtauksista, joita hän kävi läpi uransa alkuaikoina. *"Toi paniikkihäiriö on se mun, minkä mä oon niinku joutunut kokemaan. (...) Mä tein taiteellista lopputyötä Tsehovin Ivanovista Lahden Kaupunginteatterissa ja mä olin se Ivanov siinä. Sit mul iski se siinä, tais olla ensi-illan jälkeen eka tai toka esitys. Siel oli Hesarin kriitikko vielä paikalla ja sit se alko iskee. Sitte oli sillee että - tai mä luulin, että mä kuolen sinne näyttämölle ja menin pois ja kalkuloin, että tänne on tullu ihmisiä pitkältäki matkalta ja sit mä jotenki taistelin itteni. Mut mä en muista mitään siitä esityksestä. Mä viel tapan itteni siinä näytelmän lopussa ja kaikkee, ni mua sit vastaanäyttelijät piti pystyssä tai vähän tolpillaan. Ne ei hiffannu, et mikä mulla oli ja silloin tästä ei tiedetty oikein mitään, ni mul ei ollu mitään, ei ollu kirjoituksia. (...) Nää on ollu mulla ehkä semmosia pahimpia psykofyysisiä hommia, mitä on ollu. Mut koska mä oon ne jossain määrin, tai oonkin selättäny, niin siitä on tullut taas yksi voimavara ja stressin sietokyky on aikamoinen. Siitä ylipääseminen on myös jonkinlainen siunaus. Mulla oli beetasalpaajia, lähinnä et mä tiesin, et mulla on niitä. Mulla on vieläkin, vaikka otan ehkä kerran vuodessa, mutta se on semmonen, että mä tiedän, et mul on pukkarissa, jos mua alkaa ahdistaa. Ja yleensä ne tulee, no jotain ulkopuolelta tulevia ahdistuksia tai tilanteessa, missä mun pitää mennä näyttämölle, mutta mä en oo ihan valmis siihen. Ni mulla on olemassa ne (beetasalpaajat)."* Kysyin Saarelalta vielä, miltä se tuntuu kehollisesti, kun luulet kuolevasi: *"Ehkä se on niinku, että alkaa näkökenttä vähän*

⁴⁰ Karjalainen 2019, 14; Melartin & Vuorilehto 2009, 35.

kaventua, sit on paha olo tai tulee pahan olon tunteita. (...) Alat miettiä, et mitä ihmiset miettii siitä ja mihin tää johtaa, jos mä tässä näin - että voi olla, että mä kuolen.”

5.2. Vireystilan säätely

Merkittävää vireystilan säätelyssä on harjoitella tietoista läsnäoloa ja sitä kautta lisätä itsesäätelyä. Perusta itsesäätelylle onkin juuri läsnäolo ja kehotietoisuus. Tietoisessa läsnäolossa (engl. mindfulness) keskeistä on huomion tietoinen suuntaaminen kokemukseen nykyhetkestä, sekä menneen ja tulevan erottaminen nykyhetkestä.⁴¹ Olen ollut ilahtunut siitä, kuinka paljon Näyttelijäntaiteen koulutusohjelmassa harjoitetaan kurssien yhteydessä tietoista läsnäoloa ja siitä myös puhutaan paljon – ja syystä.

Vireystilaan voi myös vaikuttaa vaikuttamalla suoraan vagushermoon, joka kiinnittyy myös palleaan (tärkein hengityslihaksemme). Hengityksellä siis aktivoidaan parasympaattisen hermoston toimintaa, eli rauhoittumisen mekanismeja. Keskittymällä palleahengitykseen voin välittömästi ja ennaltaehkäisevästi säädellä vireystilaani. Mainitsin aiemmin vaguksen vastaavan myös äänenkäyttöön liittyvien lihasten supistumisesta. Tämän vuoksi esimerkiksi laulaminen, haukotteleminen ja syvään huokaaminen tai hyminä ovat oivia keinoja viestiä keholle, että ei ole mitään hätää. Vagushermaa aktivoi myös kasvojen upottaminen kylmään veteen. Tutkimusten mukaan kylmäaltistuksen toimivuus perustuu siihen, että kylmään tottuminen alentaa sympaattisen hermoston aktivoitumista ja lisää parasympaattista aktiivisuutta. Muita tapoja harjoitella kylmäaltistusta ovat esimerkiksi kylmät suihkut ja avanto.⁴²

Eräs itselleni merkittävä löydös on ollut Stanley Rosenbergin kehittämä *perusharjoitus*, jossa aktivoidaan vaguksen ventraalista haaraa liikuttamalla silmiä. Perusharjoitus on yksinkertainen ja toimiva tapa palauttaa keho sosiaalisen liittymisen tilaan sympaattisen hermorungon tai vagushermon dorsaalisen haaran aktivaatiosta. (Harjoite löytyy esimerkiksi YouTube:sta hakusanalla ”Reset the vagusnerve Stanley Rosenberg”). Olen huomannut perusharjoituksen myös lisäävän kaulan liikkuvuutta kiertosuunnassa.

⁴¹ Ovaska 2019, 11.

⁴² Sovijärvi 2021. biohackerikauppa.com/blogs/biohackerin-utiset/vagushermo-ja-stressinhallinta-miten-aktivoida-vagushermo

Rosenberg myös opastaa, kuinka vagushermon toiminnan voi itse testata seuraavasti: ”*Voit asettua peilin eteen tai antaa toisen henkilön katsoa. Avaa suu ja työnnä kieli pitkälle suusta ulos niin, että näet nielun ja kitakielekkeen (pieni kieleke, joka roikkuu kurkun takaosassa). Voit käyttää apunasi vaikka älypuhelimien taskulamppua, jotta näet paremmin ja asettaa sormen kielen takaosaan, jos kieli meinaa estää näkyvyyden. Sano terävästi ja rytmikkäästi “aa-aa-aa-aa” ja tarkkaile samalla, nouseeko kitakieleke symmetrisesti ylös. Ventraalisen vagushermon haaran hermosäikeet kulkevat kitapurjeeseen ja nieluun. Jos nieluun kulkeva haara toimii hyvin sekä vasemmalla että oikealla puolella, **kitapurjeen kohottajalihakset kiristyvät symmetrisesti molemmin puolin henkilön sanoessa “aa-aa-aa-aa”**. Mikäli kitapurjeen jommallakummalla puolella kaari ei nouse, on ventraalisen vagushermon nieluhaarassa toimintahäiriö.”⁴³*

Olen itse harjoitellut kehotietoisuutta esimerkiksi juuri keskittämällä tarkkaavaisuutteni hengityksen aikaansaamiin tuntemuksiin ja sen luomaan sisäiseen liikkeeseen; ajattelen ja tunnen pallean kohoavan ja laskevan, tunnen vatsanpeitteiden liikkuvan. Olen tehnyt tietoisien läsnäolon harjoituksia, joissa pyrin tulemaan tietoiseksi nykyhetkestä ja siitä, mitä tällä hetkellä huomaan kehossani tapahtuvan - hyväksyvästi ja arvottamatta sitä. Ajatukset saattavat harhailla, mutta tarpeen ei ole muuttaa mitään, vaan ainoastaan havaita. Mindfulness-tietoisuustaitoja kutsutaan myös hyväksyväksi tietoiseksi läsnäoloksi.⁴⁴ Erilaisten meditaatio- ja mindfulnessohjelmien terveydellistä vaikuttavuutta on myös tutkittu. Strukturoiduilla ohjelmilla näyttää olevan edulliset vaikutukset erityisesti masennus- ja ahdistusoireisiin sekä kivunhallintaan, niiden lievittäessä stressiä ja negatiivisia tunnetiloja.⁴⁵ Tutkimusta on tehty esimerkiksi suhteessa sykevälivaihteluun (heart rate variability, HRV), jota pidetään psykofysiologisena psyykkisen ja fyysisen terveyden tunnusmerkkinä. Lyhyesti kuvailtuna tutkimuksissa on siis analysoitu parasympaattisen hermoston aktivaatiota ja todettu meditaation välillinen vaikutus fysiologisiin stressioireisiin. Mitattavia tekijöitä on ollut muun muassa stressihormonitaso, syke ja verenpaine.⁴⁶

⁴³ Rosenberg 2017, 123.

⁴⁴ Ovaska 2019, 12.

⁴⁵ Ovaska 2019, 12; Raevuori 2016.

⁴⁶ Ovaska 2019, 12-13.

Itsesäätelyn lisääminen kehotietoisuuden ja läsnäolon harjoittamisen kautta tukee vagushermon ventraalisen haaran aktivaatiota, mikä on edellytys optimaalisen vireystilan saavuttamiseksi. Tästäkin näkökulmasta tarkasteltuna tietoisien läsnäolon harjoittaminen on keskeinen osa näyttelijäntaidetta. Ajattelen, että näytteleminen on hetkessä tapahtuva vuorovaikutuksellinen tapahtuma. Siihen vaikuttaa jollain tavalla suoraan tai välillisesti kaikki, mitä tapahtuu minun sisälläni ja ulkopuolellani, tietyssä hetkessä. Herkkyys hahmottaa keho ja havaita hetkessä tapahtuvat tuntemukset häiriintyvät, jos esimerkiksi läsnäolon sijaan suuntaan huomioni tulevaan; ajattelen seuraavaa repliikkiä tai kuinka toivon vastaanäyttelijän reagoivan siihen, mitä olen sanomassa tai ennakoin itse, miten tulen reagoimaan. Tai stressaisin näyttämöllä ollessani sitä, miten kiireisiltä tulevat viikkoni näyttävät.

Keskustelimme Ria Katajan kanssa siitä, kuinka hän valmistautuu esiintymistilanteeseen, joka on aina jollain tavalla jännittävä ja vireystilaa kohottava tapahtuma. *”Pyrin rauhoittamaan, koska mä olen kokenut, että se tila, jossa mä olen itseni keskellä, on kaikki. Joskus pyydettiin et mee punnertamaan, ni mua jotenkin alko naurattaa, että sä haluat, että mä oon hengästynyt, vai mitä sä niinku haluat? Mä tajusin jo silloin hyvissä ajoin, et tää ei oo se tapa, jolla mä teen töitä - että mun pitäis olla jossain eri tilassa, kuin missä mä itse olen. Näytteleminen lähtee mulla siitä, että mä olen läsnä, tässä mun kehossa ja läsnä näiden ihmisten kanssa, tämän tekstin äärellä. Se on se, milloin mun työkalu on käytettävissä parhaimmillaan.”* Kataja kertoo, että virittäytyminen riippuu aina vähän esityksestä. Joskus pientä joogaa, joskus lämmintä vettä hunajalla, tai sopiva määrä TRE-harjoitteita, jotta keho aukeaa. Hän jatkaa: *”Must tuntuu, et se asia, mikä tapahtuu siellä näyttämöllä, on se juttu, eikä välttämättä hirveesti se mitä sitä ennen tapahtuu. Mä haluan pyrkiä semmoseen rauhalliseen tilaan. Kyllähän mua jännittää, mut se on ehkä semmonen mitä on oppinut, että se kuuluu asiaan. Mä haluan olla hereillä, mä en haluu olla jossain ihme tilassa, jossain muualla, vaan tässä. Se on semmonen tila, jota pyrkii kultivoimaan ylipäätään elämässä. (...) Hengitys on tärkeä, millä pystyn itse maadoittamaan itseni parhaiten. Varsinkin jos ei oo kauheesti aikaa, niin hengitys on tärkeä. Mun keho on jo tottunut siihen, et se on mun kanssa. Ei tarvii välttämättä kovin pitkiä aikoja käyttää siihen. Se ehdollistuu. Ja kun mieli ja keho on yhdessä, niin sillä hengityksellä saa myös mieltä rauhoitettua, et lopettaa analysoimisen ja pelkäämisen ja pääset tähän hetkeen, läsnä olevaksi.”*

Olen ymmärtänyt, että kohonnut vireystila, eli jännitys, on keskeistä ennen lavalle astumista. Tunnen olevani elossa ja pääsen herkemmin käsiksi emootioihin. Pieni jännitys on minulle informaatio siitä, että se mitä teen, tuntuu merkitykselliseltä. Siksi se jännittääkin. Toki jännittää myös onnistumisen ja epäonnistumisen kysymykset. Pysin jopa löytämään pienen jännityksen värähtelyn kehooni ennen kuin menen ihmisten eteen. Se pitää minut varpaillani. Olen esiintynyt Lahden Kaupunginteatterissa musikaaliroolissa syksystä -22 tähän kevääseen -23 asti ja havainnut jännityksen evoluution. Aluksi jokainen esitys toi mukanaan jännityksen oireita; suu kuivuu, närästää, sormet ja varpaat ovat kylmät yms. Olen harjoitellut laittamaan jännityksen tuoman energian johonkin konkreettiseen; ”näe asioita tilassa, näe vastaanäyttelijä, pidä suu raollaan ja hengitä, tunne jalkapohjat.” Jännityksen helpottaessa esitys esitykseltä kehittelin itselleni uusia tehtäviä, joihin keskityn kussakin kohtauksessa; ”siinä kohtaa ajattele laajenemista, siinä supistumista, mene tuossa kohtaa isolla energialla sisään kohtaukseen ja tuossa kohtaa pudota kaikki ja seiso vain.” Tämänkaltaisella fokuosoinnilla olen käsitellyt jännitystä ja pyrkinyt hyödyntämään sen voimavaranani. Sillä sitä se mielestäni on - oikein valjastettuna ja kanavoituna jännitys on voimavara.

5.3. Sietoikkuna ja psyykinen joustavuus

Sietoikkunalla tarkoitetaan aluetta, joka jää yli- ja alivireyden ääripäiden väliin.⁴⁷ Se on optimaalinen vireystila, jossa aivot toimivat parhaalla mahdollisella tavalla. Sitä voi kutsua myös *stressinsietoikkunaksi*.⁴⁸ Sen sisällä voin työstää monenlaisia tunteita ja olla vastaanottavaisessa tilassa. Tulkitsen, että polyvagaalisen teorian näkökulmasta tarkasteltuna sietoikkunan sisällä olen sosiaalisen liittymisen tilassa, ylärajan paukkuessa tulee vastaan ahdistus (taistele tai pakene -reaktio) ja alarajan tullessa vastaan koen passiivisuutta ja masentuneisuutta (lamaantuminen tai jähmettyminen). Olen oppinut omasta kehostani, että se tuntee hyvin reitin ahdistukseen, koska se on käynyt sen läpi niin monesti; minulla on ollut tapana painaa kaasua pitkään, että yläraja tulee vastaan.

⁴⁷ Ovaska 2019, 9.

⁴⁸ Hietakangas 2019, finla.fi/blogi/millainen-on-sinun-stressinsietoikkunasi-aivojen-kayttoopas-vireystilan-hallintaan/

Olen huono jarruttamaan ajoissa, silloin kun ensimmäiset väsymyksen merkit ovat ilmassa. Harjoittelen edelleen tunnistamaan ne hetket, kun voisin vain levätä, enkä vaatisi itseltäni mitään. Voin nykyään jo ennaltaehkäistä jyrkkiä nousuja ja laskuja sietoikkunan ääripäästä toiseen luomalla arkeen hetkiä, jolloin teen juuri mitä mieleni tekee ja karsin pois kaiken, mikä tuntuu velvoittavalta. Pysin tunnistamaan, milloin olen vielä väsynyt ja tarvitsen palautumista. Aivojen nollaaminen sarjoja katsomalla, saunomalla, ulkoilemalla, mökkeilemällä, nukkumalla ja liikkumalla auttaa minua palautumaan. Keskeistä on tiedostaa, milloin vireystila ja energiatasot ovat suorituksen ja sen jälkeisen levon jälkeen nousseet takaisin sellaiselle tasolle, että voin taas turvallisesti lähteä uuteen suoritukseen. Urheiluvalmennuksessa pätee samat lainalaisuudet rasituksen ja palautumisen suhteen. Ajattelen, että omaan sietoikkunaan tutustuminen mahdollistaa hermostolle uusien tapojen opettamisen. Esimerkiksi tänä viimeisenä opiskeluvuoteni Teatterikorkeakoulussa olen huomannut, etten enää koe samalla tavalla ahdistusta arkielämässä, kuin vielä kandidatuksina koin. Olenkin tehnyt paljon ja pitkään töitä löytääkseni keinoja elää itseäni ja jaksamistani kuunnellen ja kunnioittaen. Näyttelijäntyössä huomaan tulokset lisääntyneenä nautintona kaikkeen, mitä valitsen tehdä. Suurenkin kuormituksen alla olen pystynyt suuntaamaan keskittymisen oleelliseen. Jännittävissä esiintymistilanteissa minua auttaa, kun kysyn itseltäni: *Miksi menen tuonne, jos en mene sinne nauttimaan? Mitä järkeä olisi laittaa itseni tuohon tilanteeseen, jos en anna itseni nauttia siitä?* Nautinto ja kiittollisuuden tunne ovatkin kantavia voimia, joiden avulla jaksan laittaa itseni haastaviin ja jännittäviin tilanteisiin, vaikka ne ovatkin kehollisesti stressaavia.

