

Kiertotietoisuus ohjaajan työssä

Talvi, kevät, kesä, syksy

Eeva Rajakangas

Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu

Ohjauksen koulutusohjelma

Opinnäytteen kirjallinen osa

30.3.2026

**TAIDE-
YLIOPISTO**

Tiivistelmä

Päiväys: 30.03.2026

Tekijä: Eeva Rajakangas

Koulutus- ja maisteriohjelma: Ohjauksen koulutusohjelma

Tutkielman / Kirjallisen osion nimi: Kiertotietoisuus ohjaajan työssä - talvi, kevät, kesä, syksy

Kirjallisen työn sivumäärä: 40 sivua

Taiteellisen / taidepedagogisen työn nimi: Tervan tie - onko meillä suunnitelma?

Käsittelen tässä opinnäytetyössä vuodenkierron ja kuukautiskierron seuraamista osana ohjaajantyön prosesseja. Lähtökohtana on oma subjektiivinen kokemukseni terveessä ruumiissa elävänä etuoikeutettuna kierrollisena ihmisenä ja ohjaajana. En pyri kiertoja tarkkailemalla optimoimaan mitään, vaan tunnustan niiden olemassaolon osana elämää ylläpitävien systeemien perustoimintaa, levon ja aktiivisuuden vaiheiden vuorottelua.

Kuljetan työssäni rinnalla tällaisen ajattelun suhdetta maailmantilanteeseen ja luonnon tämänhetkiseen globaaliin tilaan, jossa elämänjärjestelmille ei ole annettu riittävän suuria palautumisaikoja. Jatkuvan kasvun ihanne ja ajatusmalli vie niin ihmisjaksamista kuin luonnon kantokykyäkin ääri rajojen ylitse.

Kiertotietoisuudesta -luvussa avaan kiertotietoisuuden ajattelun suhdetta taiteellisen ryhmätyön prosesseihin. Pohdin vuodenaikojen eri ominaispiirteiden tarkkailun merkitystä niiden kokonaisvaltaiselle hyväksymiselle, mikä tuntuu olevan luonnosta erillään olevassa ajassamme katoavaista. Pohdin myös ohjaajantyön ruumiillisuutta, ja sen suhdetta ohjaajan valtaan määrittää sosiaalisen tilan tunnelmaa työskentelyssä.

Kierron vaiheista -luvussa avaan jokaista vuodenaikaa, sekä kuukautiskierron vaihetta ja ominaispiirteitä rinnakkain toistensa kanssa. Rinnastan keskenään levollisen talven ja vuotovaiheen, energisen kevään ja follikulaarivaiheen, nopean ja kukoistavan kesän ja ovulaatiovaiheen, sekä vetäytyvän syksyn ja luteaalivaiheen. Totean näiden vaiheiden tiedostamisessa olevan kyse varautumisesta ja ruumiin läsnäolon hyväksymisestä osana ohjaajantaidetta. Pohdin myös, miten erilaiset kierrot ja hormonaaliset tilat voivat olla läsnä samanaikaisesti.

Kestävyys -luvussa avaan löyhästi määritelmiä kestävyuden käsitteelle, ja pohdin, mitä se voisi tarkoittaa osana ohjaajantyötä ja työryhmän johtamista. Pohdin itselleni muodostuneita horisontaalisempia työtapoja, joita olen oppinut mm. yhteiskunnallista muutosta ajavien liikkeiden parissa toimiessani.

Lopuksi käsittelen sitä, mitä ohjaajantyö minulle on. Käsittelen ohjaajantyötä valtauttamisen, mahdollistamisen, kollektiivisen viisauden yhteenkeräämisen ja yhteyden vahvistamisen näkökulmasta. Työn tarkoituksena on toimia yhtenä esimerkkinä ruumiin tarkkailusta osana ruumiillisuuden kanssa tiiviissä yhteydessä toimivaa työtä, ja kutsua lukijaa pohtimaan, mitkä hänelle saattaisivat olla vastaavia kehotietoisuuden välineitä omassa työssään.

Asiasanat: kestävyys, vuodenviertä, kuukautiskiärtö, ohjaajantyo, johtaminen, kehotietoisuus

Sisällysluettelo

Tiivistelmä	5
Sisällysluettelo	7
1. Johdanto	4
1.1. Kirjoittajan positiosta	5

2. Kiertotietoisuudesta	7
2.1. Ohjaajan aikailmiöt	8
2.2. Ohjaajan ruumis	10

3. Kierron vaiheista	13
3.1. Talvi	14
3.1.1. Miten talvi vaikuttaa ohjaamiseen	15
3.2. Kevät	17
3.2.1. Miten kevät vaikuttaa ohjaamiseen	18
3.3. Kuuma kesä	19
3.3.1. Miten kesä vaikuttaa ohjaamiseen	19
3.4. Syksy	20
3.4.1. Miten syksy vaikuttaa ohjaamiseen	22
3.5. Mistä siis on kyse kiertojen seuraamisessa?	23

4. Kestävyys	25
4.1. Kestävyys työryhmän johtajana ja ohjaajana	26

5. Lopuksi	31
5.1. Ohjaamisesta, vallasta ja mahdollistamisesta	31
5.2. Teatteri	34

Lähteet	36
---------	----

1. Johdanto

Kun keväällä 2020 hain Teatterikorkeakouluun, harva asia näyttäytyi ennakoitavalta. Koronapandemia oli juuri laittanut yhteiskunnan sekaisin. Olin jumissa mökkisaarella, sillä jäät eivät yllättävien takatalvien vuoksi olleet vielääkään lähteneet. Uusi hormonikierukkani laittoi minun ja ruumiini rytmien välistä suhdetta uusiksi. Monet ilmiöt sisäisessä ja ulkoisessa maailmassa vaikuttivat epäluotettavilta.

Riemukseni pääsin opiskelemaan teatteriohjaajaksi, kolme vuotta hujahti, sitten uuvahdin täysin. Tuntui, että olin painanut ainavihantana yhdeksästä viiteen joka päivä, hahmottamatta yhtään, mitä ruumiissani tapahtui. Minulla ei ollut kierukan vuoksi kuukautiskiertoa, tai ainakaan en tunnistanut sellaista. Tein koulua, tein aktivismia, ja tuntui välillä, ettei mikään voisi pysäyttää vauhtiani. Ainakaan oma ruumiini ei antanut siitä vihjeitä, ennen kuin väsähdin toden teolla kandidatukseni päätyttyä.

Minulle oli noina ilmastokatastrofiin tikittävän aikapaineen vuosina tärkeää omistaa kaikki aikani ja resurssini elämää suojelemaan työhön. Käytin jokaisen itsenäisen opiskelun viikkoni tai opinnäytteenkirjoitustaukoni esimerkiksi matkustamalla jonnekin päin Suomea suojelemaan metsiä. Huomasin kuitenkin, etten itse suojellut omaa elämäniä kovin hyvin. Se, miten kohtelin itseäni, oli vahvasti ristiriidassa kestävyysnojaavien arvojeni kanssa ja poikkesi vahvasti siitä, mitä odotin muilta.

Otin etäisyyttä koulun luomasta vankasta elämänrytmistä, poistatutin kierukkani ja annoin ruumiilleni enemmän valtaa näyttää, millaisessa rytmisessä se haluaisi elää. Minussa oli herännyt jokin vieno oivallus siitä, että oikeudenmukaisuuden puolesta käytävät kamppailut eivät olisi ohitse kertaheitolla, vaan vaatisivat vuosisatojen sitkeyttä. Ei olisi mitään järkeä kuluttaa voimiaan loppuun historian ohimenevässä hujauksessa. Olisi kehitettävä vankka ja tietoinen suhde omaan ruumiiseen työnteon tärkeimpänä instrumenttina. Tällä tiellä olen nyt, ja tästä käsin kirjoitan.

1.1. Kirjoittajan positiosta

Tällaista työtä kirjoittaessani haluan tuoda näkyväksi, millaisesta positiosta kirjoitan. Käytäntö on minulle tuttu feministiseen tietoteoriaan pohjaavista teoksista, joissa oleellista on ymmärtää, miten kirjoittajan tausta ja yhteiskunnallinen asema vaikuttavat akateemiseen tietoon. Tällaista ajattelua kutsutaan standpoint-teoriaksi. (McCorkel, Myers, 2003, 199-231).

Olen terve, valkoinen suomalainen 28-vuotias, ulkoisesti uskottavasti naisesta ja heterosta menevä. Tulen korkeakoulutetusta perheestä, ja luokkakokemukseni on hyvin keskiluokkainen. Olen saanut kasvaa niin kaupunkiympäristössä, kuin perifeerisimmissäkin paikoissa esimerkiksi hevostalleilla tai kesämökeillä. Minulla on aina ollut pääsy korkeakulttuurisiin tiloihin vaikkapa taiteen tai teatterin pariin, mutta myös mahdollisuus viettää pidempiä kausia luontoa tarkkaillen. Sukulaisuussuhteissani ei ole vakavia riitaisuuksia, jotka voisivat tulla ylisukupolvisen tiedon välittymisen tielle, ja siksi olen saanut esimerkiksi opiskella villiyrtejä suoraan isoäidiltäni peritystä oppikirjasta.

Kuukautiskiertoni on jostain syystä hyvin säännöllinen, eikä minulla ole terveydellisiä ongelmia liittyen kuukautiskiertoon. Olen saanut kasvaa tavoilla, jotka ovat luoneet terveen suhtautumisen omaan ruumiiseeni, sekä herättäneet mielenkiinnon oppia siitä lisää. Keskiluokkainen taustani on mahdollistanut kehosuhdetta ylläpitävien lajien harrastamisen.

Sukupuolikokemukseni ei ole yksiselitteisesti nainen, vaikka minulta kohtu löytyykin. Mukailen Judith Butlerin sukupuolen teoriaa (Butler 2006, 79) sukupuoli voidaan määritellä biologisena (sex) tai sosiaalisena (gender). Tässä työssä puhutaan paljon kohdusta, ja monissa käyttämissäni lähdemateriaaleissa puhutaan naisista kohdullisista ihmisistä puhuttaessa. Kuukautiskierrosta puhuessani en missään kohta tarkoita sen koskevan vain naisia, vaan hyvin monenlaisten sukupuolikokemusten kokijat ovat kierrollisia ja kohdullisia. Ajattelen, että oman kierron ja ruumiin toimintojen tiedostaminen voi olla voimauttavaa sukupuolesta tai sukupuolikokemuksesta riippumatta.

Teen myös olettamuksen, että monilla ohjaajan tehtävässä toimivilla on hyvin eri suhde kiertoon kuin minulla. Esimerkiksi vuonna 2023/24 46% ohjaajista oli miehiä, ja 39% ohjaajista naisia (Esittävän taiteen tilastot, 2024, 105). Oma havaintoni on, että suuri osa menestyneimmistä naisohjaajista lähenee vaihdevuosi-ikää, tai on mahdollisesti jo ohittanut sen. En ole perehtynyt vaihdevuosien vaikutukseen ruumiissa, joten minun on vaikeaa kommentoida niiden vaikutuksia ohjaajantaiteeseen. Haluan kuitenkin tuoda ilmi, että tiedostan hyvin monenlaisten hormonaalisten ja kierrollisten prosessien vaikutuksen ohjaajantyössä, ja tässä työssä keskityn niistä itselleni ajankohtaisimpiin. Huolimatta aiheeni subjektiivisuudesta ja spesifydestä, uskon tämän opinnäytetyön voivan olla mielenkiintoinen ja ajatuksia herättävä kaikenlaisille ohjaajan ammattia tai taiteilijuutta toteuttaville lukijoille. Se voi haastaa lukijaa pohtimaan omaa tietoisuutta ruumiinsa prosesseista osana taiteellista työtään ja olemassaoloaan osana ekosysteemistä todellisuutta.

