

**TAIDE-
YLIOPISTO**

✕ TEATTERIKORKEAKOULU

2024

OPINNÄYTETYÖ

Kateuden siivittämänä

Kasvutarina suhteestani kateuteen

JULIUS SUSIMÄKI



Release 1. 2024.

NÄYTTELIJÄNTAITEEN KOULUTUSOHJELMA

TIIVISTELMÄ**PÄIVÄYS:**

TEKIJÄ Julius Susimäki	KOULUTUS- TAI MAISTERIOHJELMA Näyttelijäntaiteen koulutusohjelma		
KIRJALLISEN OSION / TUTKIELMAN NIMI Kateuden siivittämänä – Kasvutarina suhteestani kateuteen	KIRJALLISEN TYÖN SIVUMÄÄRÄ (SIS. LIITTEET) 63 s.		
TAITEELLISEN / TAITEELLIS-PEDAGOGISEN TYÖN NIMI Release. Ohjaus, käsikirjoitus ja tuotanto: Julius Susimäki. Kuvaus ja värimääritys: Lauri Kivikataja. Äänisuunnittelu: Axel Ridberg ja Julius Susimäki. Ensi-ilta Helsingissä, Bio Rex Lasipalatsissa 21.4.2024. Rooleissa mm. Julius Susimäki ja Alexandra Oupornikova. Täytä myös erillinen kuvailutietolomake (dvd-kansi). Taiteellinen osio on Teatterikorkeakoulun tuotantoa <input type="checkbox"/> Taiteellinen osio ei ole Teatterikorkeakoulun tuotantoa (tekijänoikeuksista on sovittu) <input checked="" type="checkbox"/> Taiteellisesta osiosta ei ole tallennetta <input type="checkbox"/>			
Kirjallisen osion/tutkielman saa julkaista avoimessa tietoverkossa. Lupa on ajallisesti rajoittamaton.	Kyllä <input checked="" type="checkbox"/> Ei <input type="checkbox"/>	Opinnäytteen tiivistelmän saa julkaista avoimessa tietoverkossa. Lupa on ajallisesti rajoittamaton.	Kyllä <input checked="" type="checkbox"/> Ei <input type="checkbox"/>
<p>Kirjoitan kirjallisessa opinnäytteessäni suhteestani kateuden tunteeseen, joka mielestäni kumpuaa riittämättömyyden kokemuksesta. Käsittelen sitä, mistä kokemani kateuden tunne ja riittämättömyyden kokemus ovat mahdollisesti lähtöisin. Tarkastelen, miten ne ovat näyttäytyneet suhteessa itseeni ja taiteen tekemiseen. Pohdin, mitä haittaa ja hyötyä kateudesta mahdollisesti on. Kirjallisen opinnäytteeni isoin luku käsittelee taiteellista opinnäytettäni, <i>Release</i> lyhytelokuvaa, jonka aiheena on kateus. Elokuvasa pyrin taiteen keinoin, näyttämään katsojille, millaiseksi kateuden tunne muuttaa mielenmaisemani ja kuinka pääsen sen kahlitsevasta suhteesta irti. Kirjallinen ja taiteellinen opinnäytteeni ovat olleet työpari, joita olen työstänyt limittäin. Elokuva on lopputulema kaikista havainnoistani, joita tässä kirjallisessa opinnäytteessäni käsittelen. Elokuvan tekoprosessin aikana syntyneet havaintoni ovat puolestaan osana kirjallisen opinnäytteeni käsittelylukuja ja pohdintoja. Lopuksi reflektoin, miten suhtaudun kokemuksiini tuntemuksiin näin valmistumisen kynnyksellä.</p> <p>Kirjallisen opinnäytteeni alussa avaan suhdettani Teatterikorkeakouluun. Kuvailen, kuinka pääsykokeista muodostui minulle väylä hakea hyväksyntää. Kirjoitan siitä, millainen vaikutus monen vuoden hakuprosessilla oli minuun. Tarkastelen, mitä se minussa aiheutti, kun minut lopulta valittiin opiskelijaksi. Kirjoitan myös näkemyksistäni, millaisia vaikutuksia lapsuudellani on saattanut olla minäkuvaani.</p> <p>Kolmannessa luvussa käsittelen asioita, joihin kateuden tunteeeni on kohdistunut. Ensiksi pohdin roolikateutta. Olen esimerkiksi ajatellut, että minussa on jotain vikaa, kun en ole saanut tiettyä roolia. Kirjoitan, kuinka kateuden tunteen taustalla, on ollut kokemus riittämättömyydestä ja tarve tulla nähdyksi Kuvailen tilanteita, joissa kateuden tunne on nostanut päätään, ja mitä nuo kokemukset ovat minulle opettaneet. Seuraavaksi kirjoitan itkemisestä. Kuvailen, kuinka kyneleiden valuminen näytellessä, on aikaisemmin määrittänyt minun mielessäni omaa sekä muiden näyttelijäntyötä. Avaan myös tämänhetkistä suhtautumistani itkemiseen. Jaan kokemuksiani siitä, mitä on seurannut, kun olen tähännyt tiettyyn päämäärään näytellessäni. Olin asettanut itkemisen ainoaksi päämääräksi, jolloin rehellisyys hetkessä elämiseen jäi huomiotta.</p> <p>Neljännessä luvussa kirjoitan näkemyksistäni kateuden huonoista ja hyvistä puolista. Kerron havainnoistani, kuinka kateus on ollut esteenä työssäni ja miten kateus on ollut myös voimavarani tehdä taidetta täydellä sydämellä. Kirjoitan myös ADHD:sta ja siitä, millainen eteenpäin työntävä voima se on ollut yhdistettynä perfektionisimiini.</p> <p>Viidennessä luvussa kirjoitan irtautumisen kokemuksistani näytellessä, kun näen itseni ulkopuolelta, enkä ole enää läsnä näyttämöllä. Jaan myös keinojani päästä takaisin kohtauksen sisään, kuten esimerkiksi fokuksen siirtämisen vastaanäyttelijän kuuntelemiseen.</p> <p>Kuudennessä luvussa pohdin psyykkisen hyvinvoinnin merkitystä näyttelijän opinnoissa ja työkentällä. Kuvailen työkaluja, joita olen käyttänyt esitykseen valmistautumiseen. Pohdin, mistä olisi lisäksi voinut olla minulle hyötyä opiskellessani.</p> <p>Viimeinen luku käsittelee lyhytelokuvaani <i>Release</i>. Puraan elokuvan tekemisen eri vaiheita läpi. Lähdän liikkeelle ideoinnista. Kirjoitan käsikirjoittamisesta, taiteellisesta suunnittelusta, elokuvan symbolismista, kuvauksista sekä jälkitöistä. Ison osan luvusta saa pohdintani näyttelijäntyöstä sekä ohjaamisesta. Kirjoitan, miten perfektionismini ja riittämättömyyden tunteeni ovat tulleet esille, monen eri vastualueen hoitamisessa. Luvun loppuun summaan, mitä kaikkea produktio opetti minulle elokuvan tekemisestä ja näyttelijäntyöstä.</p> <p>Lopuksi teen yhteenveton kasvustani parempaan henkiseen mielentilaan. Reflektoin oppimiani asioita itsestäni ja taiteen tekemisestä. Tarkastelen mennyttä ja suhtautumistani tulevaan valmistumiseen.</p>			
ASIASANAT Näyttelijäntaide, kateus, riittämättömyys, itsemyötätunto, kuunteleminen, hyväksynnän hakeminen, itkeminen, perfektionismi, psyykkinen hyvinvointi, käsikirjoittaminen, elokuva, läsnäolo			

SISÄLLYSLUETTELO

1. JOHDANTO	4
2. TEATTERIKORKEAKOULU – VÄYLÄ TULLA HYVÄKSYTYKSI	6
3. KATEUDEN KOHTEET	10
3.1. <i>Roolikateus</i>	10
3.2. <i>Itkukateus - lopputulokseen tähtääminen</i>	13

4. KATEUS ESTEENÄ JA VOIMAVARANA	17
4.1. <i>Kateus jarrupalana</i>	17
4.2. <i>Onko kateudessa mitään hyvää?</i>	19
4.3. <i>ADHD – yksi voimavara lisää</i>	22

5. MITÄ MINÄ TUNNEN?	24
5.1. <i>Hetkestä irtautuminen</i>	24
5.2. <i>Fokuksen saaminen takaisin</i>	26

6. PSYYKKISEN HYVINVOINNIN MERKITYS	29
6.1. <i>Keho kestää, mutta kestääkö pää?</i>	29
6.2. <i>Hyvinvoinnin tueksi</i>	31

7. RELEASE – ELOKUVA KATEUDESTA	36
7.1. <i>Elokuvan kaari</i>	36
7.2. <i>Prosessin alku</i>	37
7.3. <i>Kirjoittaminen ja taiteellinen suunnittelu</i>	40
7.4. <i>Symbolismi</i>	43
7.5. <i>Aihe muistutteli itsestään</i>	47
7.6. <i>Kuvaukset ja jälkityöt</i>	49
7.7. <i>Ensi-ilta!</i>	53

8. NYT JA HUOMENNA	58
LÄHTEET	61

1. JOHDANTO

Kateuden tunnetta esiintyy mielestäni kaikkialla meidän suorituskeskeisessä yhteiskunnassamme. Minä heijastan tässä kirjallisessa opinnäytetyössäni omaa kokemustani itsetunto-ongelmaisena ihmisenä, joka on kuitenkin valinnut ammatikseen olla muiden katseen alainen. Minun matkani näyttelijäksi on ollut täynnä riittämättömyyden ja kateuden tunteen kanssa kamppailua. Pääsin Taideyliopisto Teatterikorkeakouluun yhdeksännen hakukerran jälkeen ja tuon ajan identiteettini perustui sen varaan miltä koin näyttäväni muiden silmissä. Minulle kehkeytyi myös kuntoilu- ja syömisneurooseja. Muokkasin kehoani ihanteelliseksi ja se oli osa kuvitelmaani täydellisestä näyttelijästä. Myrkyllinen ajatusmaailmani seurasi minua myös opintoihin. Olen vasta viime vuosina päässyt parempaan paikkaan itseni kanssa. Se on vaatinut valtavasti itsetutkiskelua ja kantapään kautta oppimista. Haluan jakaa kokemukseni aiheesta, sillä en varmasti ole viimeinen näitä tunteita kokeva.

Kokemukseni on, että kateudesta ei juuri puhuta, vaan se on tabu. Olen kuitenkin huomannut sen kokemisen olevan enemmän sääntö, kuin poikkeus. Siksi koen tämän aiheen olevan erittäin tärkeä. Haluan omasta puolestani avata keskustelua ja sitä kautta lisätä suoraa kommunikointia. Uskon, että avoin keskustelu on väylä kateuden synnyttämien negatiivisten tunteiden lieventämiseen. Uskon, että muutkin kuin minä ovat väsyneitä jatkuvaan vertailuun. Itseään muihin vertailu syö kantajaansa. Se vie kauemmaksi itsensä arvostamisesta. Minä uskon näin. Siksi tämä aihe.

Kirjoitan kirjallisessa opinnäytteessäni suhteestani kateuden tunteeseen, joka mielestäni kumpuaa riittämättömyyden kokemuksesta. Käsittelen sitä, mistä kokemani kateuden tunne ja riittämättömyyden kokemus ovat mahdollisesti lähtöisin. Tarkastelen, miten ne ovat näyttäytyneet suhteessa itseeni ja taiteen tekemiseen. Pohdin, mitä haittaa ja hyötyä kateudesta mahdollisesti on. Kirjallisen opinnäytteeni isoin luku käsittelee taiteellista opinnäytettäni, *Release* lyhytelokuvaa, jonka aiheena on kateus. Elokuvasa pyrin taiteen keinoin, näyttämään katsojille, millaiseksi kateuden tunne muuttaa mielenmaisemani ja kuinka pääsen sen kahlitsevasta suhteesta irti. Kirjallinen ja taiteellinen opinnäytteeni ovat olleet työpari, joita olen työstänyt limittäin. Elokuva on

lopputulema kaikista havainnoistani, joita tässä kirjallisessa opinnäytteessäni käsittelen. Elokuvan tekoprosessin aikana syntyneet havaintoni ovat puolestaan osana kirjallisen opinnäytteeni käsittelylukuja ja pohdintoja. Lopuksi reflektoin, miten suhtaudun kokemiini tuntemuksiin näin valmistumisen kynnyksellä. Tekstin välissä, ajatuksiani kommentoi ajoittain ilkkurinen Piru-Julle. Hahmo kuvastaa ajatuksiani myrkyttävää älämölöä, jota olen itselleni niissä hetkissä puhunut.

Lähestyn kateutta ensiksi Teatterikorkeakoulun kautta. Kirjoitan, millaisia vaikutuksia pääsykokeista tippumisella oli minuun ja miten kokemani negatiiviset tunteet, seurasivat minua opintoihini. Tarkastelen lapsuuttani, etsien sieltä mahdollisia minäkuvaani vaikuttaneita tilanteita. Avaan asioita ja tilanteita, joita kohtaan olen tuntenut kateutta ja sitä, mitä nuo kokemukset ovat minulle opettaneet. Pohdin kateutta negatiivisena asiana, mutta haluan nähdä myös sen hyvät puolet. Se on ollut minulle suuri moottori taiteen tekemisessä. Yhtenä tekemisen moottorina nostan esiin myös ADHD:n.

Kirjoitan myös hetkestä irtautumisen kokemuksesta. Kun aivoni ovat heittäneet minut pihalle näyteltävästä kohtauksesta, itseni tarkkailuun. Jaan myös käyttämiäni keinoja päästä kohtaukseen takaisin. Läsnaolevaksi ja hengittäväksi näyttelijäksi.

Kuudennessa luvussa pohdin psyykkisen hyvinvoinnin merkitystä näyttelijän ammatissa. Katson menneitä kouluvuosiäni ja pohdin mistä olisi voinut olla minulle hyötyä opinnoissani ja mitä keinoja löysin itseni rauhoittamiseen.

Tein taiteellisena opinnäytetyönä *Release*-nimisen, kateuden tunnetta käsittelevän lyhytelokuvan. Kirjoitan laajasti auki elokuvan tekemisen eri vaiheet. Sen haasteet, helppoudet ja kuinka siinä käsiteltävät teemat kulkivat mukanani ideoinnista, lähestyvään ensi-iltaan asti. Tarkastelen elokuvan tekemisestä oppimiani asioita, merkittävänä tekijänä kasvussani sekä ihmisenä, että taiteilijana.

Kansisivun kuva on *Release* elokuvasta. Kuvaaja Lauri Kivikataja. 2024. Kohtauksessa pyristelen kateuden tunteesta eroon.

2. TEATTERIKORKEAKOULU – VÄYLÄ TULLA HYVÄKSYTYKSI

Hain keväällä 2010 ensimmäisen kerran Teatterikorkeakouluun. Pääsin ensimmäisenä pääsykoepäivänä jatkoon iltapäivään ja lausuin upean Hella Wuolijoen monologin, kylläkin jähmettyneenä paikalleni profiilissa pääsykoeraatia päin ja katse tiukasti katonrajassa. Hakukertoja kertyi lopulta yhdeksän, ennen kuin sain opiskelupaikan unelmieni koulusta. Hakuvuosien aikana olin Helsingin Kellariteatterilla, Ylioppilasteatterilla ja Lahden Kansanopistossa. Perustimme ystäväni kanssa oman teatterin ja tein omia sooloesityksiä.

Ennen Teatterikorkeakouluun pääsyäni, kevät sen kuin kiitivät ohitseni vuosi toisensa jälkeen, ja pääsykokeista muodostui nopeasti juoksu aikaa vastaan. Joka kevät Teatterikorkeakoulusta valmistui ystäviäni ammattikentälle. Minä seisoin aina monta askelta taempana. Tunsin joka kerta enemmän paineita onnistumiseen. Joka kerta olin jälleen vuoden vanhempi. Tuolla nuo samanikäiset tai jopa nuoremmat näyttelivät kameran edessä tai Kansallisteatterin lavalla maisterinpaperit takataskussaan. Koin suurta kateutta heitä kohtaan, suurta riittämättömyyden tunnetta ja jopa katkeruutta. Minäkin ansaitsisin tuon kaiken! Tunsin vastakkainasettelua ja kilpailua. Minulle muodostui tarve todistella kykyjäni jo ammatissa oleville. Kilpailua myös pääsykokeet suurelta osin ovat ja väistämättä. Yli 1000 ihmistä tavoittelee samaa, yhdelle prosentille luvattua paikkaa. Siitä on aidosti hyvä yhteishenki melko kaukana, vaikka päällisin puolin se onkin mahdollista. Sisällä kuitenkin kaikilla hakijoilla kumpuaa halu onnistua paremmin kuin vierellä oleva lahjakas hakija, josta ei tiedä muuta, kuin hänen paitaansa teipattuna olevan etunimen ja numeron 1022.

Jokaisen epäonnistuneen hakukerran jälkeen koin huonommuutta näyttelijänä, mutta myös ihmisenä. Se, että saa tehdä työtä ja kehittää itseään alalla, joka on intohimo, lisää totta kai onnellisuutta, henkistä hyvinvointia. Vuosittainen traditio tippua pääsykokeista, vaikutti varmasti minäkuvaani ja kykyyni kokea arvokkuutta. Koska tekemistäni ajoi niin kauan riittämättömyyden kokemus, tuli näyttelämisestä yhtä henkilökohtaisen minän kanssa. Tarkoitin tällä esimerkiksi sitä, kun epäonnistuin

pääsykokeissa, koin sen kritiikkinä persoonaani kohtaan. En pystynyt erottamaan sitä siitä, että kyseessä oli ainoastaan silloisen hetken kykyäni olla tilanteessa. Nyt näin jälkikäteen ymmärrän, että se ei ole henkilökohtaista. Teatterikorkeakouluun pyrkiminen oli minulle yksi lisäväylä hakea hyväksyntää.

Kymmenen vuotta ensimmäisestä hakukerrasta, minut lopulta hyväksyttiin opiskelijaksi. Teatterikorkeakoulu merkitsi minulle nähdystä tulemisesta, lupaa tehdä taidetta, yhteenkuuluvuutta näyttelijöiden ammattikuntaan ja ennen kaikkea koin olevani vihdoinkin riittävä. Ajattelin kouluovien aukenemisen ratkaisevan sisälläni kiehuvan riittämättömyyden tunteen.

Kirjoitin omassa kandiportfoliossa, *Kadonneen itsemyötätunnon metsästys*, seuraavanlaisesti, siitä mitä olin ajatellut Teatterikorkeakouluun pääsemisen ratkaisevan:

”Olin aina ajatellut että, kun pääsen Teatterikorkeakouluun minun ei tarvitse enää todistella kenellekään mitään ja siitä syystä, pystyn vain nauttimaan tekemisestä kahleitta. Olisin vihdoinkin vapaa minua jarruttavista ajatuksista. Täten voisin kaikin puolin henkisesti paremmin. Olisin tasapainossa.”
(Susimäki 2022, 17.)

Oletin sisälläni pauhaavien negatiivisten äänten kaikkoavan, kun saan hyväksynnän Teatterikorkeakoulun pääsykoeraadilta. Ei se kuitenkaan muuttanut suhtautumista itseäni, vaikkakin hengitinkin tulosten jälkeen hetken tuota kevyempää oloa. Sillä uskon, että riittämättömyyden kokemus, ei pohjimmiltaan johdu siitä, ettei ole saavuttanut tarpeeksi, vaan itsensä hyväksymisen puutteellisuudesta. Mikään muu ei voi antaa sitä täyttävää oloa, kuin minä itse. Kun hyväksyn itseni, voin tuntea oloni tasapainoiseksi ja riittäväksi, huolimatta siitä missä menen haaveissani.

Kirjoitan pohdintojeni yhteyteen hieman lapsuudestani, koska siellä on nähtävissä mahdollisia syitä, miksi olen kokenut taiteentekijänä riittämättömyyden tunnetta ja pyrkinyt saamaan myös kouluajanani hyväksyntää ohjaajilta ja opettajilta. Korostan, että tämä ja kaikki muutkin analyysini tässä opinnäytteessä, ovat minun näkemyksiäni mahdollisista syy-seuraussuhteista. En ole psykologian ammattilainen. Ainoastaan vastauksia etsivä taiteilija. Syy miksi haluan pohtia menneisyyteni vaikutusta nykyiseen minään, on siinä, että haluan ymmärtää, miksi olen tämänlainen kuin olen. Miksi olen

tällainen taiteilija kuin olen. Mistä nämä minun henkiset haasteeni ja myöskin vahvuudet mahdollisesti kumpuavat.

Näyttelijä Emmi Parviainen kirjoittaa menneisyytensä kohtaamisen merkityksestä, opinnäytteestään, *Taiteilijan itsetunto, itsetunnon ja toiminnan yhteys näyttelijäntyössä*, seuraavanlaisesti:

”Mielestäni taiteilijalle on edistävää uskaltaa kohdata menneisyytensä avoimesti. Käydä läpi varhaisimpia kokemuksiaan ihmisenä, palata oman elämänsä alkuun. Omalla kohdallani taiteilijaidenteettiini on vaikuttanut valtavasti se, että kykenen tarkastelemaan menneisyyttäni hyväksyvästi.” (Parviainen 2014, 13.)

Parviainen kirjoittaa, kuinka hän kokee lapsuutensa tarkastelemisen ja ymmärtämisen vaikuttavan suuresti siihen, millainen taiteilija hän on nykyään. Koen samoin. Uskon, että ymmärrys itsestäni lisää syvyyttäni taiteilijana. Uskon, että se on myös polku saada kasattua haurasta itsetuntoa eheämmäksi. Ei syiden tiedostaminen ja niiden hyväksyminen, tee tietenkään automaattisesti oloa kevyemmäksi, mutta ymmärtämisen kautta olen pystynyt aloittamaan henkisten haasteideni käsittelemisen. Enhän voisi edes yrittää hyväksyä jotain, jota en tunnista. Menneisyyden hahmottaminen auttaa ymmärtämään sitä kokonaisuutta, joka olen ja sitä kautta minusta voi tulla pikkuhiljaa kokonaisempi taiteilija ja ennen kaikkea hyvinvoiva ihminen.

