

Läsnäolosta

Kohti kaikkeutta, yhteisöä ja yksityistä

EETU KÄNKÄNEN



NÄYTTÉLIJÄNTAITEEN KOULUTUSOHJELMA

Läsnäolosta

Kohti kaikkeutta, yhteisöä ja yksityistä

EETU KÄNKÄNEN

TIIVISTELMÄ

Päiväys: 2.4.2019

TEKIJÄ Eetu Känkänen	KOULUTUS- TAI MAISTERIOHJELMA Näyttelijäntaiteen koulutusohjelma		
KIRJALLISEN OSION NIMI Läsnaolosta	KIRJALLISEN TYÖN SIVUMÄÄRÄ (SIS. LIITTEET) 52 s.		
TAITEELLISEN TYÖN NIMI e l i n v o i m a. Ensi-ilta Teatterikorkeakoulun Teatterisalissa 11.10.2018. Teksti: Ilja Lehtinen. Ohjaus: Tuomas Rinta-Panttila. Valo: Julia Jäntti. Ääni: Hanna Rajakangas. Tila: Julia Jäntti & Tuomas Rinta-Panttila. Puvut: Hanna Hakkarainen. Lavalla: Juha Ekola, Jutta Järvinen, Satu Tuuli Karhu, Eetu Känkänen ja Inka Reyes. Taiteellinen osio on Teatterikorkeakoulun tuotantoa <input checked="" type="checkbox"/> Taiteellinen osio ei ole Teatterikorkeakoulun tuotantoa (tekijänoikeuksista on sovittu) <input type="checkbox"/>			
Kirjallisen osion 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>Opinnäytteeni kirjallisessa osiossa tavoittelen läsnäolon kokemusta. Koetan saada kiinni sen olemuksesta tarkastelemalla yksityiskohtaisia henkilökohtaisia kokemuksia, tekemällä näiden perusteella olettamuksia yleisyydestä ja pohtimalla läsnäolon yhteisöllistä merkitystä.</p> <p>Olen valinnut muutaman näkökulman, jolla tätä laajaa aihetta lähestyn. Pysin luovimaan mittakaavassa suuresta kohti pienempää, maailmankaikkeudessa olemisesta yhteiskunnan kautta näyttelijäyksilön läsnäoloon.</p> <p>Aloitan ensimmäisessä luvussa ”Läsnäolo on inhimillistä pyrkimystä yhteyteen” leväperäisemmästä subjektiivisesta filosofoinnista, jossa pohdin ihmisyksilön läsnäolon kokemista paitsi hyvin yksilöllisellä tasolla, myös suhteessa ajan ja avaruuden luonteeseen. Tätä pohdiskelutyötä varten olen lukenut kahta teosta: Johannes Ojansuun <i>Pyhyys – rajalla oleva ihminen</i>, sekä Carlo Rovellin <i>Ajan luonne</i>. Olen käyttänyt näitä kirjoja enemmän inspiraation lähteenä ajattelulleni ja läsnäolon suuntaamisena kohti tietynlaista maailmaan virittyneisyyttä, kuin suoranaisina lähdeviiteinä. Toki niitäkin muutama on mahtunut mukaan. Käytän tekstinä myös antia Lappiin tekemältäni materiaalinkeruumatkaltani, johon sain Teatterikorkeakoululta apurahaa tämän opinnäytteen kirjallisen osion kirjoittamistyötä varten. Olin tammikuussa 2019 vajaan viikon yksin mökillä Enontekiön etelärajalla, lähellä Raattaman kylää.</p> <p>Toisessa luvussa ”Läsnäolo yhteiskunnassa” lähestyn läsnäolon käsitettä mm. tutkimalla esitysten aiheiden suoraa vaikutusta minuun ja ympäröivään maailmaan. Pohdin esityksen teeman vaikutusta maailmaa kohti virittäytymisen ajatuksen kautta, millä tavalla olemiseni ja minä muuttuu eri esitysprosessien myötä. Tässä luvussa käyn myös lyhyesti läpi joitain näyttelijän ruohonjuuritason yhteiskunnallisia vaikutusmahdollisuuksia, menemättä suoraan toimintaan ja taide-aktivismiin. Ajattelen empaattisen dialogin, sekä ekologisen ja intersektionaalisen feminismien ajattelun sisäistämisen olevan tärkeitä konkreettisia keinoja vaikuttaa maailmaan. Luvun lopuksi esittelen vaihtoehtoisia mahdollisuuksia olla yhteisönä läsnä yhteiskunnassa, sekä millaisia vaikutuksia vahva yhteisöllinen läsnäolo tuottaa luovaan prosessiin.</p> <p>”Näyttelijän läsnäolo” –luvussa lähdän tutkimaan aihetta hyvin subjektiivisten läsnäolon kokemusten kautta, joita olen itse näyttelijänä kokenut ja tietoisesti käyttänyt. Käytän esimerkkinä Kansallisteatterin <i>Julia & Romeo</i> –esitystä, jossa olin näyttelijänä. Puraan pienempiin osiin ja tutkin oman kokemukseni pohjalta läsnäolon eri tasoja tässä esityksessä. Lopuksi raapaisten vielä hieman pintaa itselleni ajankohtaisista kehollisen läsnäolon ajatuksista. Kerron mm. kollektiivisen kehollisen läsnäolon kokemuksistani Teatterikorkeakoulun tanssikurssilla opintojeni toisen vuoden keväällä.</p> <p>Päätän opinnäytteeni kirjallisen osion tekstiin poissaolosta, sen armahtavasta voimasta.</p>			
ASIASANAT läsnäolo, näyttelijä, yhteisöllisyys, kollektiivisuus, yhteiskunnallisuus, ekologia, intersektionaalisuus, feminismi, yksilöllisyys, kokemuksellisuus, kehonkieli, kehollisuus, aika, maailmasuhde, maailmankaikkeus, vaikuttaminen			

SISÄLLYSLUETTELO

JOHDANTO	9
LÄSNÄOLO ON INHIMILLISTÄ PYRKIMYSTÄ YHTEYTEEN	11
<i>Ajatuksia läsnäolosta, ihmisenä olemisesta, sekä Lapin tekstejä</i>	11

LÄSNÄOLO YHTEISKUNNASSA	21
<i>Produktion teema korreloi tosielämän läsnäolon kanssa</i>	21
<i>Näyttelijä, ihminen ja vaikuttaja ympäröivässä todellisuudessa</i>	26
<i>Hard presence</i>	29

NÄYTTELIJÄN LÄSNÄOLO	33
<i>Scott Miller Voice Method –kurssi</i>	33
<i>Läsnäolon eri tasoja Kansallisteatterin Julia & Romeossa</i>	34
<i>Kehollinen läsnäolo</i>	40
<i>360°</i>	45

POISSAOLOSTA	49
<i>Loppusanat</i>	50

LÄHTEET	52
---------	----

JOHDANTO

Luullakseni läsnäolosta kirjoittamisen intuitioni kumpuaa osittain syvästä halusta ymmärtää ja tulla ymmärretyksi, sekä absoluuttisen ymmärtämisen mahdottomuudesta, jatkuvasta, päättymättömästä pyrkimyksestä kohti kaipaamaani täyteyttä. Ymmärtää maailmaa ja koko kaikkeutta, aikaa ja avaruutta, toista ihmistä. Mutta ehkä kuitenkin ennen kaikkea tarpeeni tulla ymmärretyksi ja rakastetuksi, löytää yhteys kanssaihmiseen, ajaa pohjimmiltaan siihen, miksi läsnäolo on minulle niin intuitiivisesti tärkeä aihe. Läsnäolo tarkoittaa minulle rehellistä, vilpitöntä olemista. Aihehan on tietenkin tämän lisäksi yksi niistä kuuluisista perusasioista, joiden kanssa näyttelijänä kamppailee yhä uudelleen ja uudelleen. Henkilökohtaisella tasolla läsnäolon käsite resonoi minussa kaipuuna löytää tapa elää ja olla olemassa tässä maailmassa. Toteutua parhaana mahdollisena versiona itsestäni. Näyttelijän ominaisuudessa taas kaipuuna löytää tapa elää ja olla olemassa näyttämön todellisuudessa ja fiktion maailmassa. Toteutua parhaana mahdollisena näyttelijänä omista lähtökohdistani käsin. Aihe läpäisee siis melko perustavanlaatuisesti koko näyttelijyyden, sekä myös ihmisenä olemisen mysteerin.

Varsin kunnianhimoisen lähtökohdan olen onneksi onnistunut jakamaan pienempiin ja ehkä käsitettävämpiin kokonaisuuksiin. Olen valinnut muutaman näkökulman, jolla tätä laajaa aihetta lähestyn. Pysin luovimaan mittakaavassa suuresta kohti pienempää, maailmankaikkeudessa olemisesta yhteiskunnan kautta näyttelijäyksilön läsnäoloon.

Aloitin ensimmäisessä luvussa ”Läsnäolo on inhimillistä pyrkimystä yhteyteen” leväperäisemmästä subjektiivisesta ja eksistentiaalisesta filosofoinnista, jossa pohdin ihmisyyksilön läsnäolon kokemista paitsi hyvin yksilöllisellä tasolla, myös suhteessa ajan ja avaruuden luonteeseen. Tätä pohdiskelutyötä varten olen lukenut kahta teosta: filosofi Johannes Ojansuun *Pyhyys – rajalla oleva ihminen*, sekä fyysikko Carlo Rovellin *Ajan luonne*. Etenkin Ojansuun teokseen tutustumisella on ollut iso rooli siinä, että olen alun perin alkanut suuntautumaan kohti tämän opinnäytteeni kirjallisen osion aihetta. Olen käyttänyt näitä kirjoja enemmän inspiraation lähteenä ajattelulleni ja läsnäolon suuntaamisena kohti tietynlaista maailmaan

virittyneisyyttä, kuin suoranaisina lähdeviitteinä. Toki niitäkin muutama on mahtunut mukaan. Käytän tekstinä myös antia Lappiin tekemältäni materiaalinkeruumatkaltani, johon sain Teatterikorkeakoululta apurahaa tämän opinnäytteen kirjallisen osion kirjoittamistyötä varten. Olin tammikuussa 2019 vajaan viikon yksin mökillä Enontekiön etelärajalla, lähellä Raattaman kylää.

Seuraavissa luvuissa pyrin enenevässä määrin kohti konkretiaa ja tarkempia havaintoja. Toisessa luvussa ”Läsnäolo yhteiskunnassa” lähestyn läsnäolon käsitettä mm. tutkimalla esitysten aiheiden suoraa vaikutusta minuun ja ympäröivään maailmaan. Pohdin esityksen teeman vaikutusta maailmaa kohti virittäytymisen ajatuksen kautta, millä tavalla olemiseni ja minä muuttuu eri esitysprosessien myötä. Tässä luvussa käyn myös lyhyesti läpi joitain näyttelijän ruohonjuuritason yhteiskunnallisia vaikutusmahdollisuuksia, menemättä suoraan toimintaan ja taide-aktivismiin. Ajattelen empaattisen dialogin, sekä ekologisen ja intersektionaalisen feminismin ajattelun sisäistämisen olevan tärkeitä konkreettisia keinoja vaikuttaa maailmaan. Luvun lopuksi esittelen vaihtoehtoisia mahdollisuuksia olla yhteisönä läsnä yhteiskunnassa, sekä millaisia vaikutuksia vahva yhteisöllinen läsnäolo tuottaa luovaan prosessiin.

”Näyttelijän läsnäolo” –luvussa lähdän tutkimaan aihetta hyvin subjektiivisten läsnäolon kokemusten kautta, joita olen itse näyttelijänä kokenut ja tietoisesti käyttänyt. Käytän esimerkkinä Kansallisteatterin *Julia & Romeo* –esitystä, jossa olin näyttelijänä. Puran pienempiin osiin ja tutkin oman kokemukseni pohjalta läsnäolon eri tasoja tässä esityksessä. Lopuksi raapaisten vielä hieman pintaa itselleni ajankohtaisista kehollisen läsnäolon ajatuksista. Kerron mm. kollektiivisen kehollisen läsnäolon kokemuksistani Teatterikorkeakoulun tanssikurssilla opintojeni toisen vuoden keväällä.

Päätän opinnäytteeni kirjallisen osion tekstiin poissaolosta, sen armahtavasta voimasta.

LÄSNÄOLO ON INHIMILLISTÄ PYRKIMYSTÄ YHTEYTEEN

”Ajatus, että koko maailmankaikkeudessa vallitsisi hyvin määritelty *nyt*, on illuusio, oman kokemuksemme oikeuttamaton laajennus. - - ei ole mitään koko maailmankaikkeuteen ulottuvaa ’samanaikaisuuden’ käsitettä. ’Maailmankaikkeuden nykyhetki’ on merkityksetön käsite.”
(Rovelli 2018, 47-48.)

Ajatuksia läsnäolosta, ihmisenä olemisesta, sekä Lapin tekstejä

19.1.2019 klo 23:45

Makaan makuuvaunussa, nyt liikutaan, ikkunassa katuvaloja ja kinoksia. Pyrin olemaan läsnä tälle matkalle, mitä se tuokaan, ja pysyä uteliaana. Tuntuu tärkeältä kokea lähdön hetki, irtautumisen hetki, pysähtyä sen äärelle ja katsoa vielä taaksensa kaupunkia, sitten vasta lähteä. Katsoa ikkunasta kun maisemat vaihtuvat, tiedostaa vaihtavansa paikkaa. Siirtyä tietoisesti paikasta ja ajasta toiseen, ettei yhtäkkiä löydä itseään ajasta ja paikasta irrallisena.

Läsnäolo. Olemassaolo. Minä olen olemassa. Olen kasa energiaa. Soluja, jotka uusiutuvat seitsemän vuoden välein. Alle 23-vuotiaasta minusta ei ole mitään jäljellä. Paitsi se, mitä nykyiset soluni ovat oppineet niitä edeltäviltä. Osa soluista säilyy pidempään, pitävät minua kasassa. Olen osa tätä maailmankaikkeutta. Minut on tehty tähtipölystä. Se on totta. Kaikki materia on ollut olemassa jo 13,8 miljardia vuotta. Tätä minä en ymmärrä. Mutta tämän on tarkoitettava, että kuulun johonkin. Missä minun rajani menevät, mihin tämä niin kutsuttu ”Eetu” loppuu ja mistä muu maailma alkaa? Tämän on tarkoitettava, että elän suhteessa johonkin todellisuuteen. Miten minun on tarkoitus täällä elää? On oltava mahdollisimman kiireinen, mutta järjestelmällisesti, niin pysyy tyytyväisenä eikä ehdi haitaksi asti ajattelemaan eksistenssiä.

22.1.2019

Huolehtiminen on yritystä olla läsnä jossain muussa ajassa kuin omassaan. Huolehtiminen ei koske sinun aikaasi.

Tarkoitan läsnäololla mm. tunnetta siitä, että olen keskittänyt huomioni tilanteeseen, jossa olen, ihmisiin, joita ympärilläni on, asiaan, jota juuri nyt käsitellään. Tehostettu läsnäolo on sitä, kun tietoisesti keskitän energiani haluamaani asiaan. Usein läsnäoloon liittyy muut ihmiset, etenkin näyttelijänä. Olen kontaktissa muihin ihmisiin, kuuntelen aktiivisesti muita, teen tulkintoja ja päätelmiä, heijastan muiden ajatuksia omiin kokemuksiini ja käyttäytymismalleihini, olen jatkuvassa vuorovaikutuksessa.

Mutta entä läsnäolo itseni kanssa, yksin ollessa?