Tekstini asettuu osaksi feminististen ja intersektionaalisuuden praktiikoiden jatkumoa. Ajatteluni pohjaa uskomukseen siitä, että ruumiin antamalla tiedolla on merkitystä, ja että moninaiset ruumiiden tilat ovat tervetulleita jaettuihin tiloihin tai vaikkapa tietyn ammatin harjoittamiseen. Tekstini on askel kohti intersektionaalista tasa-arvoa, jossa tunnistetaan taustojen ja eri ruumiinlähdekohtien erityispiirteet, ja etsitään keinoja niille kaikille olla pätevää ja ammattitaitoista tietoa maailmasta ja ihmisyydestä. Uskon, että tällainen purkaminen ja ajattelu voi johtaa kohti laajempaa kollektiivista viisautta ja ymmärrystä erilaisista lähtökohdista tulevien työskentelyyn, ja rikastuttaa yhteistoimijuutta.

2. Kiertotietoisuudesta

Tunnistan ajassamme valheellisen tunnun kaikkivoipaisuudesta, ikuisista voimavaroista ja ehtymättömistä luonnonresursseista. Julmasti hyväksikäytämme meille elämän mahdollistanutta ekologista järjestelmää, kuin sillä ei olisi mitään rajoja. Poltamme fossiilisia polttoaineina taivaan tuuliin miljoonien vuosien aikana muotoutunutta ja varastoitunutta arvokasta energiaa, kunnes sitä ei enää ole.

Ihailen iäkkäämpiä, miljoonia vuosia vanhoja toimintalogiikoita, joita havaitsen luonnossa. Noissa pitkäjänteisen kukoistuksen ja elämän rakentumisen mahdollistavissa kiertokuluissa toiminta ja palautuminen vuorottelevat, ja roolit kiertävät. Olen opinnäytetyötä kirjoittaessani perehtynyt Adela Pajusen ja Marko Leppäsen teokseen Luonnon rytmissä yli vaikeiden aikojen (2025), jossa käsitellään vuodenaikojen syvää ymmärtämistä osana ihmisen merkityksellistä olemista todellisuudessa. He kirjoittavat, että kaikki luonnossa tapahtuva rytmikka tiivistyy aktiivisuuden ja levon vuorotteluun, mikä on koko toimintakyvyn perusta. (Leppänen & Pajunen, 2025, 11).

Yhteytemme luonnon aikamerkkeihin on kuitenkin entistä hatarampi (12), sillä tuottoa tavoitteleva järjestelmä ympärillämme on usein luonnon rytmiä korkeammalla päätöksenteon hierarkiassamme. Nautin kuitenkin suuresti sellaisista hetkistä, joissa on pakko asettaa luonnon rytmi etusijalle, kuten kevään 2020 jäiden vuoksi saareen jumiin jäämisen aikanani kalenterimerkintöjä yliviivatessani. Tuollaiset hetket ovat pieni muistutus siitä, mikä koko elämäämme ylläpitää, ja mistä viime kädessä riippuu koko olemassaolomme. Luonnonkatastrofien lisääntyessä tätä suunnitelmien muuttamisen taitoa tullaan tarvitsemaan yhä enemmän ja enemmän.

Vaikka suomalaisille kaamos voi olla masentavaa aikaa, vuodenaikojen olemassaolon havaitseminen ja niistä iloitseminen on kuitenkin merkittävä terveystekijä. Tietyt vuodenaajat voivat olla ihmiselle hankalampia kuin toiset, mutta yhdessä ne muodostavat toisiaan tukevan kokonaisuuden. Ne voivat joko tukea tai sabotoida meitä, riippuen siitä annammeko niiden kannatella meitä ja tunneimme ja hyväksymmekö niiden ominaispiirteet (13). Tunnistan saman logiikan suhteessa kuukautiskiertoon, jossa neljä hyvin erilaista vaihetta vuorottelevat syklisesti. Osa vaiheista voi tuntua mahdottomilta, jos ei osaa kuunnella tarkkaan, millaista olemista juuri mikäkin vaihe ehdottaa.

Tätä luonnon kierron, kuukautiskierron ja muiden syklien tarkkailemista kutsun tässä opinnäytetyössä kiertotietoisuudeksi. Se ei ole mikään vakiintunut termi, ja se toimii tässä työssä yleisviitekehyksenä työtavoille, joissa tunnistetaan erilaisten asioiden syklinen rakenne.

2.1. Ohjaajan aikailmiöt

Ohjaajantyö on monivaiheista, ja sisältää niin hypersosiaalisen aktiivisuuden, kuin vetäytyvän mietiskelynkin jaksoja. Työn syvintä olemusta on luontevaa hahmottaa kiertotietoisuuden kautta.

Kiertotietoisuus liittyy myös johtajantyöhön, joka on tiivis osa ohjaajantyötä taiteellisen työn lisäksi. Työryhmien prosessien hahmottamisessa on tärkeää tuoda kaikkien osallisten tietoisuuteen, millaista työvaihetta kulloinkin edetään. Se auttaa jaksamaan keskeneräisyyden tunteen, tai intensiivisten rysäyksien aiheuttaman kiireen tunnun läpi. Jokainen vaihe on ainutlaatuinen hetki elämää kaikkine tunteineen, ja menee pian ohi. Johtajana koen tärkeäksi sanoittaa myös jokaisen vääjäämättömästi etenevän työvaiheen sisältämiä pienempiä vaiheita, yksittäisiä hetkiä ja saavutuksia, joissa jokin asia liikaa eteenpäin.

Saman tyyppisestä ilmiöstä puhuvat Pajunen ja Leppänen avatessaan mikrovuodenaikojen käsitettä. Neljän vuodenajan keskinäiset rajat eivät koskaan ole veitsellä leikatut, vaan havainto havainnolta, hetki hetkeltä toisesta vuodenajasta on tullut toinen. Aikaspesifien luontohavaintojen tekemisen myötä vuodenaajat asettuvat "kuin ystäväksi rinnalle" (26). Spesifien havaintojen äärelle pysähtynyt kykenee palaamaan noihin hetkiin paremmin, kuin aina mukana kulkevaan taide - ja tietokokoelmaan (27). Juuri tällaista ajattelun ohjaajan ammattitaidon karttumisen olevan; eletyn elämän ja toistojen myötä tilanteissa alkaa olla jotain samankaltaisuuksia, mikä huojentaa prosessin uumenissa.

Tuhansia vuosia sitten komedian mestari Plautus Roomassa teki pilaa kansalaisista, jotka kehontuntemusten kuuntelemisen sijaan uskoivat torilla sijaitsevaa aurinkokelloa, joka määrittä kronosta, lineaarista aikaa (9). Ikiaikaisemmän ajan käsite, kairos, ja sen

"momentumin hetkiin" tukeutuminen onkin koko eliökunnalle elintärkeä taito (16). Opiskellessani teatterikorkeakoulussa näitä kahta aikatasoa on väläytelty kursseilla usein puhuttaessa taiteen tai rituaalien aikatasojen suhteesta. Esimerkiksi rituaalissa voi olla käsillä rituaaliin kuuluvien osatekijöiden tarkka ajallinen järjestys, mutta tärkeää on myös antaa tilaa aikakokemukselle, jossa asiat saavat intuitiivisessa rytmisessä linjautua juuri siihen vaiheeseen, kuin niiden pitää.

Kronoksen ja kairoksen - lineaarisen kellojen määrittämän ajan sekä otollisten hetkien ja ikiaikaisemmän ajan - läsnäolo tuntuu ohjaajantyössä vahvasti. Laitosteatterissa työskennellessä nämä kaksi aikatasoa välillä kohtaavat hienosti, välillä ottavat yhteen. Toisaalta harjoituskausi on suunniteltava niin, että työajoissa pysytään, kahvitauot pidetään, ja työskentelysuunnitelmaa pystyy seuraamaan koko työryhmä. Välillä on kuitenkin tartuttava hetkeen, ja valvottava yömyöhään, kun tuntee ruumiissaan jonkin asian ratkenneen, tai vastavuoroisesti lopettaa harjoitukset tunteja etuajassa, kun mikään ei tunnu etenevän.

Luonnon rytmin tunteminen opettaa oikeiden ajoitusten haistelun lisäksi myös ennen kaikkea valmistautumista (16). Kiertotietoinen ohjaajantyö on minulle samankaltainen prosessi: koska kuukautiskiertoni on säännöllinen, voin jo etukäteen ennakoida, milloin minun kannattaa painaa sata lasissa, ja milloin puolestaan levätä ja reflektoida enemmän.

Kuten ekosysteemeissäkin, työryhmissä erilaiset kierrot limittyvät yhteisen kannattelun myötä, enkä ehdota missään nimessä, että koko työryhmän olisi kuunneltava ohjaajan kuukautiskiertoa. Haluan vain tässä työssäni hahmottaa sitä, miten oma tietoisuus omista resursseista ja vahvuuksista kunakin aikana auttaa suunnittelemaan yhteistä työtä, ja avaamaan tilaa kaikkien ruumiintilojen ja kiertojen läsnäololle samanaikaisesti.

Tätä työtä kirjoittaessani olen paljastanut itsestäni erään katsomuksellisen seikan. Minulle on ilmiselvää, että ruumiin antama tieto voi toimia kompassina esityksen muotoutumiselle, eikä toisin päin. Olen kasvanut lapsena esiintyjäksi, ja työskennellyt pienestä pitäen näyttelijänä elokuvatuotannoissa, tai suurmusikaalien tehdasta muistuttavissa harjoitusrakenteissa. Näissä työympäristöissä työskennellessäni olen jo

pienenä oppinut, että esitys tulee aina ensin, ja meidän on opittava poistamaan ruumiilliset esteet sen vaatiman estetiikan toteuttamiseksi. Nyt opettelen hiljalleen pois tuosta ajattelutavasta. Ehkä ohjaajantyö on minulle jonkinlainen elämän luomisen praktiikka, ja siksi luontoon liitetyt metaforat tuntuvat solahtavan siihen osuvasti, ja korostuvat ajattelussani.

"Its not we who are talking about being, its the being, whos talking in us." (Saatsi, 2022, 209).

2.2. Ohjaajan ruumis

Luin tätä opinnäytetyötä kirjoittaessani Riko Saatsin ajatuksia Teatterikorkeakoulun julkaisemassa ohjaajantyötä käsittelevässä artikkelikokoelmassa *Looking For Direction* (2022). Saatsi on opettanut minua Teatterikorkeakoulussa, ja minusta oli tärkeää ja kiinnostavaa valita lähteekseni myös jotain hyvin läheltä omaa koulutusohjelmaani ymmärtääkseni, millaisten ajattelijoiden vaikutuspiirissä olen kasvanut kouluajanani.

Artikkelissaan *Notes On a Directors Body* Saatsi kuvailee, miten harjoitusperiodin aikaiset tiukat keholliset rutiinit luovat hänelle mahdollisimman neutraalin suhtautumisen näyttämöllä tapahtuvaan prosessiin. (Saatsi 2022, 197). Hän pyrkii tilaan, jossa "mikään ohjaajan ja näyttämön välisessä suhteessa ei muuttuisi harjoitusten aikana" (198). Tasapainoiset olosuhteet tukevat Saatsia hänen päätöksenteossaan ohjaajana (199).

Aluksi osa Saatsin ajattelusta kuulostaa hämmentävältä ja kaukaiselta. Absoluuttinen ruumiin kontrolli ja optimointi "neutraaliuden" saavuttamiseksi kuulostaa korviini robottimaiselta ihmiskuvulta. Kuitenkin Saatsin ajatteluun syvennyttyäni, huomaan jakavani hänen kanssaan joitain ajatuksia. Ajattelen, että pohjimmillaan kyse on kuitenkin kehotietoisuudesta; omien ruumiillisten prosessien valtavasta vaikutuksesta taiteelliseen makuun, keholliseen ulosantiin ja stressinsietokykyyn. Siksi oman kuukautiskierron eri vaiheiden vahvuuksien tunnistaminen on minulle lopulta hyvin samantyyppinen prosessi, kuin Saatsin rutiinit.