Tavoitteellisuus, kunnianhimo, sekä odotukset ja vaatimukset itseä kohtaan, ovat osa minua. Jatkuva tehokkuus on minulle tuttua ja stressi on kenties tullut osaksi normaalia olotilaani. Tärkeintä minulle onkin opetella tunnistamaan, missä menee kuormituksen yläraja ja minkälaisissa tilanteissa tulee vatsaan alaraja. Kestän paljon kuormitusta, koska olen totuttanut kehoani suoriutumaan useista asioista päällekkäin. Niinpä rajat eivät tule vastaan kovin herkästi. Tosin huomaan, että nykyään ne tulevat myös vastaan nopeammin, koska kuuntelen paremmin kehon viestejä. Korostan, että kuormituksen sietokyky on jokaisella yksilöllinen, eikä se ole asia, jota tarvitsee arvottaa. Ajattelen, että on myös hyödyllistä liikkua sietoikkunan ylälaidassa, epämukavuusalueella, koska kuormitusta voi oppia hiljalleen sietämään. Epämukavuusalueella tunnen haastetta, mutta

se ei mene ahdistuksen puolelle. Sietoikkunan laajentamisesta on hyötyä näyttelijälle, koska ammatin paineet (esim. tiukat aikataulut tai rankka produktio) voivat olla ajoittain kovat ja työtä täytyy tehdä epämukavuusalueilla.

Hyvä keino oman kuormitustilan tunnistamiseen on pysähtyä tunnustelemaan, mistä kehollisista aistimuksista voin olla tässä hetkessä tietoinen. Monilla näyttelijäntaiteen, kuten Chekhov-tekniikan, tunneilla hyödynnetään laskeutumista oman kehon ja tietoisuuden ääreen. Tarkoituksena ei ole välttämättä muuttaa aktiivisesti mitään, vaan tulla tietoiseksi siitä, mikä on juuri nyt kehossani totta. Kiireen tunne provosoi stressin kokemusta, siksi harjoittelen tekemään asiat rauhassa, vaikka elämässä olisikin kiireisiä ajanjaksoja. Psykkistä selviytymiskykyä ja joustavuutta, eli resilienssiä, on myös tärkeää harjoitella vuorovaikutuksessa; tunnistaa hetket, kun voi ja kannattaa pyytää apua. Ihmisten ja yhteisöjen toisilleen osoittama tuki lisää jokaisen yksilön voimavaroja ja ylläpitää näin resilienssiä.⁴⁹

⁴⁹ mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/resilienssi-auttaa-selviytymaan/

6. AIVOT

Keskityn tässä kirjallisessa opinnäytetyössäni ennen kaikkea autonomiseen hermostoon, joka on osa ääreishermostoa. Tämä sen vuoksi, että vaikuttamalla vagushermoon, voin vaikuttaa suoraan koko kehoon; ääreishermosto välittää viestit keskushermostolle, johon kuuluu aivot. Seuraavaksi kuitenkin pieni katsaus aivoihin, koska en voi vastustaa kiusausta. Aivotutkimus on jatkuvasti kehittyvä tutkimusala ja aivoista paljastuu koko ajan uutta tietoa. Tähän mennessä on ehdotettu, että aivot koostuvat oikeastaan kolmista eri aivoista; matelija-aivot, nisäkäsaiivot ja ihmisaiivot. *Matelija-aivoilla* tarkoitetaan aivorunkoa, joka on vanhin ja alkukantaisin aivojen osa. Ne vastaavat kehon automaattisista toiminnoista, kuten sydämen sykkeestä ja hengityksestä, pitäen meidät elossa. *Nisäkäsaivoilla* tarkoitetaan limbistä järjestelmää, eli tunneaivoja. Tämä aivojen osa säätelee tunteita ja käsittelee tunnepitoista informaatiota. Limbinen järjestelmä on se, joka aktivoi lopulta myös vaaraan ja uhkaan liittyvät selviytymisstrategiat. *Ihmisaivoilla* taas tarkoitetaan aivokuorta, jossa sijaitsee analyyttinen mieli. Tämä osa on nuorin ja monimutkaisin osa aivoja. Esimerkiksi ajattelu, puhuminen ja oppiminen tapahtuu ihmisaivoilla. Yli- tai alivireystilan (esim. stressin) seurauksena näiden kolmen aivojen osan yhteistoiminta voi häiriintyä.⁵⁰

6.1. Mantelitumake

Esittelin aiemmin, kuinka vagushermon ventraalisen haaran aktivaatio tukee kehon optimaalista vireystilaa. Vireystila taas vaikuttaa aivojen eri osa-alueisiin. Mantelitumake, eli Amygdala, käsittelee pelkoa, painaa muistiin siihen liittyviä tunteita ja palauttaa niitä mieleen, sekä säätelee vireystilaa.⁵¹ Se valitsee lopulta selviytymisstrategian ja käynnistää tilanteen kannalta hyödyllisimmän reaktion. En voi tietoisesti valita, mikä strategioista aktivoituu. Ylivireystilassa mantelitumake toimii kuin hälytyskello, joka käynnistää puolustusreaktion, sillä välittömän vaaran uhatessa ihmisaiivot olisivat liian hitaat reagoimaan, joten ne kytkeytyvät pois päältä ja nisäkäsaiivot ottavat komennon; aivot ovat taistele- tai pakene -tilassa, jossa prioriteettina on selviytyminen. Siinä tilassa oppiminen ja selkeä ajattelu ei ole enää mahdollista. Myös aiemmin käsittelemäni stressinsietoikkuna liittyy erottamattomasti mantelitumakkeeseen; *se määrä stressiä, jonka mantelitumake kestää käynnistämättä hälytysreaktion, on stressinsietoikkunani.*⁵² Alivireystilassa taas mantelitumake aistii,

⁵⁰ Hietakangas 2019.

⁵¹ Karjalainen 2019, 17; Korkeila 2008, 689.

⁵² Hietakangas 2019.

että aktiivinen puolustus lisää vaaraa ja käynnistää passiivisen puolustusreaktion; keho menee alistumisen/lamaantumisen tilaan. Matelija-aivot ottavat komennon ja varmistavat, että suurin mahdollinen määrä energiaa säästyy. Tämä saattaa tuntua arjessa siltä, että on poissaoleva, väsynyt tai unelias, ja uhkaavassa tilanteessa ihminen saattaa jopa kokea olevansa halvaantunut. Alivireystilassa stressitaso on liian alhainen ja aivoilla ei ole tarpeeksi energiaa.⁵³ Alivirittynyt ihminen voi olla emotionaalisesti turtunut ja kyvytön kognitiiviseen työstämiseen.⁵⁴ Esimerkiksi säännöllisenä jatkuva liikunta helpottaa mantelimumakkeen hallintaa, koska se vahvistaa yhteyksiä otsalohkon ja mantelimumakkeen välillä ja sitä kautta stressinhallinta helpottuu.⁵⁵ Limbisen järjestelmän rakenteet mantelimumakkeen vierellä osallistuvat mielihyvän tunteisiin, eli positiivisiin tunteisiin, pääasiassa vähentämällä aktiivisuutta mantelimumakkeessa ja aivokuoren alueilla.⁵⁶

Voisin kirjoittaa mantelimumakkeesta sivutolkulla mielestäni mielenkiintoisia asioita, mutta joudun tekemään hiukan rajanvetoja. Nivoakseni yhteen aiempia teemoja, kerron esimerkin, jossa uskon pitkään jatkuneen kuormituksen aiheuttaneen minulle kehollisen reaktion. Pandemia-aikaan, Teatterikorkeakoulun neljännen vuoden syystalvella, kun olimme palanneet opiskelujen ääreen, olin jälleen intensiivisen proggis-kurssi-putken keskellä. Halusin laittaa itseni erityisen alttiiksi erällä erityisellä ja inspiroivalla Scene studies -kurssilla, jossa meitä opetti huikea amerikkalainen näyttelijä- ja opettajapariskunta. Kurssilla oli turvallinen ilmapiiri heittäytyä tutkimaan tekstin ja tunteiden yhteyttä. ”Manipuloimme” myös omaa kehoa mielikuvituksen keinoin olemaan mahdollisimman auki impulsseille. Sanon manipuloida, koska koen, että näyttelijänä teen tietoisien valinnan purkaa kehoni suoja esim. pitämällä käteni ja rintakehäni auki, vapauttamalla ylimääräisiä lihasjännityksiä, hengittämällä vapaasti suun kautta. Voin aina myös valita suojautua, mutta yleensä valitsen ottaa niin sanotusti kaiken irti, koska sillä tavalla joudun useammin epämukavuusalueelle, opin enemmän ja nautin lopulta enemmän. Kurssin lopussa minulla oli onnellinen, mutta erityisen haikea olo. Parin päivän päästä alkoi seuraava, Scott Millerin kurssi, jossa samankaltaisia teemoja tarkasteltiin vähän eri tulokulmasta. Ymmärrän nyt, että olin hetken aikaa törmäyskurssilla. Minusta tuntui, etten ollut sisäistänyt vielä edellisen kurssin päättymistä ja kaikkea oppimaani, kun hyppäsin jo seuraavaan kokonaisuuteen, joka vaati jälleen kovaa keskittymistä ja uuden omaksumista. Voimakas hengityksessä läsnä oleminen jatkui jo kolmatta viikkoa putkeen ja näin jälkikäteen pohdin, etten osannut enää suojata kehoani ärsykkeiltä.

⁵³ Hietakangas 2019.

⁵⁴ Ovaska 2019, 6.

⁵⁵ Karjalainen 2019, 27.

⁵⁶ Carter, Aldridge, Page, Parker, Niemi 2010, 125.

Lopulta heräsin eräänä aamuna asentohuimaukseen, jolle tyypillinen oire on, että päässä pyörii ja sitä seuraa todella huonovointinen olo. Käveleminen on mahdotonta asentohuimauksen aikana. Myöhemmin minulle selvisi, että olen sairastunut migreeniin ja se oireilee kohdallani asentohuimauksena. Olin avannut kehoani useiden viikkojen ajan niin, että se nappasi itseensä kaikki ärsykkeet ja aistimukset. Kursseja oli myös edeltänyt erittäin antoisa ja onnistunut produktio. Olin ollut äärimmäisen innostuneessa ja inspiroituneessa tilassa oikeastaan useiden kuukausien ajan, mikä johti vireystilan pysyvään kohoamiseen; aistinelimet poimivat informaation sisäisistä ja ulkoisista ärsykkeistä ja hermostoni reagoi siihen sympaattisen hermorungon aktivaatiolla. Veikkaan, että tämä reitti on tuttu keholleni ja pitkään jatkuva hälytystila ilmenee kohdallani kipujen tai jonkin muun vaivan muodossa. Aloin todennäköisesti reagoida psykosomaattisesti (mielen ja kehon tila, jonka aiheuttajan oletetaan olevan psyykinen, sillä ruumiillisille oireille ei lääketieteellisissä tutkimuksissa löydy riittävää selitystä).⁵⁷

Psykosomaattinen oireilu ei ole lainkaan tavatonta kouluaikana, kun miettii, kuinka paljon opiskelussa on pelissä. Uutta informaatiota tulee koko ajan ja väittäisin, että moni opiskelijoista on määrätietoinen, itseään kohtaan vaativa, tunnollinen, herkkä ja suorituskeskeinen, aivan kuten tunnistan myös itse olevani. Kouluvuosien alussa oireilin psykosomaattisesti oireina iho- ja vatsaoireet, joista kerroin johdannossa. Muita psykosomaattisen oireilun mahdollisia aiheuttajia autonomisen hermoston ylivireyden lisäksi voivat olla esimerkiksi tunne-elämän ongelmat, aiemmat sairauskokemukset tai stressaavat elämäkokemukset.⁵⁸

Erityisen kiinnostavaa on mielestäni se, että fysiologisesti ahdistus ja innostuneisuus ovat sama tila, eli ylivireystila; erona on se, että ahdistuksessa amygdala, eli hälytyskeskus, on aktivoitunut. Myös kehoa stimuloivan välittäjäaineen, noradrenaliinin, joka valmistaa kehoa ja mieltä haasteisiin parantamalla keskittymistä ja huomiokykyä, vaikutus tuntuu käytännössä joko ahdistuksena tai innostuksena.⁵⁹ Mielestäni on erittäin kiinnostavaa, kuinka lähekkäin kehollisesti nämä kaksi hyvin päinvastaista kokemusta ovat. Olen oivaltanut tämän tiedon avulla, miksi pitkään jatkuneen innostuksen jatkeena saatan kokea ahdistusta. Kehoni ei aina tiedä, pitäisikö olla huolissaan. Se käynnistää puolustautumisen, jos ylivireys vain jatkuu, koska se pyrkii suojelemaan minua. Pyrin viestimään tietoisesti keholleni, ettei ole syytä huoleen; muistan hengittää ja tehdä muita rauhoittavia toimenpiteitä, sekä tiedostan olosuhteen olevan ohimenevää.

⁵⁷ Martin, Kunttu 2012, 5.

⁵⁸ Martin, Kunttu 2012, 6.

⁵⁹ Venäläinen 2020.

Näyttelijäntaiteen koulutusohjelmassa pohditaan jatkuvasti opiskelijoiden kuormitusta ja siihen pyritään aktiivisesti puuttumaan, koska vuosien aikana on noussut keskustelua jaksamisesta ja palautumisen merkityksestä. Olenkin pohtinut sitä, mitä minulle merkitsi päästä aloittamaan opiskelu Teatterikorkeakoulussa ja miltä sitten on tuntunut opiskella unelmieni koulussa. Minulla oli selittämätön, varma tunne pienenä, ehkä seitsemänvuotiaana ensimmäisen kerran siitä, että minusta tulisi näyttelijä. Kipinä näyttämiseen lähti kotikaupungissani Kouvolassa ystävän kanssa käsikirjoitetuista ja kotiyleisölle esitetyistä sketseistä. Näin pääsykokeista unia lapsuudesta saakka, vaikken edes tiennyt, mitä siellä pitää tehdä. Lopulta ilmoitin kasiluokan keväällä vanhemmilleni, että tämä tyttö lähtee Hesaan lukioon. Ei varmasti ollut vanhemmilta helppo päätös suostua. Kouvola oli käynyt ahtaantuntuiseksi ja unelma Teatterikorkeakoulusta odotti. Kallion ilmaisutaidon lukio todisti oman vaistonni todeksi; minun paikkani oli teatterissa ja yhteisöllisen tekemisen äärellä. Vuosien vieressä aina kevättä, pääsykokeiden raastavaa mahdollisuuden ja mahdollottoman tuntua kohti, ja koulun ovien pysyessä minulle kiinni, uskalsin ensimmäisen kerran kyseenalaistaa tunteen, joka oli ollut minulle niin kirkas lähes koko elämäni. Miksi en voi haluta tehdä jotain vähemmän raastavaa ja stressaavaa – ihan mitä tahansa, mutta jotain muuta? Miksi minun täytyisi opiskella juuri Teatterikorkeakoulussa? Niinpä keksin jotain muuta ja lähdin liikunta-alalle. Jäin kysymysteni kanssa muutamaksi vuodeksi, kunnes *se tunne* palasi. En minä voi ajaa itseni yli. On yritettävä vielä kerran.

Jokainen nimensä valittujen opiskelijoiden listalla nähnyt tietää, mikä mylly siitä hetkestä alkaen lähtee liikkeelle. Koen, että näyttelijäntaiteen opiskeleminen on muovannut minua ja auttanut syventämään itsetuntemustani niin merkittävästi, että tätä kirjoittaessani olen pakahtua kiitollisuudesta. Mutta se innostus – Kuinka innoissaan valtaosa opiskelijoista onkaan opiskelujen vihdoinkin alkaessa? Kaikki on niin uutta, niin jännittävää; uusi yhteisö ja ympäristö; *se* monumentaalinen rakennus, jonka ovet aukesivat minulle; oppiaineet ja lupa lähteä tutkimaan omaa näyttelijäidentiteettiä. Eikä välttämättä keinoja jarruttaa. Jossain vaiheessa on selvää, että monen suuren muutoksen aiheuttama kohonnut vireystila saattaa alkaa oireilla esimerkiksi ahdistuneisuutena tai uupumisena. Innostus ja sitoutuminen opiskeluun ovat ainoat asiat, joita meiltä pyydettiin. Pyrin itse täyttämään tuon odotuksen, vaikka pinnan alla muhisi mitä tahansa. Mahdollisuus, jonka sain, on niin suuri. Nyt koen, että lisäämällä sanastoa ja kokemusten jakamista opintojen varhaisissa vaiheissa voitaisiin ennaltaehkäistä kuormitustekijöitä jatkossa, opintojen edetessä. Ainakin olisi olemassa ymmärrys siitä, mistä saattaa mahdollisesti olla kyse, kun tuntuu, että kaikki on suorastaan loistavasti, mutta kehossa alkaa painaa aivan muunlaiset aistimukset. Sain luvan siteerata, mitä näyttelijä Eino Heiskanen koki

aloitettuaan opinnot TeaK:ssa: ”Mä ajattelin, et kai tää on ihan normaalia, kun kaks ekaa vuotta vaan tunsin, miten sydän hakkaa rinnassa joka aamu, kun menin kouluun.”