23.1.2019 Tiivistynyt läsnäolo

Läsnäolo täällä on tiivistynyttä. Se on rajallisuuden ja rajattomuuden kokemusta. Minuun ei kohdistu katseita, joten voin periaatteessa olla ihan miten haluan. Sulaudun ympäristöni, minuus tuntuu oudolta konseptilta. Toisaalta minuus tuntuu tutummalta, kun sitä ei tarvitse koko ajan jollekin esitellä, pienellä pikantilla lisämausteella tietysti. Tai mitä on minuus. Pöh. Täällä ei ainakaan tule sellaista valheellista oloa, mikä tulee usein ihmisten seurassa, että ”miks mä nyt noin sanoin tai käyttäydyin, en mä oo oikeesti tällänen, vai oonko, enkö mä tunne itseäni vai esitänkö mä nyt jotain kuvaa itsestäni ja roolia mikä mulle nyt on sattunut lankeamaan ja olen sen omakseni ottanut, osaksi identiteettiäni”. Vai muuttuuko ihminen koko ajan ja siksi en tunnista itseäni, koska kuva itsestäni on jo vanhentunut.

Läsnäolo on yksinkertaista. Luulen että se liittyy keskittymiseen, jonkin asian tekemiseen tai pohtimiseen. Läsnäoloa ei tällöin tule ajateltua, sitä vain on. Se voi myös olla aktiivinen asia jonkin puolesta: ystävän, rakastetun, ilmaston.

Tapanani on keskittää huomioni yksin ollessanikin johonkin itseni ulkopuolelle, elokuviin, Netflixiin, Facebookiin ja niin edelleen. Toki myös kaikki nämä keskustelevat itseni ja minäkuvani kanssa, ja saatan saada lisää informaatiota itsestäni katsomalla jonkin hyvän elokuvan, se saattaa myös

ohjata minua itsetutkiskelun pariin. Eikä yksinoloaan voi, tai ainakaan kannata, aina käyttää pelkästään minuuden ja syvällisten pohdiskeluun. Itselleni se ainakin olisi liikaa. Liian usein nämä edellä mainitut välineet kuitenkin vievät läsnäoloani pois päin tärkeistä aiheista, toisaalta kohtuudella käytettynä ne tarjoavat paljon kaivatun hengähdystauon jatkuvasta itsereflektiosta ja syvissä vesissä kahlaamisesta. Läsnäolo vaatii kohtaamista ja kohtaaminen vaatii rohkeutta.

22.1.2019

Pentti Linkola on kuulemma sanonut, että Lappi on kuoleman valtakunta. Täällä ollessani minulle tuli olo, että talvi on kuoleman maisema. Jos ei ole suojaa, kuolee. Talvi on kausi, joka rohkaisee mietiskelyyn ja hiljentymiseen, hidastumiseen. Ääntäkään ei ihmisen korvani erota ulkona, eikä mitään liikettä silmäni havaitse. Täälläoloaikani olen nähnyt neljä poroa ja kolmesta viiteen riekkoa, en ole täysin varma, ne olivat niin nopeita. Kun elää kuolemasta tietoisena, elää aina vähän läsnä olevampana (ks. Ojansuu: Pyhyys – rajalla oleva ihminen). On rehellinen ja avoin elämää ja sen perussääntöjä kohtaan – se loppuu. Ehkä myös tulemalla tietoisemmaksi ajan luonteesta tulee läsnä olevammaksi, ainakin kaikkeuden mittakaavassa, universumin kanssa läsnä. Sitähän läsnä olemisella varmaan yleensä todella tarkoitetaan.

Pekko Käppi & K.H.H.L. - Kaikkeus

*”Käyn yhdessä katsomaan
kuinka terälehdet puhkeavat
meille uusiutuvan maan
sekä ajattomuuden antavat
mikä tahansa meitä odottaa
sen yhdessä otan vastaan
minä kiitollisuudessa hengitän
tämä kaikkeus on meidän”*

Sanat: Toni Tapaninen 2017.

Rovellin kirjaan Ajan luonne viitaten ja sisällöstä inspiroituneena: jos ajattelen läsnäoloa ulospäin suuntautumisenä, kohti jotain toista, jotain asiaa tai tapahtumaa, en voi koskaan olla täysin ns. ”läsnä hetkessä”, koska me elämme jokainen oman aikakuplamme sisällä. Meillä on kaikilla oma aikamme. Onneksi siihen kuplaan voi melko huoletta sisällyttää koko maapallomme, koska Rovellin mukaan me pystymme vain vaivoin aistimaan edes sekunnin kymmenesosia. Nanosekuntien muutokset esimerkiksi kahden ihmisen omissa aikakuplissa tapahtuvat metrien päässä, millisekuntien muutokset taas tuhansien kilometrien päässä. (Rovelli 2018, 47.) Rovellin mukaan esimerkiksi yksinkertainen tieteellinen tosiasia on, että aika kuluu vuoristossa nopeammin kuin meren pinnan tasolla. Mutta se ei ole mikään universaali ajan käsite, joka toisaalla nopeutuu ja toisaalla hidastuu, vaan aikoja on lukematon määrä, eri aika jokaiselle avaruuden pisteelle.

”Puhdas rakkaus merkitsee välimatkaan tyytymistä, itsensä ja rakastetun välisen etäisyyden palvomista”

- Simone Weil (Weil Ojansuu 2004, 45 mukaan).

Läsnä oleminenkin on siis vain harhaa, illuusiota, jota kohti pyrimme pakkomielteisinä takertuen mielikuvaamme ajan virtaavasta luonteesta. Olla hetkessä, kokea sama ”nykyhetki”. Mitä lähempänä olemme toista ihmistä, sitä lähempänä olemme toistemme nykyhetkeä, muttemme siltikään ole siinä. Onko ajan luonteessa ratkaisu siihen, miksi me levottomasti kaipaamme koko ajan johonkin yhteyteen, ykseyteen? Kun ymmärrämme ajan todellisen rakenteen, silloin voimme olla läsnä. Läsnä osana universumia, omassa ajassamme, lukemattomien lomittuvien aikojen joukossa. Mutta tämä ei välttämättä auta perinteisessä draamallisessa näyttelemisessä, koska sellainen henkilö ei välttämättä ole kovin aktiivinen ja käyttäytyy sovitulla tavalla.

23.1.2019

Hieno näyttelijä Roosa Söderholm kerran sanoi, että suurin lahja on antaa aikaansa toiselle. Olla läsnä on suurin lahja mitä kenellekään voi antaa. Mitään muuta ei ole ollenkaan edes ole. Että juuri nyt on jostain syystä jotenkin päättänyt olla (päättynyt olemaan) juuri tässä. Tämä elämä on rajallinen ja

me elämme tällaisessa syntymä – kuolema jana-ajattelussa. Ja tämä jana on lyhyt.

Ja minä olen tässä.

Näyttelemisessä ja teatterissa tätä voisi ajatella niin, että minkälaisiin juttuihin päättää käyttää aikaansa. Jos on sinut päätöksensä kanssa, on se lahja sekä itselle, että ihmiskunnalle. Sillä: ”Työ on näkyvää rakkautta. Ja ellet voi tehdä työtä rakkaudella vaan ainoastaan inhoten, parempi sinun on jättää työsi ja istua temppelin portilla ja ottaa vastaan almuja niiltä, jotka tekevät työtään ilolla.” (Gibran 1991, 37.)

Sinun ainutlaatuinen ja ainutkertainen olemassaolosi, läsnäolosi hetki tässä kaikkeuden syrjäisessä kolkassa. Keille, mille tai minkä puolesta annat tämän lahjan? Kun on läsnä jossain ja tuntuu siltä, että on oikeassa paikassa, silloin hyvyys väistämättä lisääntyy. Ajan antaminen on arvon antamista.

Läsnäolon kartoittamisen tarve nousee osaksi omasta arjen hallinnastani, tavastani kohdella itseäni välinpitämättömästi. Kun minulla olisi hätä, en mielelläni kuuntele, vaan siirrän keskittymiseni johonkin ulkoisiin ärsykkeisiin, useimmiten sosiaaliseen mediaan, sekä elokuvien ja tv-sarjojen suoratoistopalveluihin, tai muiden ihmisten seuraan. Jos taas minulle tärkeällä ihmisellä on hätä, yleensä aktivoitunut suuntaamaan energiani häntä ja hänen ongelmaansa varten luontaisesti, olen läsnä ja kuuntelen, ilman mitään suurta vaivaa tai ahdistusta vaikeasta hetkestä. Kärjistäen ehdotan, että läsnäolo on sitä, että pystyy keskittymään kullakin hetkellä tärkeimpään asiaan elämässään, ilman että psyyken puolustusmekanismit (alalla tuttavallisemmin kuuluisat defenssit) vievät muualle. Välillä on tietenkään ihan ok olla poissaoleva ja suojata itseään olevaisen syvälliseltä pohdinnalta. Mutta aina ihminen on kuitenkin läsnä suhteessa johonkin, jonkin toisen kustannuksella. ”Maailma koostuu tapahtumista” (Rovelli 2018, 95). Läsnäolo on tapahtumista, liikkumista, eteenpäin ja kohti menemistä, muutosta, halua ratkaista kulloinkin käsillä oleva ongelma tai tarve, ja valmiutta vaikuttua. Ei mitään staattista tai absoluuttista ”olemista”.

22.1.2019

Olen vain kiirehtinyt ”eteenpäin”, vaikka mitään tällaista ”suuntaa” ei välttämättä varsinaisesti ole olemassa. Silloin kun on läsnä, kadottaa ajan. Aika ei merkitse mitään, aikaa ei mietitä, kun tekee jotain mielekästä ja mielenkiintoista.

On 15.1. klo 00:05 ja tänään rupesin itkemään taloyhtiön pyykkituovassa, kun pesussa olleiden housujeni taskussa oli ollut nenäliina. Edellisen lauseen lopussa ajattelin mielessäni ehdollistuneena: ”Noniin ja nyt julkaise, onkohan tämä vika lause ihan ok facebook-kontekstissa”, kunnes muistin, että minähän kirjoitan Akateemista Kirjallista Opinnäytettäni.

Minulle läsnäolo on mm. herkkä ja erityislaatuisesti virittynyt tila, jossa asetan itseni alttiiksi vaikutuksille, ajattelen ymmärtäväni intuitiivisesti maailmankaikkeuden luonteen jatkuvasti muuttuvana ja liikkeessä olevana. Läsnäolo sisältää toiveen, odotuksen ja ymmärryksen muutoksen mahdollisuudesta (makrotasolla) ja toisaalta väistämättömyydestä (mikrotasolla). Tarkoitin tässä makro- ja mikrotasoilla sitä, että maailmankaikkeus on jatkuvasti muutoksen tilassa, joten muutoksettomuus on täysin mahdoton tavoite. Mikrotasolla katsoen koko ajan vain tapahtuu ja maailma muuttuu vauhdikkaasti, aine on jatkuvasti liikkeessä, atomit törmäilevät ja muokkaavat todellisuutta. Makrotasolla muutos muuttuu sosiaalisen elämämme kontekstissa merkityksellisemmiksi asioiksi, kuten esimerkiksi ihmissuhteen syveneminen.

22.1.2019 Keskittyminen herpaantuu

Keskittyminen herpaantuu, mutta läsnäolo ei herpaannu koskaan! SE VAIN ON. Mutta missä se on??? Vai pitäisikö kysyä mihin se on?

Selviytymisen kannalta perushommia on yksinkertaistaa maailmaa. Ei voi olla koko ajan täysin maailmaan ja universumiin auki, ei ainakaan minun aivokapasiteetillani. Tulee ylikuormitus, kun ajattelee aikaa ja äärettömyyttä. On niin paradoksaalista ”keskittyä läsnäoloon”, jos läsnäolon käsitteenä pidämme jotain tilaa, jolloin keskitymme vain ja ainoastaan yhteen asiaan aktiivisesti. Jos minä nyt yritän aktiivisesti keskittyä siihen tilaan, ei sitä voi saavuttaa. Kuin koira jahdatessaan

häntäänsä. Suuremmat läsnäolon hetket olen täällä kokenut tehdessäni jotain. Ollessani kävelyllä, lämmittäessäni takkaa, eilen ruokaa tehdessäni (mitä muuten en tee juuri koskaan, mikä upea tunne, taas uusi elämästä selviytymisen taito!), pilkkoessani puita saunalle, kairatessani reikiä jäähän valmistellessani avantoa, tänään kun keskipäivän aikaan olin kävelyllä toisella puolen ”isoa tietä” metsässä, kun äkkiä näin neljä suurta sarvekasta poroa melko lähellä ja päätin paeta mielessäni ystäväni kokema hengenvaarallinen porohyökkäys ja kääntyä takaisin ja ne lähtivätkin seuraamaan minua (tästä pitää kirjoittaa toinen tarina (tätä minä myös tarkoitan, tämä on sitä jotain ”minua” josta minä yritän epämääräisesti saada kiinni, minä haluaisin että joku oppisit minusta tämän, nämä ajatukset, oppisi ne, ja olisi kiinnostunut niistä, minusta, ja haluaisi kuulla, janoaisi tutustua. Minä haluaisin osata kertoa itsestäni niin, että sinä tuntisit minut. Ja minä kuuntelisin sinua. Nämä tarinat, jotka kuvaavat minuutta, minä haluan sinun tuntevan. (Tätäkin ”flow”, tai ”sivuraiteille poikkeamisen”, -tilaa voisi kutsua läsnäoloksi enemmän kuin ”läsnäoloon keskittymistä”))). Ja porot vain ajattelivat, että tuo on ihminen, tuolla on ruokaa.

Erityisesti läsnäoloon syventyminen ja sen tutkiminen on paradoksaalista siksi, että kun näyttelijänä tulee tietoiseksi läsnäolosta ja sen vaatimuksesta, läsnäolo katoaa tai siirtyy johonkin kontekstiin nähden yhdentekevään ja näin ollen myös näyttelemisen hetkelle vahingolliseen tapahtumaan, kuten itsen arviointiin tai seuraavaan draamalliseen huippukohtaan valmistautumiseen. Näyttelijänä minun on valjastettava läsnäolo teoksen käyttöön, ohjailtava sitä haluamiini suuntiin, usein myös vain seurailtava sen osoittamia polkuja intuitiivisesti ja ennakkoluulottomasti. Mutta näyttelijänä en voi antaa läsnäolon rönsyillä hallitsemattomasti näyttämöllisessä tilanteessa olevalle ihmiselle oikeasti perustavanlaatuisesti tärkeisiin asioihin: selviytymiseen, häpeän välttelyyn, sosiaalisen tavoitteen saavuttamiseen/ylläpitoon, kakkahätään, nälkään jne.

25.1.2019 viimeinen päivä mökillä, Aamukirjoitus

Onhan se nyt myös tosi paradoksaalista päättää lähteä johonkin mökkiin eristyksiin yksin tutkimaan läsnäoloa. Että tässä sitä nyt ollaan läsnä, miltäs tämä nyt tuntuu. Sama kun näyttämöllä pyrkisi olemaan läsnä

jatkuvasti toistelemalla itselleen ”ole läsnä, ole läsnä, ole läsnä”. Silloinhan sen jo kadottaa. Ei ihmekään, jos on turhauttava aihe, ja aina kun päädyn kirjoittamisen äärelle, iskee vastustus ja alkaa turhauttaa. Usko nyt Eetu että tämä on hyvä tämä systeemi, oon ollu tosi läsnä täällä monelle asialle, paljon useammalle kuin kotona normaalisti. Itselleni ja omille tunteilleni olen ollut läsnä, aina en osaa sanoa mistä ne tunteet johtuu, mutta siinä olen ollut niiden kanssa ja antanut niiden tulla ja virrata. Oon pilkkonu puita, lämmittänyt saunaa ja tehnyt avantoo, mikä on ollu upeeta läsnäoloharjoitusta. Sekin jopa kun kävin pakoajelulla, siinäkin olin läsnä. Tämäkin on kiinnostava asia: lähdinkö siksi silloin ajelemaan, että pakenin jotain ahdistavuuden tunnetta? Mutta entä jos se on ihan terveellistä ja järkevää tehdä jotain mielekästä sitten, eikä jäädä ahdistumaan? No jaa, voihan olla että pakenin, mutta enimmäkseen läsnä olin sillä reissulla.