En kuitenkaan pyri kiertoani seuraamalla lähtökohtaisesti optimoimaan mitään. Minua ärsyttää menstruaatiooppien kultakauden luoma ajattelu siitä, että kaikki ruumiillinen absoluuttinen tieto olisi olemassa vain sitä varten, että voisimme maksimoida suorituskykymme. Se vauhti, jolla maailma etenee kohti tuhoa, voisi pikemminkin kaivata vastakkaista liikehdintää, korkeintaan lisää syitä syvän levon harjoittamiselle, aktiiviselle kieltäytymiselle ja taukojen ottamiselle.

Kiertoni seuraamisessa on kyse siitä, että haluan tunnistaa ja hyväksyä olemiseni tavat kierrollisena olentona sosiaalisissa tiloissa kommunikoimalla niistä. Näin voin johtajana luoda kulttuuria, jossa ruumiin kaikkine tiloineen ja ominaisuuksineen on sallittua olla läsnä. Vertaan tätä aktivistiliikkeissä vahvana olevaan "check in" käytäntöön, jossa työntekoa mahdollisesti haittaavat tai boostaavat ruumiintilat saavat tulla osaksi jaettua kokoustilaa alussa käytävän piirin muodossa. Se luo tilaan tunnelman, jossa kaikki saavat olla ruumiintiloinen juuri niin kuin heille sopii, ja sen myötä olla jopa aktiivisemmin mukana yhteisessä tekemisessä, kun sosiaaliselle olemiselle ei ole niin paljoa kommunikoimattomuuden esteitä.

Toisaalta kaiken ruumiillisen tiedon havainnoinnin ei väistämättä tule olla jaettua ollakseen hyödyllistä. Ihmisyydessä on lukematon määrä tunnistamattomuutta, ja aina kommunikointitilanteessa on suuri määrä ei-tietämisen tilaa, joka on osa ihmiselon ihmeellisyyttä. Kun tiedostaa itse, mitä itsessä on meneillään, on siitä jo suuri hyöty kommunikaatiotilanteille, ja ainakin itselläni se helpottaa tarkkaavaisuuttani ja totuudenmukaisuuttani huomattavasti.

Saatsi puhuu artikkelissaan siitä, kuinka ohjaajantyön läpäisee ruumiillisuus. Kinesteettisen empatian kautta näyttelijöiden jokainen liike, hyppy ja kaatuminen tuntuu ohjaajan ruumiissa. (203.) Ohjaajan ruumis on työkalu tilan jaetun energian säätämiseksi; nopeatempoinen puhe nopeuttaa näyttämöllistä toimintaa, etukenoinen ohjausasento tukee intensifioituvaa tilannetta näyttämöllä, ja rauhallinen puhe puolestaan reguloi työyhteisön hermostoja rauhoittumaan intensiivisestä näyttämöllisestä tilanteesta (204). Jopa tunne siitä, että esitys on nyt valmis, on tietynlainen rentouden ruumiillinen tila, jota kuunnella. Ohjaajan ruumiilta vaaditaan psykofyysistä resilienssiä työn julkisuuden, jatkuvan päätöksenteon ja mahdollisten konfliktien selvittelyn vuoksi (205). Tämä on varmasti totta kaikkien muidenkin ammattiryhmien osalta, mutta itse lähestyn asiaa nimenomaan ohjaajanpositiosta käsin.

Myös tunteet ovat merkittävä osa ohjaajan ruumiillisuutta. Tunteet paljastavat, mikä on työstettävässä teoksessa merkittävää, ja ne ohjaavat valintoja taiteilijana. (194.) Olen havainnut kuukautiskierton ja vuodenvuorokierroksen eri vaiheissa erilaisia vahvuuksia erilaisten tunteiden kokemiselle, ja hyödynnän tätä tietoa ohjaajantyössäni. Kerron kiertojen vaiheista seuraavassa luvussa.

3. Kierron vaiheista

Minulle vuodenaikojen olemassaolo on jonkinlainen maailman hahmottamiseni perusta. Olen syntynyt sydäntalvella, ja talvi on lempivuodenaikani. Ensimmäistä kertaa olen ollut maailmassa niin, että se on päivästä toiseen ollut lumen peitossa, kimalteleva timantti, joka puraisee poskipäitä. Kuitenkin elämän edetessä olen oppinut muidenkin vuodenaikojen vahvuudet.

Leppäsen ja Pajusen Luonnon rytmissä yli vaikeiden aikojen kuvaa Suomen eri vuodenaikoja, sekä vuorokaudenaikoja ominaispiirteineen. Kirjassa tunnistetaan erilaisten kiertojen, eli infradiaanisten rytmien samankaltaisuus. Kuukautiskierrossa, vuorokauden kierrossa ja vuoden kierrossa on jotain hyvin samaa. (Leppänen & Pajunen 2025, 285.) Aamu ja kevät ovat ajan lapsuus, kesä ja päivä elämän nuoret ja aktiiviset vuodet, syksy ja ilta ovat vanhenemisen käpertyväistä luonnetta, ja talvi viimein se kaikille koittava kuolema, syvin lepo, jota on (13). Itämerensuomalainen vanha sana vuodenkierrolle, ajastaika, kuvaa tätä alati läsnä olevaa jatkuvassa muutoksessa olevaa tuttua tuntemusta (284).

Minulle vuodenaikojen rakastaminen on aktiivisesti sen muistamista, että elämän olemassaolo ei ole ikuista kuumaa kasvukautta, vaikka tapa, jolla maailma kapitalismin ympärille järjestyy yrittääkin niin väittää. Sellainen lähtökohta elämän olemukseen aiheuttaa juuri sitä mitä nyt on meneillään: vuodenajat litistyvät hiljalleen ja ennalta-arvaamattomasti yhdeksi, kunnes jatkuva rajaton kasvu kuumentaa koko planeetan elinkelvottomaksi.

Ohjaajan näkökulmasta toisin näiden kiertojen rinnalle tietenkin työvaiheiden kierron. Yhden projektin harjoituskauden aikana ehtii kokea monta päällekkäistä ja sisäkkäistä kiertoa: yhden kohtauksen toistoissa tapahtuvan kierron, ohjaajan henkilökohtaisen suunnittelutyön kierron, harjoittelun ja esityskauden välisen kiertokulun tai yhden harjoituspäivän kierron. Kiertojen hahmottaminen osana ohjaajantyötä auttaa minua laitosteatteerin kaavamaisessa maailmassa pysymään läsnä limittyville esityksen nythetkille: ruumiilleni, ympäröivälle maailmalle, ajalle, jota elämme. Koska teatteria askarrellaan elävästä materiaalista elävälle yleisölle, uskon että tällaisiin asioihin yhteydessä oleminen tukee esitysten yhteydellisyyttä yleisöihinsä, ja ne voivat jopa vahvistaa yleisöjen suhdetta elämää huokuvaan todellisuuteen.

Omassa kehotietoisen ohjaamisen praktiikassani yhdeksi merkittäväksi kierroksi muiden rinnalle nousee myös kuukautiskierto. Kuukautiskierrollisten ihmisten syklisyydestä kirjoittaminen yleisellä tasolla on hieman paradoksaalista, sillä jokaisen kohdullisen kuukautiskierto ja sen sisältämät muutokset ovat hyvin henkilökohtaisia ja uniikkeja. On myös vaikeaa vetää minkäänlaisia yleismaailmallisia johtopäätöksiä kuukautiskierrosta, sillä sitä on mahdotonta kontrolloida. Eräs näkemys on, että hyväksymällä näiden aina muutoksessa olevien vaiheiden keskellä elämisen voi kokea suurempaa yhteyttä itse elämään. Tietoisuus kehossa tapahtuvista kiertoisuuksista on itsestä huolehtimisen eräänlainen perusta (Mustajoki & Vasko-Kujala, 2023, 13-15).

Nykyaikana kuukautiskierron seuraamisessa ovat yleistyneet erilaiset puhelinsovellukset, jotka kalkuloivat kaiken seuraavasta vuotoajankohdasta aina päiväkohtaisiin oireisiin saakka. Itseäni hieman hirvittää tehdä ruumiistani dataa teknologiajäteille, joten laitan puhelimen mieluummin taskuun ja tuijottelen kuuta taivaalla omaa kiertoa selvittäessäni. Kuun 29 ja 1/2 päiväinen kuukausittainen taival toimii minulle muistutuksena ajan kulusta paperikalenterini ja ärsyttävänkin säännönmukaisten kehonmuutosteni rinnalla. Seuraavaksi kuvailen neljää vaihetta, jotka mielestäni toistuvat niin kuukauden kuin vuodenkin kierrossa.

3.1. Talvi

Aloitetaan talvesta, lempivuodenajastani. Se on levon, hiljentymisen ja rauhan vuodenaika. Talvi suosii hiljaisuutta - suurin osa eläimistä talvehtii tai on muuttanut pois, joten metsä on autio elämän äänistä (Leppänen & Pajunen 2025, 300). Toinen talvea määrittävä tekijä on pimeys (279). Pimeys aiheuttaa joillain myös kaamosmasennusta, ja kylmän ja märän sietämiseen saattaa liittyä inhoa. Jälkimmäisen ehkäisemisessä on ennen kaikkea kuitenkin kyse varustautumisesta. Kun on säänmukaisesti pukeutunut, saattaa kokea jopa vaurauden kokemusta, kun yhtäkkiä hankalampaan aikaan voi laskeutua, ja ottaa sitä käyttövoimakseen (274.)

Karhu synnyttää talvella, omassa pesässään, puoliunessa. Se ruokkii poikasia talviunillaan, ja odottaa kevään tuloa. (286). Monet talven vilkkaimmista eläimistä viettävät merkittävimmät hetkensä lumipeitteen alla, siellä on oma maailmansa. (304). Talvien tuloon ei kuitenkaan nykyisin voi samalla tavalla luottaa kuin ennen, maapallon

keskilämpötilan kohoamisen seurauksena. Tämä voi horjuttaa vuodenaikoihin liittyvän perusturvallisuuden tunnetta. (281).

Omassa hormonikierrossani talvea muistuttaa eniten menstruaalivaihe, eli vuotovaihe. Sen alkaminen toimii merkkinä kierron ensimmäisestä päivästä, ja kestää n. viisi vuorokautta. Hormonitoiminta on pientä ja estrogeenitaso matalimmallaan. Vuoto on ruumiin keino poistaa edellisen kierron aikana muodostunut kohdun limakalvo. (Tiitinen 2023.)

Lepo, itsestä huolehtiminen, sisäänpäinkääntyneisyys, passiivisuus, viisaus ja intuitio ovat herkemmin saavutettavissa vuotovaiheessa. Sitä kuvaillaan myös joka kuukausi koittavaksi mahdollisuudeksi syntyä uudelleen. Olonsa mukavaksi tekeminen ja rauhaan käpertyminen voi korostua tässä vaiheessa, mutta se ei kuitenkaan tarkoita totaalista passiivisuutta. Tärkeää on kuunnella kehoaan esimerkiksi liikunnan suhteen, ja antaa ruumiin määrittellä tahdin (Mustajoki & Vasko-Kujala, 2023, 85–86.)

Vuotovaiheen aikana koen itseni usein hauraaksi, herkäksi, mutta myös kokonaisuudessaan maailmaa ymmärtävämmäksi. Saatan ainakin ensimmäisinä vuotopäivinä kokea suurta rauhaa ja pysähtymisen tarvetta, ja antaa kaiken niin edellisen kierron aikana tapahtuneen, kuin tulevankin kierron aikana koittavan, prosessoitua ruumiissani. Itselleni vuotovaihe on hyvää aikaa päästää irti edellisen kierron asioista, ja luoda tilaa uusille.