6.2. Tunteet ja niiden syntyminen

Muistan lukuisia keskusteluja koulussa ja työelämässä siitä, millä tavalla keho erottaa oikeat tunteet näytellyistä tunteista. Aivot – Kuvitettu opas aivojen rakenteeseen, toimintaan ja häiriöihin -kirjassa muotoillaan hyvin: *Tunteen tiedostamaton fysiologinen komponentti luodaan syvällä aivoissa signaaleina, jotka sitten lähetetään elimistöön, jotta se valmistautuisi toimintaa varten.*⁶⁰ Tunnereaktioista, kuten pelosta ja niihin liittyvistä muistikuvista vastaava mantelitumake on hermoradoilla yhteydessä hypotalamukseen, joka taas säätelee kehon toimintoja.⁶¹ Hypotalamus kuuluu limbiseen järjestelmään, joka vastaa muun muassa muisti- ja tunnetoiminnoista, mistä johtuen tunteet ovat yhteydessä muutoksiin autonomisessa hermostossa.⁶² Mantelitumakkeen lähettämät viestit laukaisevat ruumiillisia muutoksia kulkiessaan hypotalamuksen läpi ja synnyttävät tunteen *tietoisien tunnistamisen* kulkiessaan otsalohkon kautta.⁶³

Emootiot ja kehon reaktiot ovat siis suoraan yhteydessä toisiinsa. Kertaan vielä tärkeimmän: *Tunteet ovat yhteydessä muutoksiin autonomisessa hermostossa.* Ajattelen, että käytännössä näyteltyjen ja oikeiden tunteiden välillä ei ole muuta eroa kuin tietoisuus siitä, että näyttelijälle näyttelemine on leikkiä. Olisiko niin, että signaalin saavuttaessa otsalohkon, eli tietoisuuden, pystyn erottamaan tietoisuuden avulla leikin todesta? Mielestäni on kuitenkin tärkeää ymmärtää tunteiden merkitys kehollisesti, jotta tietoinen mieli voi sitten viestiä itselle ja toisille turvan signaaleja. Kyky säilyttää leikki keskeisenä osana näyttelijäntyötä onkin näyttelijän hyvinvoinnin kannalta merkittävää, eikä vähiten tämän fysiologisen näkökulman vuoksi.

Haastatellessani Seela Sellaa tunteiden näyttelemine nousi esille heti keskustelun alussa. Hän kertoo kokevansa, että näyttelijän näytellessä jonkin tunnetilan, hän kaivaa sen esiin kokemuksistaan ja tunnemuististaan, ja siksi tunne on aito. Hän ajattelee, että tunnereaktio on aina aito, vaikka se olisi näytelty. Sella pohtii, voisiko näyttelijän mahdollinen vaikeus irrottautua roolista ja siitä syntyvät psyykkiset haasteet liittyä siihen, että voimakkaat, synnytettyt tunnetilat jäävät kehoon, jos niistä ei ole kykyä vapautua ja

⁶⁰ Carter, Aldridge, Page, Parker, Niemi 2010, 126.

⁶¹ Uvnäs Moberg 2007: 62; Ovaska 2020, 6.

⁶² Herrala & Kahrola & Sandström 2010: 158–159; Sand ym. 2013: 6 131,140; Sandström 2010: 178; Ovaska 2020, 5.

⁶³ Carter, Aldridge, Page, Parker, Niemi 2010, 126.

palauttaa kehoa sen normaaliin tilaan. Sellan mielestä juuri se, että kykenee nollaamaan itsensä, olemaan oma itsensä ja päästämään irti tunteista, on keskeinen osa näyttelijän ammattitaitoa. Keskustelimme, kuinka kiinnostavaa olisi tietää, miten jokaisen keho käsittelee niitä tunteita, jotka jäävät olemaan pieniin lihaksiin ja ovatko näytellyt tunteet tähän poikkeus.

Anu Koskinen tutkii väitöskirjassaan *Tunnetiloissa* tunteita näyttelijäntyössä hyödyntäen haastatteluaineistoa rinnakkain muun muassa Stanislavskin, sekä Richard Hornbyn teorioiden kanssa. Koskinen avaa, kuinka Stanislavski ajattelee näyttelijän käyttävän toissijaisia tai ensisijaisia tunteita: ”--näyttelijän tulee tuntea näyttämöllä toissijaisia tunteita, jotka nousevat suhteellisen kauan sitten tapahtuneiden tapahtumien muistoista. Ensisijainen tunne liittyy johonkin näyttelijän mielessä juuri sillä hetkellä tuoreeseen muistoon tai sen hetkiseen tilanteeseen. Stanislavski varoittaa ensisijaisen tunteen käyttämisestä näyttämöllä.” Koskinen jatkaa kertomalla, kuinka Hornby jakaa tunteet oikeisiin ja kuvitteellisiin tunteisiin. Siinä missä oikeat tunteet yhdistyvät muuhun elämään, ne syttyvät nopeasti ja menevät ohi hitaammin, aiheuttavat alitajuista torjuntaa ja niitä on vaikea kontrolloida, kuvitteelliset tunteet liittyvät *roolin esittämiseen*. Ne puolestaan syntyvät Hornbyn mukaan hitaasti ja menevät ohi nopeasti, niihin liittyy esteettinen etäännytyks, niitä on helppo kontrolloida ja – ennen kaikkea – *niistä on aina mahdollista nauttia*. Koskinen pohtii Stanislavskin toissijaisten tunteiden samankaltaisuutta Hornbyn kuvitteellisten tunteiden kanssa. Hän toteaa, että vaikeivat kuvitteelliset tunteet ole osa näyttelijän juuri sillä hetkellä kokemaansa elämää, on hän jossain vaiheessa elämäänsä kuitenkin kokenut nuo tunteet. Eräs Koskisen haastattelema henkilö ehdotti näyttämöllä koetun tunteen olevan muussa elämässä koetun tunteen simulaatio. Koskinen summaa toissijaisten/kuvitteellisten/simuloitujen tunteiden roolia näyttelijäntyössä: ”Ne syntyvät tietoisien järjestelyn pohjalta tiettyä tarkoitusta varten.”⁶⁴

Ajattelen myös itse, että näytellyt tunteet ovat minulle tosielämässä tutuksi tulleita kokemuksia tai jälkiä, joita voin näyttelijänä simuloida ikään kuin työvälineenä. Olen yhtä mieltä siitä, ettei ensisijaisen tunteen, joka tulee akuutisti omasta elämästä, käyttämisestä kannata pitkällisesti suosia, kuten Stanislavski ehdotti. Merkittävintä kuitenkin lienee se, mitä Seela Sellankin kanssa puhuimme kehon nollaamisesta ja tunteista vapautumisesta. On kiinnostavaa tutkia ja pohtia tunteiden ruumiillisuutta; sitä, miten impulssit herättävät tietyt aivoalueet ja tunne syntyy. Haastankin ajatuksen siitä, että se olisi pelkästään tietoisien valinnan varassa, miten ja milloin voin päästää kuvittelusta tunteesta irti - mikäli on uskomista siihen, että ne ovat meissä solutasolla,

⁶⁴ Koskinen 2013, *Tunnetiloissa*; 141-142; Hornby 1992, 119-124

lihaksissa. Minua auttaa ajatus leikistä ja siitä, että voin teoriassa hypätä koska vain pois ruumiillisesta tunnekokemuksesta, mutta lopultahan en voi mitenkään tietää, jääkö näytelty tunne elämään kehoon senkin jälkeen, kun lakkaan tietoisesti tuntemasta sitä.

Myös katsojana koen monesti esitykset ja taidekokemukset kehollisina; energia liikkuu tilassa ja siirtyy kehoista toiseen. Uskon, että tunteet voivat jäädä, ja jäävätkin, kehoon fysiologisella tasolla. Kiinnostavaa on myös se, että voin synnyttää kuvitteellisen tunteen suhteessa näyteltyyn tilanteeseen, jota en ole koskaan muussa elämässä kokenut. Esimerkiksi roolihenkilöni voi tuntea pakahtumista ja liikutusta vastasyntyneestä lapsesta sylissäni, vaikka en ole koskaan synnyttänyt lasta. Ehkä tunteet ovat kuitenkin osin universaaleja ja primitiivisiä. Osa niistä kulkeutuu koettujen tilanteiden ja kokemusten kautta kehosta toiseen, ilman että voin tietoisesti vaikuttaa siihen. Evoluutiivisestikin monet reaktiot ovat syntyneet selviytymissyistä; esimerkiksi saatamme kavahtaa nähdessämme käärmeen tai hämähäkin, koska se on joskus ollut uhka ihmiselle ja reaktio on yhä ikään kuin säilössä ihmiskehoissa. Ajattelen, että keho ymmärtääkin jo paljon ennen tietoisuutta. Se kantaa suuria maailmoja sisällään, se ymmärtää, ja siksi kehoon kannattaakin luottaa. Tämänkaltaista kehon kuuntelua kutsun myös intuitioksi tai vaistoksi.

Hermoston herkkyyys tulkita jatkuvasti turvaa tai vaaraa on tärkeää tiedostaa myös silloin, kun luomme terveitä olosuhteita opiskelulle tai työnteolle. Aiemmin kirjoitin sosiaalisen liittymisen tilasta ja siitä, kuinka se luo optimaaliset olosuhteet kohtaamiselle, sekä hyvälle ja turvalliseen vuorovaikutukselle. Jotta näyttelemisen pysyy leikkimisenä, sellaisella tasolla, jonka kehomme voi ymmärtää, on äärimmäisen tärkeää panostaa turvalliseen työilmapiiriin.

Keskustelimme Ria Katajan kanssa paljon tunteista, kuten epävarmuuksista ja peloista, ja siitä, minkälaista tarinaa luon itse itsestäni. Kataja kertoo: *”Mä luulen et siinä on kyse siitäkin, että kun tulee se tunne, suuri tunnereaktio, joka aiheuttaa sussa tämän kuohon, et kuinka paljon sä pystyt olemaan samaistumatta siihen tunteeseen, että ”minä olen pelkääjä”. Vai että, minulle tuli nyt tämmönen tunne tähän käymään, joka nyt viestii jostain asiasta. Tää on semmonen, että ei meille opeteta tätä kouluissa, ei meille opeteta missään tätä. Ja tämä on ihan perustavaa laatua oleva asia, että sä et ole yhtä kuin sun tunne, et sun ei tarvitse arvottaa niitä, vaan ne tulee tohon pyörimään. Se on energiaa, joka on luotu liikkumaan. Jos sä nappaat sen tohon, niin sit sä olet se tunne.”*

Kataja kertoo lisää tunnetyöskentelystä: *”Mä oon tehny paljon tunnetyöskentelyä. Se on kans yks tosi hyvä keino ja sitä voi tehdä yksin tai jonkun kanssa. On olemassa sellaisia*

kaavoja, miten sitä voi tehdä. Mut se perusajatus tunnetyöskentelyssä mulle on se, että tunnistetaan joku tunne ja sitten ei analysoida sitä. Analyysi pois, koska se kuormittaa aivoja; jos ollaan koko ajan, että miksi sitä ja miksi tätä. Annetaan sen tunteen tulla ja annetaan sen olla ja sitä voi jopa vahvistaa hengityksellä. Sitten koitetaan löytää kehosta, missä se tuntuu. Se voi olla joku tilanne, vaikka lapsena. (...) Sit sen jälkeen, jos haluaa analysoida, et mistä se tuli, ni sen voi tehdä. Tää on kiinnostava harjoitus, kun se pitäisi tehdä aina kun se tunne tulee, koska tunne on aina signaali jostain. (...) Se on mahdollisuus katsoa, mitä sen tunteen takana on ja päästää se tunne irti. (...) Meissä on paljon tiedostamatonta ja piilossa olevaa kamaa, joka kaipais tulla esille. (...) Meillä on koko ajan mahdollisuus päästä käsiksi siihen, keitä me ollaan. Siitä on kysymys: Mitä me ihmiset oikeesti ollaan? (...) Tulla tietoiseksi siitä, että tunne tulee kertomaan minulle jonkun viestin. Kaikilla ihmisillä on mahdollisuus päästä sen jäljille ja päästä ikään kuin vapauttamaan se. Ja sitä voi harjoitella. Ei se välttämättä onnistu heti, se voi tuntua hassulta (...) Kun sitä tekee tarpeeksi, niin siitä voi tulla itselle väline. Se ei tarkoita todellakaan, että ne tunteet poistuu, vaan se on yks askel siihen, että sä tunnet reittejä sen luokse, kuka sä oot ja mistä sut on tehty. Sit sä pystyt elämään tässä ja nyt maksimaalisemmin. Ja juuri ne semmoset sokeat pisteet voi löytyä sitä kautta; miksi vaikka käyttäytyy aina tietyllä tavalla. (...) Ja kun ihmiset vaikka tekee tunteen vallassa kaikkea, mikä voi olla tosi peruuttamatonta, niin sekään ei ois pakollista, jos osais huomata, et oho, tulipas tämmönen tunne.”

Ria Kataja kertoo, että tunnetyöskentelyä voi lähestyä esimerkiksi kysymyksellä: Muistanko, milloin koin tämän tunteen ensimmäisen kerran? Siitä voi lähteä tutkimaan ja jäljittämään, mistä tunne on mahdollisesti saanut alkunsa. Ajattelen myös itse, että tunteiden tunnistaminen on osa itsetuntemusta ja se voi auttaa ymmärtämään omaa käytöstä erilaisissa tilanteissa. Kokemuksen tunteen takana ei tarvitse olla mitenkään suuri tai traumaattinen, jotta siitä on voinut jäädä jälki, jonka keho muistaa. Lopulta kyse on vain kerroksista, joita keho säilöö ja jotka ovat tulleet osaksi minua. Merkittävää on oivaltaa, etteivät tunteet kuitenkaan määritä minua. Kataja kuvailee mielestäni hyvin, että jos samaistun liikaa tunteeseeni - ”*esimerkiksi minä olen vihainen, on eri asia, kuin että minä tunnen vihaa*” - se voi vaikeuttaa siitä irti päästämistä.

Keskustelin Ria Katajan kanssa myös siitä, kuinka vahingollista voi olla se, jos/kun näyttelijöitä roolitetaan ulkoapäin tyyliin ”*sinä olet tuollainen ja sinä tuollainen; sinä olet hyvä tuossa ja tuossa taas et ole.*” Pysin itsekkin eriyttämään sellaisen lokeroinnin omasta minäkuvasta - niin paljon kuin mahdollista - ja varon tekemästä sitä itse itselleni. Ajattelen, että vain minä itse voin ratkaista ja kirkastaa itselleni, kuka ja millainen olen, koska oikeastaan vain minulla on siihen oikeus. (Vaikka toki muut ihmiset toimivat myös

peileinä.) Kandivuosina TeaK:ssa huomasin hakevani turvaa ajatuksesta, etten ole tehnyt aikaisemmin musikaaleja, niinpä voin kommunikoida siitä avoimesti ulospäin ja myöntää olevani harjoitusprosessissa. Huomaamattani pienensin sillä itseäni. Kunnes eräs kokenut kollega sanoi minulle mock audition -tilanteessa (kuvitteellinen musikaali koe-esiintyminen): ”Älä missään nimessä sano, ettet sä oo tehnyt aiemmin, koska kukaan ei huomaa sitä.” Opin siitä hetkestä, että voin valita tarinan, jota kerron itselleni ja se vaikuttaa heti itsetuntooni, sekä siihen, miten kannan itseäni, erityisesti jännittävissä esiintymistilanteissa. Olen siitä asti mennyt pää pystyssä uusiin tilanteisiin ja se on tuottanut tyytyväisyyttä omaan tekemiseen.