Välillä tuntuu, että näyttelijäntyöhön liittyvä läsnäolo on oman mielen, vastaanäyttelijän ja yleisön huijaamisen taidetta. On saatava itsensä uskomaan, että tärkein asia maailmassa on tämän roolihenkilön tarpeet ja suunta, vaikka oikeasti psykofyysinen ihminen siinä näyttämöllä kaipaisi unta tai kosketusta, ruokaa tai seksiä. Toisaalta vaikuttaa siltä, että tässä huijauksessa olen onnistunut melko hyvin. Näyttämö nimittäin tuntuu itselleni paikalta, jossa on turvassa, jossa voi käsitellä hankalia asioita ja suuria tunteita ilman, että niillä on mitään seurauksia niin sanotussa tosielämässä. Tarkoitin tällä omia sosiaalisia suhteitani. Voin esimerkiksi murhata jonkun näyttämön fiktiossa ilman, että sosiaalisen elämänpiirini asenteet minua kohtaan muuttuvat peruuttamattomasti, ja joutumatta vankilaan. Oman mahdollisen oikean murhanhimon pohdiskeleminen syvällisesti läsnä olevana voi olla liian vaikea tilanne psyykkisesti, tai ainakin niin stressaava, ettei sinne yksinkertaisesti leppoisisena arki-iltana halua mennä. Näyttämöllä energian kohdistaminen tähän asiaan saattaa kevyemmällä tavalla tuoda esiin uusia syitä erinäisiin tunteisiin, väyliä purkaa niitä. Tällä tavoin teatterin tekemisellä voi olla terapeutisia ja itsetuntemuksellisia ansioita, mutta nämä ovat tämän tekemisen sivutuotteita. Ainakaan useimmiten tämän ei kannata olla lähtökohtaisesti tavoitteena. Itse ajattelisin sitä työhön kuuluvana bonuksena, kun tutkii ihmisyyden mahdollisuuksia.

”Me tarvitsemme metafyyysisiä käsitteitä, kuten kauneus, hyvyys ja totuus, luodaksemme niiden kautta paitsi merkityksiä ja arvoja myös pysyvyyttä todellisuussuhteisiimme. Metafysiikka on siis se kielenkäytön tapa, jossa ihmiselämään liittyvät merkitykset ja päämäärät tulevat artikuloituiksi.” (Ojansuu 2004, 72.)

Myös läsnäolo on metafyyysinen käsite. Ojansuun sanoja mukaillen ajattelisin, että läsnäolo on pyrkimystä tasapainoiseen suhteeseen toiseuden (toinen ihminen, luonto) kanssa. Läsnäolon käsitteessä tuntuu olevan lähtökohtaisesti sisäänrakennettuna positiivinen merkityssuhde johonkin. Se voi olla itseen, mutta useimmiten se liittyy ja kohdistuu johonkin toiseen. Joka tapauksessa sanan merkityksessä on positiivinen konnotaatio. Se pyrkii kohti toista, se pyrkii ymmärrykseen, totuuteen, kohti hyvyyttä, se pyrkii tasapainoon, yhteyteen. Alati niihin pyrkii sekä ihminen, että roolihenkilö, pyrkimys on kiinnostavaa ja syvästi inhimillistä. Näyttelijän pitää antaa roolihenkilön olla epätietoisuuden tilassaan, jatkaa etsintää, olla jatkuvasti matkalla johonkin, selvittämässä jotain, vaikka samalla näyttelijällä on roolihenkilöä enemmän tietoa siitä, mitä se jokin on.

25.1.2019 Vika päivä Esan mökissä

Kahden tunnin hiihtolenkki oli upea, siinä olin läsnä. Se on läsnäoloa, jonkin asian tekeminen. Siinä ehtii päässä pyöriä kaikenlaiset ajatukset ja samalla näkee maisemia. Retkellä mietin, että mitä helvettiä, olisko mun pitänyt muka istuu sisällä koko tää viikko ja kontemploida ihmisyyden syvintä olemusta, että mistä ytimestä se läsnäolo nyt löytyy, kun heti kun ovesta astuu ulos, niin siinä edessä on uskomattoman kaunis luonto. Joka suunnassa erilainen, joka vuorokaudenaikaan erilainen. Ei ole niin, että on vain valoisa ja pimeä aika, siinä on niin paljon maagisia eri variaatioita.

Läsnäolo ei ole välttämättä yhtä kuin rauha. Rauha ei ole välttämättä yhtä kuin hiljaisuus, pysähtyneisyys. Läsnäolo ja rauha voivat molemmat olla liikkeessä. Hiihtäessä koin sekä rauhan, että läsnäolon vahvana. Oletan, että se syntyy vahvasta yhteyden kokemuksesta. Ollessani luonnossa yksin tutkin ja ihmettelen sitä vilpittömästi, annan sille aikaa. Yritän ymmärtää ja ottaa

vastaan, olen kiinnostunut. Minulla on tavoite, joka minun pitää saavuttaa, se puhdistaa mieleni turhista häiriötekijöistä. Nyt on päästävä tämän joenpenkan yli, mitään muuta tavoitetta ei sillä hetkellä ole. Kun tavoite on kirkas, silloin läsnäolokin on kirkasta ja puhdasta. Kun penkan yli on päästy, alkaa tasaisempi maasto joka ei vaadi välitöntä läsnäoloa jonkun tavoitteen saavuttamiseksi. Silloin on aikaa. Se avaa tilan päästä, joka sallii läsnäolon vaivattoman vuorottelun ulkoa sisään ja taas sisältä ulos. Pohdiskelen mielen päällä olevia asioita samalla kun hiihtelen, olen läsnä itseni kanssa, annan omille ajatuksilleni niiden ansaitseman ajan ja arvon. Seuraavassa hetkessä huomioni kiinnittyy kevyesti ja lempeästi kauniiseen siniseen hetkeen. Ja silloin on vain se hetki, ajatukseni unohtuvat. Annan ajan ja arvon olemiselleni osana tätä maisemaa.

Ärsykkeet vetävät läsnäoloa puoleensa kuin valo yöperhosia. Kun läsnäolo kohtaa kiinnostavan ärsykkeen, se rientää heti lepattaen sinne, ennen kuin itse edes ehdin tätä tiedostaa. Läsnäolo nauttii ärsykkeistä, läsnäolo on alati utelias. Mitä kiinnostavampi ärsyke, jonka minun henkilökohtaiset aivoni laskevat minun luonnettani kiinnostavaksi, sinne se syöksyy toivoen, että ehtisi ennen kieltävää, analyyttistä ja tavoitteellista järkeä. Yleensä ehtiikin. Intuitio ja läsnäolo kulkevat käsi kädessä, ja joskus niille kannattaa antaa kaikki valta. Silloin löytää itsensä mitä kiinnostavimmista paikoista. Enkä tällä tarkoita pelkästään fyysisiä paikkoja, sillä pääsee tutustumaan myös toiseen ihmiseen tai itseensä, kun seuraa mitä yllättävimpiä polkuja. Ärsykeitä on myös täällä, keskellä ”ei mitään”. Niitä on ihan hirveä määrä, kaikkea mitä haluaisi tehdä muttei millään ehdi kaikkea. Se on ensi kerralla sitten.

”Mikään ei ole niin vaarallista kuin kaiken paljastuminen, sillä sen mukana kuolee myös se ihmetys ja seikkailunhalu, joiden kautta ihminen voi välttää pitkästymisen aiheuttaman moraalisen paatumuksen” (Ojansuu 2004, 77).

LÄSNÄOLO YHTEISKUNNASSA

Produktion teema korreloi tosielämän läsnäolon kanssa

Tässä osiossa pohdin kulloisenkin taiteellisen prosessin vaikutusta minuun itseeni ja ajatteluuni, millä tavalla virityn kohti maailmaa ja omaa elämääni meneillään olevan produktion myötävaikutuksesta. Käytän esimerkkeinä erityisesti kolmea esitystä, Kansallisteatterin *Julia & Romeo* sekä Teatterikorkeakoulun *elinvoima* ja *Suomi 100 000* iltamat, joissa olen ollut mukana näyttelijänä/esiintyjänä. Avaan lukijalle, mitä huomioita olen tehnyt siviiliminän läsnäolon kohdistumisesta hyvin eri tyyppisten ja teemaisten prosessien aikana. Miten asetun kohti maailmaa. Mietin myös sitä, millä tavalla haluan toimia yhteiskunnallisesti. Käyn läpi muutamia keinoja, joita koen, että minulla taiteilijana on. Mitä vastuuta ajattelen minulla olevan yhteiskuntaa sekä toisaalta myös itseäni kohtaan.

Tämän osion tarkoituksena on valottaa sitä tärkeyttä ja vaikutusta, joka esitysten teemalla on tekijänsä arkielämään. Olen viime vuoden aikana oivaltanut syvällisemmin, kuinka tärkeää itselleni on valita työnsä hyvin. Minulle taiteellisen produktion teema korreloi suoraan tosielämän läsnäolon kanssa. Oli se kuinka kevyt tahansa, fiktiivinen tai dokumentaarinen, poliittinen tai viihteellinen. On ilmiselvää tosiasia, että kaikki vaikuttaa kaikkeen. Väitän siis, että jokaisella näyttelijällä käsittelyn kohteena oleva aihe vaikuttaa vähintäänkin alitajuisesti koko elämään, edes jollain mikroskooppisen pienellä tasolla, vaikka olisi kuinka ulkoisesti ja rutiinilla tottunut työtään tekemään. Käsillä olevan produktion aiheet vaikuttavat suoraan omaan ajatteluuni ja olemiseeni. Ne vaikuttavat siis väistämättä myös suoraan maailmaan minun itseni, työryhmän jäsenten sekä yleisön jäsenten kokemusten kautta. Minkälaisia ajatuksia ja energioita esitykset meissä sysäävät liikkeelle. Siksi minulle taiteilijana on ensiarvoisen tärkeää miettiä, miten haluan tai ylipäätään voin läsnäoloni ja elämäni käyttää. Minkä ideologian palveluksessa haluan toimia, mihin uhrata tämän ainoan olemassaoloni. Oma arvomaailmani sanelee, että jos annan kehoni ja mieleni vain kapitalistisen elämäntavan palvelukseen, tulen kieltäneeksi elämän tosiolemuksen, syväläsnäolon kohti totuutta ja perustavaa olemista osana maailmaa ja ihmisyhteisöjä. En epäile, etteikö pelkän kaupallisen viihteen

tekeminen voisi tuottaa ”ihan kivaa” elämää, mutta minulle se ei riitä. Minua kiinnostaa loputtomasti maailman ja ihmisyyden mysteerit, syvät tarpeet ja tunteet, yhteyden kokemukset ja niiden tavoittelu. Kaikkia näitä voidaan toki käsitellä myös kaupallisen viihteen kautta, joskus oikeinkin hyvin ja syvällisesti. Yleensä kuitenkin näistä jää puuttumaan joku sellainen abstraktius ja syvyys, mihin itse haluan päästä käsiksi.

Toivon, että jokainen työni olisi sellainen, jonka arvot koen maailmaa parantaviksi ja tärkeiksi, joiden takana voin seistä. Tämä saattaa olla utopistinen toive, mutta uskon, että jokaisen esityksen ytimestä voi löytyä pienikin hyvyyttä lisäävä ainesosa. Toisaalta, minähän sen päätän mitä minä teen. Kyse on lopulta kuitenkin siitä, kuinka vahva idealistinen selkärankani todellisuudessa on.

Kun teimme Kansallisteatteriin Jussi Nikkilän ohjaamaa ja Anna Viitalan sovittamaa *Julia & Romeo* –esitystä, en paljon muuta pystynyt ajattelemaankaan kuin rakkautta. Etenkin harjoituskauden aikana ja esityskauden alkupuolella olivat aistini virittyneet sitä kohti. Mietin kulisseyksissä omaa parisuhdettani ja haikailin kumppanini luokse. Katsoin kaupungilla liikkuvia ihmisiä lämmöllä ja rakkaudella, mietin onko heillä elämässään rakkautta ja millaista se on. Hekin ovat varmasti kokeneet suuria menetyksiä ja särkeneet sydämensä. Pohdiskelin rakkauden merkitystä itselleni ja elämälleni, mietin kuinka oppisin rakastamaan paremmin. Pohdin myös rakkauden merkitystä yleisesti ihmisille ja ihmiskunnalle. Läsnaoloni oli siis tiivistynyt arjessanikin kohti rakkauden teemaa. Empaattinen suhtautuminen maailmaa kohti lisääntyi selvästi. Tämä kaikki sai minut vakuuttuneeksi tekemämme esityksen yhteiskunnallisesta merkityksestä: ikinä ei voi olla liikaa rakkautta.

Ilja Lehtisen kirjoittama ja Tuomas Rinta-Panttilan ohjaama *elinvoima* oli minun, Iljan ja Tuomaksen taiteellinen opinnäyte Taideyliopiston Teatterikorkeakoulussa. Se käsittelee ekokatastrofia, metsätaloutta ja metsien hakkuita, sekä mm. edellä mainituista ja kirjoittamisen vaikeudesta aiheutunutta masennusta. Ihminen luonnon tuhoutumisen kuilun reunalla, sosiaalisuuden verkostojen teknologisoituminen, luontoyhteyden katoaminen. Nämä teemat ovat minulle tänä päivänä tärkeämpiä kuin mikään muu, enkä

voi ymmärtää, että tätä ei edelleenkään osata ottaa niin tosissaan, kuin tilanteen vakavuus vaatii. Väitän, että tämä johtuu syvällisen ymmärryksen kokemuksen puutteesta. Juuri tämänkaltaisissa tilanteissa taiteella voi olla valtava vaikutus ymmärryksen lisäämisessä. Ihmiselle ei näytä riittävän se, että aiheesta on tehty lukuisia tutkimuksia vuosikymmenten ajan, vaan hänen on saatava jokin henkilökohtainen tunneside aiheeseen. Se vaatii aiheen äärelle pysähtymistä, läsnäoloa. Järkeä ei tunnu ajavan ihmiskuntaa mihinkään.

Tehdessämme esitystä ahdistuin voimakkaasti. Harjoituskaudella meillä oli erittäin hauskaa ja mukavaa yhdessä. Työskentely oli mutkatonta, hyvin luottamuksellista, kollegiaalista, arvostavaa ja usein tehokastakin. Harjoittelu oli turvallista ja kaikki olivat toisilleen läsnä tasavertaisina työtovereina, keveästikin useasti vitsailtiin ja pidettiin yhdessä hauskaa möyriessämme asian äärellä ja pyöritellessämme hurjaa tekstimassaa. Yhdessäolo ja käsittelemämme aihe tuntui merkitykselliseltä. Oli olo, että tämä on tärkeää.

Aihe kuitenkin aiheutti minulle voimakasta tulevaisuuteen liittyvää ahdistusta. Aiheen käsittely vaikutti arjen läsnäolooni niin, että välillä itkin ja täräisin kaiken merkityksettömyyttä. Yhtäältä, se aiheutti minussa toimintaa kohti kestävämpää tapaa elää: muutin ruokavaliotani vegaanisempaan suuntaan ja aloin kierrättämään muovia. Toisaalta, vietin aikaa netissä ahdistuen ja lukien kaikki mahdolliset artikkelit ilmastonmuutokseen liittyen. Prosessi muutti jo ennestään kulutuskriittistä ajattelua vieläkin tietoisemmaksi tästä kulkemastamme tuhon polusta. Aloin nähdä kaikessa säästämisen ja kierrättämisen paikat. Pistin jokaisen muovinpalan minkä löysin taskuuni ja lopulta kierrätykseen. Siitä tuli alkuun tyydyttynyt olo, mutta koska kaikkialla ympärilläni näkyy jatkuvasti pelkkää hillitöntä tuhlausta, aika nopeasti voimattomuus ja raivo palaa. Mietin edelleen ilmastonmuutosta useita kertoja päivässä, kaikessa mitä näen, näen säästön mahdollisuuden. Läsnäoloni ja tietoisuuteni kohdistui kohti tulevaisuutta, tämän pallon ja ihmislajin olemassaoloa. Kaikki muut asiat alkoivat tuntua hyvin merkityksettömiltä, mitä ne toki tämän aiheen rinnalla ovatkin...
e l i n v o i m a n prosessi vaikutti minuun niin voimakkaasti, ettei siitä ole paluuta. Sitähän parhaimmillaan taideteos voi tehdä, muuttaa maailmaasi ja maailmankuvaasi, tässä tapauksessa myös tekijän itsensä maailmankuvaa.