Viisipäiväisen vuotovaiheen loppupuolella koittaa myös vaihteittainen estrogeenin nousu, joka voi tuoda voimistuvaa energisyyttä ja innostuneisuutta. Noina päivinä avaruudellinen hahmottaminen, suulliset taidot, muisti ja oppiminen ovat normaalia korkeammalla. (Mustajoki & Vasko-Kujala, 203, 85-86.)

3.1.1. Miten talvi vaikuttaa ohjaamiseen

Kun vuoden kierrossa päästään talveen, tuntuu sisätiloissa teatterin tekeminen erityisen turvalliselta ja kotoisalta. Pakkasessa ajatus kulkee kirkkaasti. Toisaalta hyvien säiden sattuessa talvinen luonto kutsuu retkeilemään rauhassa ja hiljaisuudessa, jossa omat ajatuksensa kuulee selkeämmin.

Kuukautiskierron talvea muistuttavassa vuotovaiheessa puolestaan ihanteellisesti keskittyisin omaan reflektioon, enkä ainakaan vetäisi suuria kovaäänisiä näyttämöharjoituksia, sillä sellainen on ruumiilleni usein vähän liikaa. Aina kuitenkin en voi vaikuttaa tilanteeseen, ja niinpä olen yrittänyt hyväksyä sitä, millainen vuotovaiheessa olen, ja näyttäytyä hauraudessani. Uskon, että hauraana johtajana näyttäytyminen tuo muillekin työryhmässä rohkeutta näyttää herkkyytensä, ja näin ollen se lisää työryhmän keskinäistä luottamusta.

Ehdoton vahvuuteni ohjaajana vuotovaiheessa on päästä kiinni syvällisiin asioihin, jotka ovat oleellisia käsillä olevalle teokselle, ja kykyni kommunikoida niitä muulle työryhmälle. Ajattelen vuotovaiheessa olevani etuoikeutettu ylettämään ihmisyyden olemisen kipeisiin ytimiin, johon en muina päivinä välttämättä saa samanlaista kosketusta.

Lopputyössäni Kajaanin Kaupunginteatterissa aloitin intensiivisimmän harjoituskauden tammikuun alussa juuri vuotopäivänä. Muistan, että saavuin joululoman jäljiltä 7.1.2026 harjoitustilaan, olin vuotovaiheessa, ja meillä oli välipalautepurku. Muistan, että aloin vain itkeä. Sellainen olisi tuntunut vuosia sitten hirveältä, mutta mitä enemmän olen tutustunut omaan kiertooni, sitä enemmän voin olla oma itseni tilanteissa, eikä minun tarvitse hävetä sosiaalista olemistani, tai sitä mitä tilaan tuon. Laitosteatterin aikataulu etenee etenemistään, eikä yhtäkään yhteisen työskentelyn päivää ole varaa hukata. On siis osattava olla tiloissa ruumistaan kuunnellen, johtajanakin hauras ja hiljaisempipuheinen, jos keho sitä kaipaa. Tietenkin se virittää tilaa eri tavalla, jos tilannetta johtava henkilö nyyhkii ja käpertyy. Se voi olla harjoitusprosessille myös eduksi, sillä jokainen yleisö on myös erilainen. Erilaiset olemisen tavat paljastavat aina jotain uutta esityksestä.

Tulin flunssaiseksi, kun hauraana pakotin itseäni töihin, mutta flunssan laannuttua ja vuotoni loputtua, tarvitsemani levon röyhkeästi ottaneena, saavuin harjoituksiin aivan uudella itsevarmuudella ja energialla. Loimme 10.1.2026 esitykselle lopulliset raamit, joihin sitouduimme, ja koko työryhmä kiitteli varmuutta ja selkeyttä tuovasta harjoituksesta. Olimme uuden alun äärellä ja valmiina toimintaan.

3.2. Kevät

Keväisin pohjoisessa tapahtuu koko eliökunnan läpäisevä ryntäys (Leppänen & Pajula, 2025, 26). Luonnon kasvukausi on kiihkeimmässä alkupisteessään, ja perinteisesti ruokansa itse kasvattavien päivät täyttyvät töistä, joita ei voi tehdä muulloin kuin keväällä. (25). Luonnossa tapahtuu niin nopeita muutoksia ja toimintaa, että ihmisen voi olla välillä vaikeaa pysyä kevään kyydissä - se ei kysy onko toimintaan voimia. (55). Puissa alkaa taas juosta elämä ja neste, mahla virtaa. niiden rungoissa. (36). Valon määrän lisääntyessä monien eläinten, kuten muuttolintujen ja nisäkkäiden valo-ohjelmoidut solumuutokset aktivoituvat, ja joillain ihmisillä valon yltäkylläisyys saattaa tuottaa häiriöitä uneen. (35-36). Muuttolinnut palaavat.

Viiden päivän vuodon jälkeen, ruumiini talvi vaihtuu hiljalleen kevääseen. On uuden alun tuntua, kasvun ajan riemua ja intoa. Kevättä kuukautiskierrossani muistuttaa follikulaarivaihe, eli n. 5.-13. päivä kierrossa.

Aivolisäke tuottaa tuona aikana hormonia, jonka tehtävänä on stimuloida munarakkulaa kypsyttävää follikkeliä. Estrogeenin määrä on korkeimmillaan, ja lisääntyy päivä päivältä kohti ovulaatiota edettäessä. Estrogeenitason nousu on yhteydessä myös mielialaa säätelevän välittäjäaineen, serotoniinin, voimistuviin pitoisuuksiin. Lihasten voimantuotto ja palautuminen on helpompaa, ja yleinen hyvinvointi ja motivaatio ovat korkeammalla tasolla. (Tiitinen 2023; McLaughlin 2022.)

Psykologisissa tutkimuksissa on havaittu, että estrogeenin määrän kasvu on yhteydessä lisääntyneeseen rohkeuteen, keskittymiskykyyn, muutoshaluun ja itsevarmuuteen. Koordinaatiokyky, oppimiskyky, muisti ja kommunikointitaidot ovat huipussaan. On kuitenkin tärkeää muistaa, että hormonimuutokset vaikuttavat ihmisissä hyvin yksilöllisellä tavalla, ja jopa yhden ihmisen kokemuksessa eri kiertojen vaiheiden luonteet saattavat vaihdella keskenään. (Mustajoki & Vasko-Kujala, 2023, 87-90.)

Folikulaarivaiheen aikana saatan itse käydä vähän ylikierroksilla. Tämä saattaa näyttäytyä esim. vähäisenä unen tarpeena, suurena liikunnan tarpeena ja nopeana ajatuksenjuoksuna.

3.2.1. Miten kevät vaikuttaa ohjaamiseen

Kevät on työntekemiselle yleensä otollista aikaa. Oloni on usein selkeä ja päämäärätietoinen. Olen usein tehnyt elämäni mieleenpainuvimpia projekteja nimenomaan keväisen innokkaan valon energisoimana. Teatterin tekemisessä keväisin ainoa huono puoli on esiintymistiloissa usein vallitseva pimeys, ja on vaikeaa maltaa tehdä asioita sisällä.

Kuukautiskierron kevättä muistuttavassa follikulaarivaiheessa ohjaajana olen nopea, ratkaisukeskeinen, innostava, ja tartutan energiani nopeasti koko työryhmään. Osaan nähdä asioiden positiiviset puolet, ja ylistävä palaute suorastaan ryöppyä minusta. Tunnen itsevarmuutta ratkaisuistani, ja koen suurta halua mennä nopealla tahdilla eteenpäin. Ajatteluni on kirkasta, mutta minulle on vaikeaa maltaa pysähtyä esim. reflektomaan suuremmin koko projektin merkitystä tai suhdetta elämän ihmeeseen. Rakastan follikulaarivaiheessa kaikkia ihmisiä, ja olen elementissäni silloin tällöin taiteilijantyöhön kuuluvassa verkostoitumistyössä, tapahtumissa vierailuissa ja ihmisten hurmaamisessa. Koska unen tarpeeni on vähäinen, follikulaarivaiheessa ohjausprosessissa saatan tehdä töitä yötä myöten ja tauotta, sillä energiaa on yksinkertaisesti vain niin paljon.

Lopputyöni ohjausprosessin follikulaarisessa vaiheessa harjoittelimme hyvin intensiivisesti esitystä kasaan, ja oloni oli jatkuvasti hyvin selkeä ja luottavainen. Etenimme leijonaharppauksia sairastapauksien vuoksi niin pitkään junnanneessa prosessissa. Teatteriasunnossani heräsin joka aamu klo 7 tanssimaan kunakin aamuna mieleen juolahtavan kappaleen tahtiin, ja valmistin dramaturgi-työpari-kämpikselleni herkkuaterioita. Säilöin niistä pakastimeen valmiita annoksia tulevia haastavampia aikoja varten. Tein projektille aktiivisesti sosiaalisen median sisältöjä, ja teatterin videoiden katsojamäärät moninkertaistuivat. Iltaisin suunnittelin harjoitusprosessia, ja esitys pyöri päässäni taukoamatta.

Välillä kuitenkin vedin itseni vähän liian ylikierroksille, enkä saanut iltaisin puhelinta pois kädestäni, tai hermostoani rauhoittumaan. Se saattoi näkyä seuraavana aamuna valtavana väsymyksenä. Follikulaarivaiheessa itselleni on ohjaajana tärkeää muistaa, että vaikka energiaa on paljon, sitä ei ole loputtomasti.

3.3. Kuuma kesä

Leppänen ja Pajunen kuvailevat kevään taittumista kesäksi hartaana ajansuikaleena, jona keskilämpötila ylittää 10 astetta. Elämän määrä kasvaa kesällä räjähdysmäisesti: joka puolella esiintyy runsaslukuisesti ja monilajisesti pörrääviä hyönteisiä (133), monipuolisesti eri lintujalien poikasia kuoriutuu pesissään (103), ja kasvillisuus on värikkäimmillään. Kesän aikaa leimaa kiire ja kilpailu, ja myös ihmisten elämä on korostuneen vilkasta aktiivisuusmittausten perusteella. (104).

Kesällä tuoksut ovat voimakkaimmillaan (123), ja etenkin kesäilloissa tuoksu on suorastaan huumaavan voimakas. Sen tarkoituksena on toimia pölyttäjille tukena suunnistuksessa iltahämärissä. (123). Tilastollisesti kesäisin voidaan hyvin (135). Kuitenkin myös rikosten ja aggressiivisuuden määrä kesän kuumuudessa kasvaa. (112). Luonto on valmiina tarjoamaan suurimpia herkkujaan marjojen ja sienien muodossa, ja monissa herääkin voimakas metsästäjä-keräilijäisyys kesäisin. (133).

Ovulaatio muistuttaa kierton vaiheista eniten kesää, tai tarkemmin sanottuna Suomen kesää, sillä aikajakso on hyvin lyhyt: pari päivää. Sen biologinen tarkoitus on kohdan valmistaminen mahdolliseen raskauteen munasolun kypsyttyä. Suorituskyky on kohonnut huipussaan olevien estrogeenin, FSH:n, luteinisoivan hormonin sekä testosteronin ansiosta. Kehon lämpötilassa tapahtuu myös muutos: ovulointiin valmistautuvan kehon lämpötila tavanomaista alhaisempi, kunnes ovulaatio nostaa ruumiinlämmön korkeammaksi. (Walker 2017; Terveyskylä 2020.)