Tunteet tulevat kokemuksista, mutta fyysinen lähtötilanne ennen näyttämölle menoa voi silti olla hyvin toinen kuin se, mitä tulen kohtauksessa näyttämään. Seela Sella kertoo 15-20:en vuoden takaa tarinan tunnetilojen kanssa työskentelystä: ”*Tunteiden hallitseminen on tässä ammatissa kamalan tärkeää. Mä muistan yhden näytelmän, kun oli nuoria teatterikoululaisia. Siinä oli sellanen kohtaus, missä tultiin väsyneinä ja hyvin rasittuneina johonkin tilanteeseen. Ni nää nuoret juoksi Kansallisteatterin rappusia siel edestakasin. Mä muistan, meitä oli vanhoja siinä, inhottavia vanhoja hyeenoina, jotka istuttiin siinä “mitä ne nyt tuolla ravaa. Ovat ihan läkähtyneitä kun tulevat sieltä pois”. Ja ne tuli sieltä läkähtyneinä pois ja olivat sitte siinä kohtauksessa ja me oltiin istuttu siellä varmaan jo puoli tuntia rauhassa ja sitte menttiin sisälle ja (ottaa ison hengityksen ja haukkoo happea) oltiin ihan samassa tilassa kun nekin. Katottiin niitä, että huomaatteko, että tän saa paljon helpommalla, ei tartte tappaa itteensä jo tuolla rappusissa niin että oot käyttäny jo sen varaenergiasikin niin, ettei sulla on enää mitään energiaa, kun sä tuut tänne. Sulla pitää olla (näyttelee raskasta hengitystä) se kyky näyttää, ettet sä jaks enää, et sä oot kokenut sen, mut sulla on vielä loistava määrä energiaa, jonka sä voit heittää, kun seuraava kohtaus onkin tätä (näyttelee kevyttä ja leikkisää). Mistä sä otat sen energian, ku sä oot käyttänyt jo energias? -- Me yritettiin sanoo niille, että sen saa ihan muullakin lailla. -- Liiallisen eläytymisen kautta saatetaan hukata se pointti, mitä yritetään sanoa.”*

Niko Saarela kuvailee omaa suhdettaan tunteiden kanssa työskentelyyn näyttelijänä: ”*Kun mä katon itteeni nuorempana, ni aika paljon on semmosta turhaa puskemista, että ois paljon vähemmälläkin voinu, vaikka kun että käy ne oikeet tunteet läpi. Ehkä sen niinku balanssin löytäminen siinä. (...) Mä on käyny Teatterikoulussa just ton hyvin psykofyysisen, että pitää itse elää niitä (tunteita). Loppuvaiheessa mä olin sitte Berliinissä vaihdossa ja tehtiin näytelmää siellä paikallisen gurun kanssa, missä mä opin tommosen niinku oikeen brechttiläisyyden ja se on ollu mulle hirvee voimavara. Siellä oppi sen, miten sä voit hypätä siitä roolista irti, ja se on ehkä keskeisin osa mun teatterifilosofiaa*

ja näyttelemisfilosofiaa, että vaikka sä teet niitä oikeita tuntemuksia, mitä sulla on, niin se on tärkeämpää, että yleisö saa sen fiiliksen, kuin että se itse näyttelijä. (...) Sitä kautta mä oon myös ymmärtäny sen, että mun pitää tuoda yleisölle niitä oivalluksia.”

6.3. Välittäjäaineet ja stressihormonit

Välittäjäaineet vaikuttavat mielialaan ja kognitiiviseen suorituskykyyn.⁶⁵ Taistele ja pakene -stressireaktio, eli sympaattisen hermorungon aktivaatio, johtaa adrenaliinin ja noradrenaliinin erittymiseen verenkiertoon⁶⁶. Keho tulkitsee vaaraksi haastavan tai epämukavan tilanteen, koska se uhkaa jollain tavalla fyysistä tai psyykkistä tasapainoa. Silloin adrenaliini astuu kehiin, auttamalla meitä toimimaan tehokkaasti ja sopeutumaan stressaaviin tilanteisiin, sekä parantamalla keskittymistä ja huomiokykyä. Selviytyminen jännittävistä tilanteista on usein yhtä aikaa nautinnollista - suorastaan euforista - sekä koukuttavaa. Juuri adrenaliini stimuloi meitä pääsemään yli haasteista.⁶⁷ Koen, että esiintymistilanteisiin liittyvä adrenaliinipiikki on tunnistettava. Syystäkin voi siis ajatella esiintymiskokemuksen aiheuttavan tarvetta kokea se aina vain uudestaan ja uudestaan, vaikka se olisikin pelottavaa (ja juuri sen vuoksi).

Stressin yhteydessä myös kortisolin määrä nousee. Mantelitumakkeen reaktio käynnistää kortisolitason nousun, mutta myös kortisolitason nousu käynnistää mantelitumakkeen toiminnan.⁶⁸ Kortisoli auttaa niin ikään tarttumaan elämän haasteisiin nostamalla vireystilaa, mutta pitkäkestoinen kortisolitason nousu on terveydelle haitallista aiheuttaen mm. korkeaa verenpainetta, ruuansulatusongelmia ja nopeaa pulssia. Jatkuvien stressitekijöiden kanssa eläminen johtaa stressihormonien jatkuvaan eritykseen, mikä taas johtaa edelleen sympaattisen hermoston aktiivisuuteen (taistele tai pakene).⁶⁹ Tunnistan, että pelkästään esiintymistilanteen lähestyminen ja siihen liittyvä paine nostaa stressihormonien eritystä. Jälleen kerran vagushermon aktivointi auttaa palautumaan lempeämpään olotilaan.

Näyttelijän ammatissa itsensä haastaminen ja epämukavuusalueella liikkuminen on arkipäivää. Välittäjäaineiden vaikutusten tiedostaminen onkin tärkeää, jotta saatan valita, millä vaikutan omaan palautumiseen. Esimerkiksi päihdyttävien aineiden vaikutukset perustuvat juuri niiden vaikutuksiin välittäjäaineissa. Neurokemiaan voi vaikuttaa

⁶⁵ Venäläinen 2020.

⁶⁶ Karjalainen 2019, 17.

⁶⁷ Sabater 2022.

⁶⁸ Karjalainen 2019, 17; Hansen 2017, 35–36.

⁶⁹ Ovaska 2020, 5; Martin & Seppä & Lehtinen & Törö 2014: 82–83.

monilla tavoilla, jotka eivät tue hermostollisella tasolla syvempiä muutoksia parempaan. Voimakas adrenaliinipiikki voi myös olla keino peittää tunteita tai täyttää tyhjyyden kokemusta.⁷⁰ Onko tämä yksi syistä, miksi näyttämöllä elämä voi tuntua joskus paremmalta tai helpommalta kuin todellisuus? Adrenaliini voi tosin joskus olla myös pelastava tekijä. Muistan kouluaikana muutamiaakin haastavia elämäntilanteita, joihin liittyi voimakkaita surun ja pelon kokemuksia, jotka jäivät kuitenkin hetkeksi täysin takalalle, kun astuin näyttämölle. Adrenaliinista oli apua.

Dopamiini on innostukseen ja uteliaisuuteen liittyvä välittäjäaine. Sitä erittyy onnistumisen kokemuksen jälkeen ja se saa aivomme kiinnittämään huomiota mahdolliseen nautintoon, mikä taas johtaa palkitsevan käytöksen toistamiseen. Dopamiinia erittyy, kun saamme jotain hyvää aikaan (tai suosionosoituksia). Dopamiini myös tyynnyttelee manteliumaketta. Ihmisaivot ovat aikojen saatossa oppineet ensisijaisesti huomaamaan vaaran ja kielteisen. Kiire ja suorittaminen ylläpitävät tätä jännitettä, minkä vuoksi kehon totuttaminen hyvien asioiden huomioimiseen on kuormituksen ehkäisemisen kannalta erityisen tärkeää. Tietoisuuden ja läsnäolon harjoittamisella, sekä myönteisten asioiden huomioimisella voin siis tasapainottaa manteliumakkeen reaktiivisuutta.⁷¹ Koen, että hyvän palautteen saaminen ja antaminen on minulle näyttelijänä tärkeää. Dopamiinitason nousu, eli mielihyvä, auttaa keskittymään ja motivoi toistamaan toiminnon uudestaan ja uudestaan. Se on osa aivojen palkitsemisjärjestelmää.⁷² Esiintymistilanteesta ”suoriutuminen” ja mahdollisesti aplodit lienevät konkreettisia syitä siihen, miksi näyttelijä jaksaa tehdä ns. toistamisen taidetta, jollaiseksi näyttelijäntaidettakin tavataan kutsua.

Muutamia muita tärkeitä välittäjäaineita ovat; anandamidi, joka nostaa mielialaa ja vähentää kipua ja pelkoa, ja joka liittyy myös mm. luovuuteen; endorfiinit, jotka lievittävät kipua ja tuottavat nautintoa; palautumisvaiheessa erittyvä serotoniini, joka vaikuttaa hyvään oloon ja on toisaalta alhaisella tasolla yhteydessä masentuneisuuteen; oksitosiini, joka liittyy läheisyyteen ja ihmissuhteisiin. Toimiva ryhmätyöskentely ja asioiden yhdessä tekeminen tuottavat oksitosiinia, joka vahvistaa ryhmän keskinäistä luottamusta. Monet em. välittäjäaineet ovat myös flow-tilaan pääsemisen takana.⁷³ Teatteri on mielestäni yhdessä tekemisen taidetta ja onkin kiinnostavaa, että jokaisella ryhmän jäsenellä on valtaa vaikuttaa koko ryhmän ja sen yksilöiden hyvinvointiin, hyvässä ja pahassa.

⁷⁰ Sabater 2022.

⁷¹ Huomo 2017.

⁷² Karjalainen 2019, 21.

⁷³ Venäläinen 2020.

7. MAADOITTUMINEN

Kirjoitin maadoittuneesta näyttelemisestä kauan ennen kuin luin maadoittumisesta perustavanlaatuisena voimavarana, erityisesti ihmisille, jotka ovat tapuvaisia yli- tai alivireyteen tai niiden vaihteluun. Maadoittumisharjoittelu voi edistää kehollista läsnäoloa. Se voi olla tärkeä fyysisen tuen tunteen vahvistaja ja maadoittuminen voidaankin määritellä kyvyksi suunnata energiaa kohti maata. Maadoittuminen on fyysinen prosessi, joka hyödyntää kehon ydintä selkärangan kautta, sekä maan tukea, minkä aistimista edesauttaa tietoisuus jaloista ja jalkateristä.⁷⁴ Maadoittumisen heikentyessä koetaan usein vaaran kokemiseen liittyviä fyysisiä reaktioita, kuten nopea hengitys tai sen pidättäminen, hartioiden kohoaminen ja lihasten kiristyminen, jonka myötä yleinen reaktioherkkyys kasvaa⁷⁵.

Pohdin, mitkä asiat vaikuttavat omaan kokemukseeni maadoittumisesta; mitä pystyn havaitsemaan kehoni aistimuksista näyttämöllä ja minkälaisen vaikutelman se saattaa tuottaa katsojalle. Valmistautuessani esiintymään, sekä ollessani näyttämöllä pyrin olotilaan, jossa tunnen jalkapohjat tukevasti maassa. Tunnen kehoni rakentuvan luurankoni varaan niin, että painovoima kannattelee sitä - koen olevani koko mitassani. Tämä kokemus auttaa minua myös mielikuvituksellisesti kasvamaan pituutta ja laajenemaan, mikä taas luo valmiuden tunteen, eli rauhallisen ja itsevarman olon, esiintyä. Maadoittuminen liittyy kehotietoisuuteen ja kehotietoisuus taas on edellytys selkärangan asennon aistimiselle. Näitä avaan lisää seuraavissa kappaleissa.

7.1. Kehotietoisuus ja itsetuntemus

Olen työskennellyt kehoni ja kehotietoisuuden kanssa oikeastaan niin kauan, kuin muistan. Nyt kun mietin lapsuuttani, jossa aloitin liikuntaharrastukset, laulamisen ja esiintymisen, aloin havainnoida aika varhain omaa kehollisuuttani. Harrastin monia erilaisia liikuntalajeja ja olin ala-asteella liikuntaluokalla. Sitten aikuisena, työskennellessäni neljän vuoden ajan lukuisten erilaisten ihmiskehojen kanssa personal trainerina, kehitin praktiikkaani kohti kehotietoista harjoittelua. Erottamattomana osana kehollista työskentelyä on mieli. Juuri kehomielen yhteys - psykofyysinen kokonaisuus - alkoi kiinnostaa minua yhä enemmän.

⁷⁴ Ovaska 2020, 15; Ogden & Fisher 2015: 218; Ogden ym. 2009: 231.

⁷⁵ Ovaska 2020, 15; Ogden & Fisher 2015: 221.

Kun aloitin opinnot Teatterikorkeakoulussa, huomasin, että samat anturit aktivoituivat. Nyt olen opiskellut näyttelijäntaidetta neljä ja puoli vuotta, antaen asioiden ja oivallusten tulla luokseni. Olen ollut opetettavana ja täysin vailla tietoa siitä, mitä näyttelemine on. Luulen, että minulla on kuitenkin ollut jo heti alussa jonkinlainen tiedostus siitä, että tämä tulee olemaan seuraava matkani fysiologisten ja psyykkisten ilmiöiden äärellä. Olin tullut yhteen etappiin kehotietoisuuteni kanssa ja tämä koulu-aika onkin ollut yksi valtava syventymiskurssi.

Olen kokenut monia hetkiä ja elämänvaiheita, joissa yhteys kehotietoisuuteen on katkennut. Se tuntuu siltä kuin liike sisällä pysähtyisi. Se on ikävän tuntuista. Koin joitakin vuosia sitten hetkiä, jolloin tiesin, ettei kaikki ole elämässäni hyvin, mutten pystynyt tai jaksanut kokea kehossa olemassa olevaa. Silloin tunteet – energia - jää jumiin. Luultavasti olen jännittänyt vatsaani ja estänyt pallean vapaan liikkeen, mikä on tehokas keino kasvattaa suojamuuri. Hengitystä kontrolloimalla pystyn jonkin aikaa estämään tunteita pääsemästä pintaan. Nyt tiedostan kriittisen kohdan olevan minulla itselläni juuri pallean ja rintakehän kohdalla. Kun energia jää jumiin kehooni, tunnen vain ahdistusta. Nyt minulla on onneksi lisää sanoja sille, mitä tapahtuu, kun tunnen ahdistusta. Ja mikä parasta, tiedän myös, kuinka hoitaa sitä.

Teatterikorkeakoulussa olen sallinut energian virtauksen ja olen suostunut prosessiin. Koen, että koulussa tarjotaan nimenomaan välineitä viedä itsensä tutkimusmatkalle omaan kehoon ja minuuteen tiedostamisen kautta. Minun kokemuksissani koulutusohjelmassamme opiskelijoita kannustetaan joka ikinen päivä rohkeuteen havaita, mitä kehossa tapahtuu; mikä on juuri nyt totta. Kasvattamalla kehomielen tietoisuutta, minun ei tarvitse olla hädissäni prosessista (mikä se milloinkin on) vaan voin kokea sen turvalliseksi. Siitä huolimatta, että se tuntuisi välillä rankalta ja turhauttavalta. On myös kiinnostavaa miettiä, voiko liiallisesta tiedostamisesta koitua vain lisää stressiä. Vastaus on yksinkertainen; kyllä varmasti voi. Kaikesta voi syntyä neurooseja, koska maailma ei ole valmis paikka. Ehkä ylitulkitseminen ja liiallinen tarkkaavaisuus voi antaa taas jotain tietoa itsestä. Ääripäistä toiseen heilahtelun jälkeen saattaa löytyä tasapainoisempi reitti oman kehon ääreen. Ajattelen, että kehotietoisuus on työkalu siinä missä muutkin. Minulle voi olla vapauttavaa ymmärtää kehoni välittämää informaatiota, mutta jollekin toiselle nimenomaan sen kaiken huomiomatta jättäminen onkin tervehdyttävää.

Kuitenkin sen havaitseminen ja hyväksyminen, mikä on kehollisesti juuri nyt olemassa ja totta, on mielestäni suoraan yhteydessä läsnä olevaan näyttelijäntyöhön. Se on minulle jonkinlainen lähtökohta keholliselle työlle. Kiinnitän huomiota hetkiin ennen lavalle astumista. Ajattelen usein jalkapohjiani, kuinka ne koskettavat tasaisesti kenkien pohjia

ja sitä kautta lattiaa. Ajattelen polviani, kuinka ne ovat hiukan joustavat ja painopisteeni jakautuu jalkaterille mahdollisimman tasaisesti. Jaloista ylöspäin tunnen selkärankani kohoavan ylöspäin aina päähäni asti. Tunnen kylkiäni laajenevan ja pehmenevän ja vatsanpeitteiden joustavan hengittäessäni. Ajattelen niskan pehmenevän ja niskanikamieni kelluttavan päätä keskellä selkärankaa. Viimeiseksi ajattelen laajenemista. Erityisesti kuvittelen rintakehän ja sydämen laajenevan. Tällaista kehon linjausten läpikäyntiä olen hyödyntänyt siksi, että se helpottaa laulamista ja siksi, että herkistyisin kuuntelemaan impulsseja. Hyvän linjauksen hakeminen auttaa minua tunnistamaan turhat lihasjännitykset ja vapautumaan niistä. Se auttaa minua tulemaan kontaktiin itseni kanssa, jotta voin toimia spontaanisti ja vaistonvaraisesti näyttämöllä.

Toisinaan, jos tiedän, että seuraavaksi tulee haastava kohta laulaa tai esimerkiksi tärkeä hetki roolihenkilön emotionaalisessa kaaressa, siirrän huomion hetkeksi kehoon; tarkistan, etten jännitä lihaksia turhaan, varsinkaan niskan alueella, rentoutan alavatsan ja annan hengityksen virrata vapaasti. Saatan myös ajatella energiakehoni supistumista tai laajenemista riippuen siitä, mitä tarvitsen. Mielikuva rintakehän ja sydämen laajenemisesta tulee juuri Chekhov -tekniikasta. Venäläis-yhdysvaltalaisen näyttelijä ja teatteripedagogi Michael Chekhovin kehittämässä tekniikassa keskeinen elementti on suunnata energiaa psykologisten elkeiden avulla, erilaisilla liikkeen laaduilla. Hyödynnän tätä tekniikkaa niin virittäytyessäni, kuin näyttämöllä. Nämä harjoitteet/työkalut ovat opittua muistitietoa näyttelijäntaiteen lehtori Marjo-Riikka Mäkelän Chekhov -tekniikan tunneilta.