Vaikka lapsuudessani oli lukemattomia ihania asioita ja tapahtumia, koen että en ole saanut aina tarvittavaa hyväksyntää tai kiinnostusta tunteilleni. En ole välttämättä saanut riittävää kannustusta, kehumista ja kaikilla muilla tavoin tukemista. Sen olon saamista, että olen riittävä, kaunis ja tuettu. Lapsuudessani, emme juuri puhuneet tunteistamme, emme käsitelleet niitä. Tunnekäsittelytaitoni eivät välttämättä kehittyneet näistä syistä riittävästi ja aikuisuudessani isossa roolissa ollut hyväksynnän hakeminen saattaa johtua osittain lapsuudestani. Tämän kaiken sanottuani haluan painottaa, ettei kyse ollut vanhempieni kiinnostuksen puutteesta minun tunteilleni, vaan se on varmasti kummunnut heidän omista kokemuksistaan, kasvatuksestaan tai henkisestä jaksamisestaan. Äidilläni oli enemmän kuin stressaava yritys. Isäni kamppaili sairautensa kanssa. Rakkautta meidän perheessämme kyllä riitti, mutta sitä ei välttämättä osattu pukea sanoiksi tarpeeksi.

Uskon että puutteellinen hyväksynnän saaminen lapsuudessani on vaikuttanut siihen, että olen elänyt aina muiden silmien kautta. Olen hakenut hyväksyntää kaikilta, ulkonäön tai ammatillisen onnistumisen kautta, niin kauan kuin voin muistaa. Jo yläasteikäisenä minulle kehkeytyi syömis- ja kuntoiluneurooseja, asioita, joilla koin pystyväni kontrolloimaan muiden ajatuksia minusta. Identiteettini muovautui sen varaan miltä näytin. Kun olin hyvässä kunnossa, koin saavani positiivista huomiota ja vastaavasti olisin tuntenut oloni ontoksi, huonommaksi, jos minulta olisi kadonnut pinkeät rintalihakseni ja litteä vatsa. Tuo ajatusmalli on sillä tapaa umpikuja, koska en loppujen lopuksi pysty kontrolloimaan muiden mielipiteitä minusta. Tämä mentaliteetti seurasi minua taiteen tekemiseen, ennen Teatterikorkeakoulua ja myös sisään päästyäni. Onnistumiseni harjoituksissa ja esityksissä määritteli, kuinka hyväksytyksi koin itseni muiden silmissä.

Haluan vielä tämän kappaleen lopuksi painottaa, että olen tietysti tällainen taiteilija, kun olen, niin hyvässä kuin pahassa vanhempieni ansiosta. Enkä toisenlainen haluaisi edes olla! Olen imenyt heiltä valtavasti taiteellisia vaikutuksia. Isäni kuvataide usein keskustelelee omien teosteni kanssa ja niistä on löydettävissä samankaltaisuuksia. Olen myös aina käyttänyt isäni taidetta omissa teoksissani. Äidiltäni, Suomen kovimmalta muotisuunnittelijalta, olen varmasti saanut myös paljon, esimerkiksi silmää esteettisyyden päälle. Yksi äidissäni arvostamani piirre, on hänen ymmärryksensä kauneuteen. Hänen muotokielensä ja estetiikka, niin taiteessaan, kuin jokapäiväisessä elämässä on äärettömän ihailtavaa.

3. KATEUDEN KOHTEET

3.1. Roolikateus

Olin saavuttanut yhden unelmistani. Olin päässyt Teatterikorkeakouluun, mutta silti tuo kateuden siemen vain kylvi sisälläni rehevästi. Aina voi löytää kateuden kohteen. Aina joku on saavuttanut enemmän kuin minä. Aina joku on parempi jossain asiassa. Aina joku saa sen roolin, jonka itsekin olisit halunnut. Miksi minua ei pyydetty tuohon produktion, jossa useampi luokkalaiseni on? Olenko paska näyttelijä, olenko niin epämiellyttävä ihminen, ettei kukaan halua työskennellä kanssani? Olen tuntenut kateutta kollegoitani kohtaan, jotka ovat jo kouluaikana saaneet tehdä isoja rooleja teattereissa ja kameran edessä. Miksi minua ei nähdä? Miksi minua ei ole lähestytty edes koekuvausmielessä roolista, jonka kollegani sai?

Kateuden tunne toisten saamia rooleja kohtaan on aiheuttanut sen, että olen kokenut epäonnistuneeni. Olen kokenut olevani huonompi tai vähemmän kiinnostava lavalla. Voihan se olla, että esimerkiksi roolituksia tekevät henkilöt, eivät vain ole nähneet minua näyttelemässä vielä, mutta riittämättömyyden täyttämä mieli vie ennemmin ajattelemaan, että minussa on jotain vikaa. Pelko nousee pintaan siitä, ettei minua välttämättä koskaan nähdä riittävän hyvänä. Sama hyväksynnän saamisen tarve, jota janosin Teatterikorkeakoulun pääsykokeissa, muutti vain kohdettaan. Uskon sen janon olevan kyltymätön, jos en itse muuta suhtautumista torjutuksi tulemiseen ja itseeni. Nyt olen kuitenkin jo osannut muuttaa suhtautumistani. En anna esimerkiksi koekuvauksissa epäonnistumisen määrittää itseäni. Ainakin uskon, että kyse on usein myös vain yksinkertaisesti kiinni siitä, että esimerkiksi minun energiani ei sovi siihen mitä roolilta haetaan. Ei siitä, että olisin epämiellyttävä ihminen tai huono näyttelijä. En myöskään enää halua analysoida syytä torjutuksi tulemiselle, sillä se on loputon suo. En sopinut tuohon tiettyyn rooliin, heidän mielestään, sehän kun on vain heidän mielipiteensä. Mahdollisuuksia roolin tekemiseen on loputon määrä. En koe olevani huonompi, vain erilainen. Tiedän kyllä arvoni ja ammattitaitoni. On ihanaa kirjoittaa nämä sanat, koska ennen tilanne oli aivan toinen. Yhtä lailla pääsykokeiden kanssa, epäonnistumiset koekuvaustilanteissa, olivat järjestyttävän suuri kolaus itsetunnolleni.

Yksi esimerkki, jossa olen kokenut kateuden tunnetta Teatterikorkeakoulun aikana, oli Kristian Smedsin ohjaamassa, *Jumala on kauneus* (2022) -näytelmässä. Produktio oli vuosikurssimme kandinäytelmä. Esitys, johon huipentui meidän yhteinen, kolmen vuoden koulutaival. Olin muutaman päivän influenssan kourissa ja ilmoitin puhelimesta Smedsille haluni tehdä yhden, melko pitkän kohtausosion. Lupasin opetella monta sivua tekstiä ulkoa poissaoloni aikana. Harjoituksissa teimme kohtausta ja teksti tuli hienosti selkärangastani ja nautin kohtausten tekemisestä. Kohtauksessa oli haastetta. Siinä sai näytellä voimakkaan fyysisesti ja henkisesti. Lopulta kohtaus kuitenkin jaettiin useammalle näyttelijälle. Ja haluan mainita, ettei Smeds kohtausta minulle varsinaisesti luvannut puhelimesta vaan ehdotti sen ulkoa opettelemista. Koin päätöksestä kuitenkin epäilevää ja myös kateutta kollegoitani kohtaan, jotka saivat osakseen mielestäni kohtauksen herkullisimmat osiot. Mielessäni tapahtui vastakkainasettelua minun ja kurssikavereideni välillä. Muutuinkin hetkeksi empaattisesta Jullesta joksikin aivan muuksi. Kateuden sumuverho laskeutui paholaisen tapaan päälleni ja myrkytti mieleni. ”Eiväthän he edes osaa vielä tekstiä kunnolla! Minä olen kunnianhimoisempi! Minun työmoraalini on toista luokkaa! Minä ansaitseen enemmän!”



Harjoitellessamme tuota kohtausta, minä sitten takakireänä aina huutelin repliikkejä, jos toinen ei niitä muistanut. Näin jälkikäteen muisteltuna tilanne tuntuu melko huvittavaltakin.

Poissaoloni aikana näytelmän loppumonologia oli harjoiteltu ensimmäistä kertaa rakkaan kollegani Juuso Timosen näyttelemänä, eikä tämän jälkeen koettu tarpeelliseksi kokeilla kohtausta toisella näyttelijällä. Loppumonologi kosketti minua syvästi. Se itketti. Se muistutti minua edesmenneestä isästäni. Se oli upea lopetus näytelmälle ja Juuso veti sen hienosti. Tunsin kateutta monologista pitkälle esityskauteen. Häpeällinen, mutta kasvattava hetki itselleni oli kuin osoitin lapsellisesti mieltä harjoituksissa. Tein

kyllä osani, mutta olin selvästi hiljaisempi ja vähemmän hilpeällä tuulella, kuin yleensä. Meillä kaikilla oli sitten keskustelutuokio ohjaajan ja dramaturgin kanssa ja otin kokemukseni puheeksi. Smeds sanoi kyllä huomanneensa asian ja tämä hävetti minua suunnattomasti. Olin siis ollut mielen osoittamisellani vielä niin näkyvä! Olin vajonnut kiukutteluun ja laiminlyönyt muuten niin ammattitaitoisen asenteeni. Eli kaiken sen mihin uskon, yhdessä tekemiseen, eikä yksilön etujen mukaiseen tekemiseen. Egoni oli ottanut minusta yliotteen. Tärkeää, että tuo keskustelu käytiin. Tapahtuma oli merkittävä oppimiskokemus ja koulussahan sitä oltiin. Keskustelu puhdisti ilmaa, enkä enää pitänyt kiinni negatiivisuudesta. Sain tilanteen purusta voimaa ja intoa toteuttaa yhteistä esitystä. Jätin taakseni pikku-Jullen tarpeen tulla nähdyksi. Siitähän oli loppujen lopuksi kyse. Kaipasin vain hyväksyntää auktoriteetilta, sitä mitä on uupunut elämästäni. Kyse ei ollut siitä, että minua ei nähty, vaan ohjaajan visiosta toteuttaa mahdollisimman hieno esitys ja myös jakaa mahdollisimman tasaisesti vastuuta meidän vuosikurssimme kesken. Tuo keskustelu on esimerkki, siitä miten tärkeää olisi olla avoin omista tunteistaan, etteivät negatiiviset tuntemukset ehdi saamaan liikaa valtaa. Tästä kirjoitan myös myöhemmin opinnäytteessäni. Avoimuus poistaa taakkaa koetuista tunteista. Keventää omaa ja varmasti myös kanssaihminen oloa.

Uskon mainitsemieni, produktion tekemistä jarruttavien tuntemuksien, olleen entistä voimakkaammat, sen takia että alun perin kandidatuotiomme piti olla Leea Klemolan ohjaama *Viggo Mortensenin hevoset*, ja viikkoa ennen harjoitusten alkamista produktio ja ohjaaja vaihtuivat. Olin odottanut tuota produktiota innoissani. Olisin näytellyt Viggoa ja olin mehustellut jo pitkään, kuinka herkullinen roolini tuleekaan olemaan. Aragornin¹ roolista edelleen kiinni pitävä, itsensä jo entiseksi tähdeksi tuntema Viggo. Yhtäkkiä sitten olimme lähtökuopissa eikä ollut mitään tietoa, miten pienen tai ison roolin tulisin saamaan. Totta kai haluan paljon vastuuta. Totta kai haluan näyttävän roolin. Kaikki näyttelijätähän sitä haluavat. Nautin saamastani vastuusta Klemolan produktiossa ja egoani hiveli saadessani näytellä nimiroolin, ennen kaikkea se, että joku uskoi minuun niin paljon! Kun Smedsin produktion harjoitukset alkoivat, piti minun saada karisteltua egoistiset ajatukset mielestäni pois. Päästää irti edellisen produktion haaveilusta, ennen kuin pystyin jälleen olemaan täysipainoinen ja tasavertainen ryhmätyön jäsen. Se vei aikansa. Nyt jälkeenpäin tuota kokemusta katsellessa sain siitä

¹ Viggo Mortensen näytteli Aragorn nimistä hahmoa Taru Sormusten Herrasta – elokuvatrilogiassa.

valtavasti lisää ammatillista osaamista. Vastaavia tilanteita tulee todennäköisesti myös jatkossa. Tilanteita, joissa oma rooli ei ole itselleni kaikista mieluisin. Tuon kokemuksen kautta osaan jatkossa suhtautua tilanteeseen paremmin. Muistuttaa itseäni siitä, että olemme tekemässä esitystä yhdessä, yhteiseen päämäärään tähdäten ja minun tulee luottaa ohjaajan visioon. Minun ei pidä murehtia tulenko tarpeeksi nähdyksi. Ohjaaja tekee mieluisensa päätökset ja minun tehtäväni on toteuttaa ne niin hyvin, kuin suinkin osaan ja sitoutua tekemiseen täydellä sydämellä. Antaa parhaani. *Jumala on kauneus* -esityksestä tuli hieno. Meidän vuosikurssimme näköinen. Täynnä joukkovoimaa ja herkkyyttä. Kaikki pelasivat lopulta yhteen upeasti. Siihen oli upeaa lopettaa kandidatuotemme.

3.2. Itkukateus - lopputulokseen tähtääminen

Seuraavaksi kirjoitan hetken itkemisestä. Olen tietämättömästi syystä aina ennen arvottanut itkemisen näyttelemisessä todella korkealle. Se on ollut minulle jonkinlainen hyvän näyttelijyyden merkki. Jos joku on tirauttanut kyyneleen kesken monologinsa, on hän ollut mielestäni taitava näyttelijä. Hän on päässyt johonkin kadehdittavaan tilaan. Hän on niin auki ja niin lahjakas. Olen pitänyt itkemistä eräänlaisena onnistumisen mittarina, myös suhteessa omaan tekemiseeni.



Piru-Julle 2. 2024.

Seuraava sitaatti on Saara Cantellin kirjasta *Lähikuvan lumo, ohjaajan ja näyttelijän yhteistyö elokuvassa*. Cantell kirjoittaa, kuinka johonkin tiettyyn lopputulokseen tähtääminen on este aidolle näyttelijäntyölle:

"Aidon läsnäolemisen suurin haastaja on lopputuloksen ennakoiminen. Kun näyttelijä ryhtyy tähtäämään tiettyyn päämäärään ja tavoittelemaan juuri haluttua reaktiota, ei hän enää ole aidosti hetkessä ja avoimien mahdollisuuksille." (Cantell 2018, 138.)

Olen usein tähdännyt itkemiseen näytellessäni. Onnistumiseen eli minun tapauksessani, itkemiseen tähtääminen on paradoksaalista, niin kuin Cantell sitaatissaan toteaa. Se johtaa usein siihen, että tavoittelen kyynelkanavien aukeamista pakonomaisesti, ja silloinhan siinä kadottaa mielestäni kaikista oleellisimman näyttelijäntyössä, eli läsnäolon, hetkessä elämisen ja tekemisestä tulee puskemista. Halu ”onnistua” on päämääränä, ei rehellisyys kulloiselle tunteelle. Mitä helvettiä! Itkeminen surusta tai mistä syystä tahansa on vain yksi tunne muiden joukossa. Jos muuten on aivan hukassa näyttämöllä ja repliikit eivät tule, mutta jos kyyneleet valuvat, tekee hän loistavaa näyttelijäntyötä?

Nyt ajatukseni ovat onneksi muuttuneet. Vaikka edelleenkin olisi ihana näyttää kostuvat silmäni näytellessä, mutta siitä syystä, että se johtuu läsnäolemisen. Siitä, että oikeasti tunnen liikuttuvani. Ei siitä, että puristan kahta väkinäistä pisaraa ulos. On ihanaa tuntea! Kyyneleet ovat sivutuote hetkessä elämiselle. Pyrin näytellessäni koko ajan enemmän kuuntelemaan rehellisesti sekä itseäni, että vastaanäyttelijää. Sieltä ne kyyneleetkin sitten tulevat puskematta, jos ovat tullakseen. En enää määritä onnistumistani kyyneleiden laskemiseen. Kai ajatus tuon arvottamisen taustalla, on ollut, että tuollaiset ääripääntunteet kuten ne, jotka aiheuttavat näyttelijässä kyyneleitä tai raivon, ovat jotenkin houkuttelevia ja suurenmoisia. Olen ajatellut, että silloin pääsee jumalauta näyttämään yleisölle. ”Katsokaa kuinka saatanan kova ja osaava tekijä minä olenkaan! Minussa on voimaa ja herkkyyttä samassa paketissa! Ai että!”

Olin hetki sitten, tätä kirjoittaessani, näyttelijänä ensimmäisen vuosikurssin ohjaajien kohtauksissa, joita harjoittelimme kolmena päivänä ja lopuksi esitimme niistä demot. Suhtauduin lähtökohtaisesti todella kevyesti kurssiin, sillä pääfokushan oli ensimmäisen vuosikurssilaisten oppimisessa, ei meidän näyttelijöiden onnistumisessa. Olimme siellä tietynlaisina harjoittelukappaleina, nukkekodin figuureina. Näyttelin kahdessa kohtauksessa ja luonnollisella painollaan roolihenkilöni sitten itki kummassakin kohtauksessa. Lähtökohtaisesti en siihen tähdännyt. Se vain tuntui oikealta. Tiedostin, että tunteet tulevat nyt helposti virraten, kun harjoittelemme, enkä koe paineita, mutta jos demoissa näin ei käy, niin sekin on ok. En asettanut vaatimuksia itselleni itkemisestä, en nostanut sitä merkittävään rooliin. Pyrin vain olemaan rehellinen itselleni. Vaikka toistimme kohtauksia harjoituksissa uudestaan ja uudestaan, herkistyin

aina samassa kohdassa ja sitä oli mielenkiintoista tutkia. Välillä se tuli vuolaammin, välillä hienovaraisemmin, mutta koin todella, että en puskenut tunnetta. Olin todella ylpeä itsestäni, etten tähdännyt lopputulokseen ja toki se antoi terveessä mielessä itsetunnolleni täytettä. Onhan se vaativaa päästä samaan herkkyyteen kiinni, kun kohtausta toistetaan monta kertaa peräkkäin.

Demopäivän aluksi tuo huolettomuus sitten hetkeksi väistyi. Mieleni valtasi sellainen raskas ja mähmäinen olo. Tunnistin sen olotilan, jostain menneisyydestäni. Se on tullut joskus ennen esitystä, usein silloin kun haluan erityisen paljon onnistua. Se on ennusmerkki siitä, että kohta paska osuu tuulettimeen. Mähmä ottaa ylivallan ja epäonnistumisen pelko valtaa minut kuin riivatun. Sitten vain suoritan kohtausta teknisesti ja puskien. Yksi esimerkki oli kolmantena vuonna esitetyt monologit. Monologissani oli kohta, jossa yleensä itkin vuolaasti. Äitini tuli sitten katsomaan erästä esitystä ja sen lisäksi esitys näytettiin suorana Youtuben kautta. Mähmä valui joka soluuni. Onnistumisen halu kasvoi niin suureksi, että en päässyt monologini sisälle missään vaiheessa. Halusin niin kovasti tirauttaa kyöneleet. Tähtäsin ainoastaan siihen. Suhtauduin esitykseen näytönpaikkana. Minulla oli tarve todistella. Asetin itselleni paineita, jotka kasvoivat liian suuriksi. Aina kun äitini on katsomossa, jännittää se minua erityisesti. Vaikka en sitä tietoisesti ajattele, voi olla, että syvällä alitajunnassani, kaikuna lapsuudestani, haluan onnistua hänen silmissään.

Nyt takaisin tuohon demopäivään. Tällä kertaa en taistellutkaan tuota mähmäistä tunnetta vastaan, vaan suhtauduin siihen uteliaisuudella. Päätin, että selvä, tutkitaan sitten tätä tunnetta ja näytellään sen läpi. Ihan sama. Rima alas. No demoissa sitten olikin hyvä tehdä ja kuljetin mielestäni roolihahmojani juuri niin kuin olimme ohjaajan kanssa halunneet. Herkätkin kohdat koskettivat minua enemmän kuin aikaisemmin. Varmasti tähän miellyttävään kokemukseen liittyy se, että olen kasvanut ihmisenä vahvemmaksi, saanut varmuutta itseäni. En enää koe niin suurta tarvetta todistella kykyjäni muille. Olen enemmän jalat maassa. En myöskään suhtautunut esitystilanteeseen kuten aiemmin. Ei ole kyse vakavasta asiasta, vaan yhdestä ainoasta esityksestä muiden joukossa. Se ei määrittele minun osaamistani. Minkään ei tarvitse, eikä pidä mennä tietyllä lailla. Voin ainoastaan olla utelias hetkessä. Voin jopa nauttia tuosta tutkimusmatkasta. Haluankin nauttia työstäni tulevaisuudessa enemmän. On jo liikaa mennyt aikaa kykyjeni todisteleminen.

Kevyemmän asenteen voin ottaa jatkossakin mihin produktioon tahansa. Tietysti paineita tulee varmasti olemaan enemmän koko illan näytelmässä tai kameraroolissa, kuin kyseisissä demoissa. Kevyesti ottaminen on tällöin hankalampaa, mutta ei mahdotonta. On kyse tuon mielentilan harjoittelemisesta. Varmasti tärkein asia on myöskin olla ottamatta paineita paineettomasta mielentilasta. Varmasti minut vielä useinkin valtaa tuo vanha tuttu mähmäinen olo, mutta suhtautumalla siihen hyväksyen, lievennän sen vaikutusvaltaa minuun. Se että hyväksyn mieleni ajoittaisen heittelehtimisen näytellessäni, ei anna epäonnistumiselle enempää valtaa, kuin onnistumisen hetkille. Pitää hyväksyä se, että välillä on epävarmoja hetkiä, välillä esitys menee päin persettä, läsnäolo katoaa ja koko kehoni valtaa epävarmuuden tuoma hauras havina. Välillä taas näytteleminen on helpompaa ja palaset loksahdelevat paikoilleen. Sellaisia me ihmiset, me näyttelijät olemme. Alati muuttuvia, tilanteiden ja mielenmaisemien summia. Emme ole robotteja. Menneisydessäni suorituspaineita ja pelkoa oman epävarmuuden tulemisesta esille, vahvistivat silloiset ajatukseni ammattinäyttelijöistä. He ovat kaikki niin itsevarmoja ja järkkymättömiä! He eivät tunne epävarmuutta! He ovat supersankareita! Olikohan näin sitten kuitenkin? Heillä oli mahdollisesti vain ammattitaitoa suoriutua työstään hienosti, huolimatta siitä mitä kävivät ajatuksissaan läpi.

