

# Pelikenttä parrasvaloissa

Näyttelijän motivaatiosta, urheilijamentaaliteetista ja  
ryhmän voimasta

NOMI ENCKELL



**TIIVISTELMÄ****PÄIVÄYS:**

<b>TEKIJÄ</b> Nomi Enckell	<b>KOULUTUS- TAI MAISTERIOHJELMA</b> Näyttelijäntaiteen koulutusohjelma		
<b>KIRJALLISEN OSION / TUTKIELMAN NIMI</b> Pelikenttä parrasvaloissa: Näyttelijän motivaatiosta, urheilijamentaliteetista ja ryhmän voimasta	<b>KIRJALLISEN TYÖN SIVUMÄÄRÄ (SIS. LIITTEET)</b> 40 sivua		
<b>TAITEELLISEN / TAITEELLIS-PEDAGOGISEN TYÖN NIMI</b>  <b>The Addams Family. 2025.</b> Turun kaupunginteatteri, suuri näyttämö. Ensi-ilta 5.9.2025. Teksti: M.Brickman & R.Elice, Säv./san. A.Lippa, Dialogin suom: Tiina Puumalainen, Laulujen suom: Ilpo Tiihonen, Ohjaus: Tuomas Parkkinen, Musiikin sovitus ja johto: Jussi Vahvaselkä, Koreografia: Jukka Haapalainen, Rooleissa mm. Joel Mäkinen, Anna-Maija Tuokko, Nomi Enckell, Mika Kujala, Lauri Mikkola, Riitta Salminen Taiteellinen osio ei ole Teatterikorkeakoulun tuotantoa (tekijänoikeuksista on sovittu) <input checked="" type="checkbox"/>			
Kirjallisen osion/tutkielman saa julkaista avoimessa tietoverkossa.	Kyllä <input checked="" type="checkbox"/> Ei <input type="checkbox"/>	Opinnäytteen tiivistelmän saa julkaista avoimessa tietoverkossa.	Kyllä <input checked="" type="checkbox"/> Ei <input type="checkbox"/>
Lupa on ajallisesti rajoittamaton.	<input type="checkbox"/>	Lupa on ajallisesti rajoittamaton.	<input type="checkbox"/>
<p>Tässä opinnäytetyössä tarkastelen näyttelijäntäyttöä erityisesti koe-esiintymisten, harjoittelumotivaation sekä työryhmässä toimimisen näkökulmista. Opinnäytteeni lähtökohtana on oma kokemukseni näyttelijänä sekä taustani kilpaurheilun parissa, jonka kautta lähestyn näyttelijäntäyttöä myös urheiluun liittyvien rinnastusten avulla. Kysyn, millaisia yhtäläisyyksiä näyttelijän ja urheilijan työssä on erityisesti paineen alla toimimisessa, valmistautumisessa ja suoritusilanteessa.</p> <p>Käyn läpi koe-esiintymistä tilanteena, jossa näyttelijän tulee lyhyessä ajassa tuoda esiin osaamistaan ja tehdä vaikutus. Pohdin, miten urheilusta omaksutut ajattelumallit, kuten rutiinien rakentaminen ja toistojen merkitys, voivat tukea näyttelijää tällaisissa tilanteissa. Lisäksi tarkastelen jännitystä ja epävarmuutta osana näyttelijän työtä sekä sitä, miten niihin voi suhtautua työskentelyä tukevalla tavalla. Reflektoin kokemuksiani näyttämöllä, koelauluissa ja harjoituksissa suhteessa Csikszentmihályin flow-teoriaan.</p> <p>Toinen keskeinen teema opinnäytetyössäni on harjoittelumotivaatio. Hyödynnän Ryan &amp; Decin itsemääräämisteoriam ymmärtääkseni motivaationi lähdeitä ja niitä perustarpeita, jotka saavat minut innostumaan. Siinä missä flow-teoria sanoittaa itse onnistumisen kokemusta, itsemääräämisteoriam selittää tekemiseni perustan. Pohdin, mikä saa näyttelijän harjoittelemaan myös silloin, kun työskentely ei ole ulkoisesti näkyvää tai palkitsevaa. Pohdin, miten ulkoinen katse vaikuttaa näyttelijäntäyttöni ja fokukseeni sekä sitä, kenen katseella on merkitystä työssäni. Havainnollistan työssäni motivaatioteoriaa kaavion keinoin ja pyrin ymmärtämään motivaation matkaa ja sen muutosta omassa ajattelussani. Tarkastelen motivaation vaihtelua ja erityisesti tilanteita, joissa motivaatio horjuu. Tuon esiin omia kokemuksiani siitä, miten häpeä, epävarmuus ja keskeneräisyyden kokemus voivat vaikuttaa työskentelyyni, sekä millaiset työskentelytavat auttavat jatkamaan harjoittelua näistä haasteista huolimatta. Kerron, millaista omatoiminen harjoitteluni on ollut taiteellisen opinnäytteeni harjoitteluprosessin aikana ja miten olen soveltanut Teatterikorkeakoulussa oppimaani ammattilaiskentällä.</p> <p>Lisäksi käsittelen työryhmän merkitystä luovassa prosessissa. Tarkastelen ensemble-ajattelua sekä sitä, miten työryhmän ilmapiiri ja ryhmädynamiikka vaikuttavat näyttelijän työskentelyyn. Pohdin, millaiset tekijät tukevat turvallista ja avointa työskentelyä sekä millaisia haasteita ryhmässä toimimiseen voi liittyä. Opinnäytteeni perustuu pääasiassa omiin kokemuksiini, joita tarkastelen reflektiivasti suhteessa näyttelijäntäyttöni ja luovaan prosessiin. Tavoitteena on jäsentää omaa suhdettani näyttelijäntäyttöni sekä tunnistaa niitä tekijöitä, jotka tukevat omaa työskentelyäni.</p>			
<b>ASIASANAT</b> näyttelijäntäyttö, koe-esiintyminen, motivaatio, harjoittelu, luova prosessi, ensemble, ryhmädynamiikka, itsemääräämisteoriam, paineensietokyky, flow			