3.3.1. Miten kesä vaikuttaa ohjaamiseen

Kesäisin työntekeminen on usein haastavaa, sillä ikuinen aurinko kutsuu kurittomaan vuorokausirytmiiin ja seikkailuihin. Kesäisin minun on vaikeaa löytää itsestäni päämäärätietoista sisäilmatyöntekijää. Toisaalta joinain sateisina harmaina kesäpäivinä ruumiini rauhoittuu usein kirjoittamaan tai refleктоimaan elämää. En ole vielä koskaan ohjannut mitään kesällä, joten minun on vaikeaa hahmottaa, miten vuodenajoista juuri kesä vaikuttaa ohjaamiseen. Tiedän kyllä kesäteatterissa näytellessäni, että ainakin näyttelijäntyöhön kesä tuo taianomaisen lennokkuuden, kun esitysten loputtua onkin vielä tunteja valoisaa aikaa, ja töiden jälkeen voi pulahtaa yöinnille. Onkin mielenkiintoista, että suuri osa Suomessa vuosittain tehtävästä teatterista tapahtuu

kesäisin ulkotiloissa ympäri pikkupaikkakuntien kesäteattereita koko Suomen laajuudelta.

Kesää muistuttava ovulaatio on niin lyhyt parin päivän ajanjakso, että en huomaa siinä paljoa eroa koko follikulaarivaiheen energisyyteen. Yleensä positiivisuuteni jatkuu, ja aistini ovat hyvin virittyneet kokemaan nautintoa. Ohjatessa pystyn nauttimaan joka sekunnista, ja arvostamaan asioita, jotka toimivat hyvin.

Lopputyötä ohjatessani ovulaationi ajoittui juuri lehdistötilaisuuden aikoihin. Tuntuu absurdilta, että harjoitusprosessi seurasi näin hyvin kiertoa, ja melkein ärsyttävältä kirjoittaa tästä ihan kuin maailma toimisi näin optimoidusti. En väitä niin, mutta oli silti ilo huomata, että juuri kaikista aktiivisimmat ja sosiaalisimmat päivät osuivat ovulaationi hetkiin. Tunsin olevani todella hyvässä flowssa, karismaattinen, ja esiintymistäni kehuittiin työryhmän ja toimittajien osalta. Lehdistötilaisuus sai yllättävän paljon näkyvyyttä, ja haastattelujani soitettiin niin radiossa kuin television uutisissakin. Olin kaikin puolin tyytyväinen suvereeniin höpöttelyyni, joka syntyi vaivatta ja helposti.

Kaikkien näiden koitosten jälkeen, olin ehkä väsynyt, viimein saapui pieni viikonloppu. Keräännymme järjestäjämme Venla Roivasen luokse illalliselle työparini dramaturgi Juti Saaren kanssa. Kävelymatkalla jo tunsin, kuinka yhtäkkiä kaikki sosiaalisuuteni oli kaikonnut, ja mielialani madaltui, todellisuus tuntui jumiselta. Iltaa istuessamme itkin elämän merkitystä moneen otteeseen, ja tuntui, että olin viimein ymmärtänyt jotain syvempää esityksestämme. Minulla oli aikaa ja tilaa kokea se, kun ei tarvinnut koko ajan olla kannattelemassa sosiaalisesti muita tai järjestelemässä toimintaa. Yleensä juuri ovulaation jälkeen mielialani muuttuu äkkiä hyvin paljon synkemmäksi. Itselleni tämä on henkisesti ehkä kierron vaikein hetki, sillä en ole oppinut aivan ymmärtämään, milloin ja miksi se tapahtuu. Uskon että kyse on siirtymästä luteaalivaiheeseen, joka puhaltaa kuin syksyn ensituuli ytimiini.

3.4. Syksy

Kun vuorokauden keskilämpötila on laskenut taas alle 10 asteen, voidaan alkaa puhua syksystä. (Leppänen, Pajunen, 2025, 192). Eliöt päästävät irti tehtävistään, puut luovuttavat lehtensä maalle hajotettaviksi. Syksyssä voi olla joillekin luopumisen ja

uuden alun energiaa, hieman rauhallisemmalla tavalla kuin keväässä. (193.)

Vastustuskyky tutkimusten mukaan heikkenee, kun säätilat kylmenevät, ja muuttuvat arvaamattomimmiksi. (194).

Syksy on purkamisen ja maaduttamisen aikaa. Kesän aikana muodostunutta elävää ainesta on paljon tarjolla maan mikrobeille, eikä uutta kasvua enää tapahdu. Paitsi juuret, ne kasvavat salaa, nimenomaan syksyisin. Kasvit siementävät seuraavaa vuotta varten ja valmistautuvat talveen (208-209.) Myös puut valmistautuvat lepoon ja palautumiseen, ja pois muuttavien lintujen muuttovietti käynnistyy. (216-217).

Syksyn ja talven välinen raja on kuin eräänlainen teini-ikäisen uhma, joka paiskoo ailahtelevin räntäkuuroin ja piiskaa sateella ennen kuin suostuu taittumaan talveksi. (229). Agraariyhteiskunnan vuoden työt on tehty, ja muinoin nimenomaan kekriä pidettiin vuoden taitoskohtana. (220). Vaienneet metsät ovat kuin hiljainen sali, jossa viimein voi alkaa kuulla itseään. Sisäisen maailman värisävyt tulevat esiin ulkoisten haalistuessa, ja aikaa on enemmän - syksy voi olla raskas mutta reflektiivinen vuodenaika. (231). Itselleni syksy on ehdottomasti vuodenaajoista kaikista vaikein, ja etenkin marraskuun synkimpinä hetkinä elämänhaluni on todella matalalla. Yritän aina väittää, ettei näin ole, mutta vuosi vuodelta sama tunne tuntuu toistaiseksi toistuvan.

Kiertoni vuodenaajoista syksyä muistuttaa ehdottomasti luteaalivaihe, jossa suorituskyky alkaa heiketä. Edellisessä vaiheessa puhjenneen munarakkulan päälle alkaa kehittyä keltarauhanen, joka erittää progesteronia. Uni on progesteritason nousun myötä laadukkaampaa, ja energiatasot yleisesti laskevat muiden hormonien pitoisuuksien laskiessa. Kohdun limakalvo paksuntuu mahdollista raskautta varten. (Tiitinen 2023; McLaughlin 2022.) Tällä vaiheella on rauhoittava vaikutus, ja saattaa ilmetä tarvetta viettää enemmän aikaa itsekseen ja keskittyä itsenäisesti edistettäviin projekteihin. Luteaalivaiheessa saattaa ilmetä halua arvioida viime viikkojen aikana tapahtunutta, haastaa itseään ja tuntea tunteita, joille ei ole ollut tilaa, kuten esimerkiksi surua (Mustajoki & Vasko-Kujala, 2023, 91.)

Tunnen luteaalivaiheessa itseni stereotyyppiseksi teinipojaksi - haluaisin vetäytyä hupparini uumeniin ja olla kommunikoimatta ulkomaailmaan mitään. Yleensä nukun follikulaarivaiheen univelkoja pois, mikäli pystyn. Autenttinen ilmaisuni saattaa olla tylympää kuin yleensä.

3/4 menstruovista ihmisistä kokee luteaalisen vaiheen loppupuolella PMS oireita, eli premenstruaalisen oireyhtymän oireita, kuten ärtyneisyyttä, masentuneisuutta, itkuherkkyyttä, rintojen arkuutta, turvotusta ja päänsärkyä. PMS:n syytä ei tiedetä (Medlineplus 2024). Hormonitasoissa tapahtuu nopea muutos, mikä saattaa ilmetä pessimisminä, kriittisyytenä, kyynisyytenä ja lisääntyneenä huolestuneisuutena (Mustajoki & Vasko-Kujala, 2023, 92–93).

3.4.1. Miten syksy vaikuttaa ohjaamiseen

Alkusyksyisin usein puhkun energiaa, sillä perinteisesti uusi kouluvuosi on aina alkanut silloin. Luon valheellisia suunnitelmia siitä, miten tulen ylläpitämään milloin mitäkin rutiineja läpi koko syksyn pimeyden. Loppusyksyisin alkavat usein flunssakierteet ja poissaolot, ja noina aikoina työmotivaationi on usein heikko. Joskus saan kuitenkin itseni tilaan, jossa painelen pimeän ajan läpi katse maalissa, ja ohjausprojektit voivat auttaa siinä, sillä teoksen tekemisen rytmissä on vaan pakko pysyä. Ulkona ei ensisilmäyksellä tapahdu mitään kiinnostavaa, joten teatterisalit ovat jälleen otollisia paikkoja tutkia elämän luonnetta räntäisen ja pimeän luonnon sijaan.

Syksyä muistuttava kuukautiskierron luteaalivaihe on ohjaajalle mahtavaa reflektion ja kritiikin aikaa. Koen, että ohjaajana on kyettävä asettumaan hyvin monenlaisten katsojien asemaan, ja luteaalivaihe tarjoaa hieman kyynisemmän ja masentuneemman katseen taiteeseen. Se auttaa ymmärtämään paremmin pimeyttä, tuhovoimaa ja lamaantumista, jota ihmisyyden pitää sisällään.

Luteaalivaiheessa korostan tavallista enemmän sanallisesti arvostuksen ilmaisujani, sillä muu olemukseni saattaa viestiä välinpitämättömyyttä tai poissaolevuutta. Lopputyötä ohjattessani luteaalivaiheeni ajottui juuri ensi-iltaa edeltäviin viikkoihin. Koin välillä hyvin haastavaksi viestittää kehollisella olemuksellani innostusta tai kannustusta, sillä rehellisesti sanottuna kaikki, mitä olimme maanisesti puurtaneet viime viikot, ja mihin olimme uljaasti sitoutuneet, tuntui aivan paskalta. Katsoin näyttämölle ja vihasin jokaista keksimääni tai hyväksymääni ideaa, jota näyttelijät joutuvat kannattelemaan tuskissaan.

Ensi-ilta oli kuitenkin tulossa, ja homma piti pitää käynnissä. Mielentilastani oli kuitenkin varmasti myös jotain hyötyä työvaiheelle. Luteaalivaiheessa tulen

sosiaalisesti hieman välinpitämättömämmäksi, ja siitä voi olla apua draaman ohjaamisen niin sanotun nipotusvaiheen aikana, jossa asioita tehdään teknisesti tarkoiksi. Aikaisemmissa vaiheissa kaaoksensietokykyni oli ollut korkeampi, ja dialogisuuteni näyttelijöiden kanssa vahvempaa. Nyt tuntui, että kaipasin enemmän hetkiä, joissa ei jäädä jumiin siihen, miksi jokin asia tehdään, vaan edetään prosessissa määrätietoisesti kohti ensi-iltaa, valinta kerrallaan. Välillä oma tylyyteni nauratti itseänikin, ja olin kokemukseni mukaan työryhmälle avoin niin työvaiheesta kuin omasta tunnelmastanikin.

3.5. Mistä siis on kyse kiertojen seuraamisessa?

Kierroista tietoisena oleminen on oleellinen osa työtäni. Tiedostan, että tällaisiin asioihin tutustuminen voi myös aiheuttaa niin sanottuja itseään toteutuvia ennusteita suhteessa käyttäytymiseen. Tutkimuksessa, jossa käsiteltiin kuukautisapplikaatioiden käyttöä osana työyhteisön tehokkuuden parantamista, todettiin osan haastateltavista kokevan ahdistavaksi saadessaan sovellukselta päivittäin tiedon omasta suorituskyvystään (Speculations on the use of menstrual tracking technologies at the workplace: surveillance, privacy, and productivity, 2023, 15, 21).