Totta kai olin ollut jo pitkään ilmastotietoinen ja suurta kuvaa kauhistellut, mutta nyt ymmärsin jollain syvemmällä tasolla, että olemme tuhon omat ellemme ryhdy välittömiin radikaaleihin toimiin. Minulle oli todella tärkeää, että pystyin saamaan ilmastoahdistukselleni nimen ja oikeutuksen, sekä kohtaamaan muita kaltaisiani ja käsittelemään tunteitani Iljan tekstin kautta. Kuten sanottua, syvän ymmärryksen syntyminen vaatii mielestäni aktiivista, vahvaa ja pitkäaikaista läsnä olemista aiheen äärellä.

Aina ei välttämättä ole kysymys ainoastaan teoksen sisällön teemoista. Teimme syksyllä 2017 Juha Hurmeen johdolla *Suomi 100 000* iltamat osana Teatterikorkeakoulun opintoja. Tuotimme ja harjoittelimme esityskokonaisuuden sisällön syyskuussa iltamaperinteen mukaisesti: ohjelmistoon sisältyi mm. sivistyksellisiä puheita, musiikkinumeroita, lyhyitä sketsejä ja pienoisnäytelmiä, sekä lopuksi tietenkin tanssit, joissa soitimme bändinä. Lokakuun kiersimme ympäri Suomea hyvin pienillä paikkakunnilla työväentaloilla, nuorisoseurantaloilla ja muilla vastaavilla kylän ennen niin vilkkailla, perinteikkäillä kokoontumis- ja tapahtumapaikoilla, jotka nykyaikana usein seisovat suurimman osan vuodesta tyhjillään.

Vaikka tässäkin kokonaisuudessa myös sisällön teemat olivat tärkeitä (mm. kansallisen identiteetin osoittaminen hyvin nuoreksi ilmiöksi), nousivat prosessissa tärkeimmiksi kuitenkin aivan eri asiat. Veimme kulttuuria sellaisiin paikkoihin, missä sitä yleensä on hyvin vähän tarjolla, jos ollenkaan. Useimmiten tupa oli täynnä, kyliltä kokoontui kaiken ikäisiä ja kaikenlaisia ihmisiä yhteen ihmettelemään ja olemaan läsnä. Tässä tapauksessa virityin olemaan läsnä ihmisille, jotka normaalisti ovat hyvin erilaisista lähtökohdista kuin oma nykyinen elämänpiirini ja havaintokenttäni. Herkistyin vapaa-ajallakin pohtimaan yhteisön merkitystä, yhteen kokoontumisen ja yhteen kuulumisen tarvetta. Mietin ihmisten erilaisia valintoja, miten maisema ja maantieteellinen sijainti vaikuttaa elämään ja asenteisiin. Meidät otettiin häkellyttävän lämpimästi vastaan, meistä pidettiin huolta ja oltiin vieraanvaraisia. Meidät kohdattiin ihmisinä, eikä joinain myyttisinä taiteilijoina. Tuntemattomat ihmiset olivat meitä varten läsnä, ja se tuntui korvaamattoman arvokkaalta. Tämän johdosta aloin pohtia erilaisia mahdollisuuksia viedä taidetta ulos pääkaupunkiseudulta, ihmisten elämää haja-asutusalueilla, omaa valintaani elää kaupungissa. Mietin pienessä

kuplassa elämisen vaaroja, kaupungin hektisyyttä ja suorituskeskeisyyttä. Jäin myös miettimään, miten voisimme rakentaa siltoja ja ymmärrystä keskenään niin erilaisten elämänkatsomusten välille. Olin läsnä ihmislajin edustajien samankaltaisuuksille. Koin tämän todella tärkeäksi yhteisöllisyyttä ja yhteyttä edistäväksi matkaksi.

Näiden esimerkkien kautta olen pyrkinyt valottamaan sitä suurta voimaa ja valtaa, joka meillä on suhteessa omaan läsnäoloomme. Mihin haluamme, että se keskittyy. Me voimme aiheen päättämällä manipuloida mieliämme virittäytymään jollekin tietylle taajuudelle. Kun vietämme aikaa jonkun aihepiirin äärellä, alamme tunnistamaan sille ominaisia merkkejä kaikkialla ympärillämme: rakastuneita nuoria, savuttavia autoja, tyhjiä omakotitaloja, yksinäisen näköisenä käveleviä itkuisia ihmisiä, koulun ruokalan margariinin sisältämä palmuöljy, ahtaita metroja, joissa ihmiset ovat toisistaan viiden sentin päässä, mutta kavahtavat kosketusta ja välttävät katsekontaktia, hiljaa vierekkäin bussissa istuva vanha pari, Alepan muovikassit kassahihnalla, välimatkoja.

Tämän oivalluksen myötä haluan kiinnittää enemmän huomiota töihin, joita otan vastaan, etenkin niiden teemoihin tai jonkinlaiseen ominaislaatuun. Mikä tunne siitä tulee, että minkä äärellä tässä nyt tullaan olemaan niin vahvasti läsnä. Onko se minulle ja/tai maailmalle hyväksi. Kuten jo sanottua iltamien tapauksessa, aina välttämättä ei ole kysymys ainoastaan teoksen sisällön teemoista. Kesällä näyttelen Vartiovuoren kesäteatterissa Turussa, missä ohjelmistossa on Jukka Kittilän dramatisoima ja ohjaama *Robin Hood*. Kuvittelisin, että tämäkin produktio saa minut ajattelemaan tuloeroja, kapitalismin kaatamisen mahdollisuuksia ja kaikenlaisia anarkistisia kapuloita, joita voisin heittää hallitsevan pääoman rattaisiin. Kuitenkin uskon, että tämä koko perheen teatteriesitys saa läsnäoloni suuntautumaan enemmänkin kohti tarinoiden kertomisen tärkeyttä, yhteisön merkitystä, haltioitumisen parantavaa voimaa ja lapsenmielisyyttä. Kohti yleisöä, ihmisiä, jotka kokoontuvat yhteen meidän kanssamme. Se tuntuu tärkeältä. Kuitenkin kannan mukana kaikkiä, mitä olen edellisissä produktioissa ymmärtänyt itsestäni ja maailmasta. Tulen jatkamaan niiden aiheiden käsittelemistä, mitkä tuntuvat oleellisilta. Toivottavasti myös yleisön jäsenet aistivat osansa tästä vahvasta läsnäolosta ja omistautumisesta, mikä tekijöillä on aiheitaan

kohtaan, ja kantavat sitä sisällään siirtyessään takaisin toimimaan yhteiskunnan rattaissa. Toivottavasti siis sillä mitä teemme, on merkitystä. Uskon niin. Läsnaolon voima siirtyy myös kinesteettisen empatian kautta yleisöön. Uskon, että se aiheuttaa muutosta kohti parempaa ja konkreettisia tekoja.

Näyttelijä, ihminen ja vaikuttaja ympäröivässä todellisuudessa

Yhteiskunnallisen olion ja toimijan läsnäolo. Me olemme olemassa osana tätä yhteiskuntaa, halusimme tai emme. Ellemme elä täysin omavaraisesti jossain korvessa, me vaikutamme meitä ympäröivään yhteiskuntaan ja vaikutumme siitä. Meillä on kuitenkin joitain mahdollisuuksia valita vaikutuksiamme. Korvessa omavaraisena eläminenkin on valinta, joka vaikuttaa kokonaisuuteen.

Näyttelijänä haluan vaikuttaa siihen mitä ja kenen tarinoita kerromme, ja miten. Minulla on vahva tunne taiteilijan vastuusta, haluan olla mukana luomassa parempaa maailmaa, monimuotoisempia kertomuksia ja kaiken tämän läpäisemistä ekologisella ajattelulla. Kaikki tämä muuttuu automaattisesti kun viettää aikaa, on läsnä näiden asioiden äärellä. Ne muodostuvat lähtemättömäksi osaksi havaintokenttääni, jonka läpi lopulta kommunikoin ja ajattelen kaiken. Tämä ei tarkoita, että minun pitäisi tästä lähin tehdä tai olla mukana ainoastaan teoksissa, jotka lähtökohtaisesti käsittelevät ekologista katastrofia tai intersektionaalista feminismiä, vaan että myös muihin aiheisiin keskittyvät esitykset käydään näiden linssien läpi. Tämä on tiedostavaa yhteiskunnallista läsnäoloa. Sen ei tarvitse olla pelkästään suoraa aktivismia tai erityisesti poliittisia esityksiä.

Esimerkkinä on helppo tässä yhteydessä käyttää intersektionaalista feminismiä. Tämä edustaa pitkältä nykypäivän feminismiä, jossa keskitytään kaiken läpäisevään tasa-arvoon, ei pelkästään perinteiseen binääriseen mies-nais-tasa-arvokysymykseen. Tähän sisältyy olennaisena osana etuoikeuksien tunnistaminen. Intersektionaalinen feminismi pyrkii sukupuolen lisäksi huomioimaan myös muut tasa-arvoon vaikuttavat tekijät, kuten etnisyyden, seksuaalisen suuntautumisen, vammaisuuden, iän ja luokan.

Intersektionaalinen feminismi perustuu ajatukseen siitä, että tasa-arvoa ei voida saavuttaa ilman, että otetaan kaikki edellä mainitut ryhmät huomioon.

Kun tämän aiheen äärellä on tarpeeksi ollut läsnä ja tutkinut esimerkiksi rakenteellista rasismia, homofobiaa ja seksismiä, pystyy sen perimmäisen sisällön luontevasti ja perustellusti ajamaan läpi kaikkien tekemiseen. Tämä tarkoittaa käytännössä empaattista huolenpitoa siitä, että tarinat mitä kerromme, eivät vahingossa sisälläkään syrjiviä rakenteita. Monesti kyse on nimenomaan vahingosta, tietämättömyydestä ja ajattelemattomuudesta. Se on myös täysin ymmärrettävää. Jos olet koko ikäsi tottunut ajattelemaan ja tekemään tietyllä tavalla, näiden rakenteiden ongelmallisuutta voi olla vaikea aluksi havaita. Koska aihe on tällä hetkellä hyvin tulenarka, tämän sisällön ajamisessa tärkeintä on mielestäni juuri kärsivällisyys, kuuntelu ja empatia. Ymmärrykseen pyrkiminen. #metoon myötä monella asiaan perehtymättömällä on tullut pelko siitä ”mitä enää saa tehdä” ja suoranainen vastareaktio koko ilmiöön. Minusta tuntuu siltä, että osa alalla olevista kuvittelee intersektionaalisuuden leviämisen merkitsevän sensuuria, vaikka kyse on tasa-arvon ajamisesta. Siitä, kenen tarinoita me kerromme ja mistä positiosta käsin, minkälaista maailmankuvaa me toistamme ja tuotamme yhä uudestaan yleisölle nähtäväksi. Nämä normit purkautuvat vasta kun me ne puramme. Kärjistäen, kun emme enää roolita rodullistettuja ihmisiä automaattisesti esimerkiksi rikollisen rooleihin. Tai jos kuitenkin roolitamme, miten voimme olla varmoja, että tämä roolihenkilö ei ole yksipuolisesti vain ”rikollinen”, edustamassa ihonvärillään rikollisuutta.

Aiheen ollessa joillekin etenkin vanhemman polven tekijöille vielä uusi, on meidän nuoremman polven taiteilijoiden pysyttävä kärsivällisinä, pitää keskustelua yllä ja pyrkiä ymmärtämään, mistä nämä epäluulot kumpuavat. Meidän on oltava läsnä heidän epävarmuudelleen aiheen äärellä, vaikka se tuntuisikin joskus vaikealta. Joskus tällaisessa tilanteessa tuntuu siltä, että sosiaaliset roolit ja statukset kääntyvät pääläelleen. Olen itse ollut tilanteessa, jossa kokemattomampana näyttelijänä olen työryhmässä ihailevin ja nöyryn katsein seurannut vanhempia kollegoitani oppiakseni heiltä mahdollisimman paljon näyttelijän työstä. Tässä asemiani on ollut selkeä. Vaikka olimme kaikki tasa-arvoisia toimijoita, silti väistämättä tähän tulee statusero jo pelkän iän ja kokemuksen myötä. En lähtisi syvästi arvostamiani näyttelijöitä opettamaan

työssään, sen sijaan otan ilolla vastaan kaiken mitä heillä on annettavanaan. Kuitenkin yhtäkkiä löydän itseni tilanteesta, jossa minä olenkin asiantuntija verrattuna kokeneeseen kollegaani. Hän alkaa kysellä minulta minkälainen ilmapiiri Teatterikorkeakoulussa tällä hetkellä on, mitä keskusteluja siellä käydään ja millä tavalla. Aistin hänessä epävarmuuden, mikä saa minut tuntemaan oloni epämurheeksi. En missään nimessä haluaisi olla tilanteessa, jossa joudun häntä opettamaan. Miten selviän tästä? Kuuntelemalla lempeästi ja empaattisesti, pyöristämällä kulmia, pehmentämällä puhettani. Minun uskomukseni on, että hyökkäämällä ja julistamalla saadaan aikaan ainoastaan vastarintaa ja suojamuurien pystyttämistä. Nämä patriarkaatin rakenteet ovat niin syvällä meissä kaikissa, että niitä täytyy lähestyä hellävaroin. Tämä tuntui minusta alkuun hyvin vaikealta, jopa kiusalliseltakin. Vanhempi kollegani vaikutti kuitenkin olevan hyvin kiinnostunut aiheesta, koska hän toistuvasti palasi sen äärelle, hän ei vain ollut vielä syvästi ymmärtänyt mistä tästä kaikessa on kyse, vaikka halusikin. Tuskin ymmärtää vieläkään täysin, mutta hän oli selkeästi polulla kohti ymmärrystä ja minä pyrin häntä sillä polulla auttamaan. Tässä tilanteessa, kun oppilas muuttuu opettajaksi, on vaikea olla. Olen sitä mieltä, että se on kuitenkin ainoa mahdollisuus ymmärryksen lisäämiseksi maailmassa. Kuuntelin hänen mielipiteitään useita kertoja, annoin hänen olla äänessä, olin läsnä, ja muokkasinkin vastauksiani tilanteeseen sopivaksi. Pyrin välttämään liikaa kärkkäyttä ja lähestymään aihepiiriä hänen näkökulmastaan. Tätä minä kutsuisin siksi dialogiksi, jota tähän maailmanaikaan lääkkeeksi tarvitaan.

Kun antaa intersektionalisuuden muuttua normiksi omassa ajattelussa ja kommunikoinnissa, pystyy kevyemmin ja pienemmällä kynnyksellä ottamaan puheeksi epäkohdat heti kun niitä havaitsee, mielellään jo lukuharjoituksissa. Tai jos tilanne tuntuu ahdistavalta paikalta ottaa asia puheeksi, heti lukuharjoituksen jälkeen kahden kesken ohjaajan kanssa. Tärkeää on pystyä myös artikuloimaan ulos, jos tuntee, että tässä esityksen naiskuvassa ei taida nyt olla kaikki kohdallaan, vaikkei ihan pystykään sanallistamaan mikä se on. Tai jos tekstistä löytyy pienikin mahdollisuus, että tämän voi tehdä joko hyvin tai todella huonosti, kannattaa se puhua auki ohjaajan kanssa. Tämä luo taas sitä luottamusta ja yhteisen maailman rakentamista, joka helpottaa työskentelyä jatkossa.