Emmi Parviainen puhuu samasta asiasta opinnäytetyössään, *Taiteilijan itsetunto, itsetunnon ja toiminnan yhteys näyttelijäntyössä*:

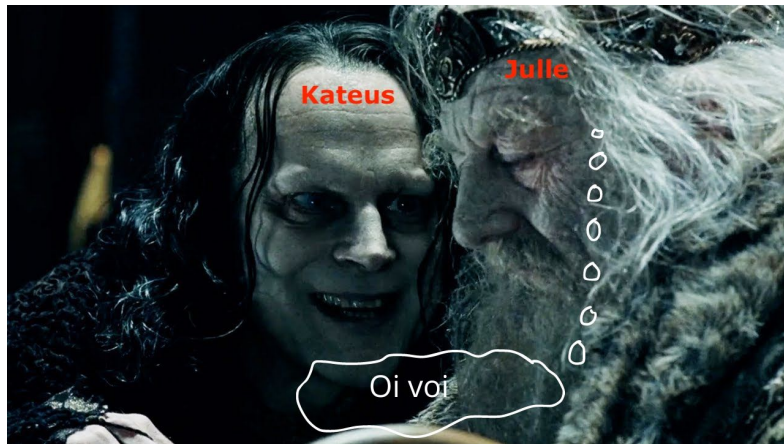
Nimenomaan heikot hetket ja itsesäälin läpipimentävät ajanjaksot ovat olleet itselleni merkityksellisiä, kun pohdin itsetuntoni kehitystä suhteessa näyttelijäntyöhön. Seuraava, vapautuneempi, luovempi kausi on näin ollen arvokkaampi ja voimia työhön on enemmän. Kyse on kuitenkin näiden kahden tasapainosta. Merkittävää on, että hyväksyy, että edellä mainitut ajanjaksot vuorottelevat sekä elämässä, että tässä ammatissa loputtomiin. Työstä tulee raskasta, jos näyttelijä antaa kummankaan ”ääritilan”, hyvin vahvan tai hyvin heikon itsetunnon määrittää itseään pysyvästi. (Parviainen 2014, 17.)

Parviainen summaa mielestäni hienosti sen, että ei pidä antaa epäonnistumisen eikä myöskään onnistumisen määrittää itseään näyttelijänä. Heikoista hetkistä oppii valtavasti. Ne kehittävät itsetuntemusta. Uskon, että itseni kokonaisvaltainen hyväksyminen, myös heikkoihin hetkiin lempeä suhtautuminen on keino terveeseen itsetuntoon.

4. KATEUS ESTEENÄ JA VOIMAVARANA

4.1. Kateus jarrupalana

Se on kyllä kirkastunut opiskellessani, että näyttelijänammatti on jatkuvaa pyrkimistä, ja kykyjensä todistelua, milloin koekuvauksissa, milloin teatteriproduktion koe-esiintymisissä. Se ei suinkaan jää pääsykokeisiin. Tämä alahan on yhtä kilpailua! Tämä on myös melko vinksahantunut ala, kun kilpaillet jatkuvasti ystäviäsi vastaan. Molemmat haluavat saman roolin. Molemmille olisi eduksi, jos toisella valahtaisi paskat housuun eikä suusta tulisi sanan sanaa. Voi totta kai olla myös vilpittömästi onnellinen kollegansa puolesta, mutta uskallan väittää, että ainakin ajoittain sisällä hehkuu hieman myös kateuden liekki. Siksi kirjoitan omasta suhteestani kateuteen, koska en koe, että kateudesta puhutaan tarpeeksi, vaikka moni sitä kokee. Aihe on edelleen jonkinlainen tabu. Uskon, että avoimuus kateuden tuntemisesta, poistaisi turhaa sanomatonta jäätä kollegoiden välillä. Noiden ajatusten sisällä pitäminen saattaa vain kiihdyttää kilpailuasetelmaa ja kasvattaa negatiivisia tuntemuksia toista kohtaan. Voi hyvin olla, että se sotkeutuu henkilökohtaisuuksiin ja pahimmassa tapauksessa se on esteenä ystävyiden syventymiselle. Omasta kokemuksestani voin sanoa, että näin on käynyt minun kohdallani. Olen tuntenut kateutta toista opiskelijaa kohtaan ja siitä syystä olen ollut etäinen häntä kohtaan. Puhumattomuus tekee asiasta vakavamman kuin se on. Kuin sen tarvitsisi olla. Itse koen myös jotain väärää, saadessani kateuden tuntee kehooni. Näin ei saisi tuntoa! Olenko huono ystävä ja kollega? Koen jopa olevani jonkinlainen mulkku! Jälleen kateuspiru pimentää mieleni. Olen kuin kiero käärme, joka omissa ajatuksissaan, hämärässä nurkassaan pyörittelee pahoja ajatuksia niin ihanista ja sydämellisistä ihmisistä. ”Tuokin saatana keimailee tuossa onnellinen hymy kasvoillaan. Näkyvän onnellinen, siitä roolistaan, jonka sai! Helppoahan se on hymyillä! Minä olen nähnyt hänet lavalla, enkä ole vakuuttunut! Minä olen parempi ja valmis tekemään mitä vain! Ansaitsisin vihdoinkin edes jonkun saatanan roolin!” Kateutta voi kuvata myös ulkoapäin tulevana negatiivisena kuiskutteluna, joka peittää ajatukseni sankkaan kuseen. Se nostaa mieleen painavia ajatuksia itsestäni ja toisista. Olen kuin Käärmeikielen vangiksi jäänyt kuningas Théoden elokuvassa *Taru Sormusten Herrasta, Kaksi Tornia (2002)*. Voimaton, itsensä kadottanut. Vain haamu entisestään, todellisesta Jullesta.



Kateuden Käärme myrkyttämässä mieltä. 2024.

Kuvakaappaus elokuvasta Taru Sormusten Herrasta, Kaksi Torniä.2002.

Seuraava sitaatti on Paula Arajärven ja Paula Thesleffin kirjasta *Suorituskyvyn psykologia: Tieto- ja taitokirja korkeaa suorituskykyä ja hyvinvointia rakentaville*. He kirjoittavat siitä, kuinka jonkin tietyn tunteen vältteleminen antaa ainoastaan enemmän valtaa kyseiselle tunteelle:

”Kun antaa tunteelle luvan tulla, se saa myös mahdollisuuden mennä. Sen sijaan, jos pyrkii välttelemään tunnetta, se voimistuu, ja välttelemiseen vaaditaan yhä suurempia, turhaan kuluvia voimavaroja.”
(Arajärvi ja Thesleff 2020, 245.)

Sitaatissa kiteytetään asia mielestäni hyvin. Tätä juuri tarkoitan sillä, että kun emme puhu avoimemmin esimerkiksi kateuden tunteesta, kiihdyttää se myrkyllistä ajatusten kierrettä ja tekee tästä täysin tavanomaisesta tunteesta isomman ongelman, kuin se loppujen lopuksi on.

Eikö näistä tuntemuksista siksi puhuta, koska ne aiheuttavat jonkinlaista häpeää meissä? Ei kehdata myöntää, että minäkin koen jotain näin primitiivistä tunnetta, kuin kateus. Onko se heikkouden merkki, koska se paljastaa muille, että koet huonommuutta suhteessa toiseen? Minä ainakin olen kokenut häpeää ja heikkoutta tuntiessani kateutta toisiin. Kateuden tunteen negatiivisen leiman hälventäminen vaatisi rehellisyyttä sen kokemisesta. Kateuden tunteminen on inhimillistä. Kaikki ovat todennäköisesti sitä jossain hetkissä kokeneet.

Tämä kateuden noidankehä on loputon, sillä muutos on ainoastaan mahdollinen, jos muutan suhtautumistasi itseesi. Jos olen armollinen ja hyväksyvä itseäsi kohtaan,

minulla ei ole syytä tuntea vastaavanlaisia itseäni jarruttavia ajatuksia. Vertailla itseäni muihin. Kateus lukitsee minut paikalleen ja estää minua näkemästä oman potentiaalini. Se on tiellä omassa kehityksessäni ja se vie myös nautinnon tekemisestä. Siinä on yhtäläisyyksiä siihen, kun puhutaan hetkessä elämisestä. Jos koko ajan koen jääväni jostain paitsi ja ajattelen, että joku tekee koko ajan jotain, mitä minäkin haluaisin tehdä ja vielä murehdin, jatkuuko asiat näin tulevaisuudessakin, teen vain hallaa itselleni ja hukkaan olemassa olevan hetken mahdollisuudet.

Emmi Parviainen puhuu kateuden kokemuksesta opinnäytetyössään *Taiteilijan itsetunto, itsetunnon ja toiminnan yhteys näyttelijäntyössä*, seuraavanlaisesti:

”Silloin olen kokenut, että hukun itseltäni. Olen kieriskellyt itsesäällissä, nukkunut ja syönyt aamusta iltaan, ollut nukkumatta ja syömättä. Kumpikin vaihtoehto toimii yhtä loistavasti, jos yrittää syyttää kaikesta maailmaa. Toisin sanoen putoaminen jatkuu jatkumistaan. Uskon että kun opettelee pitämään itsestään sellaisena, kun on, myös kateudesta voi päästää irti.” (Parviainen 2014, 31.)

Parviainen kirjoittaa mielestäni hienosti sen, miten kateuden kokemiseen voi hukkaa ja kuinka keino päästä takaisin pinnalle on itsemyötätunto. Minulla itselläni on, mahdollisuus pahentaa myrkyllisten ajatusten kierrettä, antaa sille kaikki voimani, mutta minulla on myös keino päästä siitä irti. Ymmärtää itseni yhtä arvokkaaksi kuin kaikki muutkin. Oppia rakastamaan itseäni sellaisena kuin olen. Täysin riittävänä.

4.2. Onko kateudessa mitään hyvää?

Koen että tietyllä tavalla riittämättömyyden tunteeni ja sitä kautta muihin vertailu, on myös ajanut itseni tekemään asiat niin hyvin ja niin täysillä kuin vain kykenen. Olen perfektionisti. Minulla on ollut aina suurta intohimoa ja kunnianhimoa tehdä taidetta, mutta takaraivossani on myös ollut halu näyttää muille, miten osaava olen ja miten paljon panostan tekemiseeni. Tämä korostui ennen Teatterikorkeakouluun pääsyäni, jolloin aina pääsykokeista tiputtuani vannoin itselleni, että selvä, en ole riittävä pääsykoeraadille, mutta minäpä näytän, mitä osaan. Näin sain aina hylkäämisestä entistä enemmän paloa toteuttaa itseäni. Todistamisen tarpeesta tuli eräänlainen voimavara ja puskuri taiteen tekemiselle.

Tein ennen Teatterikorkeakoulua mm. kaksi poikkitaiteellista sooloesitystä *On Aika* (2015) ja *Ote* (2016), joissa laitoin osaamiseni koetukselle. Vastasin monesta eri

vastuualueesta ja sain aikaiseksi hienot ja ammattimaiset esitykset. Opintojen ajalta voisin nostaa esimerkiksi puheen lehtoreiden Malla Kuuranteen ja Laura Sipilän vetämän runokurssin, jossa saimme tehtäväksi tehdä esitelmän runoilijasta. Tietokoneen ruudulta luettu esitelmä, runoilijan elämästä olisi riittänyt. Käytin kuitenkin esitelmäni kaiken vapaa-aikani ja tein 45 minuutin dokumentin Katri Valan elämästä, jossa näyttelin montaa eri fiktiivistä hahmoa. Nautin tuon huumoripläjäyksen tekemisestä suuresti ja todella halusin tehdä sen, mutta taustalla oli myös halu näyttää mitä kaikkea osaankaan. Annoin myös kaikkeni ensimmäisen ja toisen vuoden kevätdemoille, kun tein silloisen kumppanini Milja Laakson kanssa lyhytelokuvat *Horisontti* (2020) ja *Sykli* (2021). Varmasti pohjimmaisena minulla on halu toteuttaa omat kunnianhimoiset visioni ja nautin kun saan ne aikaiseksi. Onnistumisen tarve kuitenkin vaikuttaa tekemisen nautittavuuteen ja nostaa henkistä kuormitusta. Tekeminen ei ole aina kevyttä, vaan koen riittämättömyyttä, enkä päästä itseäni helpolla ja vien tekemisen kaikin puolin äärimmäisyyksiin. Yhdessä kulkevat oma perfektionismi ja epäonnistumisen pelko. Mikä on riittävää itselleni? Entä muille? Olen armoton itselleni.

Omia produktioita tehdessäni minä olen todella itsevarma. Siviiliminä on epävarmempi. Taiteentekijänä luotan omiin visioihini ja ennen kaikkea puhkun täynnä intoa loputtomista mahdollisuuksista ja ideoista. Tiedän tasan tarkkaan mitä haluan, luotan siihen, mikä toimii. Saan tehtyä päätökset kohtuullisen helposti. Sitten, kun näköpiirissä on ajankohta, jolloin muut näkevät teokseni, pyörii sisälläni ristiriitaisia tuntemuksia. Siviiliminä tulee esiin. Saatan yhtäkkiä epäillä tekemiäni valintoja ja pelkään sitä, jos ihmiset eivät pidäkään siitä, mitä olen tehnyt. Epäonnistunko muiden silmissä?

Seuraava lainaus on minun kandiportfoliostani, *Kadonneen itsemyötätunnon metsästys*, jossa puhun Sykli-lyhytelokuvan näyttämisestä koulussani:

”Sain monelta vuolaita kehuja siitä, mutta tulkitsin silti jostain negatiivisen vaikutelman ja tartuin ainoastaan siihen. Uskon, että suurin syy siihen oli se ero edellisvuodesta, että opettajat eivät saaneet kommentoida teoksiamme lainkaan. Tulkitsin siis hiljaisuuden kritiikkinä. Olin antanut kaikkeni ja ollut paljaana kaikkien edessä ja vain oma ääneni kairu hiljaisuudessa. En saanut hyväksyntää niiltä ihmisiltä, joilta olin sitä kaikki ne pääsykoevuodet hakenut. Olinko tehnyt hyvin? Oletteko tyytyväisiä? Olenko riittävä?”
(Susimäki 2022, 23.)

Onnistumisen tunteeni nojasi ainoastaan siihen, miten muut ottivat työni vastaan. Olin teoksestani todella ylpeä ja innoissani halusin sen muille näyttää. Sitten omat tulkintani sen vastaanottamisesta murensivat tuon tunteeni. Koin videoteoksen näyttämisen jälkeen jopa häpeää jostain ratkaisustani. Sen seurauksena editoin *Syklistä* uuden version. Poistin sieltä heikoiksi kokemani kohdat. Nyt suhtaudun silloiseen hätääni lempeästi. Kyseessä oli vain koulutehtävä, joka piti saada kasaan lyhyessä ajassa. Koen nyt molempien kevädemojeni olevan hienoja teoksia ja olen ylpeä siitä, mitä sain aikaan annetuissa raameissa.

Vaikka armoton suhtautuminen tekemiseeni on ollut ajoittain dominoiva, haluan vielä painottaa, että tuntemani riittämättömyyden ja sitä seuraava kateuden tunne ovat olleet suuria voimavarojani. Olen todella ylpeä näistä ominaisuuksistani. Annan työlleni kaikkeni ja teen niin hiottua jälkeä kuin suinkin osaan. Rakastan antaa jokaisen soluni taiteen tekemiseen. Tiedän pystyväni mihin tahansa vain haluankaan ryhtyä. Pystyn toteuttamaan mitä kunnianhimoisemmatkin visioni. Nuo ominaisuuteni ovat ohjanneet minut tekemään asioita täydellä pietetillä. Olen niiden kautta tehnyt mielestäni hienoja taideteoksia. Olen koetellut rajojani. En vaihtaisi edellisistä projekteistani mitään pois. Epävarmuudet ovat myös luonnollinen osa tekemisen prosessia ja välillä kaikki ei ole nautittavaa. Ei mielestäni pidäkään olla. Vaikeudet kertovat minulle siitä, että olen tärkeän asian äärellä ja haluan siksi tehdä asiat mahdollisimman hyvin.

Siteeraan jälleen Emmi Parviaista:

”Osa itseni hyväksymistä minulle on se, että opin elämään oman perfektionismini kanssa. En yritä päästää siitä eroon, kitkeä sitä pois itsestäni, vaan hyväksyä sen. Se on jopa miellyttävä osa minua: tiedänpähän ainakin, etten päästä itseäni helpolla. (...) Edelleen on välittömästi vaikeampi hengittää, jos oikein keskityn ajattelemaan kaikkea mitä en ehdi tehdä, kaikkea mitä en osaa. Tietenkin olisi kiitollisempaa nauttia ja iloita siitä, mihin kaikkeen pystyn, mutta se ei stimuloi. Haluan enemmän.”
(Parviainen 2014, 18.)

Parviainen kirjoittaa siitä, ettei kokonaisvaltaista heittäytymistä työlleen tarvitse yrittää poistaa itsestään, koska se on myös oiva mittari tekemiselle. Hän myös kirjoittaa, että haasteet resonoivat hänessä enemmän, kuin se mitä hän jo osaa. Uskon, että pystyn enemmän nauttimaan tavastani tehdä työtä, jos en roiku ajatuksessa, että onko tekeminen liian rankkaa ja pitäisikö tästä nauttia enemmän ja pitäisikö sitä ja pitäisikö

tätä. Tuo on minun ominaisuuteni taiteentekijänä ja minun keinoni nauttia työstä on antaa sille aivan kaikkeni.

4.3. ADHD – yksi voimavara lisää

Yksi mahdollinen minussa oleva syy kokonaisvaltaiseen tekemiseen saattaa olla diagnosoitu ADHD. Se yhdistettynä perfektionismiin ja haluun pistää koko osaamiseni esille, tekee sen, että kun ryhdyn tekemään jotain, joka kiinnostaa, minulla ei pyöri mielessäni mitään muuta. Eräänlainen superfokus astuu kehiin ja pystyn tekemään töitä energisesti taukoamatta ja kaikki muu painuu taka-alalle. Yhtenä esimerkkinä työskentelytavastani voisin kertoa siitä, kun toteutin Äitini muotinäyttelyn keväällä 2023. Kaava oli hyvin samanlainen kuin kaikissa produktioissani. Käytin kaikki tunnit suunnittelemiseen, rakentamiseen, kokonaisvaltaiseen tekemiseen. Ruokahaluni katoaa, minussa riittää virtaa, enkä tunne väsymystä. Mielessäni on ainoastaan seuraava asia tehtävälialta. Saan hoidetuksi kaikki hoidettavat asiat. Työt eivät jää tiettyyn paikkaan tai kellonaikaan, vaan elämäni pyörii sen ympärillä koko ajan ja varmasti myös nukkuessani. Koen tämän olevan eräänlainen supervoima, vaikkakin vastapuolena on jälkikäteen pintaan nouseva henkinen kuormitus. Tämä työskentelymenteliteetti tarkoittaa tietenkin myös sitä, että minulla ei ole resursseja muulle elämän osa-alueelle. Ei ole yksinkertaisesti aikaa muuhun. Tämä tietysti korostuu entisestään silloin, kun harteillani makaa monta eri vastuualuetta. Näin on ollut kaikissa omissa produktioissani, joko rahoituksen puutteen takia, kun ei ole varaa palkata tarpeeksi apukäsiä, tai ihan vain omasta halustani. Minulla on niin selkeät visiot monesta eri osa-alueesta, että haluan olla toteuttamassa kaikkea mahdollista. Ei työntekeminen tietenkään ole ollut näin kuormittavaa silloin, jos olen ainoastaan näyttelijän positiossa. Rakastan kuitenkin kokonaisvaltaista tekemistä. Suurta vastuuta ja montaa eri väylää ilmaista.

On hyvä tietysti kuunnella hyvinvointia ja levon tarvetta, mutta en minä osaa tehdä taidetta millään muulla tavalla, ja väsymys tai kuormitus produktioita toteuttaessa on kuitenkin aina ollut ohimenevää. Ainakin toistaiseksi. Päälimmäisenä on aina jyrissynti intohimo tekemistä kohtaan. Se, että saan hommat hoidettua, on hyvä juttu. Minun kyvyttömyyteni asettaa työnteko johonkin aikaraamiin on kylläkin välillä väsyttävää.

En tiedä, milloin pitäisi lopettaa työnteko. Minua houkuttaa aina ajatus siitä, että saa mahdollisimman paljon aikaiseksi päivän aikana. Esimerkiksi tätä opinnäytettä kirjoittaessa on välillä noussut noita tuntemuksia esiin. Jossain vaiheessa iltaa lopetan työt, mutta joudun vakuuttelemaan itselleni, että olen saanut tarpeeksi aikaiseksi. Tämän sanottuani olen osannut myös ottaa tämän työn kevyesti. On ollut päiviä, kun en ole edes vilkaissut kirjoittamiani asioita. Uskon päässeeni johonkin kevyempään mielentilaan itseni kanssa ja olemaan armollisempi itselleni. Ehkä kyse on juuri siitä, etten ota itseäni enää niin vakavasti. Myöhemmin kirjoitan taiteellisen opinnäytteeni tekemisestä ja voin etukäteen todeta, että vaikka olen päässyt armollisempaan mielentilaan, on siinä haasteensa, silloin kun panokset ovat korkealla.