# SISÄLLYSLUETTELO

---

1.	JOHDANTO	4
2.	KOE-ESIINTYMISEN JA URHEILUSUORITUKSEN SAMANKALTAISUUS	6
2.1.	<i>Kilpaurheilu osana omaa identiteettiä</i>	6
2.2.	<i>Tyypillinen koe-esiintymispäiväni</i>	9
2.3.	<i>Urheilusuoritus ja koe-esiintyminen</i>	13
2.4.	<i>Läsnäolo, sitoutuminen ja leikkiminen paineen alla</i>	15

---

3.	MOTIVAATIO JA ITSEVARMA NÄYTTÉLIJÄ	19
3.1.	<i>Katseen alla</i>	21
3.2.	<i>Harjoittelumotivaatio – kun kukaan ei katso</i>	25
3.3.	<i>Kun motivaatio horjuu</i>	27

---

4.	RYHMÄ, ENSEMBLE JA JOUKKUE	31
4.1.	<i>Ensemble-ajattelu</i>	31
4.2.	<i>Turvallinen työryhmä</i>	33
4.3.	<i>Ryhmädynamiikan haasteet</i>	34

---

5.	MITÄ VIEN MUKANANI TYÖELÄMÄÄN	35
6.	YHTEENVETO	37
	LÄHTEET	39

# 1. JOHDANTO

Näyttelijän työssä on paljon sellaista, mikä ei näy yleisölle. Esityshetki kestää ehkä pari tuntia, mutta sitä edeltää usein kuukausien harjoitusprosessi sekä vuosien mittainen harjoittelu ja itsensä kehittäminen. Olen usein huomannut, että näyttelijän työ muistuttaa monella tavalla urheilijan työtä. Molemmissa korostuvat toisto, pitkäjänteinen harjoittelu, paineensietokyky sekä kyky toimia tilanteessa, jossa onnistuminen tai epäonnistuminen tapahtuu vain yhdessä hetkessä.

Oma taustani urheilun parissa on vaikuttanut vahvasti siihen, miten suhtaudun näyttelijäntyöhön. Urheilussa opin jo varhain harjoittelun merkityksen, sen että kehittyminen syntyy pitkälti toistojen kautta ja että paineen alla toimimista voi harjoitella. Samankaltaisia ilmiöitä olen tunnistanut myöhemmin myös näyttelijän työssä, erityisesti koe-esiintymistilanteissa. Koe-esiintyminen on monella tavalla näyttelijän “suoritus”, jossa lyhyessä ajassa täytyy pystyä näyttämään oma osaamisensa ja luomaan vaikutelma siitä, millainen näyttelijä on.

Tässä opinnäytetyössä tarkastelen näyttelijän työtä kolmen teeman kautta: paineen alla esiintymisen, harjoittelumotivaation sekä ryhmässä työskentelyn näkökulmista. Käytän urheilua eräänlaisena vertauskuvana erityisesti koe-esiintymisiä tarkastellessani, sillä koen näiden tilanteiden herättävän itsessäni hyvin samankaltaisia kokemuksia kuin urheilusuoritukset. Pohdin, miten urheilusta omaksutut ajattelumallit ja rutiinit ovat vaikuttaneet tapaan valmistautua esiintymistilanteisiin sekä siihen, miten suhtaudun jännitykseen, kilpailuun ja epäonnistumisen mahdollisuuteen. Käytän reflektioni tukena Csíkszentmihályin flow-teoriaa, kun peilaan ja erittelen kokemuksiani näyttämöllä, koelauluissa ja harjoituksissa.

Toinen keskeinen näkökulma opinnäytetyössäni on motivaatio. Hyödynnän Ryan & Decin itsemääräämisteoriam, joka auttaa minua sanoittamaan luovan työni sisäisiä motiiveja. Näyttelijän työssä suuri osa harjoittelusta tapahtuu usein yksin ja ilman välitöntä palautetta. Tämä herättää kysymyksen siitä, mikä saa näyttelijän harjoittelemaan silloinkin, kun kukaan ei ole katsomassa. Pohdin työssäni omaa suhdettani motivaatioon ja siihen, miten harjoittelun merkitys rakentuu osaksi

näyttelijän ammatti-identiteettiä. Tarkastelen myös niitä hetkiä, jolloin motivaatio horjuu, ja sitä, millä tavoin työskentelyä voi jatkaa myös epävarmuuden ja keskeneräisyyden keskellä.

Lisäksi tarkastelen työryhmän merkitystä luovassa prosessissa. Teatterissa työ syntyy harvoin yksin, vaan osana laajempaa ensembleä. Harjoitusprosesseissa olen alkanut kiinnittää yhä enemmän huomiota siihen, miten työryhmän ilmapiiri ja ryhmädynamiikka vaikuttavat omaan työskentelyyni. Turvallinen ja avoin työryhmä voi vapauttaa näyttelijän luovuuden, kun taas turvattomassa ilmapiirissä työskentely voi muuttua varovaiseksi ja jännittyneeksi.

Tämä työ perustuu pääasiassa omiin kokemuksiini näyttelijänä sekä Teatterikorkeakoulussa että ammattiteatterin harjoitusprosesseissa. Pyrin tarkastelemaan näitä kokemuksia reflektoiden ja suhteuttamaan niitä myös motivaatiota ja oppimista käsittelevään kirjallisuuteen. Työn tavoitteena ei ole antaa yhtä oikeaa tapaa tehdä näyttelijäntyötä, vaan pikemminkin jäsentää omaa suhdettani tähän ammattiin ja pohtia, millaiset tekijät tukevat omaa työskentelyäni näyttelijänä.

## 2. KOE-ESIINTYMISEN JA URHEILUSUORITUKSEN SAMANKALTAISUUS

Vaikka näyttelijäntyö ja urheilu ovat keskenään erilaisia lajeja, niissä on myös runsaasti vertailukelpoisia piirteitä. Molemmat ovat ammatteja, jotka vaativat fyysistä ja henkistä kestävyyttä, sitoutumista sekä pitkäjänteistä harjoittelua. Sekä urheilussa että näyttelijäntyössä on olemassa harjoiteltavia tekniikoita, joiden avulla suorituskyky voi kehittyä pitkällä aikavälillä. Molemmissa ammateissa korostuu myös kyky keskittyä suoritukseen sekä ymmärtää omaa kehoa ja vireystilaa ja niiden vaikutusta lopputulokseen.