Itsetuntemus luo merkittävän pohjan näyttelijälle. Siihen liittyy läsnäolon harjoittaminen, kehotietoisuus ja itsesääteily, sekä turvan kokemuksen luominen - mikä ei ole (kuten on käynyt ilmi) aina yksinkertaista saavuttaa. Kaikkeen vaikuttaa koettu elämä, muut ihmiset ja ympäristö, jossa olen elänyt. Seela Sella kertoo, mistä hän kokee saaneensa hyvän perustan näyttelijäidentiteetilleen: *”Silloin ku mä olen ollut tommonen nuori, pieni, ni ei Suomessa olis voitu kuvitellakaan että ois naispresidenttiä, ei semmosia ollu unissakaan. Mut mun koti oli semmonen, että vaikka ei ollu varallisuutta, mut oli turva. Hirveen suuri turva ja semmonen, että jos mä oisin sanonu pentuna “minusta tulee isona suomen presidentti”, ni äiti ja mummu ois sanonu, että “Nii’i, kaikki on mahdollista, ei sitä tiedä. Kaikki on sulle mahdollista”. Ei koskaan lyttäty, että sä et pysty siihen tai että sä et osaa sitä. (...) Palataan tavallaan siihen samaan näyttelijän pohjaan, terveeseen itsetuntoon, joka on siellä. Niin kun sen päälle rakentuu joku ihminen, niin se semmonen perusturva on aina siellä. Sitä ei horjuta tavallaan silloin mikään.”* Hän jakaa myös kolikon kääntöpuolena kokemuksensa siitä, kun leikkautti nenänsä, koska hänen ulkonäkönsä ei katsottu siihen aikaan sopivan nuorten naisten rooleihin. *”Silloin kun multa sitten*

leikattiin se nenä, otettiin puolet pois tosta (näyttää käsillään), niin kyllä se on aikamoinen uhraus nuorelle tytölle. Ensiksikin siinä meni äidin kaikki säästöt, se oli kallis, ja sitte semmonen hirvee omantunnon taistelu, että nyt mä muutan ulkonäköäni, että semmonen ei oo niiku, se oli tavallaan turhaa ja rumaa ja hävettävää ja jotakin tämmöstä. Et on tarvinu kuitenkin katsoo ja olla sen takana, et mä haluan jos se voi auttaa mua.”

7.2. Selkäranka

Olen aina ollut kiinnostunut kehon linjauksesta ja selkärangasta. Yhdessä kehotietoisuuden kanssa ne olivat kuntosalivalmentajana toimiessani ohjauksen lähtökohta. Nyt se on siirtynyt luonnolliseksi osaksi kehollista hahmotuskykyäni näyttelijänä esimerkiksi rakentaessani roolihenkilöä. Määritteleehän ihmisen ryhti pitkälti sen, minkälainen kehollinen tila, ja sitä kautta hahmo tai muoto, ihmisestä piirtyy ulospäin; kyfoosi, eli yläselän korostunut taaksepäin työntyvä kaari piirtää esiin kumaraselkäisen ihmisen, kun taas yliojennettu samainen kohta selkärangasta, saattaa piirtää esiin yliryhdikkään ihmisen, joka on koko ajan niin sanotusti rinta rottingilla. Mikäli roolihenkilöni on tiukkapipo, ylästatuksinen, kontrolloiva, tai vaikkapa kauhuissaan, lähdän usein hakemaan kohotettua ryhtiä; tiukka, aktiivinen, kannateltu muoto. Eräs rooli, jota esitän tällä hetkellä, on nuori nainen, joka alussa etsii rohkeutta tehdä omia valintoja ja häpeilee innostuksen ryöpsähdyksiään. Henkilön olkapäät ovat hitusen koholla ja kumarassa, katse hakeutuu alaviistoon, askeleet ovat lyhyitä ja säikkyjä. Näytelmä on musikaali, joten joudun aina etsimään sellaisen ryhdin ja pään asennon, että pystyn käyttämään ääntäni ja laulamaan vapaasti. Pyrin löytämään sellaisen muodon keholle, mikä palvelee minun ja teoksen tarpeita. Mikäli roolihenkilön muoto edellyttäisi asentoja, jotka aiheuttavat lihasjännityksiä, ennen vaativia äänenkäyttöisiä paikkoja päästän niistä irti tietoisesti. Selkälihasten, vatsanpeitteiden ja niskan pehmeydellä ja joustavuudella voin vaikuttaa merkittävästi omaan lauluun ja äänenkäyttöön.

Selkärangan neutraali asento ja mahdollisimman terve tila vaatii lukuisten lihasten yhteistyötä. Esimerkiksi liian pitkään jatkunut kireys lonkankoukistajalihaksissa saattaa aiheuttaa alaselän luonnollisen notkon korostumisen. Myös syvien vatsa- ja selkälihasten tuki saattaa alkaa näkymään selän korostuneena notkona ja seurauksena voi olla esimerkiksi selkävivut. Pyöristynyt rintaranka (se pätkä selkärangasta, johon kylkiluut kiinnittyvät) sen sijaan voi johtaa pään työntymiseen eteenpäin, mikä taas vaikuttaa vagushermoon. Pään eteenpäin työntynyt asento aiheuttaa usein jännityksiä niskan ja kaulan alueelle. Muutoksen keskilinjasta ei tarvitse olla kuin millejä, jotta seuraukset

voivat olla negatiivisia. Kun pää on työntynyt eteenpäin, niskalla on taipumus veltostua, jolloin pää pääsee liikkumaan eteenpäin. Ylärintakehä lysähtää ja sydämen ja keuhkojen tila pienenee. Tämä johtaa muun muassa siihen, että menetämme hengityskapasiteettia. Lisäksi eteenpäin työntynyt pää puristaa nikamavaltimoita, jotka kuljettavat verta päähän. Se vähentää näin verenkiertoa kasvoihin, osaan aivoista, sekä aivorunkoon, mistä lähtevät myös sosiaalisen liittymisen aivohermot. Jos nuo viisi aivohermoa eivät saa riittävästi verta, ne eivät välttämättä toimi kunnolla ja ihminen on todennäköisesti kroonisen stressin tai dorsaalivagaalisen (lamaantumisen/masennus) aktiviteetin tilassa. Sivulta päin katsottuna korvan olisi hyvä olla suoraan olkapään keskilinjan yläpuolella.⁷⁶

Jonkin lihaksen ollessa passiivinen, jokin toinen ottaa enemmän työtä kantaakseen. Voisi jopa ajatella, että kaikki muu, paitsi neutraalissa keskilinjassa oleva keho sisältää turhaa lihasjännitystä. Täydellisen linjauksen etsimisessä voi astua harhaan. Olen itse joskus ylikorjannut asentoani ja aiheuttanut sillä esimerkiksi alaselkäkipuja, sekä rintarangan ojentumista, jotka ovat myös yhteydessä päänsärkyherkkyyteen. Kohtuus siis kaikessa. Asennon tiedostaminen on jo askel paremman linjauksen ja vapaamman kehon löytämiseen. Näyttelijäntaiteen koulutusohjelman puheen lehtori Tuuli Nilssonin opetuksen myötä olen ottanut Alexander -tekniikasta tuttuja ajatuksia osaksi omaa kehollista työskentelyä. Ajattelemalla selkärangan pitenevää suuntaa ja tietoista tapaa olla, purkaen mahdollisesti epätarkoituksenmukaiseksi koettuja tottumuksia, saan aikaan vapaamman ja kevyemmän tuntuisen kehollisen lähtökohdan näyttelijäntyölleni.

Tällä hetkellä puran jännityksiä kehosta ja valmistaudun esimerkiksi koe-esiintymistilanteisiin lämmittelemällä Fitzmaurice -metodilla, jossa haetaan erilaisilla harjoitteilla tärinä kehoon. Se muistuttaa TRE (engl. Tension, Stress and Trauma Release Exercises) -stressinpurkuliikkeitä⁷⁷. Täysin vastaavalla tärinällä eläimet ravistelevat ja vapauttavat tunteet kehosta, eli ”nollaavat”, kuten mainitsin aiemmin. Puheen ja äänenkäytön opettaja Catherine Fitzmaurice kehitti nimeään kantavan metodin monipuoliseksi äänenkäytön ja tekstityön välineeksi; tärinä (Tremorwork) vapauttaa ihmisen oman, ainutlaatuisen äänen resonanssin.⁷⁸ Olen itse kokenut, että saan tärinällä ääneni ikään kuin putoamaan paremmin kehoon. Tämä perustuu kokemukseni mukaan siihen, että kehon jännitteiden purkautuessa äänen resonanssilla on tilaa liikkua kehossa. Keskeistä on antaa hengityksen virrata vapaasti. Kun lämmittelen ääntäni vaikkapa musikaalin koe-esiintymiseen, rutiineihini kuuluu ensin hengityksen vapauttaminen tärinäharjoitteilla. Sen jälkeen etsin äänihuulikontaktin ja kevyen värähtelyn puheäänien

⁷⁶ Rosenberg 2017, 180-182.

⁷⁷ www.trefinland.fi

⁷⁸ www.fitzmauriceinstitute.org

korkeudelta, jonka jälkeen lämmittelyn edetessä teen suurempia liukuja matalammasta äänestä korkealle ja jälleen alas. Viimeisenä teen tarkempia harjoitteita laulua ajatellen. Kaikki kuitenkin lähtee siitä, että tulen kontaktiin kehoni kanssa ja sen päälle rakennan kaiken muun. Kehollinen tila, jonka luon itselleni, kantaa aina koe-esiintymishuoneeseen asti. Jos pystyn luottamaan kehooni (ja asetukset ovat muuten kunnossa), ääni toimii ja tilaa on näyttelijäntyölle.

8. TAKAISIN PINTAAN

Olen sukeltanut fysiologian, neurotieteiden ja -psykologian, sekä kehityksen ja vuorovaikutuksen kirjoihin ja artikkeleihin, ja etsinyt vastauksia polttaviin kysymyksiin hermoston kytköksistä: Mihin voin vaikuttaa itse toiminnallani, jos kyse on kehon tahdosta riippumattomista toiminnoista? Mikä minun kehoni reaktiivisuudessa on synnynnäistä ja mikä ympäristön ja kulttuurin muokkaamaa? Mikä on normaali, toimintakykyä edistävä stressin määrä ja miten kehoni ilmoittaa kroonisesta stressitilasta? Ennen kaikkea pyrin selvittämään, mitkä ovat tärkeimpiä tietoja hermoston toiminnasta, joita voin hyödyntää näyttelijänä. Tuntuu tarpeelliselta summata tässä kohtaa joitain asioita.

Monet ilmiöt ja kokemukset, joita käsittelen tässä työssä ovat subjektiivisia. Kaikkia kokemuksiani muokkaa se, minkälaiset persoonan piirteet ja psykologiset rakenteet omaan; minkälainen tausta minulla on ja ympäristö, jossa olen elänyt; minkä verran olen tehnyt itsetutkistelua (olen nyt 31-vuotias). Itsereflektio on kai muodostunut minulle jo varhain jonkinlaiseksi tavaksi. Se onkin osasy siihen, minkä vuoksi tunnistan itseni kehollisesti herkäksi ja muutenkin herkäksi ihmiseksi. Olenkin pyrkinyt tekemään selväksi, milloin puhun omista kokemuksistani ja milloin käsittelen fysiologiaa, anatomisia, biologisia tai ihmisen neurokemian liittyviä teemoja, jotka ovat ihmisille yhteisiä ja jaettuja. Se, minkä takia näitä ilmiöitä voi yhdistää monella tapaa näyttelijäntaiteeseen, on se, että näyttelijän instrumentti on oma ihmiskeho; se, mikä on osa ihmisenä olemista, on luonnollisesti osa myös näyttelijänä olemista. Mutta vaikka keho pitääkin sisällään tämän kokonaisuuden, kokemukset voivat silti olla erilaisia ja se, miten ihmiset reagoivat erilaisiin tilanteisiin ja ilmiöihin poikkeaa juuri johtuen edellä mainituista asioista. Minulla on kuitenkin vahva väite siitä, minkälaiseen tilanteeseen esiintymistilanne ihmisen laittaa. Monet ihmiset, jotka eivät ole näyttelijöitä, mutta pääsevät tai joutuvat esiintymään, samankaltaiset keholliset havainnot ovat voimakkaasti läsnä heidän kokemuksissaan ja kertomuksissaan. Ajattelen, että näyttelijöillä on vain luontaisia taipumuksia tai kiinnostusta selvittää noissa olosuhteissa ja herkkyyttä olla siellä, missä muut ihmiset eivät kenties haluaisi (hyvistäkin syistä) olla.

8.1. Muutos

Pohdin edelleen sanaa *muutos* - muutoksen aiheuttamia, usein tiedostamattomia, reaktioita kehossani. Mieleeni tulee keskeinen kysymys: Kun se, mihin kehoni reagoi on

muutos ja näyttelijä on alati muutoksen tilassa, niin enkö olekin väistämättä jatkuvasti altis hermostollisille muutoksille? Siinäpä ajatus, joka herättää kiinnostukseni tutkia omaa hermostollista tilaa ja taipumuksiani. Vagushermon toiminta värittää sitä, kuinka koen ympäristön ja ihmiset. Sen toiminta vaikuttaa keskeisesti siihen, miten koen itseni ja elämän yleensä. Tämä tieto motivoi minua pitämään huolen omasta hermostosta tukemalla sen normaalia, joustavaa toimintaa. Koen jo nyt, että olen saanut muutettua omaa psykologista tilaani ja käytösmallejani, saatuaani alulle muutoksen autonomisen hermoston tilassa.

Hyvinvointia tukee se, että autonominen hermosto toimii joustavasti. Silloin kun se on kestävä ja kunnossa, voin spontaanisti palautua sosiaalisen liittymisen tilaan. Merkittävintä tämän opinnäytetyön kannalta on ollut ottaa selvää, kuinka voin näyttelijänä säilyttää avoimen vuorovaikutuksen tilan, jossa on hyvä, turvallista ja kestävä työkennellä. Elimistössä tai elinympäristössä tapahtuvat positiiviset ja negatiiviset muutokset aiheuttavat ihmiselle stressiä. Biologisesta näkökulmasta katsottuna stressi on ihmisen luonnollinen reaktio näihin muutoksiin. Elämä on täynnä muuttuvia olosuhteita ja uhkan tai vaaran kokemukset ovat osa sitä. Muutokset autonomisessa hermostossa ovat osa selviytymistä ja siksi ne ovat tarpeellisia. Koen, että kehoni pyrkii jatkuvasti auttamaan minua reagoimalla muuttuviin olosuhteisiin. Terveysongelmia alkaa ilmetä, jos tarvittavaa kestävyyttä ei ole ja jään jumiin sympaattisen hermorungon aktivaatioon tai dorsaalivagaaliseen tilaan, esimerkiksi pitkään jatkuneen kuormituksen tai äkkinäisen traumaattisen tilanteen seurauksena. Voin kuitenkin harjoittaa hermostoani niin, että raskaan fyysisen tai emotionaalisen kokemuksen jälkeen saan palautettua hermoston normaaliin sosiaalisen liittymisen tilaan ja palauttamaan optimaalisen vireystilan. Hermosto muuttuukin joka kerta vahvemmaksi, kun pystyn tekemään sen.

Käyn läpi muutoksia omassa prosessissani kohti näyttelijäidentiteettiä. Tässä Teatterikorkeakoulun päättymisen kynnyksellä ollessani voin katsoa montaa asiaa taaksepäin ja nähdä mistä lähdin liikkeelle. Uuden omaksuminen vaatii kykyä ja uskallusta pysähtyä myös katsomaan taaksepäin. Itselleni olisi tervehdyttävää vilkaista välillä useammin taaksepäin, kuin tähyillä aina eteenpäin, kohti seuraavaa etappia. Olen luonut itselleni turhia paineita tuijottamalla liikaa asioita kaukaisuudessa; jotain, mitä minun on pakko saavuttaa. Kouluun pääseminen oli juuri sellainen asia, kunnes päästin hetkeksi irti ja rentouduin asian suhteen. Eteenpäin asetan tavoitteen, mutta taaksepäin katsoessa pysähdyn oikeasti näkemään muutoksen. Muutos on tärkeä nähdä, jotta voin antaa itselleni välikiitoksia. Jos en anna kiitosta (näyttelijänä tai ihmisenä ylipäätään) itselleni, olen jatkuvasti vain omien vaatimusteni kanssa vastatusten; ”pitäisi jo olla

jossain pisteessä, missä en ole”. Minulle on käynyt usein niin, että seison siinä pisteessä, mistä haaveilin, enkä edes huomaa sitä. Kykyä tunnistaa ja pysähtyä sen äärelle, mitä minulla jo on, työstän tällä hetkellä.