Minulle kuukautiskierron ja vuoden kierron seuraamisessa on kyse varautumisesta ja hyväksymisestä, sillä usein tuntuu, etten vain voi sille mitään, että vaikkapa loppusyyskuu on minulle raskasta ja masentavaa aikaa, vaikka työskentelisin kuinka mielenkiintoisen projektin parissa. Kun olen ymmärtänyt esimerkiksi kuukautiskiertoani paremmin, en enää pidä itseäni hulluna ja ailahtelevana, vaan ymmärrän jokaisen vaiheen vahvuudet ja voin käyttää niitä käyttövoimana. Vaikka koko kuukautiskierron tiedostaminen olisi pelkkää plasebovaikutusta, aion jatkaa sen toteuttamista jatkossakin, sillä se mahdollistaa minulle helposti ylikierroksille menevänä ihmisenä rytmin, joka muistuttaa minua välillä lepäämään.

Kyse ei ole siitä, ettenkö vaikeampina kierron vaiheina pystyisi suoriutumaan - päin vastoin: kahvilla ja kipulääkkeillä on aina tehty ihmeitä. Kyse on enemmänkin siitä, että aktiivisesti kapinoin ulkoisia suorituspaineita vastaan, ja annan ruumiini olla ensimmäinen ankkurini maailmassa, sillä etuoikeuksieni vuoksi minulla on siihen mahdollisuus. Ehkä se liittyy myös aikaan, jota elämme: kun ulkoisen todellisuuden

ailahtelevaisuuteen ei voi turvallisesti nojata, on voima sekä kodin ja turvan tuntu löydettävä omasta ruumiista.



Maisterin taiteellisessa opinnäytteessäni Tervan tie - onko meillä suunnitelma? Olin juuri sopivasti ovulaatiovaiheessa, kun lehdistötilaisuus järjestettiin. Valokuva: Minna Hyvönen.

4. Kestävyys

Kierroista tietoisena oleminen on minulle ennen kaikkea keino löytää henkilökohtaisella tasolla kestävän elämän äärelle. Ajattelen, että kestävään maailmaan päästään ymmärtämällä sitä, mitkä käytössämme olevien resurssien rajat ovat. On aktiivisesti muistettava, mitä elämää ylläpitävät järjestelmät vaativat palautukseen ja luodakseen uutta. Uskon, että jokaisen ruumiin toiminnasta löytyy paljon asioita, joiden avulla voimme hahmottaa myös muiden elollisten järjestelmien toimintaa, ja sitä kautta suhtautua niihin tiedostavammin. Kuukautiskierron seuraaminen on vain yksi näistä lukuisista.

Kestävyys on tätä kirjoittaessani melkoisen trendaavalta tuntuva käsite, ja sitä kuulee käytettävän hyvin monissa yhteyksissä. Se on termi, jota lienee alun perin käyttäneet käytännön ammattien harjoittajat kuvaillessaan, miten kauan jokin esine kestää käyttöä, ja pysyy kasassa ajan kuluessa (Heikkurinen, 2021, 14). Virallisessa yhteydessä termiä kestävyys on käytetty Yhdistyneiden Kansakuntien vuoden 1987 raportissa koskien huolta tulevista sukupolvista (15). Tuntuu jotenkin absurdilta, että kestävyys -käsitettä on alettu vasta silloin käyttää virallisesti, vasta n. 10 vuotta ennen syntymääni. Samaan aikaan se kuvaa hyvin 1900-luvun loppupuoliskon innovaatioiden ja modernin maailman ikuisen kasvun maniaa, joka tuntuu kaiken kehityksen suunnasta päätellen olleen vallallaan.

Raportissa mainitaan, että ihmiskunnan kestävyuden tulisi olla sillä tavalla kestävää, että kaikkien perustarpeet saadaan täytetyiksi, kuitenkin viemättä tulevilta sukupolvilta mahdollisuutta tehdä samoin (15). Tapoja määritellä kestävyys on lukuisia, mutta useimmissa määritelmissä termissä yhdistyvät ekologinen kestävyys, sosiaalinen kestävyys, sekä taloudellinen kestävyys. On olemassa myös vahvan kestävyuden määritelmä, joka perustuu ajatukseen ihmisestä osana luontoa. Ihminen ei voi hallita luontoa, sillä ekosysteemit asettavat rajat talouden kasvattamiselle. Vahvan kestävyuden käsitteessä ekologinen, sosiaalinen ja taloudellinen kestävyys täydentävät toisiaan, mutta eivät voi korvata toisiaan (16–17.)

Ihmisen historia on kehittynyt rinnakkain maapallon ja elonkehän prosessien kanssa, ja ne ovat asettaneet kehitykselle puitteet ja toiminnan rajat (Ruuska, Wilen, Heikkurinen, 2021, 107). Omassa maailmankuvassani on hyvin oleellisesti läsnä edellä mainittu ajatus ja kehollinen kokemus ihmisestä osana luontoa. Luonnon käsitteen määrittely voi kuitenkin olla monimutkaista. Erään määritelmän mukaan luonnoksi kutsutaan materiaalisia rakenteita ja prosesseja, jotka ovat ihmisen toiminnasta erillään, mutta joiden olemassaolo on edellytys kaikelle ihmistoiminnalle (Soper 1995). Maapallon biofysikaaliset ja sosiaaliset järjestelmät ovat hyvin herkkiä, ja niitä määrittää voimakas sisäinen keskinäisriippuvuus: yksikin järjestelmän osan hajoaminen heikentää koko verkostoa (Reponen 2021).

Kestävyys käsite esiintyy nykyajassa hyvin usein, ja joidenkin mielestä se on kokemassa jonkinlaisen inflaation. On harhaanjohtavaa, että kestävyyskäsitettä käytetään vaikkapa kannustimena toimiin, jotka lisäävät yksilön kuluttamista (Ruuska, Heikkurinen, 2021, 31). Siksi tässä työssä on mielestäni tärkeää pysähtyä sen äärelle, mitä kaikkea kestävyys voi tarkoittaa oman ammattini tai ruumiini näkökulmasta. Olen painiskellut tämän kysymyksen kanssa koko Teatterikorkeakoulussa opiskelemisen ajan.

4.1. Kestävyys työryhmän johtajana ja ohjaajana

Kestävä johtaminen on eettistä toimintaa, joka pyrkii tukemaan ihmisryhmiä saavuttamaan merkittäviä ympäristöön tai yhteiskuntaan liittyviä tavoitteita (Bendel & Little, 2024, 16). Kestävän johtajan on uudelleenarvioitava perinteisiä yritys-elämäkeskeisiä johtamiskäsityksiä, ja rakentaa ajatteluaan kriittisen sosiologian, syvällisen psykologian sekä luonnon tarkkailun varaan (24). Menestys ja onnistuminen kestävässä johtamisessa tarkoittaa yhteisen tavoitteen saavuttamisen lisäksi kokonaisuutta, joka yhdistää henkiset, fyysiset ja sosiaaliset ulottuvuudet (Hilvo, Rubanovitsch, 2003, 214). Kestävässä johtamisessa osallistutaan aktiivisesti yhteiskunnallisten haasteiden selättämiseen ja panostetaan yhteisön rakentamiseen. Päätöksenteossa huomioidaan eettiset periaatteet, ihmisoikeudet ja ympäristö (246.)

Teatteria tekevän työryhmän johtaminen ei tietenkään ole sama asia, kuin tuottoa tavoittelevan yrityksen johtaminen. Tunnen silti jotain samaistuttavuutta lukiessani kestävästä yritystoimintaa käsitteleviä tekstejä. Etenkin tavanomaisissa laitosteattereissa, tavoite on hyvin selkeä: esityksen ensi-iltaan saattaminen. Teatteri on intohimolaji, joten usein tavoitteeseen päästäkseen ihmiset saattavat ohittaa omat ruumiin tarpeensa yhteiseen tavoitteeseen pääsemiseksi. Olen nähnyt esimerkiksi sairaana tai puolikuntoisena työn tekemistä teatterityöyhteisöissä enemmän kuin missään muualla. Teatterissa työntekijät ovat usein vaikeasti korvattavissa, sillä jokainen esitys on erityinen kokonaisuutensa, jonka toteuttaminen vaatii valtavaa määrää toistoja ja tuhansia pieniä seikkaperäisiä tehtäviä, jotta koko esitys onnistuu.

Korona-ajan jälkeen olen kuitenkin huomannut, että teattereissa on valmistauduttu paremmin sairaspöissaoloihin vankempien understudy-järjestelmien kautta. Korona-altistumisten pelko opetti irtipäästämistä ja suunnitelman muuttamista meille pari vuotta.

Ohjaajana olen kokenut painetta olla koko ajan työkykyinen. Kuka tahansa muu voi hyvin olla poissa harjoituksista sairastamisen vuoksi, sillä aina voidaan edistää paikallaolevien kanssa edes jotain valmiin esityksen aikaansaamiseksi, vaikka suunnitelmia jouduttaisiinkin muuttamaan. Mutta jos ohjaaja on poissa, mikään ei liiku minnekään. Tekstiä voi kyllä treenata, tai tehdä jotain muuta spesifiä teoksesta riippuen, mutta parhaan hyödyn yhteisestä ajasta saa irti, jos ohjaaja on paikalla johtamassa työntekoa. Tämä ei ole vain oma käsitykseni, vaan myös usein näyttelijöiltä kuulemani havainto.

Herää kysymys siitä, miten kestävä on, että yhdelle työryhmän jäsenelle kasautuu tällainen valta ja paine. Jos vertaan tätä ekosysteemiin, kyse voisi olla jonkinlaisesta avainlajista: lajista, jonka vaikutus ekosysteemiin on suurempi, kuin sen esiintyvyyksilukumäärän perusteella voisi olettaa. Mutta tämäkin rinnastus ontuu, ja tuntuu vain passivoivalta ja kuormittavalta, että tällainen rooli on olemassa.

Olen toiminut vuosia ympäristöliike Elokapiinassa, jossa valta ja vastuu on hajautettu ympäri liikettä. Järjestäytymisen rakenne on sellainen, että itsenäiset ryhmät ja liikkeen jäsenet voivat toimia kuten parhaaksi näkevät, kunhan noudattelevat yhteisiä arvoja ja periaatteita (Reponen 2021, 174.) Tätä itseorganisoitumista helpotetaan Self Organizing

System -menetelmällä, joka pohjautuu holokratian ja TEAL-organisaatiomallien teoreettiseen ajatteluun, ja tukee sisäisesti motivoituvaa työskentelykulttuuria (176.) Itseorganisoituminen vaatii korostunutta oppimista ja reflektointikykyä, sillä kukaan ei ulkoapäin määrää tai anna palautetta toiminnan suunnasta. Menetelmä pyrkii hierarkioiden purkamiseen, sillä nimenomaan hierarkkisten maailman järjestelmien aiheuttama vallan epätasapaino on yksi syy nykyisen ekokriisin syntymiseen, ja loputtomalta tuntuvaan etenemiseen. Menetelmä mahdollistaa parhaimmillaan kaikille valtaa ja vastuuta omien tarpeidensa ja kykyjensä mukaan, ja tekee kapinasta kestävämmän, kun ketään yksittäistä johtajaa ei voida maalittaa ulkoapäin (177.)

Ajattelin kestävyyttä paljon ohjatesani lopputyötäni Kajaanin Kaupunginteatteriin. Esitys oli osa hanketta, joka tutkii taidetta osana ekologista jälleenrakentamista. Ekologinen jälleenrakennus on BIOS-tutkimusyksikön laajamittainen yhteiskunnallinen muutosohjelma. Jälleenrakennus -termillä rinnastetaan toisen maailmansodan jälkeiset yhteiskunnan uudelleenrakentamisen investoinnit sekä nykyajan tarve rakentaa fossiilisiin polttoaineisiin nojaava yhteiskunta kestävämmäksi (Ruuska, Heikkurinen, 2021, 124-125). Osallistuimme työryhmän kanssa kurssille, jossa kaksi viikkoa saimme syventyä ekologiseen jälleenrakentamiseen ja pohtia taiteen roolia siinä.