Tässä luvussa vertaan omaa koe-esiintymiseen valmistautumistani ja koe-esiintymistilannetta urheiluun, koska minulla on siitä henkilökohtaista kokemusta. Käytän urheilua peilinä näyttelijän työnhakua ja koe-esiintymisiä tarkastellessani, sillä koen näissä tilanteissa paljon samoja tunteita ja ajattelumalleja kuin urheilusuorituksissa. Käsittelen sitä, miten kilpaurheilusta on vaikuttanut suhteeseeni kilpailuun, jännitykseen ja suoritukseen, sekä sitä, millä tavoin urheilusta opitut toimintatavat ja rutiinit näkyvät omassa koe-esiintymisprosessissani. Tarkastelen koe-esiintymistä fyysisenä ja henkisenä suorituksena ja pohdin, miksi juuri urheilun kautta hahmotan näitä tilanteita itselleni luontevimmin.

### 2.1. Kilpaurheilu osana omaa identiteettiä

Muistan istuneeni ensimmäisenä koulupäivänä Teatterikorkeakoulun eli TeaKin viidennen kerroksen luokassa 531, muiden luokkalaisten kanssa. Istuimme suuressa ringissä ja professorimme Elina Knihtilä piti meille luentoa Teatterikorkeakoulun käytännön asioista ja lopulta päädyimme keskustelemaan kilpailukulttuurista, joka helposti vallitsi koulumme seinien sisällä. Knihtilä muistutti, että olimme nyt päässeet kouluun ja enää ei tarvitsisi todistella kenellekään mitään tai varsinkaan kilpailla toistemme kanssa. Hän painotti, että jokainen on omassa vaiheessa oman näyttelijäntyönsä kanssa ja meidät kaikki oli valittu kouluun syystä. Olin ihmeissäni. Ei kilpailua? Tähän päivään asti olin aina tottunut kilpailemaan. Jo ennen kouluun pääsyä

olin kiertänyt koripallomaajoukkueen susileirit, laulukilpailut ja musikaalien koe-esiintymiset. Niissä kaikissa tuli todistaa olevansa oikeanlainen, etenkin tarpeeksi hyvä päästäkseen jatkoon ja lopulta osaksi tiettyä pientä joukkoa. Myös näin oli kulunut monivaiheiset Teatterikorkeakoulun pääsykokeet. Aina valmistauduttiin olemaan mahdollisimman hyvä ja valmis seuraavaan osioon, voittamaan muut sadat ja kymmenet hakijat, erottumaan joukosta. Nytkö ei enää?

Opiskelujen lähdettyä kunnolla käyntiin, tajusin kilpailevani koko ajan. Halusin olla paras. Tiesin, ettei minun tarvinnut todistella kenellekään mitään, mutta päähäni oli täysin iskostunut kilpailevan urheilijan mentaliteetti. Kun pelasin vielä koripalloa, jokaisissa harjoituksissa tuli osoittaa haluavansa paikan seuraavassa pelissä. Piti osoittaa olevansa sitoutunut harjoittamaan itseään koko ajan paremmaksi. Virheen sattuessa tai huonon treeniwiikon jälkeen tiesi, että seuraavan viikonlopun peliaika saattaa jäädä pieneksi. Seuraavalla viikolla olisi uusien mahdollisuuksien aika. Olen kasvanut kilpailukulttuurin parissa. En ole koskaan edes ajatellut, että mitään voisi saada ilman työntekoa ja täyttä motivaatiota, päinvastoin. On mahdollista tehdä hirveästi töitä ja olla silti saamatta roolia tai peliaikaa. Silloin motivaation täytyy kasvaa entisestään. Ajattelen, että pitää olla aina vähän vihainen ja nälkäinen, voitonhaluinen. Olen pienestä pitäen oppinut rakastamaan haasteita ja suonissa virtaavaa adrenaliinia. Se on aina ollut itseäni eteenpäin vievä voima. Näyttelijäntaiteen opintojen myöhemmässä vaiheessa Knihtilä kuitenkin sanoi, että ehkä olikin ollut hieman liian idealistinen sanoessaan, ettei kilpailuasetelmaa olisi enää ollenkaan tai ettei toisten opiskelijoiden kanssa tarvitsisi kilpailla. Puhuimme, että kilpailuasetelmahan toistuu täysin esimerkiksi juuri työhaussa ja tavallaan aina kilpailemme toisiamme vastaan, halusimme tai emme. On siis oikeastaan hyvinkin inhimillistä tunkea kilpailuviettä ja vertailun tarvetta toisia opiskelijoita ja kollegoja kohtaan. Olen huomannut, että tällaisia tunteita kohtaan kannattaa olla itselleen lempeä. Niiden hyväksyminen itsessään vie usein pidemmälle kuin se, että niitä koittaisi piilottaa ja tunkea jonnekin olemattomaan koloon itsessään, josta ne sitten puskevat vielä kovemmin esille.

Olen viime vuosien aikana läpikäynyt useita monivaiheisia musikaali koe-esiintymisiä. Ne ovat kokemukseni mukaan parhaiten verrattavissa urheilusuoritukseen ja ne vaativat harjoittelua ja kestävyyttä. Koe-esiintymistilaisuus on tunnelmaltaan jännittävä ja myös

”kilpakumppanien” tunnetilat voi aistia vahvasti. Adrenaliinitasot ovat korkealla ja elimistö on stressitilassa. Päässäni pyörii ajatuksia siitä, kuinka täytyy onnistua ja seuraavan vuoden työt saattavat määrittää seuraavan kymmenenminuuttisen perusteella. Kilpaurheilutaustastani on ollut koe-esiintymisten näkökulmasta paljon hyötyä. Jollain tasolla koen, että olen koko elämäni altistanut itseäni niin sanotuille ”näytön paikoille”. Mitä useammin kehoni on kohdannut jännittäviä ja stressaavia tilanteita, sitä enemmän olen oppinut tuntemaan omia tapojani selvittää noista hetkistä. Uskon, että juuri koe-esiintymiset ovat tärkeitä oppimisen ja paineelle altistumisen kokemuksia näyttelijälle. Koe-esiintymiskestävyys on kuin lihas, jota täytyy käyttää, että se jaksaa ja kehittyy. On varmaa, että nuo näytönpaikat ovat kaikille jännittäviä ja haastavia tilaisuuksia, mutta omaa kestävyyttä on mahdollista kehittää ja sen kanssa pystyy suoriutumaan ainakin riittävän hyvin. Koska olen ”joutunut” koe-esiintymään paljon, olen tajunnut itsestäni ja omista käyttäytymismalleistani paljon asioita. Tiedostan jo etukäteen, miten kroppani reagoi.