Niin elämässä, kuin näyttelijäntaiteessakin muutos täytyy aina aloittaa, mutta kun sen on laittanut liikkeelle, jotain tapahtuu aina. Muutos voi olla rytmissä, hengityksessä, katseessa, ryhdissä, dialogissa, valinnoissa, tunteissa. Päässäni kuulen TeaK:n tanssin lehtori Jenni Nikolajeffin äänen, kun harjoitteleme tanssitunnilla nopeaa impulsseihin tarttumista ja rationaalisen mielen ohittamista: ”*Muutos. Muutos. Muutos.*” Niin - muutos on oikeastaan ainut, mikä on totta ja varmaa. Sen vuoksi ihmiselle on kehittynyt niin monimutkainen hermosto. Sitähän me lopulta opiskelemme vähintään viiden vuoden ajan Näyttelijäntaiteen koulutusohjelmassa – sietämään jatkuvaa muutosta.

9. NÄYTTELIJÄN KUORMITUSTEKIJÄT

Kerroin aluksi, että kuormituksen aiheet Teatterikorkeakoulun aikana ovat nousseet esiin lähinnä opintojen ja töiden ulkopuolella, arkielämässä. Olenkin pohtinut, mistä se johtuu. Tällä hetkellä tuntuu siltä, että vireystilan ollessa koholla - näyttämöllä, laulukeikalla tai muussa esiintymistilanteessa – olotilani on hyvä ja turvallinen. Näyttämöllä koen lähtökohtaisesti olevani turvassa, vaikka tilanne voi olla jännittävä; minulla on roolihenkilön suoja ja lisäksi adrenaliini suojelee minua. Vireystilan lasku normaaliksi, tai sen pysyessä pitkään korkealla, saattaa tulla vastaan ahdistusta ja haasteita jaksamisen kanssa.

Kuormitustekijäksi ylipäätään tällä alalla koen töistä kilpailemisen ja torjunnan kokemukset, joihin elimistö tosin alkaa tottua. Torjunnan kokemus on kuitenkin tuttu jo koulun pääsykokeista asti ja nyt se toistuu työnhaussa. Koen, että torjunta on pikemminkin tutumpi kokemus, kun taas hyväksyntä, eli lopputuloksena roolin saaminen, tuntuu bonukselta. Kärjistän hiukan, sillä tietenkään en valmistaudu lähtökohtaisesti torjuntaan, päinvastoin. Se on kuitenkin näyttelijän ammattiin kuuluva tekijä, jota on opittava sietämään. Torjunnan kokemukset ovat opettaneet minulle paljon itsestäni, ja saaneet harjoittelemaan ja yrittämään sitkeämmin.

Torjuntaa voi tapahtua myös monissa muissa muodoissa, kuten turvattomassa työilmapiirissä, jossa kannustamisen sijaan sivuutetaan tai arvostellaan negatiivisin sanoin ja elkein. Torjutuksi tulemisen aiheuttamaa reaktiota aivoissa on tutkittu toiminnallisen magneettikuvauksen avulla ja on selvinnyt, että torjunnan tiedostamisen jälkeen ihmisillä aktivoituu aivoalue, joka rekisteröi myös ruumiin kipua. Se viittaa siihen, että näiden kahden kokemuksen tunteellinen vaikutus on samankaltainen.⁷⁹ Sanoisin tähän, että on todella ok tuntea hetken aikaa olevansa rikki, kun saa torjunnan vaikkapa työnhaussa. Kandiportfoliossani kirjoitan lisäksi torjunnan kokemuksesta evoluutiobiologisesta näkökulmasta: *”Toimimme edelleen saman hermoston varassa, vaikka enää meidän uhkanamme on lähinnä se, hyväksyvätkö muut minut vai eivät. Ihminen on ytimeltään sosiaalinen eläin ja olemme edelleen riippuvaisia toisistamme. Jos pieni lapsi on jäänyt yksin tai yhteisön ulkopuolelle, se ei ole selvinnyt hengissä. Samoin on edelleen, sillä yksinäisyys voi johtaa kuolemaan. Tämän vuoksi torjuminen on edelleen uhka, jota vastaan meillä on voimakkaat suojautumismekanismit.”*⁸⁰

⁷⁹ Carter, Aldridge, Page, Parker, Niemi 2010, 137.

⁸⁰ Paju 2021; Mäkelä 2020. 6.

Kysyin haastattelemiltani näyttelijöiltä, minkä he kokevat näyttelijäntyössä kuormittavaksi ja miltä kuormitus tuntuu kehollisesti. Niko Saarela kuvailee, ettei koe itse näyttelijän työtä kuormittavaksi, vaikka se onkin hyvin kokonaisvaltaista. Hän kuvailee enemmän kaiken muun elämän sovittamisen, paljon sitoutumista ja suunnittelua vaativien esitysprosessien ympärille, stressaavaksi. KOM-teatterilla, jossa hän työskentelee, esityksiä suunnitellaan yhdessä aina markkinoinnista lähtien yhdessä kaikkien talon ihmisten kanssa. Toisaalta hän on tottunut sellaiseen elämään: *”(...) mä en tunne oikein mitään muuta olotilaa, ku mä oon ihan lapsesta asti tehny tätä. Mua helpottaa aina se, että mä tiedän, että se loppuu joskus; kuitenkin on määritelty, milloin on ensi-ilta ja milloin esitykset loppuu. Koko elämä jaottuu tiettyihin etappeihin, minkä jälkeen sä pystyt vähän niinku puhdistautumaan tai vapautumaan niistä.”* Saarela pohtii tunnetyöskentelyä: *”(...) kun tää ammatti on niin erikoinen, että kun ihan tietoisesti hakee niitä aistimuksia ja tunteita, koska se pitää välittää tieteenkin sille isolle yleisömäärälle. Sä hakeudut niihin ja nautit jopa olla niissä ja kärvistelet niissä, mitkä on ihan fyysisiä tunteita. Ja eri aistien kautta hakee siitä omasta historiasta; mitä milloin ja missäkin tilanteessa tuntee, ja mitä hajuaisteja tulee. Sä hakeudut tavallaan metafyyssisiin konflikteihin itses kanssa. Mitä enemmän on tullu kokemusta tai ikää, niin lähinnä se on se, että miten sä pääset pois sieltä ja etsiä siihen vastapainoa.”*

Ria Kataja pohtii, milloin työskentely rankkojen emootioiden kanssa voi käydä kuormittavaksi: *”Jos pitäis miettiä, et mikä tässä ihan näyttelijäntyössä on kuormittavaa.. toki se esiintymisjännitys on ollut joskus semmonen, että on oksentanut ja kaikkee, et sehän on kuormittavaa. Tai sen tajuaminen, et ratkeeko suoni päästä. Mutta se on helpottanu sen myötä, kun on tehny tätä työtä ja on ymmärtäny, et näistä selviää hengissä. Mä luulen, että semmosten kohtausten toistot, joissa on paljon semmosia tunteita, mitä mielletään negatiivisiksi, et siellä pitää vetää itkupotkuraivaria - mut siinä on jälleen kerran se ilmapiiri, joka on määräävä. Koska jos sä tiedät mitä teet, ni sähän voit tehdä sen vaikka kerralla purkkiin, mut jos et sä tiedä, tai jos ei ohjaaja tiedä ja sitä toistetaan ja toistetaan, eikä kukaan enää tiedä, et mitä. Sit siellä on näyttelijä aivan räkä poskella, ni nehän on kuormittavia. Mutta tääkin taas, että se ei oo pelkästään sen, että näyttelijäntyö on tällaista, kun itse asiassa se ei ole sellaistaakaan, vaan siinä on huonosti johdettu tilanne. Tätä työtä pystyy kuitenkin tekemään niin, ettei kukaan mee rikki. Se on ihan mahdollista.”*

Olen pohtinut, miten näyttelijänä, työskennellessäni lähes aina muiden katseiden alla, olen niiden kehollisten reaktioiden kanssa, jotka syntyvät uhan ja turvattomuuden kokemuksesta (kuvitellun tai todellisen). Reaktiot aktivoituvat herkästi tilanteissa, mihin näyttelijä laittaa itsensä. Tämä ei siinä mielessä ole mitenkään ns. perus tai normaali

ammatti. Siksi ajattelen, että muutokset autonomisessa hermostossa ovat normaaleja aistimuksia ja kokemuksia näyttelijälle. Se ei tietenkään tarkoita, että kaikki olisi vain turvattuun tai uhkaa koko ajan.

Keskustelimme Rian kanssa myös siitä, kuinka työtilanteissa voisi tunnistaa, jos omat rajat ylitetään, eikä ilmapiiri ole enää rakentava: *”Kannattaa aika pian viheltää peli poikki. Ohjaaja on tietysti yksi semmonen, joka on esihenkilöasemassa siinä työryhmässä, oli se sit teatterissa tai tv-sarjassa tai elokuvassa. Mutta se on tosi vaikeeta, niinku sanoit. Se on minullekin vaikeeta, koska meillä on aikataulut esim. kuvauspaikalla ja sitten pitäis... että aika pitkälle oon antanut niiden tilanteiden mennä, jotta mulla on tullu se kokemus. Esimerkiksi mä oon sanonu ihan viimeisillä voimillani, että nyt on semmonen tilanne, että jos meistä ei kukaan tiedä mitä me ollaan tekemässä, ni kannattaisko mejän nyt vaan olla tekemättä tätä uudestaan ja uudestaan, et mä en pysty itkemään enää. Mä en pysty kolmatta, neljättä tuntia huutamaan täällä, täs ei oo mitään järkee. Mul ei kohta lähde ääntä. Ja sit on semmosia kokemuksia, et joskus sitä kuullaan ja joskus ei, ja sit se on Herran haltuun. Sillä ei sit oo mitään tekemistä näyttelemisen kanssa, jos ei oo enää mitään tolkkua. Silloin se muuttuu tosi kuormittavaksi.”*

Kysyin Ria Katajalta, mistä pelot tai hätä esimerkiksi työllistymiseen liittyen tulevat. Hän toteaa, etteivät pelot usein ole rationaalisia: *”Siinä ei oo mitään järkee! Sehän on hyvä kysymys, et mistä se hätä tulee kenellekin, et tavallaan selvittää se.”* Kataja kertoo, ettei ole varsinaisesti kokenut työttömyyttä. Siitä huolimatta häden tunne on tunnistettava ja toisaalta tunnistettava on myös mielihyvän ja helpotuksen tunne, joka ryöpsähtää, kun kalenteriin saa merkata uuden työn. *”Mä oon ollu freelanceri vuodesta 2000 asti, siis aina, (...) niin se huoli työn saamisesta on ollu ihan konkreettinen. Vaikka siis jopa se, että oon ollu aina ihan ylityöllistetty, mä oon tehny aina sanotaanko liikaakin töitä. Se on silti jotenkin sellanen sisään istutettu, ihmeellinen pelko, josta mä nyt vasta oon jotenkin päästämässä irti.*

Muutoksen tuulet puhalsivat kulttuurialalla koronan myötä. Kataja jatkaa kokemuksistaan, kuinka uusi tilanne antoi muun muassa tilaa ajatella: *”(...) Silloin kun tuli korona, niin vasta sen jälkeen; et ihan oikeesti nyt kaikki muuttui ja kaikki mitä olin pitäny, et tämä on totta ja näin tässä nyt mennään, ja yhtäkkiä perutaan esityksiä ja laitetaan kaikki kiinni ja muut. Se oli semmonen mullistava ajatus, eikä pelkästään pahassa mielessä, vaan tuli tilaa ajatella sitä, et täs on juostu nyt ja miltä se musta tuntuu. (...) Sitä on menny aina ja ilahtunut tietysti, kun puhelin soi. Ja sit ymmärtääkin, et mä oon itse asiassa aika kuormittunut. On kuormittunu siitä, et työtä on paljon ja niinku tiedät, kummallisina kellonaikoina. Sit tuntuu et se minä, joka tätä tekee, loittonee. Et*

missä se on? Sitä ei enää hahmota, et kuka se tyyppi on. (...) Ensin on pelännyt, tai se on kuormittanut, että tuleeko sitä työtä. Mä rakastan sitä, et kun ei tiedä missä on vaikka vuoden päästä ja sit tulee se puhelu. Mut sit se rupes ahdistaa, et miten mä voin tietää et se minä - jota en ees saa nyt kiinni, enkä tunnista kuka se on - et mitä se haluaa kahden vuoden kuluttua. Ja silti mul on täällä merkintä. Ja sit se alko ahdistaa enemmän, että kuka mä olen. Sen selvittämisestä tuli semmonen päämäärä ja sen jälkeen alkoi luottaminen siihen, et kyl tää jotenkin järjestyy. Et ehkä mun ei tarte enää pelätä koko ajan, et jään jostain paitsi tai jään työttömäksi. Se oli jännä silloin kun korona tuli, niin se näytti suoraan sen peilin, että nyt se loppu, nyt loppui kaikki. Ensin tuli kauhu ja sit tuli irti päästäminen ja semmonen syntinen hyväolo; koska sit piti ryhtyä barrikadeille, et nyt pitää saada teatterit auki! Mä en ollu varmaan päivääkään työttömänä - vaikka olinkin - mut mä aloin kirjoittaa ja luomaan omia sisältöjä ja löysin sen, mitä kautta mä pääsen itseni äärelle. Sitä kautta mä pääsen, et mä pysähdyn ja sallin itselleni sen pysähtymisen; (...) kysymykset ja tän hämmennyksen ja sen, että sitä kautta mä voin luoda sisältöjä. Siitä mä voin kirjoittaa, tai missä mä oon ollu tai mitä oon tehny.”

Keskustelimme myös siitä, kuinka on tärkeää rajata joskus sitä, miten on tavoitettavissa. Uskon, että esimerkiksi näyttelijäntaiteen koulutusohjelmassa opiskelevien opiskelijoiden jaksamiseen vaikuttaa varmasti tämä aika, missä elämme ja sen tuomat ärsykkeet; esimerkiksi teknologia ja jatkuva saatavilla oleminen, sekä sosiaalinen media ja mahdolliset sen luomat paineet. Myös opiskelijoiden helppo tavoitettavuus saattaa lisätä kuormitusta. Olen kokenut monesti, että tärkeää informaatiota jaetaan koulun ulkopuolisena aikana ja se luo paineen, että tieto pitäisi myös omaksua vapaa-ajalla. Kaikki on tietysti suhteellista ja asiat ovat ratkottavissa yhdessä, eikä tämä ei ole kovin yksinkertaista. Tietynlainen saatavilla olemisen kokemus on kuitenkin hyvä ratkoa jossain vaiheessa uran edetessä. Tunnen, että se lisää omaa rauhattomuuden kokemusta, jos päivitän monta kertaa päivässä mailin ja tarkistan viestit ja somen puhelimesta. Tässä suhteessa minulla on vielä heikko itsekunnioitus ja kyky laittaa rajoja. Kuormitan sillä itseäni oikeastaan aivan turhaan.

Entä minkälainen vastuu tai velvollisuus näyttelijällä sitten on? Seela Sella kokee näyttelijän velvollisuudeksi myös kantaa rooleistaan vastuu; maitokaupassakin käydessä on hyvä tiedostaa joidenkin ihmisten muistavan tekemäsi roolit. Hän sanoo: ”Meidän tarvi tiedostaa se meidän ammatissa joka siunatun hetki, että tää voi merkitä joillekin ihmisille todella tärkeitä asioita. (...) Se kuuluu sulle se rooli, minkä sä oot tehny. Sä oot vastuussa siitä. Sun täytyy jaksaa puhua ihmisille siitä. (...) Kun sä antaudut tähän ja tajuat että tällä on vastuu myöskin tällä työllä, mitä teet, ni sun täytyy olla valmiina puhumaan ja ottamaan vastaan niiden henkilöiden reaktiot tuolla. Ja se tietysti

kuormittaa - kyllä se kuormittaa, koska sä et pääse siitä irti. Ainut missä sä pääset irti on kotioloissa, oman perheen kanssa, mutta silloin sitä vatvotaan koko ajan. Tää on hirvee ammatti, tästä ei pääse irti. Silloin, kun mun mies vielä eli ja lapsetkin oli kotona, niin minä väitin ja oletin ja olin sitä mieltä todella, että minä en tuo töitä kotiin, että mä en puhu kotona siitä roolihenkilöstä taikka mitä vaikeuksia mulla on jonkun roolin kanssa. Mun mies sanoi, että kuule, hän voi minuutilleen sanoo, milloin sä oot ratkaissut jonkun roolin, miten se tehdään, hän sanoo sen minuutilleen. Se oli viime perjantaina puoli seittemältä, silloin sä näit meitä muita ihmisiä. (...) Ne on tajunnu sen, että mä en oo siinä sataprosenttisesti mukana ja sitte ku mä oon ratkaissu sen, ni aukee muutkin. Tää kulkee mukana, sille ei voi mitään. Se täytyy lähiympäristölle kertoa heti alussa.”

Sella kertoo, ettei pääsääntöisesti koe näyttelijäntyötä lainkaan stressaavaksi. Kuormitustekijöitä muodostuu, jos jää kiinni epäonnistumisen pelkoon.