5. MITÄ MINÄ TUNNEN?

5.1. Hetkestä irtautuminen

Minulla on käynyt usein näytellessäni niin, että jos olen saanut tekstissä tai muuten kohtauksessa jostain oleellisesta kiinni, tiedostan sen ikään kuin privaattiminänä ja tipun hetkestä ulos. Katsonkin yhtäkkiä tilannetta analyytisesti ulkopuolelta enkä saa enää äskeisistä tunteistani kiinni. Tunne katoaa jonnekin tavoittamattomiin. Voiko tämäkin olla kaikua lapsuudestani? Kyseenalaistanko alitajuisesti tunteeni, koska lapsuudessani tunteita ei osattu käsitellä? Näen tässä yhtäläisyyksiä sen kanssa, että olen lapsesta asti ollut kova jahkailemaan. Pohdin useissa tilanteissa, mitä todella tunnen juuri nyt? Mitä haluan tehdä? Mikä olisi oikea päätös? Pienenä pohdin kohtuuttoman kauan, mitkä sukat laittaisin kouluun. Säästäisinkö nuo hienoimmat vasta viikonloppuun? Lapsena jahkailu otti välillä puuduttavan yliotteen minusta. Saatoin vaeltaa Videofirma Makuunissa yli tunnin, kun vertailin elokuvien kansia. Nyt jahkailu on hellittänyt otettaan, mutta en edelleenkään saa aina tunteistani kiinni. Tämä astuu esiin ajoittain näytellessäni. Tunteeni ovat jotenkin tahmaisia ja katoavat aivojeni sumuun. Tai tunnen kyllä kirkkaasti ensin, mutta samassa hetkessä voin alkaa kyseenalaistamaan tuon tunteen todellisuuden, ja näin tunne katoaa. Kesken tunteideni virtaamisen, alankin epäilemään, ”tunnenko todella näin?”. Irtaannun hetkestä. Sekunnissa lähdän raketin lailla kauemmaksi. En enää olekaan läsnä hetkessä, vaan analyytiset aivoni ottavat vallan. Tämä tulee juuri siinä hetkessä, kun tunnen olevani täysin antautunut näytellessä. Aivoni ajavatkin minut pois.

Tätä kirjoittaessa tulee mieleen, että tuollaiseen tilanteeseen liittyy varmasti myös hyväksynnän hakeminen. Aikaisemmin, kun olen näytellyt todistaakseni kykyjäni, olen pyrkinyt tekemään vaikutuksen auktoriteettiin, esimerkiksi ohjaajaan. Olenhan minä tarpeeksi riittävä sinulle? Aivoni ovat tunnemyrskyn kuohussa, ja pikku-Julle kaipaa lempeyttä ja hyväksyntää. Yksi esimerkkini liittyy Kristian Smedsiin. Taisi olla Teatterikorkeakoulun ensimmäinen kurssi. Teimme kohtausta *Kolmesta sisaresta* kurssikaverini Kate Lusenbergin kanssa. Se oli herkkä kohtaus, ja koin aidosti herkistyväni ja jopa ne kyyneleet kirivät silmiini. Yhtäkkiä, ajatukseni menivät suoritukseeni ja tunne katosi. Sillä hetkellä Smeds tuli viereeni ja puhui hellään

äänensävyyn että ”anna tulla vain, kaikki on hyvin”. Sen jälkeen sain taas hetkestä ja tunteistani kiinni. Pääsin takaisin näyteltävään tilanteeseen. Sain siis jonkinlaisen hyväksynnän ja lempeyden auktoriteetilta, johon halusin tehdä vaikutuksen. Tämäkin kokemus vahvistaa sen, että onnistumiseni esteenä on ollut tarve tulla kuulluksi, tarve tulla hyväksytyksi.

Samanlainen hetkestä irtautumisen tilanne kävi useassa, *Jumala on kauneus* -esityksessä. Smeds halusi minun tekevän erään monologin ja heti ensimmäisen kerran, kun sitä harjoittelimme, luin repliikit paperista ja herkistyin valtavasti. Pääsin todella kiinni siihen, mistä kohtauksessa oli kyse ja se liikutti minua. Näin kävi kaikissa harjoituksissa, mutta sitten koitti ensi-ilta. Esityksen ensimmäinen puoliaika oli hurmosta täynnä. Tunsin eläväni, tunsin voimaa ja suurta paloa tekemiseen. Nautin. Sitten koitti väliaika ja väliajan jälkeen, melko pian, oli monologini vuoro. Paineet tulivat päälleni. Tiedostin yleisössä istuvan kulttuuriväkeä ja heidän joukossaan mm. professori Elina Knihtilä sekä lehtori Tiina Pirhonen, ihmiset, joiden hyväksyntää olin hakenut kaikki nuo pääsykoevuoteni. Näyttämö hiljeni. Istuuduin jakkaralleni ja tuijotin yleisömerta. Pääsin aluksi kohtauksen sisään, mutta pian tiedostin olevani aivan muualla. En tuntenutkaan samalla tavalla. En tuntenut minkäänlaista herkistymistä. Minä vain mallinsin kokemiani harjoituksia teknisesti, en todella tuntien kohtauksessa aikaisemmin löytämiäni asioita. Toivoin vain, että monologini jo loppuisi. Olin epäonnistunut mielestäni kaikkien silmissä. Heti, kun ensi-ilta oli ohi. Pyysin anteeksi Smedsiltä ja kerroin tuntemuksistani. Hän lohdutti sanomalla, että se oli vain erilainen kuin aikaisemmin, mutta ei se tarkoita huonoa. Epäonnistumisen kokemus jäi niin vahvaksi kehooni ja mieleeni, että suurimmassa osassa esityksistä en päässyt samaan mielentilaan, jota harjoituksissa koin. Esityskauden loppua kohden aloin kuitenkin hyväksymään, että monologi ei välttämättä mene sillä tavalla, kuin haluaisin, ja jopa vaihtoehdon epäonnistua. Jos nyt pääsisin näkemään nuo versiot monologistani, uskoisin pystyväni tarkastelemaan kohtausta silloisten tuntemuksieni ulkopuolelta ja varmasti näkemään paljon hyviä hetkiä.

Yksi merkittävä tekijä itselleni, irtaantumiseen liittyen, on siinä, miten suhtaudun yleisöön. Kyse on myöskin hyväksynnän hakemisesta kaikilta heiltä, mutta myös laajemmasta asiasta. Usein olen ajatellut lempeiden silmien sijaan arvottavaa katsomista. Olen tehnyt vastakkainasettelua itseni ja yleisön välillä. Teen yleisöstä

ennemmin tuomitsevan, kuin ajattelin heidän olevan puolellani. Olen todella altis yleisöltä saamiini aistimuksiin. Jos olen nähnyt tuiman katseen, saattaa se heikentää uskoani tekemiselleni. Yhtä lailla, jos tulkitsen, yleisöstä tulleen reaktion positiivisesti, antaa se minulle valtavaa itsetunnon kohotusta, kuin iskusta, ja tekemisestä tulee sekunnissa nautittavaa ja luotan itseeni. On todella tärkeä muistaa, ettei yleisön reaktioista, ilmeistä tai mistään muustakaan seikasta, voi, eikä kannata tehdä johtopäätöksiä. Jos mieleni menee yleisöön, itsestäni kauemmas, olen jo kaukana roolihenkilön mielestä.

5.2. Fokuksen saaminen takaisin

Seuraava sitaatti on Paula Arajärven ja Paula Thesleffin kirjasta *Suorituskyvyn psykologia: Tieto- ja taitokirja korkeaa suorituskykyä ja hyvinvointia rakentaville*.

”Kuten unensaanti tai rentoutuminen, myöskään keskittyminen ei onnistu yrittämällä kovemmin. Mitä enemmän ihminen ponnistelee keskittyäkseen, sitä enemmän hänen huomionsa on ponnistelussa eikä asiassa tai toiminnassa, joka on onnistumisen kannalta olennainen.” (Arajärvi ja Thesleff 2020, 359.)

Arajärvi ja Thesleff kirjoittaa, että on mahdotonta saada keskittynyt mielentila olennaiseen asiaan yrittämällä sitä väkisin. Sen olen huomannut monesti. Väkisin yrittäminen vie minut vain kauemmaksi tavoitellusta. Kauemmaksi läsnäolevasta näyttelijästä.

Mikä sitten avuksi? Kirjoitin edellisessä luvussa kokemuksistani, kun tapahtuvan irtautumisen jälkeen toivo on menetetty, enkä ole enää päässyt roolihenkilöni maailmaan takaisin. Minulla on kuitenkin kokemuksia myös siitä, kun hetkellisen irtautumisen jälkeen olen pystynyt siirtämään fokukseni taas haluttuun paikkaan. Olen päässyt pois itseni tieltä.

Ensimmäinen ja myös tärkein asia itselleni niissä hetkissä on ollut rauha. Tiedostan sen, että nyt ajatukseni menevät aivan sivuraiteille, mutta hätäntymisen sijaan päätänkin pysähtyä ja hengittää. Hyväksyn tilanteen, enkä kamppaile sitä vastaan. Otan hieman aikaa rauhoittumiselle. Tämä hetki on kuitenkin sen verran lyhyt, että en usko sen näkyvän katsojan silmiin, eikä se ole näin ollen vaarallista. Pari hengenvettoa. Sen jälkeen siirrän fokukseni esimerkiksi vastaanäyttelijään täydellä antaumuksella. Hengitän

ja jokaiseen hengenvetoon imen enemmän ja enemmän yksityiskohtia hänestä. Kuuntelen häntä. Vaikutun. Yhtäkkiä saatankin olla jo takaisin kohtauksen sisällä ja hätääntyminen on väistynyt. Tämä on toiminut välillä myös ilman vastaanäyttelijää, esimerkiksi fokuksen siirtämisellä lavastuksen yksityiskohtiin. Täytyy myös olla armollinen hetken karkaamisen mahdollisuudelle. Emme me näyttelijät ole yli-inhimillisiä olentoja, joiden keskittyminen on jatkuvasti oikeassa kohteessa. Ajatusten ajelehtiminen on inhimillistä.

Seuraava sitaatti on Saara Cantellin kirjasta *Lähikuvan lumo, ohjaajan ja näyttelijän yhteistyö elokuvassa*. Sitaatissaan Cantell kirjoittaa kuuntelemisen voimasta:

”Kun näyttelijä todella kuuntelee toista, ei hän keskity oman itsensä tarkkailuun ja omasta suorituksestaan hermoilemiseen. Kun kuuntelee aidosti, omat reaktiot ovat osin automaattisia.” (Cantell 2018, 135.)

Cantell kirjoittaa, kuinka vastaanäyttelijän kuuntelemisen kautta pääsee kiinni hetkessä olemiseen ja pois itsensä tieltä. Tämän olen huomannut myös esimerkiksi, kun olen ollut erinäisissä pääsykokeissa hakijoiden vastaanäyttelijänä. Näyttelemisen on ollut kevyttä ja helppoa. Ainakin itse olen kokenut myös näytteleväni hyvin. Se on johtunut ainoastaan siitä, että minun pääfokukseni on ollut hakijan kuuntelemisessa, häneen reagoimisessa, ei omassa suorituksessa. Olen ollut tilanteessa häntä varten. Fokus on välillä vain paljon vaikeampaa tuoda oikeaan paikkaan, kun kyseessä on esiintymistilanne. Silloin mieli vaeltelee helpommin itseni tarkkailuun.

Konstantin Stanislavski (1863–1938), venäläinen ohjaaja, teatteripedagogi ja -teoreetikko puhuu myös keskittymisen siirtämisestä, itsestään pois pääsemiseksi. Hänen mukaansa keskittyminen tulee suunnata näyttämöllä olevaan asiaan ja mitä kiinnostavampi kohde on, sitä paremmin näyttelijän mielenkiinto siihen kohdistuu. Hän myös mainitsee, kuinka näyttelijän pitää uudestaan oppia kävelemään, istumaan, kaikkea sitä, jota me pidämme itsestänselvyytenä näyttämön ulkopuolella. Tulkitsen sen uteliaisuutena. Pitää olla lähtemättömän kiinnostunut kaikesta, mitä näyttämöllä on ja tapahtuu. Uteliaisuuden kautta tavoittaa läsnäolon. (Stanislavski, 2011, 138, 141.)

Toinen keino itselleni on yllättää itseni. Ottaa riski. Tehdä jotain poikkeavaa, ja äkkinäistä. Esimerkiksi fyysisesti. Seurata impulssia. Rikon sen rungon, johon olen

jäänyt jumiin, luomalla jotain uutta. Jos olen esimerkiksi tottunut seisomaan tietyssä kohdassa, istunkin maahan. Jotta tämä toimii, minun on todella oltava rehellinen itselleni ja impulssilleni. Jos saan impulssin mennä istumaan, mutta en heti tartu siihen, on hetki jo mennyt ohitseni. Olen myös yllättänyt itseni ja vastaanäyttelijäni artikuloidessani repliikkejä jollain yllättävällä tavalla. Kokeilemalla jotain uutta. Painottamalla sanoja eri tavoin. Tämä voi kuulostaa siltä, että olen lausunut repliikkejäni todella oudosti ja vain hämmentänyt vastaanäyttelijääni, vienyt hänen fokuksensa siihen, että onko minulla kaikki hyvin. Kyse on kuitenkin nimenomaan odottamattomasta pienestä hetkestä, esimerkiksi vain yhdestä repliikistä, joka mahdollisesti tekee hetkestä hieman aidomman ja saan ikään kuin huijattua itseni takaisin hetkeen. Ei siitä, että latelisin repliikkejä repliikin perään mahdollisimman hullunkurisesti.

Seuraava sitaatti on Anne Bogartin kirjasta, *Ohjaaja valmistautuu, Kirjoituksia taiteesta ja teatterista*. Bogart kirjoittaa siitä, kuinka näyttelijä voi päästä pois itsensä tieltä, kuinka kohdistamalla fokuksen varsinaisen asian viereen on mahdollista tehdä hetkestä enemmän totta:

”Aurinkoa ei voi katsoa suoraan, sillä se vahingoittaa silmiä, joten on katsottava hiukan sivuun tarkoituksena kokea aurinko. Jotakin teeskentelemätöntä voi tapahtua, kun emme keskity itse asiaan, vaan johonkin joka on hiukan sivussa.” (Bogart, 2004, 138.)

Tulkitsen Bogartin sitaatin niin että on mahdollista huijata itsensä takaisin läsnäolevaksi, hetkessä aidosti hengitteleväksi näyttelijäksi, jos vie fokuksen itsestään, muualle.

6. PSYKKISEN HYVINVOINNIN MERKITYS

6.1. Keho kestää, mutta kestääkö pää?

Olemme nähneet kuinka jääkiekon maailmanmestaruus finaalissa, ottelun täydellisen alkupuoliskon jälkeen, Suomi ottaa Ruotsilta turpaan 6–1 johtotilanteesta. Pakka hajoaa, päät ei kestä ja Ruotsi ottaa henkisen yliotteen vikisevästä Suomipojasta. Monet kerrat finaalipeleissä, onkin tuo sama kaava toistunut. Ruotsi jumalauta vain tulee ohi ja Suomen joukkue nöyrtyy puntit tutisten. ”Peli on jo menetetty!” Usein noissa hetkissä sitä on myös katsojana heittänyt hanskat tiskiinkin, kun usko voittoon on tiessään. Muistan maailman parhaan koripalloilijan Michael Jordanin sanoneen, Netflix dokumentissa *The Last Dance* (2020), ettei hän edes ajattele epäonnistuvansa, kun viskoo pallon kohti koria. Hänellä ei siis käy edes mielessä epäonnistumisen mahdollisuus. Se erottaa hänet monesta muusta ja teki hänestä aikansa parhaan pelaajan. Urheilussa tulee olla ennen kaikkea psyykkisesti vahva voittaakseen vastustajansa, kun usein, varsinkin huipputasolla kaikki ovat fyysisiltä ominaisuuksiltaan samankaltaisia. Psyykkinen puoli voi olla siis ratkaiseva tekijä.

Urheilussa ja alallamme on paljon yhteistä. Näyttelemisenkin on suurelta osin joukkuelaji. Vaikka ammatissamme ei ole aivan näin selkeää kilpailuasetelmaa ja vastakkainasettelua, kilpailultakaan ei voi välttyä, niin kuin olen aikaisemmin maininnut. Meidänkin pitää olla fyysisesti valmistautuneita, niin kehollisesti, kuin esimerkiksi äänenkäytöllisesti, koittavaan esiintymistilanteeseen. Meidän tulee olla myös keskittyneitä, ja muutenkin oikealla tavalla henkisesti virittäytyneitä. Kuten huippu-urheilijat, me ammattinäyttelijät olemme saaneet saman tai ainakin samankaltaisen koulutuksen. Meillä on kaikilla paljon kokemusta takana. Tietotaitoa siis riittää näyttelijäntaiteen eri metodeista ja harjoitteista. Henkisissä puolissamme on kuitenkin eroja. Käymme erilaisia henkisen kasvun vaiheita läpi. Toisella on parempi itsetuntemus ja itsetunto kuin toisella, toisella on paremmin jalat maassa ja enemmän työkaluja ammatin henkisten haasteiden selättämiseen. Koen, että näyttelijän ammatissa psyykkinen hyvinvointi on todella merkittävässä roolissa. Pääkoppamme on meidän tärkein työkalumme. Tunteet ovat meidän työkalumme. Niiden säätely ja tunnistaminen. Henkisen puolen on oltava kunnossa, jotta jaksamme ja kykenemme tehdä työtämme.

Se myös pysyy kunnossa, jos kuormituksen ja levon määrä ovat tasapainossa. Uskon, tai en tiedä onko se edes uskon asia, että mitä paremmin ihminen voi henkisesti sekä fyysisesti, sitä työkykyisempi hän on ja sitä paremmin hän voi tehdä työnsä.

Opiskellessa ja tietenkin myös kentällä kuormitus kasvaa paikoitellen suureksi ja tarvitsemme yksilöllistä tuntemusta siitä, mikä auttaa meitä haasteiden kohtaamisessa. Mistä olisi apua kenellekin. Koen, että olen ollut aina fyysisesti vahva ja kykenevä, mutta olen ollut aina itseni pahin epäilijä ja aiheuttanut sitä kautta kohtuuttomia henkisiä haasteita näytteliseeni. Silloin kun en epäile itseäni, olen itsevarma ja näyttelminen on helpompaa. Silloin keskittymiseni on oikeassa asiassa, eikä mieleni harhaile. Jos epäilen itseäni, tai analysoin tekemistäni, lopputulos on päinvastainen.

Opettajilla on todella merkittävä rooli ammattiin ja henkiseen kasvuun tukemisessa. Viiden vuoden aikana oppilaat viettävät varmasti enemmän aikaa opettajiensa kuin perheenjäsenten kanssa. Mielestäni psyykkisen hyvinvoinnin roolia voisi tuoda enemmän esiin koulutuksessamme. Saamme monipuolista oppia näyttelijäntaiteen eri keinoista ja harjoitusta niistä, mutta psyykkisestä puolesta ei niinkään. Tuohon osa-alueeseen tutustumisesta olisi voinut olla ainakin itselleni hyötyä opinnoissani. Olisin saanut mahdollisesti uusia työkaluja opinnoissa ja työssä jaksamiseen, sekä kehittymiseen. Kokemukseni mukaan esimerkiksi itsetunnosta puhuminen opinnoissa on vähäistä suhteessa ammattiimme. Voin esimerkiksi hyvin kuvitella, että valmistumisen jälkeinen mahdollinen tyhjyyden tunne voi tuntua melko painavaltakin. Tarkoitan tällä, sitä tilannetta, jos jää tyhjän päälle. Kaverit saavat toinen toistaan hienompia työkeikkoja ja itse tuijottelen odottavana puhelintani. Tai kuinka viiden vuoden yhteisöllisen, heikullisen kuplan jälkeen olenkin täysin omillani. Yritän erottua isosta massasta selftape-videollani tai en vain tiedä, mitä helvettiä tekisin seuraavaksi. Tai vastaavasti, miten pidän pääni kylmänä, jalat maassa ja huolen riittävästä tasapainosta, kun töitä on enemmän kuin tarpeeksi ja stressitasot ovat taivaissa. Nämä ovat vain skenaarioita monista mahdollisista, mutta kuormittavia hetkiä on varmasti edessä, mistä tahansa syystä niitä sitten tuleekaan. Olen aina ihailut esimerkiksi professoriamme Elina Knihtilää, jolla on täysi laidallinen töitä erittäin vastuullisessa ja varmasti kuormittavassa tehtävässä koulussamme. Sen lisäksi hän työskentelee kameratuotannoissa ja teatterin lavalla, milloin missäkin. Huhhu! Tämä

pätee todella moneen koulumme lehtoreista. Pohdin usein, millä eväillä ja millaisin työkaluin he jaksavat tuon kaiken.

Lukuun ottamatta yksittäisiä hetkiä, esimerkiksi työelämäseminaarissa, kun kentällä toimiva näyttelijä on puhunut kokemuksistaan ammattikentällä olemisesta, ei minun kokemukseni mukaan, sen syvemmin puhuta eri näkökulmista. Mitä odottaa ja miten kohdata eri tilanteet. Miten pitää huolta itsestään, miten kannatella itseään haastavissa hetkissä. Miten tuntee arvokkuutta yksilönä, vaikka töitä ei tulisikaan. Miten tuntee hyvää itsetuntoa, vaikka apurahat jäävät myöntämättä. Me, niin kuin näyttelijät meitä ennen, tulemme kuitenkin kohtaamaan samoja haasteita sekä tilanteita ja varmasti jaettavia kokemuksia ja työkaluja niiden selättämiseen on ammattilaisille kertynyt. Alallamme on kyllä aistittavissa muutos suhtautumisessa työntekoon. Hyvinvoinnin ja jaksamisen painottaminen on voimistunut. On alettu kyseenalaistamaan perinteisiä asenteita, sitä että lavalle mennään, vaikka pää olisi kainalossa ja munuaiset pamahtaneet. Työ on aikaisemmin mennyt kaiken edelle. Tämähän on intohimo ammatti! Ei taide mieti 39 asteen kuumetta. Itsekin olen aikaisemmin näin ajatellut, mutta mielestäni uudet tuulet ja ajatusmallit ovat suuntana kohti terveempää ja tasapainoisempaa näyttelijää. Työhyvinvointia.

6.2. Hyvinvoinnin tueksi

Seuraava sitaatti on Paula Arajärven ja Paula Thesleffin kirjasta *Suorituskyvyn psykologia: Tieto- ja taitokirja korkeaa suorituskykyä ja hyvinvointia rakentaville*.