Näyttelijäntyössä, toisin kuin urheilussa, lopputulos ei ole aina yhtä selkeästi mitattavissa. Ei ole tulostaulua, pisteitä tai yksiselitteistä voittajaa. Tämä on ollut minulle välillä hämmentävää ja jopa turhauttavaa, sillä kilpaurheilusta tuttu konkreettinen palaute on puuttunut tai ollut vähäistä. Silti koen, että juuri urheilutaustani on antanut minulle kyvyn sietää epätietoisuutta ja keskeneräisyyttä. Olen tottunut siihen, että kaikki työ ei näy heti ja että joskus kehitys tapahtuu vasta pitkän ajan kuluttua, tai ei näy ulospäin lainkaan, vaikka sisällä tapahtuisi paljon. Juuso Timonen vertaa opinnäytetyössään *Tekijäidentiteetti* (2024) karatea ja näyttelemistä. Hän kirjoittaa, että mikä tahansa ammattitaito vaatii toleranssia vastoinkäymisille. Tällainen ammatti on myös näyttelijän ammatti. Roolityöskentelyssä on erilaisia vaiheita ja aina roolityö ei syvene. Helpottavaa on huomata, että sinnikkyys lopulta palkitaan ja asiat loksahdavat eteenpäin. (Timonen 2024, 10).

Koen myös, että kilpaurheilun kautta opittu suhde epäonnistumiseen on ollut merkittävä tekijä omassa näyttelijäidentiteetissäni. Olen oppinut elämään sen kanssa, että kaikki suoritukset eivät onnistu ja että joskus voi tehdä kaiken oikein ja silti hävitä. Tämä ajatus on auttanut minua suhtautumaan koe-esiintymisiin realistisemmin. Näyttelijä,

kapellimestari ja säveltäjä Paul Harvard listaa asioita, jotka vaikuttavat roolittamisvalintoihin koe-esiintymistilanteessa:

*Tuon lyhyen hetken aikana casting-tiimi pyrkii arvioimaan seuraavia asioita: 1. kykysi laulaa kyseinen rooli, 2. kykysi näytellä kyseinen rooli, 3. sopiiko ulkonäkösi hahmolle, 4. ammattimaisuutesi, 5. miten sovit kokonaisvaltaiseen näyttelijäkoonpanon palapeliin, 6. sopivuutesi muiden roolien paikkaamiseen tarvittaessa, 7. kokevatko he sinut sellaiseksi ihmiseksi, jonka kanssa he haluavat työskennellä ja 8. persoonallisuutesi.<sup>1</sup> (Harvard 2013, 252.)*

Laulutaidon lisäksi moni asia siis vaikuttaa siihen, saanko roolin. Monivaiheisen roolitusprosessin viimeisessä osiossa voi olla monta erinomaista laulavaa näyttelijää, jolloin esimerkiksi se, minkälainen ensemble yksilöistä muodostuu, alkaa vaikuttaa päätöksiin. Epäonnistuminen ei välttämättä kerro omasta arvostani tai osaamisestani, vaan usein vain hetkestä, kontekstista tai tarpeista, jotka eivät juuri silloin kohdanneet. Tästä huolimatta kilpailuviettiäni ja haluni onnistua eivät ole kadonneet minnekään. Ne elävät edelleen vahvasti osana identiteettiäni, ja juuri siksi koen tärkeäksi tarkastella niitä tietoisesti tässä työssä.

## 2.2. Tyypillinen koe-esiintymispäiväni

Herään aamulla aikaisin. Kehossa tuntuu väsyneeltä, jännittyneeltä. En ole nukkunut kovinkaan hyvin, sillä vielä iltamyöhään päässäni pyörivät ajatukset tämän päivän koe-esiintymisestä. Illalla kertosin vielä laulun sanoja ja näyteltävän kohtauksen repliikkejä. Kaikki tuntuu olevan vielä muistissa. Adrenaliini nostattaa kehoni vireystilan nopeasti. Syön hyvän aamupalan, vaikka ruokahalua ei jännityksen takia juuri olekaan. Puen päälleni vaatteet, joissa minulla on itsevarma olo, meikkaan, vähän vielä kahvia, mutta ei liikaa, jotta äänihuulet eivät kuivu. Sitten auton rattiin ja äänenavausta. Välillä soitan jotain hyvänmielenlaulua, mutta palaan hetken päästä hiljaisuuteen ja kokeilen muistaa taas esitettävän kappaleen sanat. Soitan puhelun isälle, joka tsemppaa äidin kanssa

---

<sup>1</sup> In that brief period, the casting team will be looking to assess the following: 1. Your ability to sing the role, 2. Your ability to act the role, 3. Whether your look is suitable for the character, 4. Your professionalism, 5. How you fit into the jigsaw puzzle of the overall cast, 6. Your suitability to cover other roles if required, 7. If they think you are the type of person they want to work with, and 8. Your personality. (Harvard 2013, 252.)

langan toisessa päässä ja kehottaa olemaan vain oma itsensä ja näyttämään närhen munat. Loppumatkan laulan ja käyn läpi kohtausta.