”Se on semmonen peikko, mikä vaanii, että mä epäonnistun. Nii, miks mä pelkään sitä että mä epäonnistun ja missä mä voin epäonnistua, missä?” Hän pohtii, mikä voisi mahdollisesti tarkoittaa epäonnistumista: *”Mä oon epäonnistunut siinä, että mä oon yrittäny liikaa? - Ota opikses, älä yritä liikaa. Miks mä oon yrittäny liikaa? - Mä oon yrittäny onnistua. Unohda se, että sinun täytyy onnistua. (...) Jos mä laitan siihen itseni ja mä oon harjotellu sen, ni se on vaan epäonnistuminen sitte jos ei se mene yleisöön, ne ei luekaan sitä, mitä mä oon ajatellu. Silloin mä oon tehny virheen, sitte voi ajatella toisella tavalla, muutetaan toisella tavalla, mutta eihän se voi epäonnistua! Unohtaa - juu, mä oon unohtanu kesken kaiken jotain suurissa - mut sit, mä unohdin, otetaan uudestaan. (...) Liika itsevarmuus on aina vaara, silloin menee pieleen ehdottomasti.”* Sella toteaa myös, että epäonnistuminen voi tarkoittaa vääriä analyysejä näytelmästä tai roolihenkilöstä. Se ei kuitenkaan ole vain yksilön vastuulla, vaan usein yhteisen analysoinnin lopputulos. *”Jos me emme onnistu yhdessä, niin et onnistu sinäkään. Se semmonen oman minän korostaminen on hirvee vaara, joka vaanii koko ajan, ihan koko ajan. Ja siihen auttaa, kun muutaman kerran oikeen totaalisesti munaa itsensä jossakin ja sitte rupee analysoimaan, että mitä sitte, ei maailma kaatunu, mun ammattitaitoni ei kadonnu, kaverit ei hyljänny mua.”*

Epäonnistuminen tuntuu Seelan mukaan ihan hirveältä, mutta hän kannustaa päästämään niistä kokemuksista irti ja olemaan välittämättä liikoja arvosteluista. *”Jos siinä (Helsingin Sanomien arvostelussa) oli kissan kokoisilla kirjaimilla, että epäonnistui tai oli mahdoton, ni kuvittelee, kun lähtee tosta ovesta ulos, että kaikki on lukenu sen, kaikki tietää - kissan viikset kaikki tietää. Tää oli mulle semmonen suuri - (...) Kun tajuaa, että ei näitä kaikki lue! Se ei kiinnosta kaikkia ollenkaan tää asia! Se semmonen ”minä, minä”, hetkinen juu...maailma jatkuu kummallisesti. Se on sama, kiittävä puoli, ei siihen*

piä jäädä kiinni.” Hän muistelee huvittuneena Hämeenlinnan Kaupunginteatterissa, juuri Teatterikorkeakoulusta valmistuneena näyttelijänä tekemäänsä roolia, josta kirjoitettiin arvostelussa: “Seela Virtanen on uransa huipulla”. ”Mä olin urani huipulla vuonna viiskymmentäyhdeksän! Mä oon pelkkää alamäkeä menny nää kaikki vuodet. Mua naurattaa se näin jälkeenpäin, mutta silloin se oli hienoo - ihanaa! Mutta siis kun aattelee, nuori ihminen, just päässy teatterikoulusta, miten joku arvostelija voi kirjoittaa, että se on uransa huipulla? Urasta vielä tietookaan!”

Kysyin Seela Sellalta, mitä hänelle sitten tarkoittaa ’onnistuminen’: *”Onnistuminen on se, jos mä tavotan...meil on vastaanäyttelijän kanssa joku, joka me viedään yhdessä eteenpäin ja me ollaan samalla aaltopituudella ja lähdetään yhdessä jonnekin, se on onnistumista. Ja yleisön kanssa onnistuminen on sitä, että niiden kanssa ollaan samalla aaltopituudella ja leikitään, ja koetaan yhdessä niitä tunnetiloja; että mä aistin. Mulla täytyy olla se herkkyys aistia yleisön herkkyys. (...) Annetaan ja otetaan vastaan. Se vastaanottaminen on ihan yhtä tärkeitä. Ei ne huomaa sitä, että ne antaa, mutta nehän antaa ihan hirveesti. Kun kysytään aina multakin, että miten sä jaksat vielä, mistä sä saat sen energian - sieltähän se tulee, ihmisiltä. (...) Se on nimenomaan se aistiminen, ei kuulo eikä näkö.”*

9.1. Kehon rauhoittaminen

Monia keinoja vaikuttaa omaan vireystilaan onkin jo tullut ilmi aiemmissa luvuissa. Aina kun olen stressaantunut tai jännittynyt, pyrin tarkistamaan ensimmäisenä, hengitänkö. Hengitys on tärkein työkaluni, joka palauttaa minut keskittyneeseen olotilaan, kontaktiin itseni kanssa. Kirjoitin jo kandiportfoliossani vagushermon toiminnasta ja sen tyynnyttämisestä hengityksen keinoin: *”Tärkeimmän hengityслиhaksemme pallean läpi kulkee kudokse, joka on yhteydessä vagushermoon. Äkilliset jännitteet kehossa ja sen myötä pinnallinen hengitys, eli pallean vapaan liikkeen estyminen, vaikuttavat siihen, miten turva-vaara-viesti kulkee kehoon. Käytännössä hengittämällä voin tietoisesti välittää keholleni viestiä, että kaikki on hyvin ja estämällä hengityksen, saatan lisätä hädän tunnetta kehossani. En voi käskää sydäntä tai suolistoa toimimaan tietyllä tavalla, mutta hengityksellä voin auttaa elimistöä pysymään levollisena.”*⁸¹ Paikka, jossa saan ”parhaiten happea” on mökillä; luonnon ympäröimänä, vesistön lähellä, nuotion rätistessä ja puusaunan ollessa lämpimänä. Perheeni mökit Ivalossa, Inarinjärvellä, sekä Valkealassa ovat pyhitetty sielun ja kehon levolle ja ravitsemiselle.

⁸¹ Paju 2021, 8.

Näyttämöllä, Seela Sellan sanoin: *Mä oon kotona*. Kerroin aiemmin kappaleessa ”Sietoikkuna ja psyykkinen joustavuus” siitä, että pyrin antamaan itselleni aina mahdollisuuden nauttia esiintymistilanteista. Se on toistaiseksi minulle paras keino löytää onnistumisen kokemus. Olen kuluneina kahtena vuotena maisteriopintojen aikana käynyt useissa erilaisissa koe-esiintymisissä, enimmäkseen musikaalien koelauluissa. Ne ovat olleet minulle parhaita oppimisen paikkoja. Minua kiehtoo tilanteet, joissa täydellisyys on tuomittu epäonnistumaan; se on sula mahdottomuus niin paineisessa tilanteessa. Olen harjoitellut viemään käytäntöön oppimiani keinoja rauhoittaa kehoa ja asettaa vireystila mahdollisimman optimaaliselle tasolle, jotta niin sanottu suoritus ei kärsisi liikaa, mutta olen silti valmiustilassa. Kova jännittäminen ja herkän lauluinstrumentin hallinta on haastava yhtälö. Tavoitteeni on aina sama; olla tyytyväinen itseeni. Sainkin äskettäin oivalluksen, kun olin erään musikaalin koe-esiintymisessä; tajusin, että teen tämän itseäni varten, enkä ketään muuta. Se tuntuu yksinkertaiselta asialta, mutta ymmärsin, että minussa oli tapahtunut jokin muutos.

Oivalsin, että tältä kenties tuntuu, kun aidosti välitän ensisijaisesti siitä, mitä merkitsen itselleni ja onko minulla hyvä olla, ja toissijaisesti siitä, pitävätkö muut minua hyvänä. Tämä vaikutti myös välittömästi siihen, että uskoin raadissa istuvien ihmisten ajattelevan minusta lämpimästi, siinä missä aiemmin ensimmäinen ajatus on ollut, etteivät "he" varmaan pidä minua riittävänä. "Heidän" ajatukset ja suhtautuminen ovat mielikuvitukseni tuotosta. Oma katseeni vaikuttaa siihen, kuinka empaattisesti uskon muiden katsovan minua. Näyttelijäidentiteettini ytimessä on itsetuntemus ja sen syventäminen. Tähänastinen matka koulussa ja työelämän kynnyksellä on ilmeisesti johtanut pisteeseen, jossa (ainakin hetkellisesti) olen löytänyt lisää itsekunnioitusta ja hyväksyntää. Voisin sanoa, että olen todella ylittänyt tavoitteeni laajentaa ymmärrystä minusta ihmisenä ja taitelijana. Siispä listaan parhaat keinoni luoda onnistumisen kokemuksia: nautinto, itsekunnioitus ja empaattinen katse, myös (ja erityisesti) itseä kohtaan.

Niko Saarela jakaa, minkälaisia rauhoittumiskeinoja on löytänyt: *”Lukemalla paljon ja keskustelemalla siitä aiheesta (paniikkikohtauksista). (...) Lähinnä se, että toi sen julki, eikä alkanut hautomaan sitä ja sitte ilmeni, et sitä on aika monilla muillakin. Tai mä tajusin, etten oo tulossa hulluks. Sitte rupesin pyhittämään edelliset illat, et yritän saada unta. Tota alkoholiakaan ei kannata sivuuttaa. Se määrittelee yllättävän paljon. (...) harjoitusten jälkeen, jos on hyvä flow, mennään helposti baariin, sit prosessoidaan sitä ja ne helmet löytyy siinä sen tunnin sisällä, ja sen jälkeen ei tuu enää mitään täysin nerokasta. (...) Mä en ainakaan edellisenä iltana ota alkoholia, mä en ota kahvia*

ainakaan viiteen tuntiin ennen esitystä, ettei ala syke nousemaan, ihan tämmösiä systemaattisesti.” Saarela kuvailee myös rutiineja, joita tekee ennen esitystä ja sen aikana. Esimerkiksi rekvisiitan tarkistaminen ja maskeerauksen tekeminen ennen esitystä ovat rutiineja, jotka auttavat häntä sukeltamaan oikeaan vireystilaan. Keskustelimme raameista, jotka luovat turvaa ja joissa rutiinit ovat tärkeässä osassa. Saarela kertoo: ”Mä oon tottunut siihen, et jos joku ei mee hyvin, niin sit se käydään läpi, et ei tartte mitään pitkiä istuntoja ottaa, mut käydään se jotenkin läpi. (...) Niin, et mä voin olla auki, kun mul on jotku turvaverkot. (...) Syön aina puolitoista tuntia ennen esitystä jotain lämmintä. Mä huomaan, että aina yhen proggiksen aikana tulee joku tietty ruoka. (...) Ehkä jos mä huomaan et joku juttu on mennä hyvin, niin mun on pakko toistaa se. Kuitenkin siihen jää semmonen, että sä oot auki, kun sä oot turvassa.”

Saarela jatkaa palautumisteemasta: *”Urheilusta mä oon kokenut aika paljonkin hyötyä. (...) Joskus mä reissasin paljon ja se että pääsi siitä kuplasta irti oli äärimmäisen tärkeitä. Sit ku on jossain kauempana, ulkona omista ympyröistä, sä näät itses paljon paremmin. (...) Ehkä semmosia eksistentiaalisia kokemuksia saanu sen kautta. Myös taidetta mä seuraan, mun puoliso on kuvataiteilija, ja oon myös yhdistänyt omaa työtä siihen; monesta eri taiteesta ja lukemisesta tulee semmosia innoittavia. Nää on ehkä ne mun pakoreitit, tai ne miten nollaa ja löytää uudestaan.”* Kompiaan liikunnan ja muiden harrastusten vaikutusta palautumiseen. Säännöllisesti liikkuvan ihmisen stressireaktiot ovat kestoaltaan nopeampia, tehokkaampia ja lyhytaikaisempia, sillä fyysinen aktiivisuus auttaa kehoa laukaisemaan stressin luonnollisella tavalla⁸².

Ria Kataja kuvailee, kuinka tärkeää on opetella myös sanomaan ’ei’: *”Jossain vaiheessa täytyy olla aika fataali, itsellensä tosi tosi rehellinen ja se onkin kiinnostavaa, et miten siihen päätyy, et pystytkö sä sanomaan ei. Mä oon ruvennu tekemään sitä et mä oon ruvennu sanomaan ei, ei, ei ja ei. Moneen asiaan. (...) Eikä mulle tuu semmonen olo, et nyt tää maailma hylkää mut, nyt tää ala hylkää mut. (...) Se on semmosten asioiden kiinni ottamista, että mulla on lupa määritellä mun oma tila. Se on vieläkin välillä hakusessa juuri sen takia, että on vaikka jotain kivoja töitä. Mä tarkoitan, että kivoistakin asioista voi kuormittua. Siinä vaiheessa kun ihminen on semmosessa tilanteessa, missä mä vieläkin varmasti olen, mutta olin ehkä enemmän aikasemmin, et jos ei enää tiedä missä seisoo, niin sitten tavallaan mistä tahansa kivasta tulee pakomatka. Ja silloin se ei tunnu siltä, että minä täällä nyt teen, vaan must tuntuu et joku kuori menee paikast toiseen ja ihmettelee että mitä helvettiä täällä tapahtuu, et mistä mä saan kiinni.”*

⁸² Karjalainen 2019, 28; Kopakkala 2015, 151

Lopulta voi alkaa tuntua vapauttavalta, että löytää asiat, joita todella haluaa tehdä. Niiden asioiden tunnistaminen saattaa ottaa aikaa ja kysyä jälleen kykyä pysähtyä itsensä ääreen. Kataja jatkaa: *"(...) jopa senkin ajatuksen hylkääminen, että jos mun ura on siinä, ni sit se on siinä. Et jos se siitä on kiinni. Koska siinä vaakakupissa on sit se meduusa, joka menee siellä hengettömänä. Ni se ei enää nauti siitä mitä se tekee; se ei tee enää omilla ehdoillaan, vaan se tekee jonkun muun ehdoilla. Tähän voi sit ikään kuin laittaa mihin tahansa muuallekin omassa elämässään, et ei kannata tehdä semmosii asioita, jotka tuntuu, et tää ei tee mulle hyvää. Jos sillä ei oo merkitystä itselle. Mut se on vaikee kysymys ja se on vaikee ajatus. Se on niinku isompi ajatus - se on itsetutkiskelun abc:tä, että kattoo sitä, miksi mä ilahdun siitä, että mulle tulee puhelu. Mitä mä saan siitä? Saanks mä siitä jotain ihanaa huumetta, jota mä jään sit niinku narkkaamaan ja kuka siellä on se minä, joka vastaanottaa sen. Jos se minä on väsyny, ni sit sen minän täytyy levätä. Sen täytyy nukkua. Silloin tavallaan se, etten mä siihen väsymykseen ota niitä jotain droppeja, josta mä luulen...nii, mul voi olla vaikka miten ihanat työryhmät ja miten ihania juttuja, mut sit jos mä ite oon ihan poikki, ni silloin mä en kuuntele itseäni. (...) Et tää työ voi kuormittaa, ku tää on niin kivaa. (...) Se prosessi on meille niin tärkeä, niin se menee kaiken yli koko ajan. Ja aikataulut ja kaikki on tärkeitä asioita meille."*

Ria Kataja jakaa omia keinojaan pysähtyä ja rentoutua: *"Luonto on se paikka, missä pystyy (rentoutumaan). Sehän on ihan todettukin, et meidän fysiologia tarvitsee luontoa, luonnonääniä. Kuulemma jo pelkkä kuva luonnosta saa kehon rauhottumaan. Me asutaan maalla ja se on paikka, missä mä meen semmoseen töpseliin, missä mä lataudun. Siellä sykkeet laskee. Ja sitten mä teen sitä, kun me asutaan Porvoossa ja useimmat työt on jossain muualla kun Porvoossa, ni usein ajomatka on jo semmosta laskeutumista. Siinä pystyy jo ikään kuin päästämään irti sen matkan aikana ilman että tekee sitä edes tietoisesti. Siinä on kuitenkin siirtymä."*

Kataja avaa muita rauhoittumisen keinojaan; vaihtoehtohoitoja, joita on opiskellut ja tehnyt: *"Teen energiahoitoja ja äänimaljahoitoja. Ne on semmosia, jotka menee suoraan läpi tänne kehoon, (...) joilla itensä vaan niinku rentouttaa, että saa elämään sitä toisenlaista nautintoa - että ei oo hätää ja mä voin rauhoittua. Mulle ainakin siinä rauhoittumisessa on kyse siitä, että ei ole hätää. Sä oot ok, sä oot fine, sä pärjät ja kaikki järjestyy. Se on viesti, jota mä haluan mun elämäni ja mun kehooni kaiken vastapainoksi laittaa. Mä tykkään sauna ja mä teen saunahoitoja. Mut nyt mul on tullu siinäkin, et mä en jaksa tehdä niitäkään. Nyt se sauna lämpiää mulle. Nyt on se hetki, et mä tarviin sen ajan itelleni integroidakseni vaikkapa kaikkea tätä, mistä nyt tänään on puhe. Ikään kuin se, että mä saan olla tässä ja mun ei tarte heittää jotain mun omaa syrjään mennäkseni tekemään taidetta, vaan se saa olla tässä mukana."* Olen myös itse löytänyt saunomisen

rauhhoittavan voiman osaksi arkea, hulinan vastapainoksi. Saunassa prosessoisin oikeastaan kaiken; käyn läpi tekstiä ja kohtauksia, teen ajatustyötä ja toisinaan vain hengittelen.