”Psyykinen harjoittelu ja ohjaus ovat luonnollinen ja välttämätön osa ihmisen toimintaa, kun työskentelemme kehittyäksemme kohti tavoitteitamme.” (Arajärvi ja Thesleff 2020, 104.)

Sitaatissa Arajärvi ja Thesleff korostavat psyykkisen hyvinvoinnin harjoittelun keskeistä roolia kehittymisen tiellä. Henkinen hyvinvointi on usein päällepäin heikommin tunnistettavissa, kuin esimerkiksi konkreettisempänä ilmenevät näyttelijän fyysiset ominaisuudet. Luulen, että psyykinen kyvykyys on kuitenkin yhtä, ellei jopa merkittävämpi puoli näyttelijässä. Koen, että huomio tulisi kohdistaa molempiin.

Mitä muuta konkreettista, kuin kentällä työskentelevien kokemusten jakamista sitten voisi opinnoissa mielestäni olla? Ja tämän sanottuani tiedostan kyllä, että lukujärjestykset ovat jo tungettu aivan täyteen, eikä tilaa ole millekään ylimääräiselle. Jos aikaa olisi, niin minulle ainakin olisi ollut eduksi esimerkiksi henkistä kuormitusta purkavia harjoitteita, sillä etenkin kandidatuksina meno yltyi ajoittain todella kiihkeäksi. Päivät olivat pakattu täyteen ja oppilaat haahuilivat silmät seisovina käytävillä tunnilta toiselle, viikonpäivästä toiseen. Myöskin ensimmäisestä vuodestani suurin osa meni niin täpinöissä, että jalkojen maahan saaminen vei suuren osan koko vuodesta. Tietysti nuo kierrokset sitten laskivat ajan kanssa, mutta jo lyhyetkin esimerkiksi rentoutta tavoittelevat harjoitteet päivän aluksi tai lopuksi, tai missä vaiheessa vain, olisivat voineet rauhoittaa minua ja kohdistaa fokusta oikeaan paikkaan. Ne olisivat auttaneet minua olemaan enemmän hetkessä, päästämään irti turhasta jännittämisestä.

Aloin itse tekemään toisen kouluvuoteni lopulla erilaisia hengitysharjoituksia sekä rentoutumisharjoituksia, kuten meditointia, ennen esityksiä. Tein esimerkiksi sellaisen mielikuvaharjoitteen, jossa kuvittelin itseni seisomaan mökkini laiturille. Tunsin lempeän kesätuulen poskillani ja näin edessäni olevan tyynen järven. Koitin rauhoittua hetkeen. Sain sitä kautta keskittyneemmän tilan. Aina aikaisemmin, jo monen vuoden ajan, ennen esiintymistilannetta, olin hullunkiilto silmissä hyppinyt, punnertanut ja koittanut väkisin saada esimerkiksi herkkyyden kehooni. Suoritin ja puskin. Lopputulema oli usein kaukana keskittyneestä ja läsnäolevasta kehon- ja mielentilasta. Välillä ennen esitystä etsin tyhjän luokkahuoneen ja menin lattialle makaamaan. Vietin noin kymmenen minuuttia laskien jokaisen sisään- ja uloshengitykseni. Kun pääsin kymmeneen, aloitin laskemisen alusta. Laskin näin sykettäni ja kohtasin harjoitteen jälkeen, koittavan esitystilanteen levollisemmin.

Erilaisia meditaatio-, mindfulness- ja muita mielikuvaharjoitteita voidaan myös käyttää muulloinkin, kuin ennen esitystä. Ne voivat olla apuna stressitasojen lieventämisessä, tietoisien läsnäolon lisäämisessä sekä kunkin yksilön kokemien tunteiden tunnistamisessa ja niiden hyväksymisessä. Niitä voi toki myös käyttää roolityössä, roolihenkilön maailman tutkimiseen tai vaikkapa koe-esiintymiseen valmistautumisessa. Uskon tuollaisten harjoitteiden voimaan lisätä oppilaiden suorituskykyä oppitunneilla. Voihan olla, että jotkut oppilaat eivät halua missään

nimessä tehdä mitään tällaista, tai koe harjoitteita tarpeellisiksi. Mutta harjoitteisiin tutustuttamisen jälkeen, olisi sitten oppilaan itse päätettävissä tekeekö hän niitä jatkossa vai ei. Sama asia kuin eri näyttelijämetodit ja muut koulussa opetettavat harjoitteet. On oppilaan itse valittavissa, mistä on hänelle hyötyä, mikä häntä puhuttelee. Harjoitteet olisivat yksi asia lisää näyttelijän työkalupakkiin, josta hän voi sitten ammatissa käyttää mieluisiaan välineitään.

Arajärvi ja Thesleff kirjoittavat, että mielikuvaharjoitteilla pystytään tuomaan henkilön fokusta oikeaan paikkaan. Mielikuvaharjoitteiden avulla pystymme säätelemään tuntemiamme tunteita, suhtautumaan hetkeen myötätuntoisesti ja virittäytymään parhaalla mahdollisella tavalla. (Arajärvi ja Thesleff 2020, 265.)

Minusta yksi tärkeä asia koulupolullamme olisi korostaa oppilaiden yksilöllisyyttä ja sen tärkeyttä. Enkä sano, ettei sitä meidän opettajiltamme tulisi, mutta kannustamista oppilaiden omien polkujen löytämiseen ja jokaisen yksilöllisyyteen ei varmasti voi olla liikaa. Kaikkien ei tarvitse osata kaikkea. Me olemme erilaisia ja hyvä niin. Meistä jokainen tekee asiat itselleen parhaalla tavalla. Minun kulkemani polku on minulle ainoa oikea. Samojen tavoitteiden kurottelemisessa ja samassa kuplassa eläessä, voi helposti unohtua yksilön ja uniikkiuden merkittävyys. Rooliin hakiessa pitäisi olla tietynlainen ja kaikki yrittävät parhaansa mukaan sopia tehtävään. Jos rooli ei osu kohdalleen, saattaa se olla kolaus itsetunnolle. ”En ole tarpeeksi...Jotain.” Alamme on täynnä haaveita, onnistumisia, pettymisiä. Mitä sitten, jos kaikki menee niin kuin haaveilee, mitä jos ei. Täytyy korostaa sitä mikä todella kannattelee ihmistä, mihin onnistumisen tunne ja onnellisuus nojaa, eli yksilöön itseensä, ei siihen mitä on jo saavuttanut tai tulee savuttamaan. Työ ei saa määritellä ketään. Kirjoitan tätä kaikkea erityisesti itselleni. Ei minun kaikista haaveista ole tullut, ainakaan vielä, totta ja tietyissä mielessä minusta tuntuu etten, ole saavuttanut vielä mitään. Kymmenen vuotta sitten näin itseni tässä iässä jo näyttelemässä isoilla lavoilla ja kameraroolista toiseen. Ajattelin, että kyllä se hetki sieltä tulee. Mitä jos ei tule myöhemminkään? Haluan vahvistaa itsessäni sitä ajatusta, ettei minun tarvitse saavuttaa mitään ja korostaa jo tekemieni sekä kokemieni asioiden merkitystä. En halua nostaa saavutuksia tähtäimeen. En halua kokea eläväni täysillä ja onnentäyttymystä vasta, kun olen saavuttanut tarpeeksi sitä jotain. Elämä ei voi nojata siihen. Ja jos nojaa, silloin en usko minkään

riittävän. Aina haluaa saavuttaa seuraavan asian. Miten hienoja asioita olenkaan jo saanut aikaiseksi! Juuri yhtenä iltana mietin, jo nyt melko kaukana menneisydessäni tekemiäni teatterisooloja. Aikaisemmin näin vain asiat, jotka olisi pitänyt tehdä toisin. Näin riittämättömyyteni. Nehän olivat kuitenkin aivan todella hienoja teoksia ja minulla riitti kunnianhimoa niiden toteuttamiseen. Ja aivan sama, vaikka en olisi vielä tehnyt mitään. Haluan erottaa työni siitä, kuka minä olen ihmisenä.

Selvennökseksi, voisin sanoa, että työunelmieni saavuttamiseen liittyy ainoastaan se, että saisin tehdä työtä, jota rakastan. Pitää kuitenkin muistaa, mille jalustalle työn arvottaa. Miten suuri rooli ammatillisessa onnistumisessa minulle on. Olisihan se ihanaa, että voisin nauttia siitä, että erilaisia työmahdollisuuksia tulee ja saan elantoni niistä. Ettei minun aina tarvitsisi tehdä pelkästään omia produktioitani, omasta selkänahastani, tili miinuksella. Saisin muita näyttelijäntöitä, mutta toki tekisin myös omia produktioita ja jopa saisin rahoitusta niiden toteuttamiseen.

Näyttelijäksi kehittymisen ja itsetunnon sekä itsevarmuuden vahvistumisen tukena, on mielestäni merkittävässä roolissa saatava palaute suorituksesta - etenkin uran alkuvaiheessa, opiskellessa. Sivuhuomiona vain, että aikaisemmin kovana suorittajana, tuo suoritus-sana soi ainakin minun korvissani todella negatiivisena, mutta tarkoitan sillä esimerkiksi esiintymistä tai harjoittelemista. Olisi tärkeää antaa sellaista palautetta, joka maksimoisi kunkin oppilaan kehityskohteiden kehittymistä. Etenkin produktiota tehtäessä palautteen anto keskittyy usein niihin kohtiin, jotka eivät toimineen. Aivan ymmärrettävästi. Aikataulu painaa päälle. Siihen menisi liikaa aikaa, jos kaiken muun palautteen lisäksi ohjaaja tai opettaja latelisi kehuja toisensa perään. Positiivisella palautteella kuitenkin vahvistettaisiin oppilaan itsetuntoa, tuntemusta kyvykkyydestä, korostaen onnistumisen kokemuksia. Se varmasti lisää itsevarmuutta, motivoi ja innostaa rohkeasti kokeilemaan. Ja en sano, etteivät opettajamme näin toimisi. Kerron vain pohdinnoistani positiivisen palautteen tärkeydestä.

Seuraava sitaatti on Paula Arajärven ja Paula Thesleffin. Sitaatissa korostetaan onnistumiskohtien nostamisen tärkeyttä, annettavassa palautteessa:

”Tutkimusten mukaan itseluottamusta ja minäpysyvyyttä kehittävät tehokkaimmin aikaisemmat onnistumisen kokemukset. Kun halutaan vahvistaa omaa tai toisen itseluottamusta, on huolehdittava, että huomio kiinnitetään ensisijaisesti siihen, missä ja miten onnistutaan.” (Arajärvi, Thesleff 2020, 446.)

Kuten Arajärvi ja Thesleff sanovat, tuolla tavalla annettu palaute ohjaa fokuksen onnistumisenhetkiin. Ei siihen mikä meni pieleen. Uskon, että tällöin pohjimmainen kokemus suorituksesta on onnistumisen tunne ja se auttaa suhtautumaan seuraavaan suoritukseen luottavaisesti, ei peläten mahdollisia virheitä. Muistan, kuinka olisin kaivannut huomioita onnistumisistani, kun olin reilu parikymppisenä harrastajateatteri produktiossa mukana. Silloin olin vielä niin epävarma tekemisestäni ja hain vasta jalansijaa näyttelijyydessäni. Kun palaute keskitettiin vain heikkoihin hetkiin, minulle tuli tunne, että epäonnistuin tekemisessäni ja se laski intoa kokeilla rohkeasti.

En tarkoita, että kriittisyyttä pitäisi alkaa välttelemään, sillä sekin on olennainen osa kehittymisessä. Vuolaasta kehumisesta ei ole siis kyse vaan, siitä että pääfokus on positiivisuudessa.

Arajärvi ja Thesleff kirjoittavat:

”Toki on myös niin, että jatkuvasti samalla tavalla annetut kehut menettävät merkityksensä. On olennaista, että myös korjaavaa palautetta voidaan antaa ja osataan ottaa vastaan.” (Arajärvi, Thesleff 2020, 446.)

Arajärvi ja Thesleff painottavat, ettei suinkaan pidä unohtaa kehityskohteiden nostamista esille. Myös liika positiivisuus, kehuminen, saattaa olla epähedelmällistä. Oppilaan tulee kyetä ottamaan vastaan kaikenlaista palautetta. Palaute, joka on positiivisen sävyinen, sisältäen sekä onnistumisia, että kehittämisen kohteita, on kaikista hyödyllisintä jokaiselle osapuolelle. On palaute mitä hyvänsä, on tärkeää suhtautua siihen niin, ettei sen anna määrittää itseään näyttelijänä. Epäonnistuminen ei tarkoita huonommuutta. Itsetunto ei voi olla riippuvainen työssä onnistumisesta, tai tähdätä siihen. Kyse on siitä, miten suhtautuu epäonnistumisiin, josta myös aikaisemmin kirjoitin. Haluan korostaa, etteivät opettajat ja ohjaajat ole mitään terapeutteja, jotka hoivaavat pelosta havisevat näyttelijät tasapainoisemmiksi, mutta pienillä asioilla voi olla suuri merkitys kasvavan itsetunnon rakentamisessa.

7. RELEASE – ELOKUVA KATEUDESTA

Toteutin taiteellisena opinnäytetyönä lyhytelokuvan nimeltä Release. Elokuva ja tämä opinnäytteeni kirjallinen osio ovatkin sopiva työpari, molempien käsitellessä samaa aihetta. Puran seuraavaksi elokuvan tekemisen eri vaiheita, läpikäymääni tunneprosessia sekä taiteellista sisältöä. Toimin elokuvassa mm. näyttelijän, ohjaajan, käsikirjoittajan, ääni- sekä pukusuunnittelijan ja tuottajan roolissa. Vaikka jotkin tässä osiossa kirjoittamani asiat eivät ole suorassa yhteydessä näyttelijäntyöhön, eivätkä ne kuulu suoranaisesti ammatin toimenkuvaan, koen niistä kirjoittamisen kuitenkin tarpeelliseksi. Kirjoittamani asiat auttavat hahmottamaan sitä kokonaiskuvaavaa, mitä vastaavanlaisen produktion tekeminen saattaa vaatia. Monet näyttelijät myös toimivat ajoittain useissa eri toimenkuvissa ammattikentällä. Etenkin freelancerina, työmahdollisuudet luodaan usein itse ja se vaatii monesti myös eri vastuualueiden ottamista haltuun, intohimon saattamana tai pakon edessä. On ohjaavia näyttelijöitä, on apurahahakemuksia rustaavia näyttelijöitä, jotka tekevät näin tuotannollista työtä, on lavastavia näyttelijöitä, taiteellisen suunnittelun tekeviä näyttelijöitä. Ihan mitä vain, missä tekeminen ei välttämättä keskity ainoastaan näyttelijän ammatissa toimimiseen.

7.1. Elokuvan kaari

Kerron seuraavaksi elokuvan kaaren pääpiirteittäin. Elokuvan alku sijoittuu kerrostaloasuntoon. Ahdistuneisuus kasvaa pala palalta ja päivät sekoittuvat toisiinsa. Unettomuudesta kärsivänä hukun ajatusteni alle. Olen kateuden ja riittämättömyyden tunteen vankina. Asunnossa alkaa vierailemaan synkkä hahmo. Kutsun tätä entiteettiä Möröksi. Se on negatiivisten ajatusteni ruumiillistuma. Vaikka hahmo on pelottava, ovat sen tarkoitusperät hyvät. Olen mennyt liian syvälle omaan kuoppaani, ja hän koittaa saada minua nostamaan katseeni persettäni pidemmälle. Mörkö pysyy kintereilläni sitkeästi. Lopulta minun on kohdattava hänet. Kohdattava itseni. Tämän jälkeen siirrymme paikkaan, jossa minun ja muiden ihmisten mörköhahmot tapaavat toisensa. Muutkin käyvät siis samoja asioita läpi. Näemme yhtenäisyydet toisissamme. Jaamme kokemuksemme. Alkaa vapautuminen kateuden synnyttämistä piinaavista hahmoista. Hahmojen riekaleet irtoavat kehoistamme. Kohtaukset syntyvät yhtenäisyyden voimasta ja jaetun kokemuksen tuomasta turvasta. Elokuva huipentuu

teatterilliseen ja speaktaakkelimaiseen joukkokohtaukseen. Se alkaa tarkkaa koreografiaa sisältävällä osiolla, jonka jälkeen alkaa matka yhteiseen hurmukseen, kokonaisvaltaiseen vapautumiseen. Teatterimaisuus tulee siitä, että kohtaus muistuttaa teatteritallennetta ja siinä rikotaan neljättä seinää¹. Se on näin tyyliltään erilainen elokuvan muista kohtauksista. Elokuva loppuu ekstaattiseen atmosfääriin. Loppu on sävyltään täysi vastakohta elokuvan alulle.

7.2. Prosessin alku

Taideyliopisto Teatterikorkeakouluun päästessäni vuonna 2019 ajatuksenani oli jo silloin toteuttaa sooloteos taiteellisena oppinäytetyönä. Lähestyin tanssiopettajaamme, Jenni Nikolajeffia kysyäkseeni, kiinnostaisiko häntä olla mukana jollain tavalla. Hän ilmaisi kiinnostuksensa. Olin tehnyt ennen Teatterikorkeakouluun pääsyäni aikaisemmin mainitsemani sooloteatteriesitykset, *On aika* (2015) & *Ote* (2016), ja minulla oli polttavaa kiinnostusta jatkaa samantyyppistä tutkimista. Tarkoitin tällä itselleni ajankohtaisen ja itseäni koskettavan aiheen käsittelemistä monen eri vastuualueen kautta. Visiointi teatteriesityksestä alkoi sitten jossain vaiheessa siirtymään kohti av-tuotantoa. Varmasti tähän vaikutti myös kouluajanani tekemäni lyhytelokuvat, aikaisemmin mainitsemani, *Horisontti* (2020) ja *Sykli* (2021). Lyhytelokuva taidemuotona, sen monet mahdollisuudet kiinnostivat. Lopulta myös sooloajatus väistyi joukkokohtausideoiden tieltä. Jenni Nikolajeff onneksi halusi olla edelleen mukana, vaikka produktion muoto muuttui radikaalisti.

Release erosi kaikista aikaisemmista töistäni valtavasti. Kunnianhimoni on edellisissäkin projekteissani ollut korkealla, mutta halusin toteuttaa elokuvan niin ammattimaisesti, kuin mahdollista ja mahtipontiset visioni tarkoittivat todella isoa työtaakkaa ja ponnistelua. Taidemuotona elokuvan tekeminen näin monessa eri positiossa ja etenkin tällä tuotannollisella tasolla oli minulle täysin uusi haaste. Elokuva on myös ensimmäinen teokseni, jossa on muita esiintyjiä itseni lisäksi, luukunottamatta

¹ Kun kuvitellaan seinä yleisön eteen. Näin ollen katsekontaktia ei oteta katsojaan. Termiä on tiedettävästi käyttänyt ensimmäistä kertaa ranskalainen filosofi ja taidearvostelija Denis Diderot (1713–1784) hänen kriittisissä kirjoituksissaan teatterista. (Bethune 2002.)

Ote (2016) - esitystä, jonka lopussa nähtävässä lyhytelokuvassa oli suuri joukko ihmisiä.

Muotona, elokuva mahdollisti minkä maailman luomisen ja kerrontatavan tahansa, aivan eri tavalla kuin teatteri. Suhtautuminen ideointiin oli leikkisä ja vapautunut. *Release*-elokuvan kaavailu alkoi kunnolla alkusyksystä 2022. Varsinaista käsikirjoittamista ennen ideoin kohtausaihioita ranskalaisin viivoin puhelimeni muistiinpanoihin. Aluksi ideoita saattoi pulpahtaa kuntosalilla ollessani, musiikkia kuunnellessani tai vaikka aamupalaa syödessä. Tietyt kuuntelemani musiikkikappaleet synnyttivät kohtaukset, niiden tunnelman ja useat kappaleista päätyivätkin elokuvaan, joko sellaisenaan tai aihioiksi äänisuunnittelijalle. Elokuva alkoi rakentua yksittäisistä kohtauksista sekä kuvista. Siinä vaiheessa ei ollut edes tarpeellista saada niistä dramaturgisesti toimivaa kokonaisuutta. Aivan ensimmäinen muistiinpanomerkintä elokuvasta on ”tribuutti Pizzaläheteille”. Halusin tehdä jonkinlaisen kunnianosoituksen vuosikurssillemme. (Nimesimme itsemme Pizzaläheteiksi koulupolkumme alussa.) Ideoin näyttämöllisiä kuvia 12 henkilölle. Kohtauksia alkoi sitten tulemaan paljon ja ideointi siirtyikin laajempaan mittakaavaan. Päästin irti tribuuttielokuva ajatuksesta.

Ensimmäisiä ajatuksia, jotka olen kirjoittanut ylös, pohtivat sitä, että elokuva voisi olla kolmiosainen. Ensimmäisessä osassa ollaan yksin kaaoksen keskellä, sitten mennään kohti vapautuneisuutta ja lopullista irti päästämistä. Tuo rakenne ja monet varhaisista kohtausideoista päätyivät lopulliseen elokuvaan. Sitten vasta pohdin, mistä haluan elokuvan kertovan. Rakenteen syntyessä, piti vain keksiä mistä tuo kaaos syntyy ja mistä pyrin vapautumaan. Päädyin, minua silloin eniten resonoivaan aiheeseen, kateuden tunteeseen. Se herätti kiinnostukseni. Koreografiaideat tulivat ensimmäisinä ideointiin mukaan ja liikkeet liittyivät vahvasti siihen mitä haluan, milläkin kohtauksella sanoa. Oli helpompaa aloittaa niistä. Pystyin helposti asettamaan ne omille paikoilleen elokuvan kaareen. Sitten rakensin muut palaset liikkeellisten kohtausten ympärille.

Elokuvassa seurataan aluksi minun elämäni kateuden tunteen aiheuttamassa limbossa ja muita esiintyjä tulee kohtauksiin elokuvan keski- ja loppuvaiheessa. Olin alun perin ajatellut, että elokuvan alussa seuraisimme muutaman ihmisen samankaltaista

kamppailua tematiikan keskellä, mutta lopulta oli oikea päätös keskittyä vain minun kokemukseeni aiheesta.