Vaikka olin hyvin syvällä kestävyysajattelussa, yhteisöihin nojaamisen voimassa ja levon tärkeydessä, tunsin silti syyllisyyttä sairastuessani harjoituskaudella. Yritin monesti tulla töihin puolikuntoisena, mutta viisaat työtoverini käänsivät minut takaisin kotiin lepäämään. Jankutin itselleni, että kehossani on viisaus, ja että ehkä juuri tämän esityksen kannalta ohjaajan olisikin osattava hajauttaa valtaa muille työryhmässä. Työn alla oli kuitenkin perinteinen draamanäytelmä, jonka valmistaminen vaatii hyvin pikkutarkkaa ja seikkaperäistä ohjaamista, ja työryhmällä oli hukassa oleva tunne ja kokemus siitä, ettemme edisty kohti tavoitettamme. Ajattelin sängyn pohjalla usein, että kunpa olisimmekin tehneet jonkin modernin performanssin, jossa vaan tuijotetaan seinää. Silloin ohjaajan poissaolo voisi selkeämmin olla osa prosessia, joka synnyttäisi kiinnostavaa estetiikkaa. Sen sijaan kuitenkin olimme valinneet esityksen muodoksi tiukan draamanäytelmän. Tämä herätti minussa ajatuksia siitä, miten kestävyysnäkökulmaa voi ajatella jo teoksia kirjoittaessaan tai valitessaan.

Maggie Nelson puhuu teoksessaan *Vapaudesta* (2021) siitä, miten teoksessa vallitseva politiikka synnyttää estetiikkaa. (Nelson 2021, 89). Leikittelimme Ekologisen jälleenrakennuksen kurssilla tällä ajatuksella: jos X- teoksen arvomaailmaan kuuluu oleellisesti luonnon kierron seuraaminen, ja teos esitettäisiin marraskuun synkimpään aikaan, olisi esitys vain näyttelijöitä lavalla nukkumassa kaamosmasennustaan.

Toisena opiskeluvuotena Teatterikorkeakoulussa tein esityksen nimeltä *Tarvehuone*, jossa työryhmän vahvana perusarvona oli tarvelähtöisyys. Ajattelimme yhdessä, että teoksen hienosti toteutumista tärkeämpää olisi kuunnella omia tarpeitamme, sillä koko maailman tuhoon oli näkemyksemme mukaan ajanut monenkirjavat väärinymmärretyt tarpeet. Se tuotti kummallisia harjoituksia, kun väkeä oli koko ajan poissa, jotta kaikkien unen ja levon ja vapaa-ajan tarpeet täytyisivät. Lopulta esityksen estetiikasta tuli ihan erilainen kuin mitä olin aiemmin tehnyt. Siinä ei tapahtunut paljoa, ja rakenne muotoutui pitkien tarkkojen tekstipätkien sijaan laajempien scorejen, eli esiintyjille annettujen tehtävien luomiin osioihin. Vaikutimme koko työryhmänä tyytyväiseltä lopputuloksen minimalistisuuteen. Tulimme luoneeksi kantokykymme rajojen vuoksi omalaatuisen merkillisen estetiikan.

Lopputyöni päättyi kuitenkin hienosti ensi-iltaan, ja poissaoloni ja arvovalintojeni yhteentörmäyksessä esityksestä muotoutui sellainen, että siinä oli 33% tiukkaa draamanäytelmää, 33% yleisöä osallistavaa työpajaa, ja 33% metänäytelmää, jossa osa kohtauksista oli poistettu ja näyttelijät kommentoivat esitystä. Osa tästä liittyi ajan loppumiseen, osa esteettisiin valintoihin. Lopulta ajattelen, että ruumiini kuunteleminen tuotti esitykselle muodon, jota yleisön on myös kestävä ottaa vastaan. Tyyllilajien vaihdokset ylläpitävät mielenkiintoa haastavammassakin yleisöissä, kuten Taidetestaajien tai eläkeläisten keskuudessa. Poissaoloni valtauttivat työryhmää, ja lopulta teoksen tekemiseen syntyi jaetun omistajuuden kulttuuri, jossa minä toimin fasilitoijana.

Ensi-illan koitettua Ekologisen Jälleenrakennuksen seminaarissa Kajaanissa 14.2.2026 paneelikeskustelussa näyttelijämme Heidi Syrjäkari totesi, että oli jossakin kohtaa prosessia vain odottanut, että ohjaajalla ja dramaturgilla olisi loppupeleissä kuitenkin aina vastaukset kaikkeen. Oli laitettava laitosteatteerinäyttelijän aivot uusiksi, kun yhtäkkiä oivalsikin, ettei mitään valmista suunnitelmaa ole, vaan teoksen muoto syntyi

ihan oikeasti yhdessä ideoimisen tuloksena. Vaatii kuitenkin horisontaalisen järjestäytymisen ammattitaitoa, että tällainen työtapa onnistuu, eikä muodosta kaaosta. Uudelleenopettelu on haastavaa, silloin kun hierarkkiset järjestelmät ovat meihin syvästi rakennettuja. Avaan tätä hieman lisää seuraavassa luvussa.

5. Lopuksi

Olemme nyt kulkeneet läpi vuodenaikojen ruumiin, ohjaajantyön, johtajuuden ja luonnon ihmeiden rajapinnoilla. Kaikki tämä vie minut lopuksi sen kysymyksen ääreen, mitä ohjaajantyö tai ohjaajantaide lopulta on, tai mitä se voisi olla. Se puolestaan liittyy oleellisesti siihen, mitä kaikkea teatteri minulle on, tai mitä se voi olla.

5.1. Ohjaamisesta, vallasta ja mahdollistamisesta

Ohjaajana koen olevani suurimmaksi osaksi työryhmän yhteisen energian ja työkuulttuurin luoja. Koen tästä usein suurta painetta, sillä olen useissa yhteyksissä kuullut oman energiani olevan niin dominoiva, että se tarttuu kaikkiin - hyvässä ja pahassa. Tämä tarkoittaa minulle sitä, että huonoina päivinä minun on jaettava ympärilläni työskenteleville hyvin selkeästi, että elän huonoa päivää, jotta osaan suojata heitä omalta hyvin tarttuvalta masentavalta ja kyyniseltä energialtani. Toisaalta tunnistan ohjaamissani projekteissa tietyn tarttuvan pissat housussa nauramisen hepulikulttuurin riippumatta työryhmästä, teoksen aiheesta tai omasta elämänvaiheestani. Saan usein palautetta, että minun kanssani työskennellessä on hauskaa. Minulle paras työtunnelma on sellainen, jossa kaikkien ruumiit ovat naurusta pehmeät, sillä silloin ajatukset virtaa ja impulsiiviset ideat pääsevät kiertoon. Minulle se on jonkinlaista ihmiselämän kukoistusta. Välillä hepulienergia vie fokuksen pois, ja etenkin harjoituskausien loppuvaiheilla on otettava jämäkämpi tarkkuusmode päälle.

Välillä mietin, onko minulla vain liian suuret luulot itsestäni, ja siitä, miten paljon oma olemukseni ryhmässä vaikuttaa. Tämä sama ilmiö on kuitenkin toistunut riippumatta siitä, missä roolissa työryhmässä olen. Ammatinharjoittamiselleni on tehnyt hyvää tulla tästä tietoiseksi. Ilmiö on jonkinlaista sosiaalista valtaa, joka tuo mukanaan korostunutta vastuuta.

Omaan ohjaamisnäkemykseeni kuuluu se, että sitä parempi esitys on, mitä runsaammin se sisältää kaikkien työryhmän jäsenten autonomista taiteilijuutta ja kädenjälkeä. Tällainen tilanne vaatii johtajalta kuitenkin aktiivista vallan purkamista, etenkin tilanteissa, joissa vahva hierarkkinen järjestelmä on sisäänrakennettu työyhteisöön tai työntekijöiden tapaan harjoittaa ammattiaan, kuten vaikkapa laitosteattereissa.

Aktivismiliikkeiden horisontaalisuudessa toimiessani olen joutunut opettelemaan, miten vallankasautumista puretaan. Jos tunnistaa tai saa kuulla itsellään olevan enemmän valtaa suhteessa muihin, on siitä ensin tultava yhdessä tietoiseksi, purettava se konkreettisiksi asioiksi, ja sen jälkeen aktiivisesti luovuttava jostakin osasta omaa valtaansa, jotta ryhmän vallan tasapaino säilyy. Kyse ei ole siitä, että olisi automaattisesti huonoa, jos valtaa kasautuu jollekulle. Tärkeää on olla siitä tietoinen, ja arvioida jokaista tilannetta yksilöllisesti.

Vallasta luopuminen on kuitenkin haastavaa, jos siihen ei ole olemassa mitään konkreettisia työkaluja. Huomaan tämän ongelman usein aktivistisissa liikkeissä, joissa päästään usein vain siihen asti, että vallan tasapuolisemmasta jaosta puhutaan, mutta konkreettisiin tekoihin ei päästä. Ohjaajan ammattitaitoa on pohtia, miten abstraktit asiat voisi muuntaa konkreettisiksi näyttämön todellisuudessa. Koen, että tästä taidosta on ollut akateemisesti hyvin oppineiden aktivistien kanssa työskennellessä paljon hyötyä.

Apua konkreettiseen vallanhajauttamiseen olen löytänyt tutustuessani feministisiin pedagogioihin. Vaikken ohjaajana olekaan pedagogi, on taustani pedagogina yksi tärkeimmistä työkaluista tilojen kannattelussa.

Feministisessä pedagogiikassa eräitä keinoja vallan jakamiseen tasaisemmin yhteiskunnassa, työryhmässä tai muussa yhteistoiminnallisessa tilanteessa ovat mm. äänen antaminen ja valtuttaminen (Rekola & Vuorikoski 2006, 17-18). Termit ovat sosiaalikiitikko bell hooksin lanseeraamia. Valtuttaminen (empowerment) merkitsee läsnä olevien ihmisten olemassaolo-oikeuden tunnustamista osallistamalla heitä, ja antamalla heille vastuuta. Näin he tulevat tietoisiksi omista vaikutusmahdollisuuksistaan ja vastuistaan. Äänen antaminen (voicing) puolestaan pyrkii jokaisen osallistujan aktiiviseen kuulemiseen tasapuolisesti, ja näin ollen tasapainottamaan sitä, kenen ääni tulee tilassa kuuluviin. (Rekola & Vuorikoski 2006, 17-18; Hooks 2007, 78-79.)

Esimerkkinä valtuttamisesta voisin käyttää tapaa, jolla usein lähestyn esityksen alkuvaiheiden luonnostelua. Pidän harjoitteista, joissa työryhmä jaetaan pienempiin ryhmiin, ja heidän tehtävänään on suunnitella nopeassa aikataulussa jokin osa esitystä. Näin luodaan heti alusta saakka kulttuuria, jossa kaikki ovat vertaisia taiteilijoita, joiden

ideat otetaan huomioon, ja ohjaajan tehtävänä on toimia peilinä sille, millaisia vaikutelmia katsomoon yhdessä ideoitu osio vaikuttaa.

Äänen antamisesta eräs hyvin konkreettinen esimerkki on jokaisen harjoituksen alussa käytävä kierros, jossa jokaisella on valta ja mahdollisuus sanoa jotain. Kokemukseni mukaan usein näyttämöharjoituksissa verbaalinen valta kasautuu näyttelijöille, ja suunnittelijat saattavat jäädä varjoon. Tämä liittyy ennen kaikkea työvaiheiden luonteeseen: usein aluksi on keskityttävä enemmän näyttelijöiden ohjaamiseen, jolloin suunnittelijoiden rooli on enemmänkin tarkkailla, mihin suuntaan kohtaus on taipumassa. Usein pyydän heti kättelyssä valo- ja äänisuunnittelijalta jotain pientä materiaalia, jolla voi luonnostella yhdessä kohtausta, ja antaa tämän pienen materiaalin vaikuttaa näyttelijäntyöhön ja kohtauksen rytmiin. Valo- ja äänitilanteiden tekeminen on kuitenkin eri tavalla aikaa vievää, ja vaatii jonkin aikaa yksityistä keskittymistä, sillä kyseisiä tilanteita hallitaan yhden ihmisen käytettävien koneiden avulla. Näyttelijällä sama prosessi voi toki tarkoittaa esimerkiksi tekstin opettelemista hiljaa itsekseen, mutta useimmiten näyttelijä kehittää kohtauksen omaa osuuttaan tiiviisti yhdessä muiden kanssa, ja tarvitsee aina toisia näyttelijöitä ja tilallista hahmotusta.