Kun saavun teatterin pihaan, laulan vielä kerran, mutta säästellen sillä en halua harjoitella yli vaan antaa mahdollisuuden myös hetkessä olemiselle ja kokemiselle. Kävelen sisälle teatterin henkilökunnan ovesta ja saan itselleni vuoronumeron. Olen 34. hakija tänä aamupäivänä. Ympäriältä kuuluu laulua ja huulitäryjen pärinää. Kävelen vessaan suorittamaan jännityksestä johtuvat tarpeeni, pesen käteni ja tuijotan itseäni vessan peilistä. ”You can do it” sanon itselleni ja irvistän peilissä seisovalle tyypille. Kävelen pari kerrosta ylemmäs käytävään, jossa odotan suoritusvuoroani. Vastaan kävelee heti pari hyvänpäiväntuttua alalta. Moikkaamme iloisesti ja jatkamme omia juttujamme. Molemmat ymmärtävät, että nyt ei välttämättä ole oikea hetki rupatteluun. Sitten tilaan tulee toinen tyyppi, jonka tiedän käsittelevän omaa jännitystään puheripulin keinoin. Jaksan hetken, mutta vetäydyn sitten. Numero 33 kutsutaan harjoitushuoneeseen koe-esiintymään. Kohta se on menoa. Ryystän vettä vielä vähän, sillä jännittyessäni kurkkuani kuivaa mahdottomasti ja se tapahtuu aina. Vesipullo on siis välttämätön valmistautumisväline. Tulee minun vuoroni astua huoneeseen. Tervehdin raatia ja skannaan katseellani, ketä pöytien takana oikein istuu. Uusia ja vanhoja kasvoja. Sydämeni alkaa hakata toden teolla, kun raati antaa luvan aloittaa kappaleen esittämisen heti, kun olen siihen valmis. Katson tuttua säestäjää ja sanon, että odottaa kymmenen sekuntia, jotta saan tasattua hengitykseni. Otan aikaa rohkeasti, vaikka tilanne on paineinen ja kiireen voi aistia. On minun etuni, etten itse kiirehdi. Elämä ei ole kymmenestä lisäsekunnista kiinni. Aloitan laulun esittämisen rauhallisesta olotilasta. Pahin jännitys katoaa, kun pianisti soittaa ensimmäiset soinnut. Nyt ei voi enää perääntyä. Keskittymisen harhauttavia tekijöitä on koe-esiintymistilanteessa monia mutta niiden kanssa on opittava toimimaan.



*Kuva 1. Minä musikaalin koe-esiintymisessä 2025.*

Keskityn hetkeksi siihen mitä koe-esiintymistilanteessa todella tapahtui näyttelijäntyöllisesti. Jännityksen vuoksi kehoni oli jonkinlaisessa stressitilassa. Lähtökohdat näyttelemiselle ja laulamiseksi ovat siis hyvin vaikeat. Hengittämällä annan keholleni aikaa rauhoittua. Hengitän sisään neljä sekuntia ja ulos neljä sekuntia, sykkeeni tasaantuu hiukan. Kun en panikoi, saan näyttelijänä vapauden vaikuttua siitä mitä roolihenkilölläni on sanottavanaan. Mielikuvittelen itseni roolihenkilöni tilanteeseen ja minussa alkaa syntymään tunnetila. Kohtauksessa hahmoni on särkynyt poikaystävänsä kuoleman jälkeen ja alkaa puhumaan tälle tunteistaan ääneen. Olisi siis luonnollista, että tuollaisen surun vallassa syke on korkealla. Valjastin siis oman kehollisen kokemukseni roolihahmon käyttöön. Tunnetila syntyy koska hengitän enkä pidätä. Virtaava hengitys vapauttaa puristeisuudesta ja pakkoajatuksista onnistua. Tulen pois itseni ulkopuolelta. En enää ajattele vaikutelmaa vaan elän roolihahmoni kautta hänen elämäänsä. Tiedostan toki asioita kohtauksen ulkopuolelta ja teknisistä asioista, mutta ne eivät hallitse minua. Kun saan tietoa siitä millaisen kehon kanssa näyttelen

paineisissa tilanteissa, pystyn opettelemaan tapoja joilla kanavoin tuon energian voitokseni.

Mielikuvittelu toimii itselleni myös yhtenä harhauttavana tekijänä. Kuvittelen itseni täysin toiseen maailmaan. Mitä huonekaluja roolihenkilöni kodissa on tai mitä hän näkee ikkunasta ulos katsoessaan. Tällaisilla näyttelijäntyöillisillä keinoilla pystyn kanavoimaan ei toivottuja psykofyysisiä reaktioita ikään kuin toiseen muotoon ja jollain tavalla perustelevaan ne roolihahmoni omina. Mielikuvittelu on minulle tuttua Marjo-Riikka Mäkelän Chekhov-tekniikan kurseilta. Käytimme yhtenä näyttelijäntyön harjoitteena ”kauneuden valtakuntaa”. Siinä näyttelijä pukee päällensä kuvitteellisen energiapuvun, joka saattelee hänet toiseen, kuvitteelliseen maailmaan. Monesti Mäkelä syötti meille asioita, joita saatoimme omissa valtakunnissamme nähdä. Ne olivat aina kauniita, ihania ja lempeitä asioita. Kerran kuvittelimme itsemme viisivuotiaina edessämme. Kerroimme nuorelle itsellemme asioita itsestämme ja elämästämme. Tilanteessa ei sinänsä ollut mitään kummallista, mutta moni kurssilla huomasi noiden kauniiden ja lempeiden mielikuviteltujen tapahtumien aiheuttavan yllättävän suuria tunnereaktioita. Silloin tajusin, että tältä tuntuu hurauttaa ja uskaltaa sitoutua. Juuri tuon harjoituksen aikana koin aluksi suurta vaikeutta heittäytyä ja uskoa tekemiseeni ja kuvitelmiini. Kun kuitenkin sitouduin tekemään niin, tulos oli ihmeellisen pysäyttävä. Kaikki tuntui yhtäkkiä helpolta, esimerkiksi juuri hengittäminen. Olen koe-esiintymistilanteessa monesti huomaamattani käyttänyt esimerkiksi juuri tätä harjoitusta apunani läsnäoloon, humpsahtamiseen ja energian suuntaamiseen.