Konkreettisina ja tärkeinä asioina itselleni työkentällä pitäisin siis intersektionaalisuuden ja ekologisuuden pitämistä läsnä kaikkialla, fiktion maailmassakin. Pitäisin huolta esimerkiksi siitä kuinka tärkeää teoksen kannalta on, että tämä roolihenkilö syö juuri lihaa eikä kasviksia. En tarkoita, että kaikkien fiktiivisten henkilöiden pitäisi muuttua tästä hetkestä lähtien vegaaneiksi, mutta haluan nostaa esille sen, kuinka paljon tällä ruokavaliolla on merkitystä hahmon psykologiaan tai esityksen/elokuvan sisältöön. Jos roolihenkilön lihansyönnillä ei ole mitään taiteellisia perusteita, en näe mitään syytä, miksei tämä yhtä hyvin sattuisi nyt vain olemaan kasvissyöjä. Yksi esimerkki voisi olla vaikkapa, että jos roolihenkilö on metsuri, niin silloin mietittäisin minkälaisia hakkuita hän tekee ja miksi. Näytetäänkö avohakkuuaukeita ja mistä syystä. Samalla tavalla voimme ajatella pieniä tekoja, millä tavalla me toisinnamme esimerkiksi rodullistettuja tai seksuaalivähemmistöjä teoksissamme. Onko homoseksuaali roolihenkilö olemassa teoksessa vain ”edustamassa homoutta”, onko hän olemassa vain kärsiäkseen homofobiasta, vai onko hän aktiivinen toimija, jolla on samanlaisia iloja ja suruja kuin heterollakin. Nämä ovat monimutkaisia asioita, mutta tästä keskustelua ei tarvitse pelätä. On erittäin ok olla epävarma näiden kysymysten äärellä, ratkaisuehdotuksen puute ei silti saa olla syy olla tuomatta esiin näitä havaitsemiaan epäkohtia. Virheitäkin saa tehdä, kunhan pyrkii niistä oppimaan. Kun ottaa asiat puheeksi hyökkäämättä, vaan olemalla lempeä ja empaattinen, ei voi mennä metsään.

Tällaisilla pienillä asioilla ajattelen olevan mahdollisuus muuttaa maailmaa. Kun pysymme hereillä näiden pienien yksityiskohtien suhteen, mitä toisinnamme taiteessamme, saamme aikaan normien muutoksia kohti kestävämpiä sosiaalisia rakenteita ja ilmastoystävällisempää elämää. Olemalla läsnä toisillemme, saamme aikaan todellista dialogisuutta, ja muutos mahdollistuu.

Hard presence

Tässä osiossa käyn lyhyesti läpi kahta kokemustani erityisen kokonaisvaltaisesta läsnäolosta luovan prosessin ympärillä: Kristian Smedsin vetämä kurssi Enontekiöllä Lapissa, sekä Suomen taiteellisen metsäteatterin Outokumpuun Pohjois-Karjalaan tekemän *Karamazovin veljekset* –esityksen

harjoitus- ja esityskausi. Näille kahdelle on yhteistä vaihtoehtoinen tapa olla yhteiskunnassa, pyrkimys kohti vahvempaa yhteisöä ja läsnäoloa.

Smedsin fasilitoiman kurssin muut opettajat olivat Hanna Rajakangas, Juhana von Bagh sekä Jere Lokio. Kurssi oli osa kahdeksan eurooppalaisen teatterin korkeakoulun EU-rahoitteista Platform European Theatre Academies (PLETA) –hanketta, joka järjesti kursseja hankkeen jäsenmaissa. Kurssi järjestettiin kesällä 2016 Enontekiöllä ja sille valittiin mukaan ainoastaan yksi oppilas kustakin kahdeksasta akatemiasta ympäri Eurooppaa. Meille oltiin kerrottu, että käytämme materiaalina Anton Tšehovin näytelmää Kirsikkapuisto. Kaikenlainen teknologia sekä alkoholin ja muiden päihteiden käyttö oli kielletty kurssin aikana.

Yhteinen matkamme alkoi Oulun lentokentällä, jonne me kaikki Smedsiä ja Lokiota lukuun ottamatta olimme lentäneet Helsingistä, kuitenkin vielä Helsinki-Vantaalla tapaamatta. Meiltä kerättiin puhelimet pois ja taitoimme sitten pitkän matkan bussilla Käsivarren Lappiin. Kuten Ranevskaja näytelmän alussa matkustaa Pariisista takaisin kotitalalleen, meille myöhemmin selvisi. Vietimme yhdeksän päivää omalla kirsikkapuistollamme ilman yhteyttä ulkomaailmaan keskenämme, tehden harjoitteita ja tutustuen toisiimme, etsien oman taiteellisen prosessimme maailmaa, ollen läsnä.

Smeds puhui kurssilla hard presencestä. Kurssi oli tietenkin englanninkielinen, käytän samaa ilmausta hyvältä tuntuvan suomenkielisen vastineen puutteessa. Hard presence ilmeni vastakkaisena light presencelle, jolla Smeds tarkoitti modernissa hektisessä elämässä läsnäolon jakautumista useisiin eri suuntiin. Lukemattomat ärsykkeet puhelimesta sosiaaliseen mediaan, mainokset katukuvassa, televisio ja suoratoistopalvelut, kaupungin melu ja vilkas liike hajauttavat huomionni jatkuvasti keventäen väistämättä läsnäoloamme. Syvä läsnäolo vaatii mahdollisuutta pysähtyä asioiden äärelle joutumatta jatkuvasti miettimään, mitä seuraavaksi pitäisi tehdä, mihin mennä, keneen olla yhteydessä. Nykyajan vaatimus siitä, että pitäisi olla jatkuvasti tavoitettavissa, katkaisee väkisin flown ja syventymisen.

Kun olemme syvästi läsnä ja vietämme aikaa yhdessä, viritymme yhteiselle taajuudelle. Luomme yhdessä yhteisen maailman, jonka vain me tiedämme ja

tuntemme. Mielestäni näyttelijän ja jokaisen ihmisen on yksilönä hyödyllistä hetkeksi irtautua yhteiskunnan hälyistä ja vaatimuksista, houkutuksista ja ärsykkeistä. Se tuottaa lisää tilaa päähän, rauhoittaa kehoa ja mieltä entistä läsnä olevampaan suuntaan. Tällainen ensemble-retriitti tuottaa myös ryhmänä valtavan määrän sisäistettyä informaatiota yhteisestä olemisesta ja maailmasta, jonka varmasti saa välitettyä myös yleisölle, jos tällä tavalla päättää esityksen tehdä. Meille muodostui hyvin vahva side, yhteinen ymmärrys, verrattain lyhyessä ajassa, vaikka olimme aluksi tuntemattomia toisillemme. Me teimme itse oman Kirsikkapuistomme. Minä työnsin koivuja suohon pystyyn ja näyttelin niiden keskellä Trofimovin monologin. Tämä työskentelyvaiheen maisema ja elämä siellä jää meihin, kun siirrämme itsemme ja tietomme takaisin kaupunkiin ja näyttämölle. On vahvempaa elää yhteistä elämää fiktiossa, kun siitä on saanut enemmän vihjeitä todellisuudessa. Tämän tapainen työskentely on samalla toive yhteisen ja yksityisen syvän läsnäolon lisääntymisestä yhteiskunnassa. Se on samalla myös askel kohti inhimillisempää yhteiskuntaa. Aikamme valuminen ruutujen ääreen käpertyneenä vie meiltä jatkuvasti enemmän tilaa pois psykofyysiseltä läsnäololta sekä toisen, että itsen kanssa. Meidän on yhä vaikeampaa keskittyä pidempiä aikoja tekemisiimme ja ajatelmiimme, kun televisiosarjoista ja videoista tehdään yhä lyhyempiä, jotta se koukuttaisi klikkaamaan playtä heti edellisen pätkän loputtua.

Toinen tämänkaltainen kokemukseni oli vuotta aikaisemmin, kun teimme Suomen taiteellinen metsäteatteri -ryhmällä 2015 kesällä Fjodor Dostojevskin Karamazovin veljeksistä Esa-Matti Smolanderin sovittaman ja ohjaaman näyttämöteoksen Outokummun vanhaan kaivokseen. Tosin tuolloin en ollut vielä kuullut hard presencestä. Haluan tuoda tämän esimerkin esille siksi, että myös tässä tapauksessa läsnäolo oli hyvin kokonaisvaltaisesti suuntautunut erityisen yhteisölliseen, toisille ja itselle läsnäolevaan elämäntyyliin, joka tässä yhteiskunnassa ei ole kovin yleistä. Haluan tuoda tässä esille vaihtoehtoisia mahdollisuuksia olla läsnä yhteiskunnassa.

11-henkinen työryhmämme asui lähes koko kesän Outokummun vanhan kaivoksen vieressä sijaitsevan koulun kahdessa luokkahuoneessa. Me lenkkeilimme ja kävimme salilla yhdessä, kävimme kaupassa, teimme ruokaa ja söimme yhdessä. Rakensimme vanhaan kaivostilaan puusta ja pahvista

kokonaisen kaupungin kolmeen eri kerrokseen kirkkoineen päivineen. Teimme valtavan määrän työtä lavastuksen rakentamiseen, rakennustarvikkeiden ja sponsorien hankkimiseen ympäri kyliä. Tuntui siltä, että meillä meni paljon enemmän aikaa kaikkeen muuhun yhdessä tekemiseen, kuin itse esityksen harjoitteluun. Toki siihenkin piti aikaa käyttää, tulihan siitä lopulta viisituntinen esitys kaksine väliaikoina. Itse esitykseenkin tämä yhteisöllinen elämäntapa vuoti. Esityksen lipun hintaan kuului ruokailu ensimmäisellä väliajalla ja kahvit toisella. Me esiintyjät valmistimme ja tarjoilimme sen esityksen lomassa.

Väitän, että kaikki tämä yhteiselo näkyi lopullisessa esityksessä. Se toi siihen sellaisen tason, mitä emme itse edes muistaakseni ikinä sanoittaneet. Me olimme niin tuttuja toisillemme ja olimme viettäneet tilassa niin paljon aikaa, että esityksen maailmassa eläminen tuntui helpolta. Päästimme yleisön sisään maailmaamme, olimme vieraanvaraisia, eivätkä he käyneet kaivosrakennuksen ulkopuolella viiteen tuntiin. Olimme jopa rakentaneet sisälle tupakkakopin, jottei kenenkään tarvitsisi poistua kesken kaiken teoksen immerssiivisestä maailmasta.

Tällainen produktio tuntuu itselleni useimpia perinteisemmän mallin produktioita tärkeämmältä, johtuen pitkälti ihmisistä ja maisemasta, joille olen aikaani antanut ja jotka sitä ovat minulle antaneet. Läsnäolo liittää meidät yhteen. Olen sitä mieltä, että tämänkaltaiset vahvan ja syvän läsnäolon kokemukset ovat erittäin tärkeitä elämän mielekkyyden ja jaksamisen kannalta, kun meitä kiskotaan jatkuvasti eri suuntiin näkemään taas jotain uutta kirkasta välkkyvää valotaulua. Informaation määrä etenkin kaupungissa, mutta ylipäättään internetin aikakaudella on niin valtava, että hetkellinen keskittyminen yhden aiheen äärelle voi tuottaa suurta helpotuksen ja levonkin kokemusta. Hard presence tarkoittaa minulle ajan antamista tärkeille asioille, energian suuntaamista olennaiseen.

NÄYTTELIJÄN LÄSNÄOLO

Scott Miller Voice Method –kurssi

Osallistuin Scott Millerin pitämälle kurssille Teatterikorkeakoululla tammikuussa 2019. Miller sanoi Yoshi Oidan Näkymätön näyttelijä –teoksen kuuluisaa Kuu-vertausta mukaillen, että usein käy niin, että katsomme näyttelijää näyttelemässä hyvin. Saatamme ajatella, että tuo henkilö on hyvä ja taitava näyttelijä, virtuottinenkin. Olemme ällistyneitä näyttelijän kyvystä ja esiintymisestä, ”esittämisestä”. Riippuu tietenkin valitusta estetiikasta kuinka huono tai hyvä asia tällainen vaikutus on. Hieman yleistettynä voidaan kuitenkin todeta, että tässä tapauksessa näyttelijä ei ole läsnä esityksen maailmassa, ei päästä sitä haavoittuvana inhimillisenä olentona virtaamaan lävitseen, ei elä sitä täydellä kapasiteetillaan. Toisin sanoen, hän ei ole vapaa. Näin on etenkin perinteisemmän draamallisen teatterin maailmassa, missä toivotaan yleisön uppoavan johonkin tarinaan, illuusioon. Tämä on mielestäni kuitenkin myös totta lähes kaikessa muussakin esittävässä taiteessa, ellei estetiikkaan nimenomaan kuulu vieraannuttaminen ja/tai jonkin viestin välittäminen itseisarvona. Miller jatkoi, että silloin kun näyttelijä on läsnä, näemme hänessä itsemme, emme taitavaa näyttelijää. Yleisöllä ei pidä olla aikaa ajatella näyttelijän taitavuutta, siinä hetkessä olemme taiteilijoina jo kadottaneet yleisön. He ovat pudonneet ulos esityksen seuraamisen, sen maailmaan imeytymisen eräänlaisesta transsista.

Tehtävämme onkin vapautua näyttelijöinä narsismista. Jälleen kerran ollaan paradoksien partaalla. Väitän, että jokainen näyttelijä (kuin myös ihminen) nauttii ihailusta, kaipaa suosionosoituksia. Eikä välttämättä mitenkään narsistisista syistä, vaan vaikkapa puhtaasta inhimillisestä hyväksynnän tarpeesta. Kuitenkin esimerkiksi itsetuntoa hyväilevät naurut houkuttelevat meitä viihdyttämään yleisöä erinomaisuudellamme. Kaikki ei tietenkään ole niin mustavalkoista, joskus ja joissain rooleissa tällainen on ehdottomasti paikallaan. Tarkkaan harjoitettu rytmitys, jonka aina tietää uppoavan, voi ja saa tuottaa sekä yleisölle, että itselle nautintoa. Mm. tähän asiaan palaan seuraavan väliotsikon alla. Mutta useimmissa esityksissä kuitenkin on tärkeää, kunhan kaikki on hyvin harjoiteltu, unohtaa tämä rytmi, niin että se tulee melkein kuin yllätyksenä itse näyttelijällekin, niin sanotusti selkärangasta.

Yleisölle pitää näyttää ihminen, ei taiteilijaa. Yleisö ehkä haluaa nähdä taiteilijan, mutta Millerin sanoja mukailleen väitän, että vasta kun yleisö unohtaa katsovansa taiteilijaa, se saa paljon enemmän kuin toivoi. Läsnaolo liittyy harjoitteluun: kun olet harjoitellut tarpeeksi, voit unohtaa kaiken ja vain elää. Jatkuvasti kohti jotain, kohti ongelmanratkaisua, kohti toista ihmistä, kohti suuria salaisuuksia jotka vaativat selvittämistä. Edelleen palaan väittämäni, että läsnäolo on pyrkimystä. Pyrkimystä kohti yhteyttä, pyrkimystä eteenpäin, pyrkimystä kehittyä. Asia jota kohti roolihenkilö pyrkii, voi olla hänelle itselleen vahingollinen, mutta se on silti hänelle todellinen ja on tätä olentoa eteenpäin ajava voima. Juuri tämä voima meidän pitää näyttelijöinä paikallistaa. Mihin sinä olet menossa, kysyisin henkilöltäni.