Minulle ihannetilanteessa ohjaamisessa on kyse mahdollistamisesta. Ihannetilanteessa lähestyn harjoitusprosessia asettamalla ensin yhteisen tavoitteen, ja sen jälkeen kartoitan säännöllisesti, millaisia henkilökohtaisia tarpeita nousee, jotta yhteiseen tavoitteeseen päästään. Kyse on lopulta aika mekaanisesta työjohtamisesta, jossa koen enimmäkseen olevani palveluksessa muiden työn onnistumisen suhteen. Tavoitteen asettamiseen liittyvä valta on myös minua häirinnyt kysymys. Yritin lopputyötä tehdessäni fasilitoida tilaa niin, että työryhmä yhdessä asettaisi esitykselle tavoitteen, mutta lopulta työryhmältä tuli pyyntö, että ohjaaja ja dramaturgi voisivat sen tehdä. Kun otimme kyseisen mandaatin itsellemme, helpottui suuresti koko työryhmän työrauha ja työteho.

Ohjaajantyö on siis minulle kaikkien kollektiivisen viisauden yhteen keräämistä, ja mahdollisimman suuren yhteyden mahdollistamista jokaisen työryhmäläisen välillä. Se on myös yhteisen tunnelman virittämistä, ja ilman puhdistamista. Ohjaamisen eräs oleellisimmista osa-alueista minulle on kaikenlainen tunnetyö, mitä taiteen tekemiseen liittyy. Olen kokenut vuosien varrella niin kummallisia ja traumaattisia ryhmädynamiikkoja, kriisejä ja huonoja yhteistoimintakokemuksia, että näin valmistumisen kynnyksellä voin sanoa, että olen kehittynyt ryhmän tunnetyössä aika

paljon. Teatterissa ollaan psykofyysisesti usein koko ajan erilaisten tunteiden äärellä, ja se tuo työhön emotionaalisen lisäkerroksen.

Tunnetyöhön olen saanut avuksi lukuisissa yhteisöissä oppimaani non-violent-communication -kulttuuriin. Siinä lähdetään ajatuksesta, jossa kaikki vuorovaikutustilanteet rakentuvat jollakin tavalla tarpeiden ja tunteiden varaan, ja konfliktitilanteet ovat usein näiden tarpeiden ja tunteiden kohtaamattomuutta. Nykyajan terapiasukupolvilla on jo usein aika hyvät tunnetaidot, ja konfliktit ymmärretään osana yhteisen tiedon muodostumista. Aiemmin olen ollut paljon konfliktinpelkoisempi, ja luulen sen johtuvan siitä, etten ollut vielä tarpeeksi ymmärtänyt omien tunteitteni toimintaa, tai omia tarpeitani. Nyt olen kasvanut pisteeseen, jossa voin pysyä itse rauhallisena ja rakentavana kun työryhmässä ilmenee hankausta. Pystyn myös itse hyvin paljon nopeammin ottamaan esiin minua häiritsevät asiat, tai mikäli se ei ole mahdollista tai prosessin kannalta ajoituksellisesti kannattavaa, tiedostamaan asiat itsekseen ja käsittelemään niitä työtilan ulkopuolella. Minulle vahva arvo on totuudenmukaisuus.

Tunnetaitoja olen oppinut myös lähisuhteissani, sekä hahmoterapialeirillä. En ole käynyt terapiassa, mutta ympärilläni lähes jokainen läheinen on. Sosiaaliset kontaktini kasvattavat minua joka kohtaamisella tiedostavammaksi ja ymmärtäväisemmäksi ohjaajaksi ja ihmiseksi.

5.2. Teatteri

Kysymys siitä, mitä ohjaajantyö on, johtaa väistämättä lopulta kysymykseen siitä, mitä teatteri on. Teatteri on minulle paikka opetella uudelleen sellaista, mikä ajallis-identiteetillisten rajojen vuoksi ei ole arjen puitteissa toteutettavissa. Teatteri on alue, jossa voi hoivata ihmisen synkkyyksiä olematta hoivaaja. Usein kannustan näyttelijöitäkin ajattelemaan työntekoa ja harjoitusprosessia niin, että se voisi parhaalla mahdollisella tavalla hoivata näyttelijää. Haastan näyttelijöitä tutkimaan, miten näyttämön esineet voivat hoivata näyttelijän ruumista, tai miten jokin tietty kohtaaminen voi tunneskaalallaan toimia jotain tiettyä osa-aluetta itsessä tai ihmisyydessä hoivaavana.

Teatteri on yhteisten intuitioiden seuraamisesta muodostuva odottamaton peruutus muutokseen. Teatteri on konsepti, jossa ikiaikaiset kierto on kytkeytyneet rituaaliset varhaisimmat esittävät muodot on ensimmäisiä kertoja hylätty korkeakulttuureissa, ja korvattu aristoteelisella huippukohdan ja romahduksen dramaturgialla. Teatteri on yksi harvoista paikoista, jossa vielä kokoonnumme samaan aikaan yhteen jonkin todellisuuden esittämiseen pyrkivän äärelle.

Teatteri on paikka, jossa voimme yrittää jotain, mitä emme koskaan ole kokeilleet. Teatteri on kone, joka muuntaa vaikeaselkoiset tarinat ruumiilliseksi kokemukseksi, ja liittää yleisöverkostoja tarinallisesti ja henkisesti yhteen jaetun elämyksen kautta. Teatteri on muutosapparaatti, jossa voimme "teatteriksi" määrittelyn turvin tehdä jotain, josta pian tuleekin jo todellisuutta.

Teatteri on maailmankatsomus, joka mahdollistaa kriisien ajassa järjissään pysymisen. Teatteri on jotain, jolla todellisuudesta voidaan erottaa pala fiktiota, tai tuoda pala fiktiota todellisuuteen. Teatteri paikka, jossa voi nauraa yhdessä pissat housuun, aivan täysin ymmärtämättä, miksi niin tapahtuu. Teatteri on tyhjä taulu, alinomaa muutoksessa oleva konsepti, jonka rooli vaihtelee aikansa vaatimusten mukaan.

Alun perin teatterilla on ollut usein jokin konflikteja tai kriisejä tai ihmiselon vaikeutta ratkova rooli. Uskon, että vaikka tämän hetken teatteri tuntuukin keskiluokkaiselta sirkushuvilta, jonne paeta tylsää kapitalistisen järjestelmän muotoilemaa arkitodellisuutta, voi se vielä tulevana vuosina kokea jonkin aivan uuden merkityksen ja funktion. Ensin romahtavat taidelaitokset, sitten yhteiskunnat, ja lopulta meistä jää jäljelle vain selviämistä kaikesta, mitä ei voi ymmärtää.

Lähteet

- Backman, N. 2023. *Speculations on the Use of Menstrual Tracking Devices at the Workplace: Surveillance, Privacy and Productivity*. KTH Royal Institute of Technology. <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1800319/FULLTEXT01.pdf>.
- Bendell, Jem, ja Rupert Little. 2024. "Seeking Sustainability Leadership." *Pretoria Leadership Conference*, 13–26. Routledge.
https://insight.cumbria.ac.uk/id/eprint/2167/1/Bendell_SeekingSustainability.pdf.
- Butler, Judith. 2006. *Hankala sukupuoli: Feminismi ja identiteetin kumous*. Helsinki: Gaudeamus.
- EEK, Julia E. 2023. *Speculations on the Use of Menstrual Tracking Technologies at the Workplace: Surveillance, Privacy, and Productivity*. Degree project, KTH Royal Institute of Technology. <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1800319/FULLTEXT01.pdf>
- Hilvo, Timo, ja Mika Rubanovitsch. 2023. *Kestävä myynti & johtaminen*. Helsinki: Nordic Way Group.
- Hooks, bell. 2007. *Vapauttava kasvatus*. Suomentanut Jyrki Vainonen. Helsinki: Kansanvalistusseura.
- Ihalainen, J., I. Löfberg, V. Salmi, I. Mustakoski ja M. Leppänen. 2024. "Kuukautiset ja harjoittelu." Päivitetty 25.10.2024. Terve Urheilija.
<https://terveurheilija.fi/harjoittelu/kuukautiset/>.
- Mayo Clinic Staff. 2023. "Premenstrual Syndrome (PMS)." December 13, 2023. Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/premenstrual-syndrome/symptoms-causes/syc-20376780>.
- McCorkel, Jill A., ja Kristen Myers. 2003. "What Difference Does Difference Make? Position and Privilege in the Field." *Qualitative Sociology* 26 (2): 199–231.

- McLaughlin, J. 2022. “Menstrual Cycle.” September 2022. *MSD Manuals*.
<https://www.msdmanuals.com/home/women-s-health-issues/biology-of-the-female-reproductive-system/menstrual-cycle>.
- MedlinePlus. 2024. “Premenstrual Syndrome.” April 16, 2024.
<https://medlineplus.gov/ency/article/001505.htm>.
- Metcalf, L., ja S. Benn. 2013. “Leadership for Sustainability: An Evolution of Leadership Ability.” *Journal of Business Ethics* 112 (3): 369–384.
<http://link.springer.com/article/10.1007/s10551-012-1278-6>.
- Mustajoki, Niina, ja Essi Vasko-Kujala. 2023. *Naisen sykliä*. Helsinki: Viisas Elämä.
- Pajunen, A., ja M. Leppänen. 2025. *Luonnon rytmissä yli vaikeiden aikojen*. Helsinki: Gummerus.
- Rekola, Heta, ja Marjo Vuorikoski. 2006. “Feministinen pedagogiikka rajojen ylittäjänä.” *Kasvatus* 37 (1): 16–25.
- Reponen, T., toim. 2021. *Viimeinen siirto*. Helsinki: Vaarakallio.
- Saatsi, Riko. 2022. “Notes on the Director’s Body.” Teoksessa *Looking for Direction – Rethinking Theatre Directing Practices and Pedagogies in the 21st Century*, toimittaneet Ramunė Balevičiūtė, Saana Lavaste, Anja Suša ja Una Þorleifsdóttir, 188–210. Helsinki: Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu.
- Soper, Kate. 1995. *What Is Nature? Culture, Politics and the Non-Human*. Oxford: Blackwell.
- Terveyskylä. 2020. “Ovulaatio.” Päivitetty 3.11.2020.
<https://www.terveyskyla.fi/naistalo/lisaantymisterveys/hedelmallisyys/lisaantymisen-anatomia-ja-fysiologia/ovulaatio>.
- Terveyskylä. n.d. “Naisten kuukautiskierto.”
<https://www.terveyskyla.fi/naistalo/gynekologinen-terveys/endometriooosi/normaali-kuukautiskierto>.

Tiitinen, Aila. 2022. “Kuukautisia edeltävät oireet (premenstruaalioireet, PMS).”
September 20, 2022. *Terveyskirjasto*.

Tiitinen, Aila. 2023. “Kuukautiskierto.” November 21, 2023. *Terveyskirjasto*.
<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00158>.

Turun seurakunnat. n.d. *Aulikki ja Laura Maria – Jakso 4: Tekstivastine*.
<https://www.turunseurakunnat.fi/documents/4061184/7434024/aulikki+ja+laura+maria+-+jakso+4+tekstivastine.pdf>.