Seela Sella kertoo ajatustyön merkityksestä hänelle ja siitä, kuinka antaa alitajunnan prosessoida levon aikana: *”Kyllä mul on erittäin hyvät unenlahjat. Mä välillä odotan, että eikö pääsis jo nukkuu, ni mä voisin ajatella rauhassa siinä. Ajatella omia asioita rauhassa siinä ennen ku mä nukahdan. Ku mä luotan niin totaalaisesti siihen, että alitajunta tekee paljon.”* Sella kertoo luottavansa omaan instrumenttiinsa, eli kehoon ja alitajuntaan. Hän kuvailee alitajunnan olevan kuin tietokone, jonne tieto syötetään ja joka antaa lopulta oikean vinkin, vaikkei tietoinen mieli vielä ymmärtäisi sitä. *”Ennen aikaan puhuttiin vaistonäyttelijöistä ja analyttisistä näyttelijöistä. Vaistonäyttelijästä ajateltiin, et se ei ilmeisesti analysoi vaan se vaan heittäytyy siihen rooliin ja vaisto vie sitä. Mä oon itsekin semmonen, mut se ei oo vaisto vaan vuosien aikana tehty ammattitaito siellä. (...) Silloin ku se niin sanottu vaisto vie, niin silloin mul ei oo mitään käsitystä mistään. Ei mihin se vie, ei mistään. Mennään nyt vaan sinne ja katotaan. (...) Se on myöskin kehon rytmiä. Niinku sydämen rytmi on, niin kehollakin on rytmi.”*

Seela Sella kokee näyttelijäntyön pääsääntöisesti kevyeksi ja kysyin, miten hän saa pidettyä keho-mieli -yhteyden auki. *”Mä luulen että se on tää lapsenmieli, jota kuljettaa mukana. Semmonen, että alkaa tavallaan jokaisen roolin, jokaisen harjoituspäivän, jokaisen esityksen mihin menee - kaikki lähtee sellaisesta lapsen nollatilasta. Nyt lähetään tätä juttua leikkiin, nyt ollaan tässä ja otetaan vastaa kaikki.”*

9.2. Rakkaat terveiset

Lähtökohtia tälle kirjalliselle opinnäytetyölle oli ottaa selvää, mistä ajoittain kokemani hädän tunne syntyy ja mitä toimintamekanismeja kannan sisälläni. Toiveeni oli, että osaisin viestiä keholleni turvan signaaleja ja oppisin tällä tavoin tukemaan omaa jaksamistani näyttelijänä, sekä elämässä yleensä. Minulla oli aavistus siitä, että yhtä lailla kuin monet kuormitustekijät, saatamme jakaa myös ajatukset siitä, mikä helpottaa ja keventää oloa. (Ehkä toivoin salaa myös saavani huojentavia vinkkejä.) Niinpä kysyin haastateltavilta: Mitä terveisiä lähettäisit valmistumisen kynnyksellä olevalle itsellesi?

Niko Saarela: *”Ehkä vaan, että relaa. Laske hartiat ja näin. (...) Kantsii kattoo itteä koomisessa valossa. Vaikka kuvaa itseä videolle ja siitä voi löytää paljon hauskaa. (...) Löytää se balanssi, et tekee hommat täysillä, mutta olla aina huumori mukana. Ei siinä itse tekemisessä, mutta suhteessa omaan itseän. Sillee ku sä teet hommas hyvin, mut silti*

oot jotenkin sinut itsesi kanssa - onhan tää helposti sanottu - mutta onhan se sitten hyvin aseistaan riisuvaa. (...) Ainahan se pitää käydä jonkinlainen matka ja just mokien tai vastoinkäymisten kautta. (...) Näyttelijähän on semmonen, että se prosessoi koko ajan ja ottaa kaikki kokemukset, ja ne on käyttövaraa.”

Ria Kataja: ”Ehkä mä sanoisin, et luota elämään, se kantaa. Ja universumi on hyväntahtoinen, kukaan ei halua pahaa. (...) Ku meil on tää mieli, joka haluaa ratkaista tilanteita. Se ottaa impulsseja sieltä, täältä ja tuolta ja haluaa ratkaista sen asian. Tulee joku tunne, niin se haluaa ratkaista sen; Et miten ohittaa oman mielensä, joka on valheellinen. Siel on kaikenlaisia asioita, jotka ei oo totta. Juuri se läsnäolo on mun mielestä avain, et kun sä et voi kuitenkaan olla muualla kuin tässä. Kuin tyhmää on ajatella, että mitä huomenna tai kahden kuukauden päästä. Sä et pysty ratkaisemaan sittenkään asioita ja se on hyvä asia. Se hätä on sillai, et jos siihen samaistuu, niin se rasittaa tosi paljon. Sitten kun oikeesti tapahtuu jotain, ni on ihan loppu. Että jos sä menetät tämän hetken olemalla jossain tuolla tai tuolla, niin sit sulla ei oo mitään. Aina on nyt, aina sä oot tässä - ja tässä hetkessä on kaikki mahdollisuudet lopulta. Että turvaa jotenkin sitä omaa minää - se voi olla värisevä, joku pieni herkkä asia – niin sen rakastaminen on kauheen vaikeeta. Ja se voi hyvin silloin, kun se saa olla tässä hetkessä ja levätä. Et sillä ei oo hätää. Koska tunteita tulee kaikilla, eikä me oltais ihmisiä, jos meillä ei olis tunteita.”

Seela Sella: ”Älkää antako periks. Jos se on teille vähääkään rakas se ammatti, niin älkää antako periks. Teitä tarvitaan. Teitä tarvitaan! Tää maailma tarvitsee meitä, jotka välitetään näitä eri näköisiä tunnetiloja ja kerrotaan asioista, joista ihmiset ei uskalla muuten puhua tai ollaan tämmösiä tämän päivän yhteiskunnan narreja, joita tarvittiin ennen vanhaa hoveissa, kun oli pelkkää juonittelua. Niin sitten oli hovinarri, joka sanoi, mitä toikin ajattelee ja mitä se tarkoittaa ja hallitsija kuuntelu hovinarria. Hän oli hyvin tärkeä. Me ollaan tämmösiä tän yhteiskunnan narreja. Tärkeitä, tärkeitä. Ja sitten jos täytyy rahallisesti mennä johonkin mainoksen tai tämmöseen, niin menkää vaan! Vaikka kaverit naurais tai pistäis halvalla, niin kun elää täytyy.”

Omat terveiset Teatteritaiteen maisteriksi valmistuvalla itselleni:

Hei sinä siinä. Ole rohkea. Ole herkkä. Älä kuitenkaan murehdi sellaisia, mihin et voi vaikuttaa. Se vaatii luottamista elämään, mikä taas kysyy rohkeutta. Hyvä valmistautuminen kannattaa aina, siispä valmistaudu. Ole jatkossakin valmis tarttumaan uusiin haasteisiin ja jaksa yrittää. Älä kadota leikkimielisyyttä ja huumorintajua. Uskalla nauttia – kaikesta. Kaikki paskimmatkin käänteet ihmiselämässä voivat olla näyttelijälle kultahippusia. Anna elämän tapahtua niin, ettet

*pyri aina saavuttamaan jotakin. Kiireen ja erilaisten elämänvaiheiden keskeltä, löydä aina itsesi. Pysähdy ja kuuntele. Sulje silmät ja hengitä. Haudassa ei levätä, siellä ollaan kuolleita. Elä siis itseäsi kunnioittaen. Kohtaa muut ihmiset ilolla ja uskalla paljastaa itsesi, kun se tuntuu turvalliselta. Pidä sydän lämpimänä.
Ja vielä – usko, ettei ole mitään hätää.*

10. LOPPUSANAT

Pienen teatterin takatilassa pieni näyttelijäryhmä heittää keskenään huulta, nauraa, juttelee lisää kuulumisia ja jakaa muistumia menneistä. Ihmiset reagoivat toistensa juttuihin varauksetta ja vapautuneesti. Ilmassa on virittäytymisen tunnelmaa, pehmeää muutosta tavalliseen olotilaan. Pientä naljailua ja yhteisen huumorin tunnustelua. Alamme päästä samalle taajuudelle, henkilö aistii. Ryhmän jäsenet jakavat, kuinka monta kertaa tänään on asioitu vessassa ja kuka on seuraavaksi jonossa, eli kenellä on kovin kiire asioimaan. Takatilan pienten tuhruisten peilien edessä tehdään roolihenkilön kevyt meikki ja sitten on edessä vaatteiden vaihto.

Aistittavissa on energian purskahduksia, jota voisi kutsua myös hepuliksi tai miksei -ylivireydeksi. Henkilöllä itsellään on hepulin tuntua; masun pohjassa lentelee perhosia ja tekisi mieli höpöttää turhanpäiväisyyksiä ja huudella sopimattomia asioita. Ihan vaan, koska on sellainen olo. Se ei kuulu aivan tavalliseen päivään, hän miettii. Hepulin tunnistaa myös siitä, että saattaa hengailta hiukan liian pitkään esimerkiksi alusvaatteisillaan ja tanssia samalla mahdollisimman typerän näköisesti. Sen tunnistaa siitä, kun ei ole mitään sanottavaa, mutta tulee silti jatkuvasti puhuneeksi ja vieläpä tavallista kovempaan ääneen. Keskustelu ei kulje järjen tasolla, vaan ikään kuin jokin sisuskaluissa haluaisi tulla kuulluksi. Henkilö ymmärtää sen, koska tajuaa tekevänsä tällä hetkellä sitä kaikkea. Hepuli herkistää spontaanille naurulle, joka on ajoittain niin voimakasta ja pitkäkestoista, että se saa vatsalihakset väsymään. Tämä vireystila tuntuu myös väsymyksenä, jonka vaikutuksesta suojat hetkellisesti putoavat. Välillä se vain tuntuu väsymyksenä, koska innostus sen alla on niin suuri. Hepulin aikana henkilön suodattimet hälvänevät, eikä silloin kiinnosta, mitä muut ajattelevat minusta. Olotila on täynnä jonkinlaista perustavanlaatuaista tunnetta siitä, että tällainen minä olen, vähän hullu ja hölmö. Henkilö ei voi olla rakastamatta tätä puolta itsessään, eikä voi kuvitella, etteivätkö muutkin rakastaisi. Olotila on niin täynnä hyvää, aseista riisuvaa riemua, että siinä haluaa kylpeä ja kellua. Se tarttuu muista ihmisistä ympärillä, sen saa tarttumaan itsestä muihin; se kimpoilee tilassa. Se saa (huonon) huumorin kukan aukeamaan tavalla, joka vain voi tapahtua, kun luottaa itseensä ja ympäröiviin ihmisiin; tieto siitä, että minua ei hylätä, vaikka kekkaloinkin tässä nyt hetken. Henkilö voi olla hiukan rasittava, kun hänellä on hepuli. Sallittakoon se, sillä hepuli on mielen vapautumista, itsensä asettamista alttiiksi ja luottamuksen osoitus ympäröiville ihmisille.

Sali siivotaan, vaatteet ja rekvisiitta laitetaan omille paikoilleen, virittäytymismusiikki laitetaan päälle. Viimeinen vaihe ennen kuin yleisö otetaan sisään saliin, on omassa, tai yhteisessä tilassa tapahtuva virittäytyminen. Kukin tekee sen omalla tavallaan, omassa

rytmissään. Lopuksi etsitään yhteinen keskittymisen tila. Aivan tavallinen tämä päivä ei olekaan ollut, sanoo henkilön vatsa, kun se taas muljahtaa katsomoa katsellessaan. Pian tuolla istuu ihmisiä. Silmäparit tarkentavat katseensa meihin ja me esitämme tämän valmistelemamme jutun heille. Henkilön rintakehässä tuntuu lämpöä, sydämen syke kuuluu kohisten suonissa ja silmät kostuvat kyynelistä. Tämä on hulluinta ja ihaninta, mitä voi tehdä, henkilö miettii, tuntien kiitollisuutta, jota ei kykenisi pukemaan sanoiksi. Henkilöä pelottaa hieman, mutta vain sen verran, että sen voi juuri ja juuri aistia innostuksen ja itsevarmuuden alta. Sillä tässä ryhmässä minun ei tarvitse epäröidä tai pelätä epäonnistumista, hän ymmärtää. Tämä juttu tehdään yhdessä. Kaikki on valmista ja esitys alkaa viiden minuutin kuluttua. Vielä ehtii yhden vessakerroksen.

Kiitos äiti ja isä,

lukemattomista mielenkiintoisista keskusteluista kirjallisen opinnäytetyöni aiheiden tiimoilta. Kiitos, että olette inspiroineet minua ihmisinä ja omissa ammateissanne, ja ohjanneet jo monta vuotta ihmisen psykologien ja hermostollisten tapahtumien äärelle.

Kiitos yhteisistä hämmästelystä ja innostuksen hetkistä.

Ennen kaikkea kiitos siitä, että olette antaneet minun tavoitella unelmia, että olette aina kannustaneet, halanneet, lohduttaneet ja antaneet rakkautta.

- Tässä mä nyt olen, valmistumassa Teatteritaiteen maisteriksi. *Siitä* koulusta.

Kirjalliset lähteet:

Rosenberg, Stanley. 2017. *Opas vagushermon parantavaan voimaan*. Engl. *Accessing the Healing Power of the Vagus Nerve: Self-Help Exercises for Anxiety, depression, Trauma and Autism*. North Atlantic Books. Suomentanut: Lönnfors, Sanna. Viisas Elämä Oy. 2021, 2022, Helsinki.

Carter, Rita, Aldridge, Susan, Page, Martyn, Parker, Steve. 2010. *Aivot: Kuvitettu opas aivojen rakenteeseen, toimintaan ja häiriöihin*. Engl. *The Brain Book*. Kääntäjä: Niemi, Marko. 2010.

Koskinen, Anu. 2013. *Tunnetiloissa: Teatterikorkeakoulussa 1980- ja 1990-luvuilla opiskelleiden näyttelijöiden käsitykset tunteista ja näyttelijöiden tunnetyöskentelystä*. Acta Scenica 34. Teatterikorkeakoulu, Helsinki.

Ovaska, Annika. 2020. *Huomioiden, hengittäen, hyväksyen: Opas vireystilan säätelyyn*. Opinnäytetyö. Metropolia Ammattikorkeakoulu, Helsinki.

Karjalainen, Anita. *Liikettä lääkkeeksi: Matalan kynnyksen liikuntavideoita Hyvän mielen talo ry:n kävijöille*. Opinnäytetyö. Lapin AMK,

Paju, Tuuli. 2021. *Kaiken takana ihminen – Inhimillisyyttä ja fysiologiaa*. Kandidiportfolio. Teatterikorkeakoulu, Helsinki.

Martin, Minna, Kunttu, Kristina. 2012. *Psykosomaattinen oireilu: Potilasopas*. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö, YTHS, Helsinki.

Elektroniset lähteet:

Venäläinen, Jussi. 2020. *Aivot ja flow 3/3: Neurokemian huippusioritusten takana*. Haettu 18.4.2023.

<https://www.flow-akatemia.fi/blogi/aivot-ja-flow-3-3-flowssa-suoriudut-parhaiten>

Kärnä, Mirja. *Mikä on polyvagaalinen teoria?* Haettu 18.4.2023

<https://mirjakarna.com/mika-on-polyvagaalinen-teoria/>

Kärnä, Mirja. *Vagushermon aktivointi luo optimaalisen vireystilan*. Haettu 18.4.2023

<https://mirjakarna.com/vagushermon-aktivointi-luo-optimaalisen-vireystilan/>

Budner, Sonia. 2022. *Polyvagaalinen teoria*. Haettu 18.4.2023
mielenihmeet.fi/polyvagaalinen-teoria/

Sabater, Valeria. 2022. *Adrenaliini, suorituskyky ja aktivoiva hormoni*. Haettu 18.4.2023
mielenihmeet.fi/adrenaliini-suorituskyky-ja-aktivoiva-hormoni/

Sovijärvi, Olli. 2021. *Vagusherma ja stressinhallinta – Miten aktivoida vagushermaa*. Haettu 18.4.2023
biohackerikauppa.com/blogs/biohakkerin-utiset/vagusherma-ja-stressinhallinta-miten-aktivoida-vagushermaa

Huomo, Jonna. 2017. *Ystäväsi dopamiini ja mantelitumake*. Haettu 20.4.2023.
mindstone.fi/ystavasi-dopamiini-ja-mantelitumake/

Lehto, Petra. 2021. *Dissosiaatiohäiriö - kun kokemus todellisuudesta hajoaa*. Haettu 20.4.2023
evermind.fi/dissosiaatiohairio/

Hietakangas, Airi. 2019. *Millainen on sinun stressinsietoikkunasi? Aivojen käyttöopas vireystilan hallintaan*. Haettu 20.4.2023.
finla.fi/blogi/millainen-on-sinun-stressinsietoikkunasi-aivojen-kayttoopas-vireystilan-hallintaan/

2022. Haettu 20.4.2023.
mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/resilienssi-auttaa-selviytymaan/

Liitteet:

Lehto, Petra. 2020. *Vagusherma rauhoittaa elimistösi*. Haettu 20.4.2023.
evermind.fi/vagusherma-rauhoittaa-elimistosi/; Adobe Stock