Miller opetti paljon hetkessä läsnä olemisen taitoa. Kuinka päästä irti ennakoinnista, tunnetilan esittämisestä, kuinka kannattaa hengittää, että pysyy elävänä reagoivana olentona, joka vaikuttuu jatkuvasti kaikesta. Tämä lähti jo uudesta tavasta opetella repliikkejä. Jos opettelee tekstiä lause tai kappale kerrallaan, sanat jäävät helposti rytmisesti päähän niin, että alkaa ennakoida pisteiden ja pilkkujen paikkoja. Normaalisti ihminen ei tiedä, missä kohtaa hänen puheessaan pilkut ja pisteet ovat. Ajatus tulee ulos puheena, kunnes impulssina tulee toinen ajatus, joka syrjäyttää ensimmäisen, ja niin edelleen. Näyttelijän läsnäolossa tärkeää onkin pyrkiä välttämään ennakointia ja turvallisia hengähdyspaikkoja. Nämä hengähdyspaikat ovat sellaisia, johon näyttelijä pääsee suoritettuaan jonkin osion, ja jossa sitten voi odotella taas omaa vuoroaan vastaanäyttelijän näytellessä. Meidän on pysyttävä alttiina jatkuvalla muutokselle, jotakin kohti menemiselle. Kaikki näyttämöllä tapahtuva on tärkeää koko ajan, fiktion henkilö ei tiedä mitä seuraavaksi tapahtuu. Kun läsnäolo on suunnattu oikein, esityksen henkilöt ovat eläviä ja arvaamattomia, kuten kuka tahansa ihminen.

Läsnaolon eri tasoja Kansallisteatterin Julia & Romeossa

Näyttelin Jussi Nikkilän ohjaamassa ja Anna Viitalan sovittamassa Shakespearen klassikossa, joka sai ensi-iltansa Kansallisteatterin suurella näyttämöllä 7.3.2018. Harjoitus- ja esityskausi oli pisin missä olin koskaan ollut mukana: treenit alkoivat marraskuun puolivälissä 2017 ja viimeinen

esitys oli joulukuun puolivälissä 2018. Tuollaiseen ajanjaksoon mahtuu monia läsnäolon hetkiä ja muutoksia, sekä yksityiselämässä että näyttämön maailmassa. Yritän nyt tässä avata mahdollisimman yksityiskohtaisesti omia kokemuksiani näyttelijänä nimenomaan esityksen sisällä toteutuneista läsnäolon suunnista ja tihentymistä, pyrkimättä selvittämään kokonaisteoksen estetiikkaa tai läsnäolon laadun valintaa. Olen rajannut tämän tarkasti omiin tuntemuksiini, enkä syvällisemmin käsittele tässä yhteydessä läsnäoloa suhteessa vastaanäyttelijöihin. En myöskään tässä keskity harjoituskauden läsnäoloon. Käytän tätä ensimmäistä laitosteatteerikokemustani esimerkkinä, jossa yhtenä erityispiirteenä on kahdeksan kuukauden mittainen esityskausi.

Lyhyesti tarina niille, joille se ei ole tuttu: Julia Capulet (Satu Tuuli Karhu) ja Romeo Montague (Olli Riipinen) ovat nuoria ja rakastuvat. Capuletit ja Montaguet ovat Veronan vanhoja ylhäisiä sukuja, joiden päämiesten riidat ovat pitäneet suvut keskenään vihoissa jo pitkään. Tästä seuraa draamaa, kuten odottaa saattaa.

Käyn läpi kaikki näyttelemäni kolme roolihenkilöä (Paris, Peter ja Samson), sekä niiden muutamia kohtauksia. Koin läsnäolon jokaisella roolihenkilöllä erilaiseksi, lisäksi se vielä saattoi vaihtua eri kohtausten välillä. Esitys oli siinä mielessä ilmava ja leikkisä, että se salli jonkinlaisen silmäniskun yleisöön päin hyvin intensiivisen, esityksen maailmassa olemisen, läsnäolon seassa. Ajattelen tätä läsnäolon liikuttelua näyttämöstä ja fiktiivisestä todellisuudesta itseen ja yleisöön eräänlaisena objektiivin zoomauksena ja tarkennuksena. Se on tietoista kohdentamista kulloinkin haluttuun suuntaan.

Samson piipahti parilla repliikillä kahdessa kohtauksessa Tybaltin (Jarno Hyökyvaara) sidekickinä, jossa henkilön tehtävänä oli lähinnä tuoda massaa ja eloa näyttämölle, sekä vahvistaa Tybaltin motiiveja uhoamiseen ja esittämiseen. He ovat Capuletien piireissä ja tihkuvat toksisen maskuliinisuuden kaltaista nuorta uhoa Montaguen nuorisoa kohtaan. Samsonin hahmo oli hyvin selkeästi olemassa lähinnä tuodakseen lisää lihaa etupäässä Tybaltin hahmon luitten päälle. Rooli tuli ratkaistuksi teoksessa arvaamattomana ja aggressiivisena, myös selkeästi fyysisesti osaamattomampana hännystelijänä, jonka tehtävä näytelmän dramaturgiassa

oli kohottaa Tybaltia. Tehdessäni roolia, pyrin keskittämään fokukseni tähän tehtävään. Mutta pelkällä lukittautumisella tähän suuntaan roolista ei olisi voinut tulla elävä. Kun roolin suunta oli minulla kirkkaana mielessä ja pohjatyö tehtynä, se oli pyrittävä unohtamaan, voidakseen olla läsnä. Koen, että Samsonin hahmoa tehdessäni läsnäolonani oli luonteeltaan hyvin vahvasti tilanteessa elävää, näyttämöelämään ja hetkeen keskittymistä. Toteutin Samsonissa pitkälti perinteistä fiktiossa olemista, joten mainitsemani ”läsnäolon objektiivinen” zoomautui tässä roolihenkilössä enemmän kohti muita roolihenkilöitä, kuin yleisöä. Molemmat kohtaukset, joissa Samson oli läsnä, johtivat väkivaltaiseen yhteenottoon, joten ollakseen uskottavaa, tämä tilanne ja hahmo vaativat ehdottoman läsnä olevan otteen suhteessa näyttämön todellisuuteen, ja tietoinen yleisösuhteen laskelmointi jäi taka-alalle.

Toinen pienempi roolihenkilöni oli Peter, Julian imettäjän (Sanna-Kaisa Palo) palvelija, joka seurasi imettäjää kaikkialle, mihin hänet vain suostuttiin ottamaan mukaan. Tämänkin roolin tehtävänä esityksen kokonaisuudessa oli ehkä vahvistaa imettäjän asemaa Capuletien perheessä, että imettäjä on niin tärkeä henkilö, että myös hänellä on oma palvelijansa. Yhtenä tehtävänä oli tuoda lisää vauhtia, dynaamisuutta ja ihan vain porukkaa näyttämölle, sekä tietysti huumoria. Peterin hahmossani olenkin sitten jo hyvin tietoinen yleisön läsnäolosta ja rytmistä. Astelen Sanna-Kaisan perässä etunäyttämölle lähes aina samalla harjoitellulla rytmillä, etäisyydellä ja fysiikalla, töksähdän siihen ja alan kuunnella. Kohtauksessa Romeon kaveri Mercutio (Miro Lopperi) tekee törkeyksiä, mikä tietenkin on hauskaa, jonka jälkeen imettäjä kurmoottaa tätä, mikä tietenkin on myös hauskaa. Mutta se ei tietenkään Peterin mielestä ole hauskaa, mikä tietenkin on hauskaa.

Minulla on yksi repliikki kohtauksen loppupuolella, siihen saakka vain lähinnä seisoa tönötän rintamasuunta kohti yleisöä ja pitelen imettäjän viuhkaa, välillä koomisesti sitä löyhyttäen niin että peruukit vain viuhuu, kun niin punehduttaa kaikki törkeydet. Tässä läsnäolo on jo aivan erilaista verrattuna Samsonin jännitteisiin kohtauksiin, joissa väkivallan uhka leijuu. Peterin roolissa teen kaikki ilmeeni ja eleeni, katseeni, pään kääntelyni ja viuhkan heilutteluni täysin tietoisesti ja tarkoitushakuisesti, tavoitteenani koominen rytmi. Tietysti pyrin silti tunnistettavaan ja elävään henkilöön. Tarinallinen, fiktio tason läsnäolo on kevyempää. Uppoan kyllä kaikkeen

mitä näyttämöllä tapahtuu ja teen kaiken reaktiona siihen, läsnäolonni on kiinnittynyt vahvasti näyttämötilanteeseen, mutta tässä tilanteessa zoomaan ja tarkennan läsnäolon objektiivisia enemmän myös yleisön suuntaan jo pelkästään asemoinnilla. Kuuntelen ja aistin yleisön läsnäoloa, yritän olla askeleen edellä. Joskus annan enemmän tilaa kohtauksen varsinaisille moottoreille, jos aistimani yleisön läsnäolon energiat niin vaativat. Joskus lisään vettä myllyyn entisestään, jos kierrokset kasvavat selkeästi eksponentiaalisesti sekä muiden näyttelijöiden että yleisön energiassa. Aistin läsnäoloa ja energiaa, pyrin olemaan läsnä yleisön ja näyttämön välitilassa. Mutta lepattavasti, ei kumpaankaan pysähtyen tai jämähtäen. En yritä unohtaa olevani näyttämöllä ollakseni läsnä mahdollisimman vahvasti fiktiivisessä maailmassa, vaan leikin ja laskelmoin rytmeillä, pidän hauskaa tässä välimaastossa ja vaihtelen näiden läsnäolon tasojen välillä lennosta. Tällaisessa läsnäolossa on kiinnostavaa tietoisuuteni siitä, että leikittelen yleisön kanssa ja suoraan yleisölle, kaikki tietävät, että tämä on tarkoin harkittua esittämistä ja komiikkaa, eikä pelkkää fiktion transsiin uppoamista. Sitten viimein tulee Peterin ainoa repliikki, ja siinä tuntuu kuin koko tämä illuusio ja yleisön kanssa leikittely romahtaisi, tai ainakin alkaisi hiljalleen siirtymä kohti vakavampia aiheita ja upottavaa draamaa. Yhtäkkiä sukelletaan taas näyttämöön, joka on tosi. Siinä keskittän taas läsnäoloani kohti fiktion todellisuutta. Tästä voisi jo alkaa uuden keskustelun siitä, että mitä on näyttelemisen ja mitä esiintymisen, mutta se on jo toisen tutkimuksen aihe.

Viimeinen hahmoni esityksessä oli kreivi Paris, Julian sulhanen. Paris pyytää Julian vanhemmilta tämän kättä, ja lopulta se hänelle myönnetään. Julia ei ajatuksesta riemastu.

Parisin hahmo oli roolihenkilöistäni isoin ja näin ollen myös kokonaisin. Paris oli myös perinteisin draaman henkilö, hahmo oli enemmän läsnä fiktion todellisuudessa ja enemmän kohti muita hahmoja, kuin yleisöä. Parisilla oli selkeä suunta, Julian saaminen puolisoiksi, sekä myös esityksen aikana kehittyvä kaari. Parisia tuli näyteltyä lähes läpi näytöksen enemmän psykorealistisesti, tilanteen todeksi ajatellen, ilman ilmiselvää flirttiä yleisön suuntaan. Silti tähänkin sisältyy esityksen kokonaisuudessa pari poikkeusta. Kuten jo tuli mainittua Peterin kohdalla, tämän esityksen estetiikka mahdollisti ilmavan suhtautumisen fiktion, esityksen teatterillisuus ja

teatterileikki oli näkyvästi läsnä, tästä yhtenä selvimpänä esimerkkinä näkyvästi läsnä olevat kaksi muusikkoa (Mila Laine ja Alekski Kaufmann).

Tässä päästään kahdeksan kuukauden mittaiseen esityskauteen, mitä se tuottaa ja mahdollistaa. Kuten jo mainitsin, en ollut koskaan aikaisemmin ollut mukana näin pitkälle aikajanalle asettuvassa produktiossa. Kertaakaan minulla ei ollut vaikeuksia motivoida itseäni yhä uudestaan uppoamaan esityksen maailmaan, mutta matkan varrella tulin viihdyttäneeksi itseäni monilla erilaisilla tavoilla toteuttaa esityksen läsnäoloa.

Parisin emotionaalisesti isoimmat kohtaukset sijoittuivat esityksen loppupuolelle. Julia on juonut valemyrkkyä tämän ja Parisin hääpäivän aattona, ja kaikki luulevat häntä kuolleeksi. Seuraavassa kohtauksessa Paris on surevana matkalla Julian haudalle, mutta hautakammiossa hän kohtaa surusta hurjistuneen Romeon. Näitäkin kohtauksia sain esityskauden aikana harjoitella sen 50 kertaa. Pidin tilannetta itselleni tuoreena pyrkimällä usein kokeilemaan erilaisia keinoja vaikuttua ja virittäytyä vahvoihin kohtauksiin. Useina kertoina pohdin Marjo-Riikka Mäkelän meille Teatterikorkeakoulussa opettamaa Michael Chekhov –tekniikkaa. Hautakammioon mentäessä halusin jo olla mahdollisimman vahvasti draaman sisällä. Käytin liikuttumiseen ja herkistymiseen Chekhov-tekniikasta lainattua mielikuvittelua: yritin helppouden ja keveyden kautta herkistyä näyttämön sivulla ajatellen asioita, joista olen kiitollinen. Se useimmiten toimikin minulle oikein hyvin.

Laboratoriomaisesti kuitenkin tutkailin myös lähes vastakkaisia tapoja. Kokeilin myös tätä kliseisempää näyttelijöiden metodiikkaa, jolla kaivetaan jotain omia samankaltaisia traumoja esiin. Kuvittelin myös omien läheisteni kuolemaa. Useimmiten tämä ei toiminut niin hyvin kuin kiitollisuuden käyttäminen. Tällainen kaiken surullisen ajattelemisen tuntui ajavan läsnäoloni suppuun, sekä kohdistavan sen enemmän itseäni ja omiin tunteuksiini, kuin ulos itsestä ja kohti draamaa. Kiitollisuuden käyttäminen tässä yhteydessä oli sitä paitsi helppoa: käytin usein ajatuksena sitä itse tilannetta, Kansallisteatterin suuri näyttämö, rakas ystäväni ja luokkatoverini Olli näyttämöllä sydän auki juuri ennen meidän yhteistä kohtaustamme, ja kaikki muut ystävät, joilla eräs unelmista paraikaa toteutuu. Julia & Romeossa meitä oli kuusi nuoremman polven näyttelijää ja kaikki tunsin ennestään

Teatterikorkeakoulusta, kolme heistä luokkatoveriani. Tilanne oli siis hyvin harvinainen ja tiedostin onnekkuuteni positiostani näyttelijäopiskelijana. Kiitollisuus siis tuli kuin itsestään. Mutta aina sekään ei tuntunut virittävän läsnäoloani reaktiiviseksi, vaan kääntyi joskus hyvin itsetietoiseksi olemiseksi. Silloin onneksi läsnäolo vastaanäyttelijän kanssa palautti minut hetkeen kiinni. Useimmiten myös pelkkä selvä tahdonsuunta, tehtävä, jota hahmoni lähti toimittamaan, riitti kirkastamaan läsnäolonni aktiiviseksi ja ulospäin suuntautuneeksi, ja kaikki näyttämöllä kohtaamani vaikutti sitten roolihenkilöni luontevalla tavalla. Palaan tämän kirjallisen osion alussa esittämäni väitteeseen: läsnäolo on kohti menemistä, pyrkimistä, herkistymistä ympäristölle.