Seuraava sitaatti on Anne Bogartin kirjasta, *Ohjaaja valmistautuu, Kirjoituksia taiteesta ja teatterista*. ”Taide, kuten elämäkin, ymmärretään kokemuksen eikä selityksen kautta.” (Bogart, 2004, 79.) Bogart kirjoittaa, ettei taidetta voi tehdä selittäen. Se pitää aidosti kokea. Olen samaa mieltä. Enhän minä osaisi puhua muiden kokemusten puolesta. Onhan se mahdollista. On esimerkiksi tehty suuri määrä elokuvia ilman, että tekijöillä olisi ollut ennestään kosketuspintaa aiheeseen, mutta ei se ole mahdollista ainakaan ilman kunnollista taustatyötä. Päätin näin keskittyä omaan kokemukseeni. Muiden kokemusten havainnollistaminen olisi saattanut jäädä liian etäiseksi katsojille. Olin vain ohjaajana yrittänyt ilmentää mielikuviani muiden tuntemuksista, enkä olisi päässyt pintaa syvemmälle. Minä tiedän ainoastaan mitä aihe minussa aiheuttaa ja siihen keskittyminen mahdollisti myös yksityiskohtaisemman ja ennen kaikkea todella henkilökohtaisen tutkimisen. Uskon, että sitä kautta samaistumispuolelta löytyminen on mahdollisempaa katsojille.

Olin välillä umpikujassa ideointivaiheessa. Jotkin kohtaukset eivät tuntuneet millään lokahtavan paikoilleen. Jotkin kohtaukset olivat kirkkaammat, kuin toiset. Kokonaisuuden toimivuus takkusi. Kirjoitin aikaisemmin siitä, kuinka jotkin kohtausideat saattoivat tulla mieleeni esimerkiksi kuntosalilla tai musiikkia kuunnellessani. Liikkuminen ja musiikki ovat selvästi minulle paras keino päästä luovaan tilaan. Välillä kun analyttinen mieleni oli lukossa, päätin lähteä juoksulenkillä. En tällöin kuitenkaan ottanut tehtäväkseni ratkaista kohtauksia. En edes ajatellut niitä. Kuitenkin musiikin pauhatessa korviini, jossain vaiheessa mieleeni vain tuli kohtaus kirkkaana, kuin välähdyksenomaisesti. Helposti ja pakottamatta. Esimerkiksi elokuvan loppukohtaus muuttui todella radikaalisti erään juoksulenkin aikana. Olin päässyt pois itseni tieltä. Uskon suurena tekijänä olevan urheillessa vapautuvat mielihyvähormonit. Siitä seuraa itsevarma, helppo ja virtaava olo. Pään sisäiset lukot aukenevat ja mahdollisuudet avautuvat estoitta.

Prosessin alussa sain kylmiä väreitä kuvitellessani elokuvan loppupuolen kohtauksia. Saan niitä edelleen, katsoessani valmista materiaalia. Haluan uskoa, että kylmät väreet

ovat vahva mittari kohtauksen toimivuudelle. Muistan säveltäjä ja tuottaja legenda Quincy Jonesin sanoneen eräässä haastattelussa, että Michael Jacksonin *Thriller* (1982) albumia tehtäessä, juuri kylmät väreet auttoivat heitä albumille päätyvien kappaleiden valitsemisessa. Sillä miten muut voisivat saada kylmiä väreitä, jos tekijässä ei ihokarvat värähdä.

En muista mistä *Release* tuli elokuvan nimeksi, muistan sen kuitenkin tulleen melko pian aiheen keksimisen jälkeen ja se tuntui heti hyvältä. Se on mielestäni ytimekäs ja voimaannuttava. Eikä minulle ole tullut missään vaiheessa haluja sen vaihtamiseksi. Nimi, suomennettuna: ”vapauttaa / päästää irti”, sopii mainiosti elokuvassa tapahtuvaan dramaturgiseen kaareen.

7.3. Kirjoittaminen ja taiteellinen suunnittelu

Minulla ei ole muuta tietoa elokuva- tai tv-käsikirjoittamisesta, kuin ne pienet roolit, joita olen saanut näyttelijänä tehdä elokuvissa ja tv-sarjoissa. Tiedän siis miltä käsikirjoituksen virallinen muoto näyttää, mutta minulla ei ollut tietotaitoa tehdä käsikirjoitustani siihen muotoon ja se olisi vienyt liikaa aikaa. Päätin melko nopeasti, että teen käsikirjoituksen minulle luonnollisella ja helpolla tavalla. Kirjoitin kuva kuvalta elokuvan kohtaukset läpi, ranskalaisin viivoin. Prosessini elokuvan tekemisessä on todella visuaalinen ja minulle tulee yhtäaikaisesti mieleen miltä kuvan tulisi näyttää, kameran, valojen sekä lavastuksen osalta, sen lisäksi tietenkin, että olen ajatellut mistä kohtauksessa on kyse. Kirjoitin nämä kaikki huomiot kohtauksiin. Virallisessa käsikirjoituksessahan ei ole esimerkiksi merkattu vaihtoehtoa kamera-ajolle, koska tuo tontti kuuluu usein muille kuin käsikirjoittajalle ja se tulee ajankohtaiseksi, vasta myöhemmin tekoprosessissa. Tässä produktiossa metodi toimi, siinä mielessä, että se säästi aikaa, sillä minulla oli ainakin jo ideoita jokaiselle vastualueelle. Kun kyse on ollut näin henkilökohtaisesta ja tarkasta visiosta, olisi tuntunut myös oudolta, jos minulla ei olisi ollut selkeitä ajatuksia siitä, miltä elokuvan tulisi näyttää ja tuntua. Elokuvan käsikirjoitus ei ollut kaikista tavanomaisin myös senkään suhteen, kun päätin ettei elokuvassa ole vuorosanoja. Elokuvan alkupuoliskolla roolihenkilöinä ovat ainoastaan minä ja tuo mainitsemani entiteetti, Mörkö. Olin alun perin kirjoittanut vuorosanoja itselleni, kommentoidakseni Mörköä, mutta yksittäiset vuorosanat olisivat

saaneet liian painavan merkityksen ainoana tekstinä, joten ne olivat turhia. Olin myös kaavaillut loppukohtaukseen puhetta, mutta lopulta kohtauksen muut elementit toivat tarvittavan sanoman esille.

Vaikka kuva kovalta kohtaukset ovat selkeänä päässäni, ei tuo käsikirjoitusmuoto ole välttämättä selkein mahdollinen muille työryhmän jäsenille. Yksittäiset kuvat kyllä varmaankin, mutta kokonaiskuvan saaminen, voi olla haastavaa. Pelkästään lukemattomissa kuvakulmissa saattaa mennä sekaisin. Tämän huomasimme muutamia kertoja kuvaajan kanssa kuvauksissa. Vaikka olimme käyneet kohtaukset etukäteen kuva kovalta läpi ja useimmiten myös kuvauslookaatioissa, saattoi silti olla epäselvää, miten kohtaukset kuvataan ja aivan ymmärrettävästi. Olihan ne tolkuttomia määriä yksityiskohtia sisältävät rankalaiset viivani aivan helvetinmoinen sillisalaatti. Kohtausten hahmottamiseen olisi auttanut suuresti kuvakäsikirjoitus, joka puuttui kokonaan. Minulla oli ainoastaan haalimani referenssikuvat joistakin kohtauksista. Yritin todella tehdä myös kuvakäsikirjoituksen. Piirsin tikku-ukkoja paperille, mutta muutaman tunnin rustaamisen jälkeen katsoin luomuksia ja totesin niiden olevan vain yksi epäselvyys lisää. Latasin myös kuvakäsikirjoitusohjelman, jossa pystyi tekemään 3D-mallinnoksia. Pitkän illan jälkeen olin saanut aikaiseksi yhden elementin ensimmäiseen kuvaan ja jos sille tielle olisin jäänyt, en olisi saanut kuvakäsikirjoitusta valmiiksi edes puoleenväliin, ennen kuvausten alkamista. Kuvia kuitenkin oli kokonaisuudessaan reilu 90 kappaletta. Seuraavaan produktion kuvauskäsikirjoitus kuitenkin tehdään, jos ei itseni, niin jonkun toisen toimesta.

Kun vastasin niin monesta vastuualueesta, sekoittuivat niiden osa-alueiden pohtiminen myös automaattisesti kirjoittamisprosessiin. Kaikkien muiden mainitsemiä yksityiskohtien lisäksi, käsikirjoittamisen kanssa kulkivat vahvasti käsi kädessä myös omat ideani ääni-, puku-, ja maskeeraussuunnittelusta, sekä koreografiasta.

Valon eri sävyt toimivat elokuvassa merkittävässä roolissa. Esimerkiksi vuorokauden ajan vaihtumisen näyttäminen kuului olennaisesti dramaturgiaan. Siksi valosuunnittelu oli osana käsikirjoittamista. Minulle tuli myös nopeasti selväksi mitä haluan maskeeraukselta, ja sillä tehtävät muutokset roolihahmossa olivat osana kerronnan vahvistamista. Lopulta maskeeraus jäi melko pieneen rooliin, sillä kuvausten alkaessa

silmäpussini olivat jo omasta takaa tarpeeksi näkyvät. Oli ratkaistava, miltä elokuvan keskeinen hahmo, Mörkö, näytti. Etsin referenssejä eri kuvapankeista. Sen oli oltava pelottava, mutta ei liian stereotyyppinen kauhuelokuvan hahmo. Lopulta päädyin yksinkertaiseen kaapumaiseen asuun. Valitsemani kappaleet kirjoitin myös mukaan kohtauksiin ja muut äänisuunnittelu ideani. Koreografioiden kirjoittaminen oli kyllä haastavaa. Miten saada liikkeellinen materiaali sanoitettua. Olin alun perin ajattelut television yhdeksi lavastuselementiksi. Päädyin kuitenkin lopulta edesmenneen isäni, Markku Susimäen, maalaamaan tauluun. Pitkän etsinnän jälkeen löysin täydellisen teoksen tematiikkani tueksi. Oli jopa hieman outoa löytää taulu, jossa on täysin sama värimaailma kuin elokuvassani.

Lopulta eri käsikirjoitusversioita syntyi 13 kappaletta, mutta lopullisten dramaturgisten päätösten tekeminen oli kuitenkin melko selkeää. Yksi isoimmista asioista, joka jäi pois lopullisesta käsikirjoitusversiosta, oli tapahtumapaikat. Aikaisemmissa versioissa elokuvan alussa, limboa muistuttavien päivien kulkua kuvattiin myös eri kaupunkimaisemissa. Päätin kuitenkin, että näyttelemäni hahmo ei poistu asunnostaan ollenkaan, vaan asunto on temaattisesti kuin vankila, josta henkilöllä ei ole kykyä eikä halua poistua. Myös minun ja Mörön kanssakäymisen tavat muokkautuivat paljon. Säädin paljon tapojani kommunikoida hänen kanssaan. Sitä, miten reagoin häneen. Mietin, mikä on liikaa ja mikä ei. Voinko esimerkiksi koskea häneen missään vaiheessa. Viimeiseen asti käsikirjoitusta muokkasin. Tutkin vielä kuvausviikolla kuvattavien kohtausten yksityiskohtia, jos minulta onkin jäänyt tajuamatta jokin seikka. Oli myös hyvä muistuttaa itseään, että alkuperäiset, käsikirjoituksessa olevat ideat eivät välttämättä toimi niin hyvin, kuin jokin uusi, jokin kuvauksissa syntyvä idea, oli se sitten vaikka kuvakulma tai näyttelijäntyöllinen seikka. Kerrottavasta tarinasta ja sen mahdollisuuksista oppii hirmuisesti kuvausten aikana ja niiden jälkeen.

Käsikirjoittamiseeni liittyi vahvasti myös näyttelijäntyö. Vaikka näyttelijäntyöllisiä näkökulmia ei voi lyödä lukkoon kirjoitusvaiheessa, kirjoitin roolihahmojen kaarille kuitenkin raamit. Käsikirjoituksessa oli runko sille, miten kukin kohtaus vaikuttaa roolihahmoon. Nämä olivat erityisesti muistutuksena itselleni. On sitten eri asia, miltä tilanne tuntuu kohtausta näytellessä ja miten se päätetään loppujen lopuksi näytellä. Jo kirjoittaessa kuitenkin ratkaisin, millä keinoin tarinaa voin kuljettaa. Kaikki

kirjoitusvaiheessa tehtävät päätökset vaikuttavat siihen mitä materiaalia näyttelijällä on työstettävänä kohtausten sisällä. Kirjoittaessa luodaan pelikenttä. Annetaan idea sille, mitä tilannetta näytellään. Ohjaajan ja näyttelijän rooli on sitten päättää, että miten mikäkin kohtaus näytellään.

7.4. Symbolismi

Kerron seuraavaksi millä eri keinoin ilmensin elokuvassa käsiteltävää aihetta.

Alkupuoli sijoittuu kerrostaloasuntoon. Asunto on nelikulmaisen muotoinen ja ahdas. Halusin tällä tuoda klaustrofobisen ja vankilamaisen atmosfääriin. Olen ajatusteni vankina. Neliömuoto nähdään ensi kerran elokuvan ensimmäisessä kuvassa. Kerrostalon seinää täyttää nelikulmaiset kuviot. Asunnon lisäksi myös yöpöytä on saman muotoinen. Loppukohtauksessa palataan alun tunnelmaan ja kohtaus alkaa syttyvillä, neliömuotoisilla spottivaloilla.

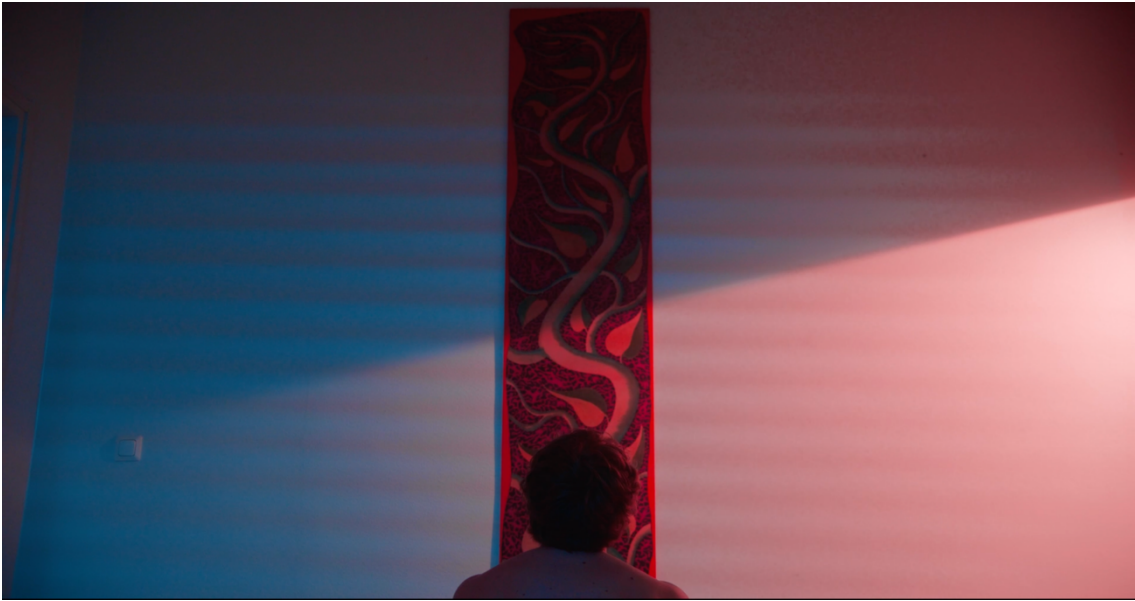


Release 2. Kuvakaappaus Release elokuvasta. Neliömuotoiset spottivalot elokuvan loppukohtauksesta. 2024.

Asunnossa ei ole mitään muuta kuin sänky, yölamppu sekä taulu. Halusin tällä pelkistetyllä ratkaisulla tehdä asunnosta enemmänkin mielenmaiseman kuin realistisen yksión. Fokukseni liikkuu lampun ja taulun välillä. Molemmat symboloivat roolihahmolle eräänlaista itseluotua vankilaa, ne pitävät minut junnaavana paikoillaan.

Sekä lampunvarjostin, että taulu ovat isäni teoksia ja niissä toistuvat samantyyppinen, shamanistinen graafinen jälki. Käytän elokuvassa punaista ja oranssia väriä. Taulussa iso kasvi kiemurtelee ylöspäin. Se kuvastaa omaa potentiaaliani. Sitä ympäröi punainen hahmomassa, joka kuvastaa kaikkea sitä, mikä pitää minua paikallaan, ahdistuksissani. Minä myös syön joissain kohtauksissa punaisessa nesteessä lilluvia, punaisia muroja ja lampun valo on punainen. Taulun reunat täyttävä oranssi väri kuvastaa hyväksymistä sekä yhteisöllisyyden voimaa. Elokuvan alussa Punainen väri on voimakkaimmillaan. Pikkuhiljaa kohtausten edetessä, kun fokukseni alkaa siirtymään negatiivisuudestani muualle ja alan olen valmis kohtaamaan, sekä hyväksymään kipupisteeni, taulun oranssit reunat voimistuvat, vihreä kasvi saa elinvoimaa ja punainen väri menettää otettaan. Eräässä kolme kertaa toistuvassa kuvassa on valtavan kokoinen kuollut kelopuu. Se symboloi etäisyyttäni todelliseen minään. Puun ympärillä taivas muuttuu aluksi myrskyn tavoin, tuoksi samaiseksi punaisen sävyksi ja elokuvan edetessä oranssi sävy alkaa ottamaan vallan. Yhdessä kohtaan, kun olen hyväksynyt itseni, siirryn luontoon ja kameran kuvakulma on sama kuin tuossa puukuvassa. Olen oivaltanut jotain hyvin merkittävää. En ole enää kuollut kelopuu, vaan muuttunut kokonaisemmaksi. Olen valmis kohtaamaan itseni ja sitä kautta muut ihmiset. Elokuvan keskikohta kuvattiin luonnossa. Luonto kuvastaa joukkovoimaa ja ihmisten samankaltaisuutta.

Iso tema, jota käsittelen elokuvassa, on ajankuluminen ja ahdistuminen sen hukkaan menemisestä. Alun kohtauksissa vuorokauden aika vaihtuu kesken kaiken yöstä aamuksi ja toisinpäin. Hukkaan aikani murehtimiseen. Elokuvan alun kohtaukset sijoittuvat suurimmaksi osaksi synkkään yöaikaan. Auringonvalo pilkahtelee aina ajoittain, toivonpilkahduksina. Aurinko symboloi samaa asiaa kuin taulun ja taivaan oranssi väri. Elokuvan loppupuolella palaamme hetkeksi takaisin alun synkkään tunnelmaan, ennen siirtymistä oranssin sävyn täyttämään joukkovoimaiseen kohtaukseen, johon elokuva huipentuu.



Release 3. Kuvakaappaus Release elokuvasta. Minä taulun vankina. 2024.

Minulla on psoriasis ja halusin käyttää myös sitä kasvattaakseni kohtausten ahdistuneisuutta. Aina kun olen elämässäni stressaantunut pyörin sängyssä ja raavin psoriläiskiäni verille. Raapiminen kiihtyy kohtausten edetessä.

Pyörin sängyssäni harmaassa lakanassa ja negatiivisten ajatusteni ruumiillistuma, Mörkö, tulee vierailemaan luonani. Hahmo on itseni synnyttämä, eli osa minua. Hahmo on muodostunut tuosta samaisesta sängyn lakanasta. Asunnossa on eteisen ovi, jonka tämä hahmo usein avaa. Se koittaa saada huomioni pois itsestäni ja asunnosta, että astuisin ovesta ulos. Haluan oven olevan kiinni ja suljen sen. Hahmo myös nostaa elokuvassa kolmesti katseen voimakkaasti kameraan, viestittäen, että minun tulee nostaa katseeni negatiivisuudestani pois päin. Katseen nostaminen toistuu jokaisessa elokuvan kolmessa vaiheessa. Ensin Mörön ja lopussa minun toimestani. Hahmo kyläilee luonani, kunnes vihdoinkin päätän kohdata sen, eli olla hyväksyvä itseäni kohtaan.



Release 4. Kuvakaappaus Release elokuvasta. Mörkö kurkkimassa oven raosta. 2024.

Pukusuunnittelulla on elokuvassa harkittu merkitys. Mörköjen kaapujen lisäksi, joita käytetään elokuvan alussa ja keskikohdassa, kohtauksissa käytetään valkoisia alusvaatteita. Ne symboloivat ihmisten samankaltaisuutta ja puhtautta.

Loppukohtauksessa, kun palaamme aluksi elokuvan alun mielenmaisemaan, Mörön kaavut ovat vaihtuneet mustiin suoriin housuihin, valkoisiin kauluspaitoihin sekä mustiin, kiristäviin solmioihin. Nämä symboloivat Mörön kaavun tapaan kahliutuneisuutta.

Elokuvan ensimmäisessä kohtauksessa *Release*-teksti ilmestyy kerrostalon seinään. Tekstissä näkyvät vain ääriviivat, symboloiden täyttymyksen puutetta, pahaa oloani. Kappaleena käytetään elokuvan viimeistä kappaletta vääristyneenä. Jotain on pielessä. Loppukohtauksessa kappale kuullaan muokkaamattomana, täysissä voimissaan. Lopuksi *Release*-teksti ilmestyy ensin ääriviivoin, sitten täytettyinä kirjaimineen oranssilla taustalla. Tämä kuvastaa lopullista irtautumista negatiivisuuden kahleista ja sen tajuamista, että elokuvassa käsiteltävät aiheet ovat universaaleja ja kokemusten jakaminen on väylä keventää itselleen luotua painolastia.



Release 5. Kuvakaappaus Release elokuvan loppukohtauksesta. 2024.