Koe-esiintymisen jälkeen olen toiveikas ja iloinen, että olen antanut sen minkä pystyin. Analysoin tilannetta läpi vielä ajaessani kotiin. Ikään kuin pelattua koripallomatsia. Mikä meni hyvin? Olisinko voinut huomioida jotain eri tavalla ja parantaa seuraavaa kertaa varten? Itsensä reflektointi on mielestäni tärkeää myös koe-esiintymisten jälkeen. Liian kauaksi aikaa tuohon kymmenenminuuttiseen ei kuitenkaan kannata jäädä kiinni, sillä usein ainakin itselläni jännittäminen sumentaa muistia siinä määrin, ettei liiallinen jälkipuinti ole eduksi kenellekään.

## 2.3. Urheilusuoritus ja koe-esiintyminen

Koen urheilusuorituksen ja koe-esiintymistilanteen monella tasolla samantapaisina, vaikka niiden ulkoinen muoto ja tavoitteet eroavat toisistaan. Molemmissa on kyse hetkestä, jossa pitkä harjoittelujakso tiivistyy lyhyeen suoritukseen, ja jossa keho ja mieli asetetaan tarkastelun alle. Usein lopputulos määrittyy muutamien minuuttien aikana, eikä suoritusta voi enää keskeyttää tai ottaa uudelleen alusta. Kun pilli viheltää tai raati antaa luvan aloittaa, ollaan jo tilanteessa.

Sekä urheilussa että koe-esiintymisessä valmistautuminen on keskeisessä roolissa. Harjoitellaan tekniikkaa, toistoja ja omaa rutiinia, mutta samalla opitaan sietämään keskeneräisyyttä ja epävarmuutta. Kaikkeen ei voi koskaan olla täysin valmis. Urheilusta tuttu ajatus siitä, että treeneissä rakennetaan pohja, jonka varaan pelisuorituksessa nojataan, pätee mielestäni myös koe-esiintymisiin. Huomaan, että näyttelijänä haluan antaa tilaa myös hetkessä tapahtuville impulsseille. En halua lukita näyttelijäntyötäni asettamalla itselleni liian tarkkoja ”sääntöjä” koe-esiintymistilanteessa.

Teatterikorkeakoulussa, Tiina Pirhosen improvisaation tunneilla, olemme opetelleet impulssien tunnistamista ja sitä, ettei tyrmäisi omia ideoitaan vaan antaisi niiden tapahtua vapaasti ja luonnollisesti. Näin koulutamme rationaalista mieltämme pois selittelyn ja järkeistämisen tarpeesta. Koe-esiintymistilanteessa alan helposti miettimään vaikutelmaa ja haluamaan hyväksyntää. Tällöin olen kehoni ulkopuolella tarkkailemassa itseäni ja suoritustani, enkä kokemassa roolihenkilöni tarinaa. On tietenkin tärkeää, että olen luonut itselleen turvalliset raamit kohtauksen ympärille ja tiedän mitä näyttelen ja mitä roolihenkilöni haluaa. Oman näyttelijäntyöni vapautumisen kannalta on kuitenkin tärkeää, että annan tilaa hetkessä tapahtuvalle reagoimiselle ja vaikuttumiselle, enkä päätä lopputulemaa liian tarkkaan etukäteen. Pirhonen kirjoittaa:

*Näyttelijä hyödyntää tekniikoita tai sytyttää psykofyysisen tapahtumaketjun. Ne voivat vaikuttaa aidoilta tunteilta tai olla niitä. Impulsseja kulkee lukemattomasti kehossa, mielikuvituksessa ja vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Päämääränä ei kannata olla*

*tietyntylaisen tunteen kuvan aikaansaaminen, vaan näyttelijän hetkessä eläminen, joka varioituu vapaasti. (Pirhonen 2018, 28).*

Löydän Pirhosen ajatuksista paljon tarttumapintaa. Minun on uskallettava luottaa omiin valintoihini ja sitoutua niihin täysillä. En voi päättää kaikkea etukäteen koripallokentälläkään, vaikka pelitilanteita ja mahdollisia kuvioita on harjoiteltu ennakkoon. Vain tuo kyseinen hetki määrittää, mitä lopulta tapahtuu ja mitä opeteltu ja opettelematon materiaali yhdessä synnyttävät.

Juuri suoritustilanteessa nähdään, miten keho ja mieli toimivat yhdessä paineen alla. Molemmissa tilanteissa jännitys ja stressi ovat vahvasti läsnä kehossa. Adrenaliini nostaa vireystilaa, ajatukset poukkoilevat ja keskittyminen vaatii tietoista työtä. Urheilutaustani kautta olen oppinut tunnistamaan omia reaktioitani: milloin vireystila on sopiva, milloin liian korkea ja miten sitä voi yrittää säädellä. Koe-esiintymisessä, kuten urheilussakin, kehoni reagoi usein nopeammin kuin mieli ehtii mukaan. Siksi oman kehon tunteminen ja sen kuunteleminen ovat nousseet minulle tärkeiksi taidoiksi. Kilpailullinen asetelma yhdistää näitä kahta maailmaa vahvasti. Sekä urheilusuorituksessa että koe-esiintymisessä on kyse valikoitumisesta: kuka pääsee kentälle, kuka saa roolin, kuka jatkaa seuraavaan vaiheeseen. Vaikka näyttelijäntyössä korostetaan yksilöllisyyttä ja omana itsenä olemista, koe-esiintymistilanne on silti paikka, jossa oma työ asettuu rinnakkain muiden kanssa. Tämä tuo automaattisesti mukanaan vertailua, halua onnistua ja pelkoa epäonnistumisesta.