Kiinnostava huomio läsnäolosta liittyy Parisin yksittäiseen repliikkiin. Kohdattuaan kylmäkiskoisuutta ja välttelyä Julialta isä Lawrence (Kristo Salminen) kammiossa, Paris kasaa itsensä ja sanoo: ”Torstaina sitten. Kiva juttu”. Tämä on tietysti selvääkin selvemmin tarkoitettu huumoriksi, joka syntyy, kun Shakespearen kieli yhtäkkiä vaihtuu modernimpaan kielelliseen ilmaisuun, sekä rytmistä ja Parisin onnettomasta tilanteesta. Tämä yksittäinen repliikki muodostui minulle komiikan rytmin laboratoriksi esityskauden aikana. Sanna-Kaisa Palo istui kulisseissa, ja jokaisella kerralla poistuttuani näyttämöltä antoi ystävällis-humoristisesti tuomionsa repliikin onnistuneisuudesta. Hioin rytmiä loputtomiin, kokeilin pieniä nyanssimuutoksia ihan vain testatakseni, mikä yleisöön toimii. Tämähän on tietenkin hirveää yleistämistä, ihmisiä kun naurattaa niin erilaiset asiat, joten kaikki yleisöt olivat tietenkin erilaisia.

Lopulta tulin kuitenkin siihen tulokseen, että mitä läsnä olevampi olin draaman todellisuudessa ja sanoin repliikkini sitä kautta, sitä paremmin yleisö oli mukana. Luulen, että nimenomaan tämän ”vakavamman” roolihenkilöni kyseessä ollessa kaikenlainen laskelmointi vain vieraannutti yleisön fiktion illuusiosta. Mitä todempaa Parisin loukkaantuminen oli, sitä hausempaa se oli yleisönkin mielestä.

Kehollinen läsnäolo

”Jalkamme nojaavat jalkakäytävään, koska koko kehomme suuntautuu luontaisesti sinne, missä aika kuluu hitaammin; ja aika kuluu hitaammin jaloissa kuin päässä” (Rovelli 2018, 20).

Jaottelen kehollisen läsnäolon tässä yhteydessä kahteen osioon: yksityiseen ja yhteisölliseen. Keho ja mieli kulkevat tietenkin käsi kädessä ja näiden läsnäolon tasoja voi olla hankala erotella toisistaan. Useimmiten ne mahdollistavat toisensa. Kun toinen näistä on olemassa, toinenkin alkaa virittyä. Voin virittää itseäni henkisesti ja mielellisesti haluttuun aikaan ja paikkaan, tällöin kehoni myös löytää usein paikkansa siinä vaivattomasti. Tai toisin päin: lämmitellessäni ruumistani, maadottuessani tilaan, mieleni fokuusoituu automaattisesti mukana. Jotta kehollisesta läsnäolosta kirjoittaminen tulisi mielekkääksi, yksinkertaistan sen tässä ainoastaan omiin kokemuksiini kehollisuudesta ja sen merkityksestä työtilanteessa itselleni ja ryhmälle. Tämä kaikki perustuu hyvin henkilökohtaisiin kokemuksiin ja subjektiivisiin väitteisiin, ns. mutuun.

Ihminen on lähtökohtaisesti suuntautunut eläytymään toiseen ihmiseen kehollisesti. Työryhmässä kehollinen anteliaisuus lisää luottamusta, uskallusta ja hyvinvointia koko ryhmälle. Tarkoitan kehollisella anteliaisuudella mm. omien ruumiillisten suojien laskemista. Esimerkiksi jos minulla on tapana epävarmoina hetkinäni huonontaa ryhtiäni, pienentää olemustani, suojella ruumistani käärimällä käsivarret ympärilleni, viestin ulospäin sulkeutuneisuutta, johon on vaikeampi muiden päästä mukaan. Viestitän, että nyt olen suojassa, minuun on vaikea päästä käsiksi. Tällaisissa hetkissä on vallankumouksellista avata itsensä kehollisesti ottamaan kaikki tämä vastaan, näyttää muille haavoittuvuutensa tässä epävarmuudessa. Se on anteliasta ja uskaliaista. Energiat pääsevät virtaamaan aktiivisten kehojen välillä, tulee tunne luottamuksesta. Tällaiset kehollisen ilmaisun tavat ovat meissä sitkeästi tiedostamattomina eleinä ja tapoina, jotka lukitsevat meidät suojamuurin taa. Juuri siksi, kun yhtäkkiä päättääkin poiketa tavanomaisesta kehollisesta suojamekanismista ja avaa itsensä kohti epävarmuutta, huomaa, että kehossa ja mielessä alkaa tapahtua välittömiä muutoksia. Otankin eri tavalla vastaan informaatiota, kun en pidä käsiäni puuskassa ohjaajan

kertoessa mikä meni pieleen, vaan pehmenän ja paljastan rintakehäni kohti tätä infoa. Tämä vaatii aktiivisia päätöksiä näissä tilanteissa. Se saattaa tuntua aluksi hankalalta, kun kehon ja mielen hälytyskellot alkavat soida, että älä nyt hullu ainakaan noin tee, olet vaarassa! Pohjaan tämän väitteen omiin kokemuksiini ja havaintoihini työryhmässä.

Teatterikorkeakoulun maisterivaiheen näyttelijäopiskelijoiden sekä Aalto Artsin elokuvataiteen laitoksen yhteiskurssilla ”Näyttelijä ja kamera” pääsimme intensiivisesti ja nopealla tahdilla työskentelemään useiden eri ohjaajien kanssa, sekä katsomaan heidän työskentelyään muiden kanssa. Osalla Aallon opiskelijoista oli käsitykseni mukaan vähemmän kokemusta itse ohjaamisesta tai kehollisesta läsnäolosta, kuin toisilla. Tietenkin heillä kaikilla oli myös oma tapansa ja erityislaatuisuutensa ohjaajina. Oli erittäin kiinnostavaa huomata niin rajuja eroja näyttelijöiden, sekä itsen että muiden, omassa kehollisessa anteliaisuudessa, jonka kuvittelin tietyissä tilanteissa korreloivan suoraan ohjaajan keholliseen läsnäoloon. Kun harjoitustilanteessa ohjaaja istui tuolilla takakenossa näyttelijöistä etäämmällä ja analysoi kohtausta puhuen, näyttelijät ryhtyivät kuin taikauskusta pienentämään olemustaan ja kehollinen panos väheni. Vaikka tämä ei olisikaan ohjaajan kehollinen tapa ilmaista epävarmuuttaan, se silti tuntui välittävän näyttelijöille viestiä, että nyt eipäs tehdäkään mitään pirskahtelevaa ja elävää kokeilevaa leikkiä, nyt täytyy ratkoa tämä ajatuksin. Mutta heti kun ohjaaja ohjasi ja keskusteli näyttelijöiden kanssa lähempänä, seiso, käveli ympäriinsä ja oli yhdessä näyttelijöiden kanssa samassa tilassa, he vapautuivat silmännähdän hengittämään ja käyttämään tilaa. Pelkästään se, että ohjaaja oli samalla etäisyydellä näyttelijöistä kuin näyttelijät toisistaan, loi luottamusta ja vapauden kokemusta seuraavassa harjoituksessa.

Ajattelen kaiken tämän johtuvan niin kutsutusta kinesteettisestä empatiasta. Väitän, että se on yksi suurimpia vaikuttajia työryhmäprosessin luonteessa. Kehoon taltioituu valtava määrä tiedostamattomia muistoja tapahtumista ja tunteista, joita sitten voimme tietoisesti käyttää haluamallamme tavalla edistääksemme ryhmän energiaa. Ajattelen tässä itselläni olevan suuri vastuu lisätessäni kehollista omistautumistani työtilanteeseen. Kun pidän itseni vireessä, energiatasot ylhäällä ja kehoni innostuneesti auki kohti työskentelytilannetta, se siirtyy kinesteettisen empatian kautta muihin ja

aikaansaa aktiivisempaa läsnäoloa koko ryhmään. Konkreettisesti tämä tarkoittaa esimerkiksi kurottumista kohti ohjaajaa hänen antaessaan ohjeitaan, herpaantumaton huomiota ja läsnäoloa, uteliaisuuden ja itsensä innostamisen ylläpitoa. Pysin siis huomioimaan, miten olen asettunut tilaan kehollisesti. Rönnötänkö takakenossa ja suojaan itseäni käsilläni, vai pidänkö rintakehän vapaana ja suunnattuna kohti tilannetta. Kinesteettisen empatian ja peilisolujen kautta kehollinen energia välittyy muihin ja lisää kollektiivisuuden kokemuksen tunnetta.

Kehon kielestä on tehty lukuisia tutkimuksia. Sosiaalipsykologi Amy Cuddy TED talkissa, joka on julkaistu YouTubessa 1.10.2012 otsikolla *Your body language may shape who you are* | Amy Cuddy, Cuddy kertoo kehon kielen ja nonverbaalisen kommunikaation psykologisista merkityksistä yksilöön itseensä. Toisin kuin useimmiten, kun puhutaan sen vaikutuksista muihin. Käyttämälläni asennoilla on siis merkitystä siihen, miltä minusta tuntuu. Cuddy on tehnyt kokeita ihmisillä niin sanottujen ”high power” ja ”low power” –asentojen kanssa. High power asennot ovat tilan haltuunottavia, itseä suuremmaksi tekeviä ja venyttäviä. Esimerkkinä kilpajuoksija, joka voitettuaan maaliviivan jälkeen nostaa kädet ilmaan. Cuddy kertoo, että tämä kyseinen ele on perustavanlaatuinen kaikilla ihmisillä. Myös koko elämänsä sokeita olleet ihmiset nostavat kädet ilmaan voiton merkiksi, vaikka eivät olisi koskaan nähneet kenenkään tekevän sellaista. High power asentoja ovat myös esimerkiksi kädet lantioilla seistessä, istuessa jalat harallaan ja kädet niskan takana, tai leveästi selkänojalla. Low power asennot sitten taas ovat itseä pienentäviä ja suojelevia, kädet puuskassa, istuminen kyyryssä pöytään nojaten jne.

Cuddy puhuu kahdesta hormonista liittyen valtaan, hyvään oloon ja itsevarmuuteen: testosteroni, joka on hänen mukaansa valtahormoni, ja kortisoli, joka on stressihormoni. Kokeissa puolia koehenkilöistä pyydettiin ottamaan kahdeksi minuutiksi high power ja toista puolta low power –asento. Vain kahden minuutin asennon vaikutuksesta high power –asennon ottaneiden testosteronitaso nousi n. 20%, kun taas low power koehenkilöillä se laski n. 10%. Kortisolitasot laskivat high power koehenkilöillä n. 25% ja low power –asennon ottaneilla ne nousivat n. 15%. Kokeiden perusteella vaikuttaa

siis siltä, että nonverbaalinen viestintämme vaikuttaa suoraan siihen, mitä ajattelemme itsestämme ja miltä meistä tuntuu.

Cuddy ryhmineen teki toisen testin, jossa simuloitiin työhaastattelutilannetta. Osa työnhakijoista teki ennen haastattelua kahden minuutin valta-asennon ja nämä henkilöt olivat yksimielisesti tietämättömien haastattelijoiden valintoja, ketkä työpaikan ansaitsisivat. He siis käyttivät tätä asentoa itseensä nimenomaan ennen haastattelua, tässä kokeessa ei tutkittu varsinaisesti itse haastattelutilanteessa tapahtuvaa nonverbaalista viestintää, miten se vaikuttaa muihin, mikä onkin yleisemmin tiedossa ja enemmän puhuttu aihe.

Itse käytän ”power-posing”ia usein ennen esitystä. Menen näyttämölle ottamaan tilan haltuun, seisomaan haara-asentoon keskelle suurta ja pelottavaa tilaa kädet ylhäällä ja kämmenet auki kohti katsomoa. Siitä tulee minulle välittömästi rauhallisempi, itsevarmempi ja läsnä olevampi olo. Tulee tunne siitä, että minä saan olla tässä tilassa läsnä, viedä tilaa olemuksellani. Olen kotonani näyttämöllä, minulla on oikeus olla siellä. Varsinkin jos kyseessä on isompi ja jännittävämpi näyttämö, itsevarma kävely tilassa, siellä haara-asennossa seisominen, koko tilan haltuunotto on minulle todella tärkeää ennen esitystä. Jos vain lämmittelisin kulisseyssä tai lämpiössä ja hyppäisin sieltä suoraan näyttämölle, pienentäisin itseäni varmasti. Cuddy'n tutkimuksissa todettiin, että tällaisen asennon ottamisen vaikutus on nimenomaan henkilön itsensä läsnäoloon. Henkilö on enemmän oma itsensä haastattelutilanteessa, autenttinen ja läsnä oleva toista ihmistä kohtaan.

Tätäkin kirjallista osiota selkäranka mutkalla kirjoittaessani, moneen kertaan epätoivoon ajautuneena, olen pitänyt muutaman minuutin taukoja leveässä haara-asennossa kädet lanteilla rinta rottingilla seisten. Huomaan välittömästi hyvän olon lisääntyvän, optimistisen syväolemukseni heräävän ja stressitasojen laskevan. Kirjoittamistyössä käy helposti niin, että kehollinen läsnäolo häviää, jolloin mielikin alkaa harhailemaan. Kaikkeen työhön ja kaikkeen ihmisen olemiseen kuuluu kehollisuus erottamattomasti. Kehollinen läsnäolo on työhyvinvointia.

Yksityisestä kehollisesta läsnäolosta ajattelen, että kehollisten impulssien kuunteleminen on henkisen hyvinvoinnin lisäämistä. Meidät on opetettu

olemaan kehollisesti tietyllä tavalla julkisissa tiloissa. Pitää istua selkä suorassa, ei kyynärpäitä pöydälle. Jostain syystä olemme oppineet, ettei lattialla kuulu maata ja kieriskellä, sehän olisi outoa. Venytellä ei kannata missään julkisessa tilassa, muuten kiinnittää liikaa huomiota itseensä. Parempi jäykistää itsensä mahdollisimman staattiseksi, vaikka alaselkä huutaisi tilaa. Hyvä esimerkki kulttuurisesta kehollisuudesta on syväkyökky: mm. monissa Aasian ja Afrikan maissa se on edelleen luonteva asento oleilla ja työskennellä. Länsimaisessa kulttuurissa katsottaisiin lähinnä oudoksuen ihmistä, joka mieluummin oleilee syväkyökkyssä, kuin istuu viereiselle tuolille. Usein kuitenkin tekisi todella hyvää keholle käväistä siellä. Suomalaisena erityispiirteenä kulttuuriseen kehollisuuteen on uskoakseni kylmyys. Jännitämme hartioitamme, pidämme päätä painuksissa ja käsiä lähellä kehoamme. Toisin kuin esimerkiksi Etelä-Euroopan maissa, joissa selvästi enemmän tuetaan kielellistä kommunikaatiota käsien eleillä. Kehon jäykistäminen jäykistää myös mieltä.

Edellisessä kappaleessa tuli jo ilmi monia esimerkkejä kehon impulssien laiminlyömisestä. Yksityinen kehollinen läsnäolo on minulle niiden impulssien vastaanottamista ja toteuttamista. Tämän esteenä ovat monesti sosiaaliset paineet, pelko itsensä naurunalaiseksi tekemisestä. Kun esimerkiksi joutuu olemaan varuillaan työtilanteessa tai ihmissuhteessa, kutistuu myös kehollisesti. Hyvänä esimerkkinä on puristava ahdistuksen tunne pallean seudulla. Muutama kuukausi sitten tunsin tällaista ahdistusta monta päivää putkeen, siihen varmasti oli useita syitä, mutta jostain syystä se ei vain ottanut lähteäkseen. Ahdistus oli luultavasti lähtöisin henkisistä ja sosiaalisista suhteista, joka samalla sai minua kehollisesti varautuneemmaksi, en ollut läsnä ja kuunnellut kehoni tarpeita. Kun puristava tunne oli ollut kehossani viikon, aloin yhtäkkiä hetken mielijohteesta ja yllättävän vapautumisen seurauksena tärinästä. Tärinä tuntui ihanalta kehossa, tuntui vihdoinkin, että olin taas läsnä kehossani. Tunsin yhtäkkiä olevani taas vapaa oma itseni. Oli ihmeellistä huomata, kuinka viikon kestänyt ahdistus vähitellen liukeni olemattomiin. Seuraavana päivänä se oli taas siellä, mutta lievempänä. Jatkoin tärinämistä, tätä seuraavana päivänä ahdistuksen puristava tunne ei enää palannut. Kuuntelemalla kehoni impulsseja ja reagoimalla niihin, henkinen hyvinvointini parani huomattavasti. Ahdistus olikin ollut kehollinen reaktio, joka taas ruokki henkistä räsytystä.