7.5. Aihe muistutteli itsestään

Riittämättömyyden tunne ja epäonnistumisen pelko kulkivat elokuvan tekemisen joka vaiheessa mukana. Tämä on minun taiteellinen lopputyöni! Minä haluan tehdä niin päryttävän teoksen, kuin suinkin mahdollista! Haluan näyttää mitä kaikkea minulla onkaan annettavana! Selvä, en saa elokuvalleni rahoitusta, kahdeksasta apurahahakemuksesta huolimatta. Entä sitten! Harteilleni lankeaa todella monta vastuualuetta, mutta minä näytän, kuinka hienosti selviydyn jokaisesta niistä!

Seuraava sitaatti on Anne Bogartin kirjasta, *Ohjaaja valmistautuu, Kirjoituksia taiteesta ja teatterista*. Bogart kirjoittaa uransa alkuvaiheesta, kun taiteen tekemiseen ei saanut taloudellista tukea. Hän puhuu sen haasteista, mutta myös hyvistä puolista: ”vastustus voimistaa ja suurentaa ponnistusta. Vastarinnan kohtaaminen, esteen uhmaaminen tai vaikeuden voittaminen vaatii aina luovuutta ja intuitiota.” (Bogart, 2004, 150.) Bogart mainitsee myös täyden taloudellisen tuen mukana tulevasta liiallisesta helppoudesta. Se saattoi ajaa luovanprosessin sivuraiteille, kun mahdollisuudet olivat rajattomat. Minunkin mielestäni siinä on myös hyviä puolia, että joutuu työskentelemään esimerkiksi ilman rahoitusta. Elokuvan teon aikana oli pakko luopua joistakin ideoista, kun ei ollut yksinkertaisesti varaa niitä toteuttaa. Kyseessä oli esimerkiksi kallista

kuvauskalustoa vaativista kohtauksista, tai spesifin osaamisalan henkilön palkkaamisesta, kuten erikoistehosteiden. Pieni budjetti kuitenkin pakottaa pohtimaan monia eri vaihtoehtoja ja olemaan luova niiden toteuttamisessa. Se myös pakottaa yksinkertaistamaan, kirkastamaan oleellisen. Joskus vielä haluan kuitenkin tehdä produktion mikä mahdollistaa myös rahallisesti toteuttaa, mitä monimuotoisempia ja haastavampia visioita. Pääasia on, kuitenkin muistuttaa itseään onko kyseiset kohtaukset täysin perusteltuja ja tarpeellisia. Ei pidä unohtaa punaista lankaa. Enemmän ei tarkoita parempaa.

Käsikirjoituksen hiomista olisi varmasti pystynyt halutessaan jatkamaan loputtomiin. Onko tämä nyt niin hyvä kuin voi olla? Olenko muka antanut kirjoittamiselle tarpeeksi aikaa? Tänään kirjoitin vain 3 tuntia, kun välillä tein jotain muuta. Miksi tein? Voisiko siitä tulla vielä parempi? Mikä riittää? Noiden asioiden pohdiskelu sopi temaattisesti todella hyvin elokuvan aiheeseen ja muistutin jatkuvasti itseäni siitä. On minusta kiinni, onko elokuvan tekeminen mielekästä. Minun ei tarvitse tehdä maailman upeinta lyhytelokuvaa, vaan voin suhtautua siihen kevyemmin. Tällainen taideteos syntyy tällä kertaa ja ensi kerralla jotain muuta.

Bogart kirjoittaa ennakkosuunnittelemisestä seuraavanlaisesti: ”On tärkeää valmistautua ja on tärkeää tietää koska lopettaa valmistautuminen. Et ole ikinä valmis ja sinun on aina oltava valmis tähän vaiheeseen.” (Bogart, 2004, 143.) Bogart kirjoittaa siitä, kuinka ei voi olla koskaan valmis, vaikka tekisi ennakkotyöt, kuinka hyvin tahansa. Hän myös mainitsee, että ennakkotyöt ovat vain prosessin alulle panija, jonka jälkeen on myös oltava valmis heittämään kaikki suunnitelmansa pois. Tämän huomasin myös elokuvaa tehtäessä. Monet asiat saattoivat kirkastua vasta kuvauksissa, siitä huolimatta, että pohdin ennakkoon mahdollisimman perusteellisesti eri vaihtoehtoja. Lopulta vasta kuvausolosuhteet kertoivat mikä oli tarpeellista ja mikä ei. Ennakkoon kun ei voi päästä kuvaustilanteeseen.

Kun kuvausten aika vihdoinkin saapui, kulminoitui siihen useiden kuukausien työ. Olin tullut kauas siitä, kun koulumme kuntosalilla sain ensimmäisiä visioita elokuvasta. Olin silloin innoissani visioideni aihioista ja vielä huoleton. Nyt kaikkesta oli tullut todellista. Suuri joukko ihmisiä oli produktiossa mukana toteuttamassa juuri minun visioitani.

Minulla oli suuri vastuu. Osaanko ohjata? Osaanko johtaa työryhmää? Mitä jos pakka hajoaa ja työryhmäläiset ovat epäselvyyden mönjässä, vailla suuntaa? Osaanko sittenkään edes näyttellä todeksi sen mitä haluan? Mitä jos kuvauksissa on paska tunnelma? Riittämättömyyden ja epäonnistumisen pelko kuiskuttelivat korvaani.



Piru-Julle 3. 2024.

Hihhi Juliuuus. Kakkapökäle!

Monta eri vastuualuetta toi haasteellisuutta keskittyä tärkeimpiin asioihin, kuten ohjaamiseen ja näyttelämiseen. Esimerkiksi samalla kun näyttelin kaapumaisen asun alla, jossa en nähnyt eteeni, minun piti yrittää keskittyä itseni ja muiden näyttelijäntyöhön, ratkaista aikataulullisia ongelmia sekä stressata onko cateringissa tarpeeksi kurkkua pilkottuna. Tai esimerkiksi kuvausta edeltävinä päivinä minun piti aikatauluttaa kuvauspäivän kulku minuutin tarkkuudella. Monelta haen pakettiauton? Kuinka monta minuuttia kunkin kohtauksen kuvaaminen kestää? Onko 40 minuuttia riittävä ruokatauko? Minun piti päättää paras mahdollinen kuvausjärjestys ja samalla hoitaa logistiset ratkaisut, kuvausluvut, catering, kerrata käsikirjoitusta, tehdä siihen tarvittavia muutoksia, informoida kaikkia osallisia kaikesta, tarkastaa että kuvauspäivän aamuna haettava kuvauskalusto sisältää kaiken tarvittavan, miettiä jossain vaiheessa, miten ohjaan eri kohtaukset, miten näyttelen eri kohtaukset, hoitaa puvusto ja kaikki muu tarvittava tilpehööri mukaan, stressata säästä. Mitä jos saatana sataa!? Mitä jos budjettisyistä vuokraamani, ehtopuolella oleva ja häiritseviä ääniä pitävä pakettiauto leviääkin keskelle metsää!? Kuvauspaikalla ei ole vessaa, mihin kakki väännetään, jos kakin on tultava!?

7.6. Kuvaukset ja jälkityöt

Kuvaukset ovat muutenkin hektisiä, mutta tällaista samanaikaista kuormittavuutta en ole aikaisemmin kokenut. Etenkin elokuvan alkupuolella on kohtauksia, jotka olivat itselleni isoja ja haasteellisia näyttelijäntyöllisesti. Kuvausten hektisyyden tiimellyksessä tulin miettineeksi, olenko nyt täysin ratkaissut tämän kohtauksen?

Tiedätkö, miten se tulee näytellä ja onko se dramaturgisesti osuvaa? Kun juoksimme aina aikaa vastaan, oli vain mentävä eteenpäin ja tyytyä siihen, miten kohtaus meni. Roolini näyttelijänä, poikkesi valtavasti totutusta. Olin koko ajan esimerkiksi, joko ohjaajan, tuottajan, käsikirjoittajan, apulaisohjaajan tai sitten näyttelijän roolissa. Kun oli aika itse näytellä, oli hypättävä kohtaukseen, ilman sen kummempia lämmittelyitä tai pohdintoja. Toisaalta, koska olen todella analyyttinen, oli tuollainen työskentely tapa jollain muotoa, myös mahdollisesti hyödyksi. En kerennyt kasaamaan suuria paineita näyteltävään kohtaukseen. Tämä toi nimittäin varmasti myös joihinkin kohtauksiin tietynlaista keveyttä ja läsnäoloa. En ehtinyt mennä liikaa pääni sisälle, vaan näyttelemisen oli tietyllä tapaa yksinkertaista. Tässä minä istun sängyllä ja tuijotan ovelle, eikä minun tarvitse ajatella tuhatta eri asiaa. Mörkö tuijottaa ovenraosta. Se on pelottavaa, enkä tiedä onko hetki unta vai ei. ”Mitä helvettiä tapahtuu?” -oli ainoa ajatus, jonka tuota hetkeä näytellessä tarvitsin. Minun ei tarvinnut siinä hetkessä miettiä elokuvan kokonaiskaarta tai mikä kohtaus on seuraavana vuorossa.

Näin jälkikäteen, eri ottoja katsoessa, olen huomannut usein vähäisemmän olevan enemmän. Suuret kierrokset saattavat ilmetä liiallisina kameran edessä. Usein vähempi riittää. Se, että olen läsnä, katson oikeaan suuntaan ja ajattelen oikeaa asiaa. Mitään sen kummempaa fyysisyyttä kasvoissa tai kehossa ei välttämättä tarvitse, tai tee siitä parempaa, riippuen tietysti kohtauksesta. Elokuvan keskivaiheilla on esimerkiksi yksi kohtaus, jossa lähestyn Mörköä ikään kuin luovuttaneena ja hänet, eli itseni hyväksyen. Joissain ostoissa ilmaisuni meni liiallisuuksiin, vaikka tunnetila oli sinänsä oikea ja aito. Sen näkyminen sillä tavoin kasvoissa oli liikaa, niin tiukassa lähikuvassa. Tämä on tietysti vain minun näkemykseni, mutta koin, että kierrokset menivät yli. Se näkyi kasvoissani, jopa hieman hullun virneenä. Ilmaisuni ei ollut sillä tavalla kirkasta, vaan herätti enemmänkin kysymyksiä. Ottoa katsoessani ajatukseni meni siis väärään paikkaan. Tuon kohtauksen materiaaleja tulikin koluttua lukemattomia kertoja läpi. Missä on liikaa, missä liian vähän. Tasapainon löytyminen oli haasteellista ja varsinkin omaa näyttelijäntyötä monta tuntia tuijottaessa, saattaa hahmotuskyky hämärtyä. Oli välillä vaikea katsoa ottoja tuorein silmin, ilman, että keskityn vain itsestäni ajattelemaan puutoskohtiin. Itse kun olen ollut itseni pahin arvostelija, joten oli vaikea olla armollinen itseäni kohtaan, katsoa kohtauksia itseni ulkopuolelta ja olla puolueeton kokija sille mikä näyttelijäntyössä toimii ja mikä ei.

Palaan hetkeksi, siihen kun kirjoitin, että on hyvä olla avoin käsikirjoituksen muuttamiseen kuvauksissa. Sillä näin myös kävi, melko isollakin kädellä. Välillä kuvia yhdistettiin ja karsittiin tarpeettomana tai sitten esimerkiksi luonnossa kuvattaviin kohtauksiin oli pakko tehdä muutoksia, koska sää ei suosinut. Liiallinen auringonvalo pilasi unelmakuvani tai kova tuuli teki savukoneista hyödyttömiä. Tällöin piti vain luopua alkuperäisistä ideoista ja kehittää uutta tilalle. Kun kuvaukset olivat aikataulua vastaan taistelemista, päätökset piti tehdä nopeasti. Sama asia on muistettava myös leikkausvaiheessa. Kuvauksissa mieleenpainuvimmat otot eivät välttämättä istuneetkaan kokonaisuuteen. Paljon muutoksia pitikin tehdä. Esimerkiksi luontokohtauksissa, kun valon tai muun seikan takia, emme saaneet kaikkia kuvia kasaan, on pitänyt muuttaa kohtausjärjestystä ja lisätä ennestään käyttämättömiä kuvia, jotta elokuvan rytmi ja dramaturgia toimii paremmin. Luonnossa kuvatussa materiaalissa oli yksi iso ongelma. Kuvia oli aivan liian vähän. Aina pitäisi kuvata ylimääräisiä kuvia varmuuden vuoksi. Nyt siihen ei kuitenkaan ollut aikaa ja kokonaisuuden haaliminen oli varsinainen palapeli.

Aikaisemmin mainitsemani kiireentuntu saattaa kuulostaa siltä, että kuvasimme vain kohtaus kohtauksen perään hutiloiden. Ei kuitenkaan. Otimme lukuisia ottoja ja välillä aikaa oli myös hinkata, kunnes olin tyytyväinen. Hektisyys ja monta eri vastuualuetta teki kuitenkin sen, että vasta kuvauspäivän jälkeen minulle saattoi kirkastua, miten jokin kohtaus olisi pitänyt tehdä. Kuvakulmallisesti tai näyttelijäntyöllisesti. Uskon että näin olisi saattanut tapahtua, vaikka olisikin ollut kaikki aika maailmassa, mutta ainakaan noilla asetuksilla, minulla ei ollut rauhaa keskittyä ja miettiä kuvattavan kohtauksen vaihtoehtoja kunnolla läpi. Ehdimme kyllä kuvauksissa hieman kokeilla, mutta minulla ei ollut aivokapasiteettia miettiä kohtauksia rauhassa ja perusteellisesti. Vaikka toki ennakkotöissä tein parhaani kohtauksia suunniteltaessa, saattoivat jotkut ideat kirkastua vasta jälkikäteen. Jokaisen kuvauspäivän jälkeen rojahtaessani sänkyyn mieleeni juolahti tahtomattani ideoita ratkaista jo kuvatut kohtaukset paremmin. Esimerkkinä voisin tästä kertoa kohtauksesta, jossa monta mörköhahmoa seisoo paikallaan, katse alhaalla, pimeässä tilassa. Kamera ajaa yhden mörön eteen ja tämä kääntää katseen kameraan. Pohdin kuvausten jälkeen olisiko ollut vaikuttavampaa, jos

kaikki möröt olisivat kääntäneet katseensa kameraan, eikä vain yksi. Mieleeni juolahti myös täysin uusia kuvia, jotka olisivat toimineet hienona lisänä. Pohdin myös joidenkin kohtausten kuvauskulmia. Käsikirjoituksessa olin esimerkiksi kirjoittanut joihinkin kohtauksiin asunnon oven näkyviin, jonka merkitsemiselle oli temaattinen syy. Kiireessä kuitenkin sovelsimme lennossa ja myös jotkin kuvakulmat ratkaistiin toisin ja esimerkiksi tämä ovi jäi jossain kohtauksessa suunniteltua pienemmälle huomiolle. Minulla oli käsikirjoituksessa syyni sille, miksi olen ratkaissut asiat niin kuin olen, mutta en kuvauksissa välttämättä ehtinyt pohtia kaikkien kohtausten puolia kunnolla läpi.

On ollut vaikea hyväksyä elokuvan leikkausvaiheessakin joitakin kuvauksissa tekemiämme ratkaisuja, ja vielä vaikeampaa on ollut hyväksyä, mitä en älynnyt lisätä käsikirjoitukseen. Nyt tätä kirjottaessa elokuvan jälkityöt ovat viimeistelyvaiheessa ja olen saanut edelleen jatkuvalla syötöllä ideoita mitä kaikkea olisi voinut kuvata lisää. Mikä olisi tehnyt elokuvasta mahdollisesti vielä hienomman. Viisastumisen hetkiä saattaa tulla minä hetkenä hyvänsä. ”Tuon se kohtaus olisi tarvinnut!”. Elokuvan alkuosa on tuottanut kaikista eniten pohtimista. Käsikirjoituksen mukainen lopputulos oli liian looginen ja kronologinen. Kohtaukset tarvitsivat usein enemmän kierroksia, ahdistusta, unenomaisuutta. Kaiken kaikkiaan enemmän vääristyneisyyttä ja mielenmaiseman kuvaamista, logiikasta irti päästämistä. Kohtaukset vaativat noita asioita, jotta tunnelman muutos voi tuntua oikealta. Lyhytelokuva on kuitenkin lyhyt aika kertoa roolihenkilön isoa henkistä kaarta. Hioin kohtauksia tiukemmiksi, eli tuin leikkausrytmillä ahdistuksen kasvua. Kävin kaikki kuvatut materiaalit läpi ja lisäilin sieltä täältä pieniä hetkiä, jotka sopivat hienosti tarkoituspääni, jotka rikkoivat loogisuutta. Otin leikkauspöydälle ottoja, jotka olimme kuvanneet täysin eri tarkoitukseen, ottoja, jotka jätettiin käyttämättä ja tarvittavia hetkiä löytyi jopa ostoista, joissa kamera oli jätetty päälle, enkä varsinaisesti enää näytellyt niissä. Leikkauksen valmistuttua elokuvan ensimmäiset kahdeksan minuuttia askarruttivat minua yhä. Onko siinä tarpeeksi niitä elementtejä, joita se tarvitsee. Elokuvan lopussa haluamani voimaantumisen tunne ja katarsis käy toteen ainoastaan, jos sen alkupuolisko toimii. Huokaisin helpotuksesta, kun aloimme tekemään äänitöitä ja värimäärityä. Ne täydentävät kaikkea sitä, mitä haluan elokuvalla sanoa.

7.7. Ensi-ilta!

Uskon elokuvan olevan kokonaisvaltainen ja toimiva kokonaisuus. Olen näyttänyt elokuvan kahdelle ystävälleni ja heidän antamansa palaute vahvisti tuota tunnetta. Loppujen lopuksi vaihtoehtoja on loputtomasti ja uskon kyllä, että vaikka jotkin asiat saattavat häiritä minua kuvatuissa kohtauksissa ja olisinkin halunnut tehdä ne toisin tai lisätä kohtauksia, niin katsoja ei kuitenkaan katso elokuvaa samasta vinkkelistä. En vähättele tällä katsojaa, vaan tarkoitan sitä, että koska olen ollut niin syvällä tässä tekoprosessissa, tuijotellut kohtauksia lukemattomia tunteja ja punninnut eri vaihtoehtoja, eivät kaipaamani muutokset, toisi välttämättä katsojalle parempaa kokemusta elokuvan kokonaisuudesta. Katsoja ei näe samalla tavalla puuttuvia asioita, vaan kiinnittää huomiostaan olemassa olevaan. Tämä analysointi on varmasti vain luonnollinen osa itseäni taiteilijana ja pidän sitä hienonakin asiana. Se kehittää minua! Aina voi tehdä asiat paremmin. Jälkikäteen analysoiminen on vain hyväksyttävä. Ei se tarkoita myöskään sitä, ettei lopputulokseen voisi olla tyytyväinen.

Kuvaukset menivät lopulta hyvin. Tarkoitan sillä esimerkiksi, että kaikki kohtaukset saatiin kiireestä huolimatta kuvattua ja hienoa kuvaa saatiin paljon aikaiseksi. Elokuvasta tulee hieno. Loppujen lopuksi mehän saimme kaikki ideani toteutumaan! Kaikki etukäteen stressaamani asiat hoituivat, kuin ihmeen kaupalla. Kenenkään ei tarvinnut kakkia housuun, ainakaan tietääkseni ja pakettiauto suoriutui tehtävästään upeasti. Olen kova stressaamaan ja tässä produktiossa se meni äärimmäisyyksiin. Kuitenkin tässä ja myös aikaisemmissa teoksissani, kaikki murehtimani asiat ovat kuitenkin aina hoituneet. Se on hyvä pitää jatkossa mielessä. Työryhmäläiset myös kertoivat viihtyneessä työympäristössä. Miksi en siis voi olla täysin tyytyväinen siihen mitä saimme aikaan? Nyt keskeytän tämän hetkeksi. Kirjoitin tuon lauseen tyytymättömyydestäni kolme kuukautta sitten, silloin kun jälkitöitä oli edessä vielä hurjasti. Nyt, kun ensi-ilta on nurkan takana, voin sanoa olevani tyytyväinen lopputulokseen ja ylpeä siitä. En kuitenkaan kiellä, etten tekisi joitain asioita toisin tai lisäisi uusia ideoitani mukaan.

Nyt tätä kirjoittaessani, kun elokuvan ensi-ilta hämöttää, tekee se tästä kaikesta vielä enemmän totta. Noin puolitoista vuotta ensimmäisestä muistiinpanostani, koittaa

vihdoin ensi-ilta. Se on tämän, kaikki mehuni vieneen produktion huipentuma. Visioni heijastetaan isolle elokuvakankaalle. Nyt elokuvani vihdoin näkee moni silmäpari. Aukeaako elokuva heille ollenkaan? Koskettaako se ketään? Onko se vain keskiverto yritys? Onko elokuvassa liikaa kaikkea? Liian vähän? Onko se niin kirkas ja omalaatuinen, kuin halusin? Näkyykö lopputukoksessa kuvausten liika hektisyys? Luotan muiden elokuvassa esiintyvien antiin, mutta ennen kaikkea osaanko näytellä kohtauksissa itse?



Piru-Julle 4.2024.