Koe-esiintymisen jälkeinen reflektio muistuttaa minua paljon urheilusuorituksen purkamisesta. On kuitenkin suotavaa, että kritiikki itseään kohtaan suoritetaan vasta koe-esiintymisen jälkeen, ei sen aikana. Pirhonen kirjoittaa, että luova tila on tila, jossa emme tyrnäytä tai kontrolloi omaa tekemistämme tai materiaalin tuottamista. Luovassa tilassa näyttelijä kykenee käyttämään osaamiskapasiteettiaan laajasti sekä luomaan yhteyden katsojaan tai kanssannäyttelijään vaivatta (Pirhonen 2018, 38). Suorituksen jälkeen mieli käy tapahtunutta läpi. Mikä toimi? Mikä ei? Ja mitä voisi tehdä seuraavalla kerralla toisin? Kaikkea ei voi hallita, eikä jokainen suoritus kerro koko totuutta omasta osaamisesta. Vertailu urheiluun ei tee koe-esiintymisestä vähemmän pelottavaa tai helpompaa, mutta se tekee siitä tutumpaa.

## 2.4. Läsnäolo, sitoutuminen ja leikkiminen paineella

Kun astun koe-esiintymishuoneeseen, kehoni on täynnä adrenaliinia. Sydän hakkaa ja mieli käy ylikierroksilla. Urheilussa tämä tila on usein etu. Se tarkoittaa, että olen valmis. Näyttelijäntyössä sama tila voi kuitenkin muuttua esteeksi, jos alan kontrolloida itseäni liikaa.

Teatterikorkeakoulussa olemme puhuneet paljon toiminnasta. Mitä teen? Kenelle teen? Miksi teen? Huomaan, että koe-esiintymisessä suurin vaarani on unohtaa nämä kysymykset. Alan ajatella, miltä näytän ja kuulostan. Silloin huomio siirtyy pois toiminnasta ja kohti itseäni. Declan Donnellan, englantilainen ohjaaja ja kirjailija, kuvaa tätä hetkeä tilanteena, jossa näyttelijä menettää kohteensa eli maalin (target) ja alkaa tarkkailla itseään ulkopuolelta. (Donellan 2002, 17) Donnellanin ydinajatuksensa on, että näyttelijän huomion olisi oltava aina itsensä ulkopuolella ja reagoida siihen, miten maali (esimerkiksi vastaanäyttelijä tai ympäristö) muuttuu sekunnista toiseen. (Donellan 2002, 20.) Maali on se, joka saa näyttelijän toimimaan. Jos näyttelijä keskittyy omiin tunteisiinsa, hän muuttuu staattiseksi ja itsetietoiseksi. (Donellan 2002, 40.) Tunnistan tämän hyvin. Se on sama tunne kuin vapaahetimitössä, jossa alan miettiä tekniikkaani liikaa ja pallo ei enää lähde kädestä vapaasti.

Olen myös oppinut säätämään hengitystäni tietoisesti. Hengitys ei ole vain tekninen väline äänen tuottamiseen, vaan keino palauttaa itseni tähän hetkeen. Kun annan itselleni sen kymmenen sekuntia ennen laulun alkua, teen näyttelijäntyöllisen valinnan. En kiirehdi suoritukseen, vaan rakennan itselleni mahdollisuuden olla läsnä sekä itseni, että roolihahmon tunteiden kanssa. Koe-esiintymisessä paine ei katoa. Mutta olen ymmärtänyt, että paine ei ole vihollinen. Se on energiaa, joka täytyy suunnata.

Koen, että oma vahvuuteni on energian oikeanlainen käyttäminen. Oli kyseessä sitten jännitys tai väsymys, onnistun usein suuntaamaan tuon olotilan omaksi edukseni. Esimerkiksi viimeisimmässä koe-esiintymisessäni, jossa kerroin tasanneeni hengitykseni ennen laulamisen aloittamista ja onnistuin ”huijaamaan” itseni roolihahmon tunnetilaan. Sydämeni hakkasi kovaa, sillä minua jännitti. Ajattelin, että

nyt voin käyttää tuota sydämensykettä myös roolihahmoni tunnetilana. Näin minusta tuntui, että elän hahmoni kanssa tuota olotilaa yhdessä ja pystyn uskottavasti puhumaan repliikkejä (tässä tapauksessa laulamaan) ja luottamaan, että suoriudun tilanteesta, vaikka samalla tiedostan, että minua katsotaan ja arvioidaan. Sitouduin näyttelijäntyölliisiin valintoihini ja uskoin siihen mitä olin päättänyt tehdä. Monesti Teatterikorkeakoulussa olemme käyttäneet termiä flow-tila kuvataksemme tällaista kepeyden tai helppouden tilaa. Flowtila on kokemukseni mukaan ollut monelle ja itsellenikin haastava termi käsittää. Mitä tuollaisella flowtilalla edes tarkoitetaan ja miten sen voi tunnistaa? Käsité flow-tila (virtaustila) on unkarilaissyntyisen psykologian professorin Mihály Csíkszentmihályin (1934–2021) kehittämä.

Hän alkoi tutkia ilmiötä 1960-luvulla huomattuaan, kuinka esimerkiksi taiteilijat saattoivat uppoutua työhönsä niin syvästi, että he unohtivat nälän, ajan kulumisen ja jopa oman itsensä. Csíkszentmihályi kehitti teorian, jossa hän määritteli flown tilaksi, jossa ihminen on niin syvällä toiminnassaan, ettei mikään muu tunnu merkitsevän mitään. Kyseessä on optimaalinen kokemus, jossa tietoisuus, halu ja toiminto ovat täydellisessä sopusoinnussa. (Csíkszentmihályi 2001, 72.)

Itse ajattelen nyt, että flow-tila on itsensä unohtamista, kun sitoutuu toimintaan. Kuin lapselle leikki, johon voi hurahda tuntikausiksi tajuamatta ajankulua. Leikin uskoo olevan niin todellista, että se vie kokonaan mukanaan. Ikään kuin hetkeksi unohtaa kuka oikeasti on. Onko tällainen hurahdaminen edes mahdollista paineen alla? Uskon, että on. Se ei ole helppoa mutta se on mahdollista. Csíkszentmihályi jakoi flow-kokemuksen kahdeksaan selkeään osa-alueeseen. Jotta tila voidaan määritellä täysipainoiseksi flow'ksi, useimpien näistä on toteuduttava samanaikaisesti:

1. **Tehtävän hallittavuus:** Tehtävä on suoritettavissa, mutta se vaatii taitoa.
2. **Keskittyminen:** Huomio on täysin kiinnittynyt nykyhetkeen; mielen harhailulle ei ole tilaa.
3. **Selkeät tavoitteet:** Tiedät tarkalleen, mitä yrität saavuttaa.
4. **Välitön palaute:** Saat jatkuvasti tietoa onnistumisestasi
5. **Syvä paneutuminen:** Arjen huolet ja stressi unohtuvat.
6. **Kontrollin tunne:** Tunnet hallitsevasi toimintaasi ja ympäristöäsi.
7. **Minuuden katoaminen:** Et ole huolissasi itsestäsi tai muiden arvostelusta.