Tämä kaikki liittyy näyttelijäntyöhön mm. siten, että kun opiskelee kotona repliikkejä sängyssä sykkyrällä maaten, päähän ei jää puoliakaan siitä mitä jää, jos keho on läsnä pehmeänä ja vastaanottavaisena. Kotioloissa käytän usein omaa versiotani autenttisesta liikkeestä repliikkien opiskelun jaksottamiseen. Autenttinen liike on spontaania, improvisoitua liikettä, alun perin jonkun todistajan, toisen, läsnä ollessa. Itse käytän tätä entiseltä kämppäkaveriltani Ella Kähärältä opittua autenttisen liikkeen ajatusta kehoni ja mieleni vapauttamiseen stressin hetkinä, kun tunnen kehoni käpertyvän kasaan. Silloin lähdän liikkumaan tarkoituksenani seurata kaikkia impulsseja mitä ehdin, yritän liikkua mahdollisimman epäkonventionaalisesti ja kuitenkin totuudellisesti, väistellen mahdollisimman paljon opittuja liikkeen laatuja ja suuntia. Olen huomannut, että jo parin minuutin päämäärätön kehollinen sekoilu saa oloni kohenemaan ja luovuuteni virtaamaan.

Aikaisemmin en ole kiinnittänyt yhtä aktiivisesti huomiota kehoni impulsseihin ja tunnen vieläkin olevani hyvin alkutekijöissä kehotietoisuuteni kanssa. Mutta näistä vähäisistä empiirisistä tutkimuksistani seuranneet välittömät hyvät vaikutukset ovat saaneet minut vakuuttuneeksi siitä, että kehollisen läsnäolon ja kehon kuuntelun ylläpitäminen on ensiarvoisen tärkeää sekä henkisen, että fyysisen jaksamisen kannalta. Aion jatkossa kierähtää useammin lattialle möyrimään, kun siltä tuntuu.

360°

Opintojeni toisen vuoden keväällä meidän vuosikurssilla oli näyttelijäntaiteen koulutusohjelman tanssin lehtorin Jenni Nikolajeffin ja vierailevan opettajan Elina Kiviojan pitämä tanssikurssi. Lainaan tässä suoraan omia työpäiväkirjojeni, palautekyselyä sekä vuoden 2016 kesäesseettä:

Kevään tanssi oli mieletön kokemus ja trippi, haluaisin lillua noissa maailmoissa loputtomiin. Parasta haltioitumisen, läsnäolon, kuuntelun ja luottamuksen treeniä.

Nyt ymmärrän kurssia muistelllessani, että flow-tila voi olla yhtäjaksoisesti ja keskeytyttä päällä useamman tunnin, eikä se tarkoita sitä, että olisi jossain euforisessa psykoosissa, vaan tekee myös ihan tietoisia valintoja.

Olen häkeltynyt. Tässä on jotain tosi hämmentävää. Luokka 526 on maailmankaikkeus minikoossa, se kaikki on meissä ja mahtuu meihin. Ja sehän tekee meistä kaikista kuolemattomia. Kaikki universumin energiat meihin mahtuu ja voi järjestyä uudelleen äärettöminä erilaisina yhdistelminä. Immortals. Me voidaan myös säädellä sitä miten ne järjestyy. Kohti itseä, ulos tilaan, kohti muita, mä voin olla auki vaikka tiskiharjalle. Valo, pimeys. Kaikki puolet meissä on, kummatkin houkuttelee.

Musta tuntuu, et näillä tunneilla oon saanu olla taas pitkästä aikaa jotenkin herkällä ja syvällä tasolla läsnä, sellasella, joka sörkkii jonnekin tonne tunnepisteisiin, vapauttaa sieltä suruja ja pelkoja ja häpeää ja syyllisyyttä, riisuu aseista ja tekee haavoittuvaks, niinku joku puhdistumisriitti.

Jokaiselle omalle huipuimmalle kokemukselleni yhteistä on kokemus siitä, että on ollut vahvemmalla tasolla läsnä, lähellä itseä ja sitä kautta muita, ihmisiä ja luontoa ja universumin salaisuuksia. Saanut luvan avata itsestään uuden osan. Nämä on tämmöisiä huruhuru-hommia, joissa jälleen kerran kokemus luottamuksesta ja antautumisesta on vahva.

Samankaltaisten asioiden äärellä sitä on oltu siis tuolloin kolme vuotta sitten. Tällä kurssilla me teimme koko 12 hengen vuosikurssimme kanssa ryhmän yhteisiä, noin kaksi tuntia kestäviä yhtäjaksoisia improvisaatioita. Jenni ja Elina saattoivat välillä heittää joitain suuntia meille, mutta suurimmaksi osaksi asioiden vain annettiin tapahtua. Opettajat toimivat kylläkin dj:nä valiten musiikkia intuition ja tilanteen mukaan, mikä tietenkin vei asioita pidemmälle ja uusiin suuntiin. Tilaan oli tuotu vaatteita henkareihin, siellä oli tauluja ja kuvia seinillä, mutta lattiatila oli tyhjä. Jo ensimmäisenä päivänä lähdimme ilman suurempia ohjeistuksia improvisoimaan. Ensimmäinen ohje oli, että hakeudu vaatteiden luo, jotka sinua kutsuvat. Sitten vaihdoimme vaatteet ja immersoiduimme uuteen ulottuvuuteen, missä kommunikointi oli aivan uudenlaista, mutta kaikille ymmärrettävää. Improvisointi oli aluksi lähinnä liikkeellistä, mutta se kuitenkin muovautui meidän, musiikin ja ohjeiden mukana varsin pian hyvin selkeiksi narratiiveiksi. Syntyi kohtauksia, toistoa, puhettakin, tanssia, joka jatkui vähintään kaksi tuntia taukoamatta. Lukemattomia tarinoita, joita me kaikki ymmärsimme ja osasimme kertoa,

sekä viedä pidemmälle. Osasimme rikkoa niitä ja lähdimme heti mukaan uuteen suuntaan.

Koin näissä läsnäolon tiloissa suuria tunteita, joiden ajattelen olevan puhtaita ja alkuperäisiä. Ollessani näin herkästi läsnä, sisälleni jääneet tunteet tulivat ulos puhtaina, ilman niitä alun perin aiheuttanutta informaatiota. Saatoin itkeä, tietämättä täysin mikä minua itkettää. Tunsin suurta iloa ja riemua, löytämättä sille alkuperää. Spekuloisin siis, että nämä ovat sisälle jääneitä tai sisäsyntyisiä alkuperäisiä tunteita, joiden aiheuttajat eivät ole välttämättä oleellisia. Nämä tunteet liittyvät joka tapauksessa oleellisena osana elämään, mistä hyvänsä ne kumpuavatkin. Oleellista on kokea se tunne, jotta voi puhdistua ja vapautua. Toki koin myös valtavan määrän tunteita, jotka liittyivät kyseiseen hetkeen, harjoitukseen ja ihmisiin ympärilläni. Kehollinen läsnäolo oli niin voimakasta, että kenen tahansa käsiin saatoin luottaa ruumiini ja tiesin, että siitä pidetään hyvää huolta. Kehon ja mielen yhteys tuntui tällaisessa harjoituksessa saumattomalta. Välillä tuntui, että pystyimme ryhmänä ennustamaan toistemme liikkeitä täydellisesti ja viemään näin tapahtumia täysin käsittämättömiin suuntiin. Duetto jonkun kanssa saattoi tuntua siltä, etten enää tiedä missä minun kehoni loppuu ja toisen alkaa, olimme vain yhteistä maailmankaikkeuden loputtomasti virtaavaa energiaa.

Väitän, että tämän vahvempaa kollektiivisen läsnäolon kokemusta on vaikea saavuttaa. Olimme tuolloin opiskelleet kaksi vuotta yhdessä, viettäneet joka päivä vähintään yhdeksästä viiteen keskenämme, ja se alkoi näkyä. Luottamus antoi läsnäolon ja luovuuden ottaa meissä vallan. Tuntui siltä, että olimme yhdessä vapaat luomaan loputtoman määrän maailmoja. Tämän kaltaisen läsnäolon tilan aikaansaaminen vaatii opettajilta suunnatonta herkkyyttä ja tilan antamista. Se vaatii myös meiltä opiskelijoilta luottamusta pistää itsemme alttiiksi, palautua lapsen läsnäolon tasolle, jossa ihmetys näyttelee suurinta roolia. Me pystyimme näkemään tilassa ympärillämme mitä vain, ruokimme toistemme mielikuvitusta ja tarjosimme uusia suuntia. Me hengitimme yhdessä ja kuuntelimme tilaa joka suuntaan. Tilanteita joita siellä syntyi, ei kukaan meistä olisi etukäteen osannut aavistaa saati suunnitella. Tässä on kollektiivisen läsnäolon voima: ryhmä on enemmän kuin osiensa summa.

POISSAOLOSTA

”On hyväksyttävä se, että unelmiemme luonteeseen kuuluu aina tietty ’poissaolevuus’.” (Ojansuu, 2004, 21)

Loppusanat

Poissaolon armollisuudesta. Vaikka ajattelenkin, että vahva läsnäolo liittyy erottamattomasti elämäni tärkeimpiin hetkiin, mielestäni myös tietynlaisella poissaololla on ansaittu paikkansa. Tämän opinnäytteen kirjallisen osion kirjoittamisprosessissa olen ollut vahvasti läsnä aiheeni äärellä, mikä on saanut minut virittymään arkielämässäni jopa liiaksi asti pohtimaan olemisen eri voimakkuuksia. Usein armahtava poissaolon kokemus tämän aiheen tiimoilta on saanut minut haahuilemaan ja haaveilemaan, tuijottamaan taivasta ja muuta vastaavaa. Tällä kaikella on tärkeä tehtävä aivojen tuulettamisessa, kun työmuisti alkaa natista liitoksissaan. Toki poissaolo on myös aina suhteessa johonkin. Poissaolevuutta tarvitaan työn tiimellyksessä, silloin läsnäolo suuntautuu lepoon ja uudistumiseen. Tyhjyys vapauttaa ja antaa tilaa hengittää, pureksia ja sisäistää. Läsnäolon ja poissaolon rytmittäminen ja vuoropuhelu onkin työskentelyssä tärkeää. On opittava tunnistamaan hetket, jolloin pitää kohdistaa läsnäolo kirkkaaksi, ja jolloin on hyvä antaa poissaolon autuaan unohduksen laskeutua mieleen. Se ei aina ole helppoa, eikä tapahdu napista painamalla, mutta kuuntelemalla itseään on jo aika hyvin perillä siitä, mihin aikaa ja energiaa kulloinkin kannattaa suunnata.

Olen tähän opinnäytteeni kirjalliseen osioon koonnut tutkielmia läsnäolosta eri tulokulmista käsin, lähtien oman käsitykseni mukaan yleisinhimillisistä läsnäolon kokemuksista osana tätä kosmosta, päätyen tarkempiin ja konkreettisempiin subjektiivisiin havaintoihin näyttelijän kokemuksista läsnäolosta. Läsnäolon käsitteen voi ymmärtää lukemattomilla eri tavoilla, sen metafyyisistä olemusta voi purkaa osiin filosofisella pohdinnalla tai päätyä vaikkapa biologisiin yhteneväisyyksiin ja eroavaisuuksiin eläinten kanssa. Näin laajan käsitteen tutkimisessa, tämän kaltaisen työn puitteissa, väistämättä suurin osa läsnäolon luonteen kokonaisvaltaisuudesta loistaa poissaolollaan. Ja hyvä niin. On opittava suuntaamaan läsnäolonsa siihen, mistä itselle on hyötyä missäkin kohdassa aika-avaruutta. Tai hupia. Näyttelijäntaiteen professori Elina Knihtilän sanoin, on tunnistettava mistä on hyötyä työskentelylle.

Tämä valtava läsnäolon viisivuotinen möhkäle, jonka teatteritaiteen maisterin koulutukseen olen käyttänyt, alkaa olla loppuillaan. Se on ollut huikean

intensiivinen matka, jonka aikana ajan luonne on niin sanoakseni heittänyt härän pylyä. Olen päättänyt antaa aikani tälle instituutiolle, se on venyttänyt, tihentänyt, kiihdyttänyt ja pirstaloinut sitä, ja minä olen yrittänyt ymmärtää ja pysyä mukana. Yritän ymmärtää kaikkea sitä, missä olen ollut läsnä, miten se asettuu minun elämänjanalleni. Minusta tuntuu välillä siltä, että olen ollut tämän viisi vuotta poissaoleva yhteiskunnasta ja todellisesta maailmasta. Enää tänä kesänä en ilmoittaudu läsnä olevaksi seuraavalle lukuvuodelle. On aika antaa poissaolon armahtavan voiman tuulettaa opiskelijan aivojani. Silloin voi oppimisprosessi taas syventyä. Identiteettini läsnä olevasta opiskelijasta muuttuu teatteritaiteen ammattilaiseksi. Tämän ajatuksen kanssa on oltava vahvasti läsnä, että sen saa omakseen. On elettävä ajassaan ja annettava vanhan olla poissa. Ja hyväksyä se tyhjiys vapauttavana elementtinä, mikä edessä häämöttää.



”Mitä henkilökohtaiseen tulevaisuuteeni tulee, niin olen toiveikas. Huomaan vanhenevani. Merkittäväksi havainnon tekee ennen kaikkea se, että se saa minut tuntemaan itseni vielä jollakin tavalla mahdolliseksi, ei vielä kokonaan toteutuneeksi persoonaksi.” (Ojansuu, 2004, 17.)

LÄHTEET

Kirjallisuus

Gibran, Kahlil. 1991. *Profeetta*. Suom. Annikki Setälä. Hämeenlinna: Karisto Oy.

Ojansuu, Johannes. 2004. *Pyhyys – rajalla oleva ihminen*. Helsinki: WSOY.

Rovelli, Carlo. 2008. *Ajan luonne*. Suom. Hannu Karttunen. Ursan julkaisuja 160. Helsinki: Tähtitieteellinen yhdistys Ursa.

Lyriikka

Tapaninen, Toni. 2017. ”Kaikkeus”. Pekko Käppi & K.H.H.L.:n levyllä *Matilda*. Svart Records.

Sähköiset lähteet

Your body language may shape who you are | Amy Cuddy. YouTube video, käyttäjältä TED 1.10.2012. Haettu 1.4.2019.
https://www.youtube.com/watch?v=Ks-_Mh1QhMc

Julkaisemattomat lähteet

Känkänen, Eetu. 2016. Opintopäiväkirja, sisältäen Jenni Nikolajeffin ja Kristian Smedsin kurssien opetusta.

Känkänen, Eetu. 2016. Kesäessee, sisältäen edellisen lukuvuoden kursseilta opitun reflektiota, mm. Jenni Nikolajeffin ja Kristian Smedsin opetusta.

Kuvat

Känkänen, Eetu. 2019. Kannen kuva.

Siira, Sanni. 2018. Esityskuva esityksestä *e l i n v o i m a*.