Prosessin alkuvaiheessa olin todella innoissani saamistani visioista. ”Tästä tulee uskomattoman upea kokonaisuus ja jotain hyvin omaperäistä!” Luulen, että nyt kun olen niin kauan pyöritellyt kohtauksia läpi, olen tullut sokeaksi noille ajatuksille ja hienoille kohtauksille. En halua epäonnistua, jossain tällaisessa, johon olen antanut kaikkeni. Sehän vasta olisikin noloa. Puolivillaista tekemistä voi aina defensesseissään selitellä, ettei antanut kaikkeaan. Tätä ei. Tälle olen antanut kaikkeni. Saanko vasta mahdollisista positiivisista katsojapalautteista sinetin onnistumiselleni? En haluaisi, että se vaatii sen. Olemme työryhmäni kanssa tehneet jotain hienoa ja ainutlaatuista. En halua olla riippuvainen muiden ihmisten katseista. Ja kyllä minä pystynkin olemaan myös tyytyväinen ja onnellinen itseni ja muiden tekemästä työstä. Haluan toistaa, että minulla on suuri ylpeys teostani kohtaan. Millaisen elokuvan saimmekaan aikaan, vaikka rahaa ei tullut senkään vertaa, että minun piti hakea ilmaisia lihapiirakoita Kouvolaan. Ehkä elokuvan raaka henkilökohtaisuus vain korostaa noita epäileviä ajatuksia. Olen näyttelijänä elokuvassa ja tekijänä sen taustalla, asettanut itseni erittäin haavoittuaiseen asemaan. Paljaaksi. Se korostuu, kun vastasin niin monesta eri vastuualueesta. Tällöin on enemmän kritiikin kohteita. Nyt ihmiset pääsevät kurkistamaan syvälle ajattelutapaani ja heitä joko miellyttää tai ei miellytä tekemäni ratkaisut. Mitä mahdolliset kriitikot elokuvastani sanovat? Mitä jos elokuva lytätään? Olenko sitten täysin lannistunut? Taiteilijana tietenkin haluaa, että teoksen näkee mahdollisimman moni ja on myös varauduttava siihen, ettei kaikki palaute ole

positiivista, harvemmin kuitenkin on. Kaikkia ei voi miellyttää, se on mahdotonta, eikä miellyttämiseen pidä koskaan tähdätäkään. Pitää tehdä taidetta omasta näkökulmasta oman sisäisen palon ohjaamana ja olla rehellinen itselleen. Tulevat palautteet myös korostavat elokuvan tematiikkaa. Se, miten suhtaudun niihin. Minä olen riittävä ja tein parhaani. Elokuva haluaa korostaa yksilöiden uniikkiutta, epätäydellisyyttä ja tarpeettomuutta verrata itseään muihin. Valehtelisin kuitenkin, jos sanoisin, etten haluaisi tehdä elokuvallani vaikutusta katsojiin. Totta kai sitä taiteilijana haluaa, että onnistuu, että tekemästäni työstä pidetään. Toisin kuin teatteriesitys, jossa aina tulee uusi ilta tehdä asiat toisin, eikä yksi epäonnistunut veto tarkoita mitään, eroaa tämä taidemuoto tästä huomattavasti. Nyt kohtaukset on näytelty tietyllä tapaa. Kaikki päätökset ovat lukittuina lopullisesti, eikä muutoksia voi tehdä. Tämä osaltaan tekee teoksen esittämisestä entistä jännittävämpää. Ei ole toista erilaista näytöstä. Minun pitää seistä valintojeni takana.

Seuraava sitaatti on Saara Cantellin kirjasta *Lähikuvan lumo, ohjaajan ja näyttelijän yhteistyö elokuvassa*. Sitatissaan Cantell kirjoittaa kritiikin vastaanottamisesta seuraavanlaisesti:

”Viime kädessä kyse on, kuten kaikessa taiteen tekemisessä, rehellisyydestä itselleen ja omille motiiveilleen. Kun tietää, mitä on halunnut tavoitella, ja että sisäinen pakko on ajanut siihen, mitä on tehnyt, ei työn arvo ole riippuvainen siitä, miten joku muun sen kokee.” (Cantell 2018, 184.)

Cantell painottaa mielestäni sitä, että kunhan on ollut taideteosta tehdessään rehellinen itselleen, voi teoksensa takana seistä huolimatta siitä, miten katsoja sen kokee. Se on lohduttava ajatus muistaa. Cantell kirjoittaa myös siitä kuinka eriäviä katsomiskokemuksia tulee väistämättä. On siis hyväksyttävä se, ettei ole ainoaa oikeaa totuutta siitä mikä on hyvää ja mikä on huonoa. Cantellin sanat vahvistavat sen, mistä aikaisemmin kirjoitin: kaikkia on kuitenkin mahdoton miellyttää.

Kaiken kaikkiaan tämä prosessi on ollut suunnattoman opettavainen ja aivan varmasti hyödyllinen useasta näkökulmasta. Elokuvan tekeminen on antanut niin paljon tietoa, niin monesta eri osa-alueesta ja uskon sen olevan etunani seuraavissa produktioissa, oli positioni mikä tahansa. Olen joutunut tekemään niin montaa eri ja minulle uutta asiaa, että sitä myötä tullut ymmärrys on nostanut myös kunnioitustani aivan jokaisen eri osa-alueen tekijään. Tiedän nyt hieman paremmin, miten paljon työtä mikäkin osa-alue

vaatii toteutuakseen. Ymmärrän kokonaiskuvasta enemmän. Minulla on niin paljon enemmän tietotaito seuraavaan produktiooni ryhtyessäni. Mitä pitää tehdä toisin, mitkä asiat toimivat ja mitkä ei. Olen oppinut tuottamisesta valtavasti. Mitä kaikkia osa-alueita siihen kuuluu. Olen oppinut cateringin järjestämisestä, kuvauskalustosta, kamerateknillisistä asioista, valaisemisesta, ohjaamisesta, värimäärittelystä, äänityksestä sekä äänisuunnittelusta, joitain mainitakseni. Olen oppinut valtavasti näyttelijäntyöstä kuvauksissa, esimerkiksi suhteessa käsikirjoitukseen, mutta myös leikkausvaiheessa. Lukemattomia ottoja katsellessani, olen joutunut analysoimaan näyttelijäntyötä nyanssien tarkkuudella. Oivaltanut mikä toimii mihinkin tarkoitusperään parhaiten ja mikä ei. Olen oppinut myös kuinka tärkeä ja jopa pelastava apu leikkauksesta on näyttelijäntyölle. Toimimattomasta otosta saadaankin toimiva esimerkiksi leikkaamalla oton keskikohta pois ja lisäämällä keskelle täysin uusi kohta. Näin rytmityksellä saadaan kerrottua tarpeellinen asia. Usein sitä näyttelijänä saattaa olla maansa myynyt otetusta otosta, mutta leikkauspöydällä voidaan tehdä ihmeitä! Leikkausvaiheessa olen myös huomannut usein, ettei otto, jonka minä näyttelijänä koin epäonnistuneen, välttämättä ole sitä. Minun käsitykseni onnistuneesta tai epäonnistuneesta otosta nojaa kuitenkin minun kokemukseeni kuvaustilanteesta, sen hetken tuntemuksiin eikä siihen mitä ruudulta todella näkyy. ”Epäonnistuneista” otoista saattaa löytää jotain todella mielenkiintoista ja käytettävää materiaalia. Puhuin aikaisemmin kuvaustilanteesta, kuinka yksinkertainen ajatus yleensä riittää näyttelijäntyölliseen ilmaisuun, eikä minun täydy ilmentää koko elokuvan maailmaa ja kaikkea jo tapahtuneita ja tapahtuvia asioita, yhteen hetkeen. Kyseisessä esimerkissä katsoin oven raosta kurkkivaan Mörköön ja riitti, että ihmettelin tapahtuvaa tilannetta. Ja väitän että vaikka näyttelijän ajatus ei olisi kirkas, voidaan se saada pelastettua jälkitöissä. Tämä korostuu nyt kun äänisuunnittelu ja värimäärittely ovat mukana. Niiden avulla pystytään luomaan haluttu elokuvan maailma, tunnelma ja intensiivisyys. Ne ovat tukemassa ja parantamassa näyttelijäntyöllistä ilmaisua.

Tämä on ollut varsinainen laajamittainen oppitunti elokuvan teosta. Tekemällä oppii eniten, se on varmaa. Miten paljon virheet opettavatkaan. Eläköön virheiden tekeminen! Uskon, että tekemällä virheitä syntyy tärkeimmät oivallukset.

Vaikka produktio oli todella raskas toteuttaa, nautin myös prosessista todella paljon. Nautin ihanien ihmisten, uusien tuttavuuksien ja ystäväni kanssa tekemisestä. Nautin

myös esimerkiksi ohjaamisesta, joka oli minulle uutta. Koin olevani hyvä kokonaisuuden hallitsemisessa ja vaikka aikataulut painoivat päälle, minä todella nautin roolistani. Ja kuinka hienoa onkaan, että ranskalaiset viivani heräsivät eloon! Kännykän muistiinpanoista eläväksi kuvaksi. Haaveistani tuli totta. Kuinka kiitollinen olenkaan niille vajaalle 50 ihmiselle, jotka tulivat työryhmään palkatta. Kuinka paljon he antoivatkaan tälle produktiolle pyyteettömästi. Ilman heitä elokuvaa ei olisi. Yksi hienoimmista hetkistä oli kuvauspäivä Teatterikorkeakoululla. Kuvassimme elokuvan loppukohtausta ja esiintyjiksi oli tullut, niin nykyisiä, kuin jo valmistuneita Teatterikorkeakoulun opiskelijoita sekä muualta elämäni tulleita, lämpöä täynnä olevia ihmisiä. Uusia ja vanhoja tuttuja. Yhtäkkiä me kaikki olimme keskittyneitä yhteiseen päämäärään, yhteisessä hurmoksessa. Miten ihana tunne tuosta tulikaan. Siinä hetkessä kiteytyi jotain hyvin olennaista taiteentekemisestä. Taide vaatii toteutuakseen yhteispeliä ja sen lisäksi yhdessä tekeminen on paljon mukavampaa.

Bogart toteaa: ”Se mitä teet nyt, mitä saat tehtyä nykyisistä olosuhteistasi, määrää tulevien yritystesi laadun ja laajuuden. Ja ole samalla kärsivällinen.” (Bogart, 2004, 163.) Hän painottaa, ettei pidä odottaa jotain tiettyä olosuhdetta tehdäkseen työtä. Ei riittävää rahallista tukea, tiettyä tekniikkaa tai ympäristöä. Pitää työskennellä sen kanssa mitä on juuri nyt. Se mitä tekee juuri nyt, käytössä olevilla resursseilla on kriittisen tärkeä osa kasvamisessa sellaiseksi taiteilijaksi kuin haluaa tulla. Olen samaa mieltä. Aina voi olla jotkut asiat paremmin, aina voi jäädä kaipaamaan jotakin. Se miten käytän luovuutta esimerkiksi tätä elokuvaa tehtäessä, miten venytän osaamistani äärimmilleen annetuissa puitteissa, antaa minulle varmasti valtavasti työkaluja tulevaisuuden produktioihini ja kasvattaa minua taiteilijana.

8. NYT JA HUOMENNA

Nyt, kun kuvauksista on jo kulunut aikaa, voin sanoa elokuvan teon tuoneen paljon positiivisia muutoksia mentaliteettiini. Olen huomannut saaneeni itsevarmuutta ja uskoa itseeni elokuvan tekemisestä, mutta luulen että kyse isommasta asiasta. Tuntuu, että tässä kirjallisessa opinnäytteessäni käsittelemäni asiat, esimerkiksi kouluajanani kohtaamani haasteet ovat todella kirkastuneet minulle. Ymmärrän niitä. Ymmärrän paremmin itseäni. Seison kahdella jalalla varmemmin, kuin koskaan aikaisemmin. Olen oppinut valtavasti.

Pohdin yksi päivä, mitä jos ei työtä tulekaan, kun valmistun? Palaanko aikaan ennen Teatterikorkeakoulua, kun tein omia esityksiä, omakustanteisesti? Mitä, jos mikään ei olisi siis muuttunut? Viisi vuotta tein vain välissä jotain muuta ja sitten takaisin siihen mihin jäin. Ainoana erona nostettu opintolaina, eli vielä persaukisempana. Tuo ajatus kuitenkin muuttui nopeasti. Mitä kaikkea olenkaan opiskeluvuosiltani Teatterikorkeakoulussa saanut! Miten ihaniin ihmisiin olen tutustunut. Miten paljon olenkaan kasvanut, sekä taiteilijana, että ihmisenä. Kiitän siitä opettajiani, ystäviäni, itseäni ja kaikkia, jotka ovat olleet matkassani mukana. Suhtaudun tulevaan valmistumiseeni levollisin mielin, sillä, vaikka en saisi töitä kameratuotannoista tai teatteriproduktioista, tai mistä milloinkin, on minulla ainutlaatuinen kyky tehdä omaa taidetta ja ennen kaikkea taito saada asioita aikaiseksi. Voin siis aina tehdä myös omaa taidettani, juuri sillä tavalla kuin haluan, juuri sen näköiseksi kuin haluan ja juuri niiden ihmisten kanssa kuin haluan ja nyt entistä vahvempana kaikin puolin. En enää suhtaudu kateuden tunteella kollegoideni upeisiin työtilanteisiin, vaan itseisarvoni on korostunut. Totta kai varmasti myös tulevaisuudessa, jotkin roolit, jotka joku muu saa, houkuttelevat, mutta en koe samalla tavalla huonommuutta asiasta. Minä olen minä. Se rooli ei ollut minua varten. Kaikki me olemme omia yksilöitämme. Kukaan ei ole samanlainen taiteentekijä kuin minä ja toisinpäin, eikä vertailu ole tarpeen. Kaikki tekevät omaa juttuaan omine polkuineen, enkä minä edes millään muulla polulla haluaisi olla. Ja miten monessa asiassa olenkaan hyvä! Teen kaikista mieluiten itselleni todella merkittävää taidetta ja olen löytänyt työkaluni sen tekemiseen. Kentällä olevia työmahdollisuuksia tulee ja menee, ja niissä rooli tekijänä on kuitenkin usein pieni

kokonaiskuvan katsomisessa. Omien produktioiden toteuttamisessa vastaan juuri niistä asioista, kuin haluan ja niiden aiheet käsittelevät minua koskettavia asioita.

Riittämättömyyden tunteeni on siis hälventynyt. On ollut pitkä tie oivaltaa tässä opinnäytteessäni mainitsemiani asioita. Koen, että olen syvemmällä tasolla saanut jostain todella oleellisesta kiinni ja se on kasvattanut minua. Koen olevani Julie 2.0. Haluan tuudittautua siihen uskoon, että elämä tarjoaa minulle, juuri minun näköiseni matkan.

Valmistuessani tänä keväänä 2024, tulee kuluneeksi 15 vuotta siitä kuin hain Teatterikorkeakouluun ensimmäisen kerran. Millainen Pikku-Julle siellä kaukana menneisyydessä minua tuijottaakaan. Niin paljon intoa, epäilyksiä, itsensä soimaamista ja suorittamista täynnä. Tämä, jo vähän elämää kokenut Iso-Julle kiittää pikkuista kärsivällisyydestään. Ymmärrän nyt Pikku-Jullea paremmin. Ymmärrän, että hänen kokemansa kateuden ja riittämättömyyden tunteet ovat kummunneet halusta tulla hyväksytyksi, tulla nähdyksi. Nyt minä näen hänet. Lempeydellä katson hänen läpi käymiään tunnemyrskyjä ja kateuden peittämää näköpiiriä. Tiedän, että hänestä oli mulkun leima kaukana. Vastoinkäymisiä ja haasteita tulee myös jatkossa, mutta näillä eväillä uskallan ja kykenen kohtaamaan ne paremmin. Paljon olen oppinut. Paljon on vielä opittavaa.



Enkeli-Julle. 2024..

Kirjoitan viimeiset rivit itselleni, joihin voin aina palata uusia haasteita kohdatessani. Ammatillinen ja ulkonäöllinen onnistuminen ovat olleet liian suuressa huomiossa tähän astisessa elämässäni. Suurenuslasin alla ovat olleen ainoastaan puutteeni ja epätäydellisyyteni. Itseisarvo tulee löytyä täysin toiselta suunnalta, kuin saavutuksistani. Itseäni varten minä tätä elämäni elän ja menestymisen loputon tavoittelu jättää minut pelkäksi kuoreksi, ilman syvempää merkitystä. Elämän syvempi merkitys pitää löytyä muualta kuin työstä tai muista meriiteistä. Suorituskeskeisessä maailmassamme se usein

unohtuu. Totta kai työtä saa arvostaa korkealle ja tehdä sitä suurella intohimolla, niin pitääkin. Tuohan se onnellisuutta elämään, mutta onnellisuus ja itsensä arvostaminen ei voi heijastua sen kautta. Sillä on merkittävästi enemmän arvoa, olenko mukava ihminen, onko minulla ihmisiä ympärilläni, olenko rakastettu ja osaanko rakastaa, kuin sillä kuinka ison roolin saan laadukkaassa draamassa, näyttämöllä tai saanko tunnustusta omista taideprojekteistani. Olen empaattinen, lojaali, intohimoinen, kohtelias, muut huomioonottava. Keskityn ensisijaisesti siihen. Haluan kyllä olla hyvä, siinä mitä teen ja haluan tehdä töitä suurella sydämellä niin kuin tähänkin asti, mutta sen sijaan, että tavoittelen muiden hyväksynnän saamista itselleni, oman taiteeni kautta, aion tavoitella rehellisyyttä itselleni. Aion tehdä jatkossakin minua koskettavaa taidetta, ajattelematta muiden mielipidettä lopputuloksesta. Panostan itsestäni huolehtimiseen, entistä parempaan itsetuntemukseen ja kaikin puolin ihmisenä kasvamiseen. Näin pystyn panostamaan entistä enemmän ystäviini, perheeseeni ja rakkauteen. Kaikkeen, joka oikeasti määrittää minut, kaikkeen, jolla on isoin merkitys elämässäni. En halua olla maailman paras. Haluan olla maailman paras versio Julius Susimäestä.



Release 6. Kuvakaappaus Release elokuvan loppukohtauksesta. 2024.

LÄHTEET

Arajärvi, Paula ja Thesleff, Paula. 2020. *Suorituskyvyn psykologia: tieto- ja taitokirja korkeaa suorituskykyä ja hyvinvointia rakentaville*. Mäntsälä: VK-Kustannus.

Bethune, Robert. 2002. "Before the Fourth Wall." Verkkojulkaisussa *Art Times Journal*. Haettu: 09.03.2024.

<https://www.arttimesjournal.com/theater/decembertheater.htm>

Bogart, Anne. 2004. *Ohjaaja valmistautuu: seitsemän kirjoitusta taiteesta ja teatterista*. Käännös: Annette Arlander. Helsinki: Like Kustannus.

Cantell, Saara. 2018. *Lähikuvan lumo: ohjaajan ja näyttelijän yhteistyö elokuvassa*. Helsinki: Aalto-yliopisto.

Parviainen, Emmi. 2014. "Taiteilijan itsetunto: itsetunnon ja toiminnan yhteys näyttelijäntyössä." Opinnäytetyö, Näyttelijäntaiteen koulutusohjelma, Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu, Helsinki.

Stanislavski, Konstantin. 2011. *Näyttelijän työ*. Käännös: Kristiina Repo. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Susimäki, Julius. 2022. "Kadonneen itsemyötätunnon metsästys." Kandiportfolio, Näyttelijäntaiteen koulutusohjelma, Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu, Helsinki.

Näytelmät

Jumala on kauneus. Ohjaus, dramatisointi ja lavastus: Kristian Smeds. Dramaturgi: Rosa-Maria Perä. Esiintyjät: Akseli Lehtinen, Alexandra Oupornikova, Heikki Nousiainen, Juhana Hurme, Juuso Timonen, Kate Lusenberg, Mauno Terävä, Milla Kaitalahti, Nana Saijets, Veera Anttila ja Ville Hilska. Helsingin Kaupunginteatteri, Studio Pasila, Helsinki. Ensi-ilta 23.4.2022.

On Aika. Ohjaus, käsikirjoitus, tuotanto, koreografia, taiteellinen suunnittelu ja esiintyjä: Julius Susimäki. Valot ja esitystekniikka: Vilma Vantola ja Pipsa Enqvist. Kaapelitehdas, Pannuhalli, Helsinki. Ensi-ilta 6.3.2015.

Ote. Ohjaus, käsikirjoitus, tuotanto, koreografia ja esiintyjä: Julius Susimäki. Valosuunnittelu: Valtteri Halonen, Julius Susimäki ja Titus Torniainen. Äänisuunnittelu: Vili Pääkkö ja Julius Susimäki. Lyhytelokuvien ohjaus, käsikirjoitus ja taiteellinen suunnittelu: Julius Susimäki. Kuvaaja: Ville Koivuranta. Kaapelitehdas, Valssaamo, Helsinki. Ensi-ilta 27.10.2016. Lisäesitysten ensi-ilta 27.2.2018.

Lyhytelokuvat

Horisontti. 2020. Ohjaus, taiteellinen suunnittelu, koreografia ja esiintyjä: Julius Susimäki. Kuvaaja: Milja Laakso.

Sykli. 2021. Ohjaus, taiteellinen suunnittelu, koreografia ja esiintyjä: Julius Susimäki. Kuvaaja: Milja Laakso.

Televisiodokumentit

The Last Dance. 2020. Ohjaus: Jason Hehir. Tuotantoyhtiöt: ESPN Films, Netflix, Mandalay Sports Media, Jump 23, NBA Entertainment.

Kuvat

Enkeli-Julle. 2024. Kuvaaja Noomi Ljungdell. 2019. Kuvamuokkaus Julius Susimäki.

Kateuden Käärme myrkyttämässä mieltä. 2024. Kuvakaappaus elokuvasta *Taru Sormusten Herrasta, Kaksi Tornia*. 2002. New Line Cinema. Kuvamuokkaus Julius Susimäki.

Piru-Julle 1. 2024. Kuvaaja Noomi Ljungdell. 2019. Kuvamuokkaus Julius Susimäki.

Piru-Julle 2. 2024. Kuvaaja Noomi Ljungdell. 2019. Kuvamuokkaus Julius Susimäki.

Piru-Julle 3. 2024. Kuvaaja Noomi Ljungdell. 2019. Kuvamuokkaus Julius Susimäki.

Piru-Julle 4. 2024. Kuvaaja Noomi Ljungdell. 2019. Kuvamuokkaus Julius Susimäki.

Release 1. 2024. Kuvakaappaus *Release* elokuvasta. Kuvaaja Lauri Kivikataja.

Release 2. 2024. Kuvakaappaus *Release* elokuvasta. Kuvaaja Lauri Kivikataja.

Release 3. 2024. Kuvakaappaus *Release* elokuvasta. Kuvaaja Lauri Kivikataja.

Release 4. 2024. Kuvakaappaus *Release* elokuvasta. Kuvaaja Lauri Kivikataja.

Release 5. 2024. Kuvakaappaus *Release* elokuvasta. Kuvaaja Lauri Kivikataja.

Release 6. 2024. Kuvakaappaus *Release* elokuvasta. Kuvaaja Lauri Kivikataja.