8. **Ajan vääristyminen:** Aika tuntuu kuluvan joko salamannopeasti tai hidastuvan merkittävästi. (Csikszentmihályi 2001, 72-73.)<sup>2</sup>

Minulle tehtävän hallittavuus tarkoittaa esimerkiksi koe-esiintymisessä juuri materiaalin vahvaa osaamista ja laulun teknistä hallintaa. Silloin voin keskittyä ilmaisemaan vapaasti, kun minun ei tarvitse miettiä tekstiä tai tekniikkaa. Omassa kokemuksessani liitän keskittymiseen vahvasti kuuntelun taidon. Tilanteessa, jossa pystyn kuuntelemaan aidosti vastaanäyttelijää ja reagoimaan hänen puheeseensa tai esimerkiksi liikkeeseensä, huomioni on kiinnittynyt oikeaan asiaan ja tämä mahdollistaa virtaavan näyttelijäntyön. Selkeät tavoitteet ilmenevät työskentelyssäni esimerkiksi yksittäisen laulun harjoittelussa. Päämääränäni on osata laulu, mutta se edellyttää materiaalin palastelua pienemmiksi osatehtäviksi kuten tekstityö, melodia, laulutekniikka, musiikin ja näyttämöllisen ilmaisun yhdistäminen. Silloin tavoitteen asettelu on selkeämpää. Välitöntä palautetta itselleni edustaa mm. yleisön positiivinen reaktio, kuten naurunhörähdys koomisessa kohtauksessa, joka vahvistaa flowtilaani tai aloittaa flowtilan syntymisen. Arjen huolten ja stressin katoamiseen näyttämöllä samaistun suuresti. Monesti huomaan näyttämöllä tai harjoituksissa olevani niin kiinnostunut ja läsnä meneillään olevassa kohtauksessa tai opeteltavassa asiassa, että minulla ei ole aikaa ajatella työn ulkopuolista elämää tai stressiä. Jos opeteltava asia ei kuitenkaan ole itselleni tarpeeksi kiinnostava, ajatukseni saattaa harhailla muihin elämän osa-alueisiin. Kontrollin tunne liittyy omassa kokemuksessani vahvasti myös tehtävän hallittavuuteen, eli materiaalin vahvaan omaksumiseen. Kun repliikit tai laulun sanat ovat itselleni selkeitä pystyn päästämään turhasta miettimisestä irti, tiedän, että kontrolli on täysin minun itseni varassa. Se tarkoittaa minulle sitä, että uskallan hypätä tuntemattomaan täysillä. En siis varo tekemistäni vaan uskallan kokeilla ja ”hassutella”. Näissä tilanteissa huomaan monesti ajattelevani vain roolihahmoni kuljetusta ja olotilaa, enkä minua näyttelijänä. Tällaisessa tilanteessa en häpeä tai tarkastele itseäni ulkopuolelta. Usein aika tuntuu myös kuluvan joko nopeasti tai hidastuvan merkittävästi, kun olen työstänyt itselleni esimerkiksi kiinnostavaa laulumateriaalia tai näytellyt toisen ihmisen kanssa suurella intensiteetillä.

---

<sup>2</sup> Tässä kohdassa ruotsinkielisen tekstin kääntämisen tukena olen käyttänyt Gemini-tekoälyn apua ja olen yhteistyössä ohjaajani kanssa tarkistanut sisällön oikeellisuuden ja muokannut sitä.

Muistan erään koe-esiintymistilaisuuden, jossa en todellakaan kokenut olevani minkäänlaisessa flow-tilassa, päinvastoin. Olin aivan lukossa. Luulen, että tuollainen jumitila tulee siitä, ettei ole varma siitä, mitä näyttölee tai vaadittava materiaali on itselle muuten liian haastavaa. Kyseinen koe-esiintyminen, jossa olin aivan lukossa, oli muutama vuosi sitten. Tanssiosuus oli niin vaativa, että keskittymiseni meni täysin askelien suorittamiseen ja muistamiseen. Kaikenlainen nautinto oli kaukana. Tällaista tilannetta voisi hyvin verrata repliikkien opetteluun. Jos materiaali ei ole hallussa on mahdotonta sitoutua näyttölemään ja sen seurauksena vapauttaa itsensä leikkiin. Tässä tanssiosuudessa siis yritin ainoastaan muistaa edessä näytetyt asiat, jolloin en luottanut omaan kehooni ja sen kykyyn toimia tai oikeastaan tiesin, ettei se toiminut koska kyseessä oli taidonpuute. Se, että täydellinen sitoutuminen johtaisi flow-tilaan, edellyttää mielestäni materiaalin syvää omaksumista, hyvää ammatillista itsetuntoa, heittäytymisen taitoa ja paineensietokykyä. Kaikki nämä edellä mainitut asiat ovat oman kokemukseni mukaan harjoiteltavissa. Tietenkin täytyy tiedostaa, että missä omat omaksumisen rajat menevät ja olla itselleen armollinen. Paineen alla harjoittelun merkitys korostuu, kun tilanteeseen lisätään muut ylimääräiset horjuttavat tekijät.

Flow -tilaan liittyy Csíkszentmihályin ajattelussa kiinteästi myös käsite autotelisuus. Flow-toiminta on autotelistä, eli se on palkitsevaa itsessään. Ihminen ei tee asiaa ulkoisen palkinnon vuoksi, vaan siksi, että itse tekeminen tuottaa nautintoa. (Csíkszentmihályi 2001, 91-92.) Minulla tämä liittyy vahvasti harjoittelumotivaatioon, haluan olla valmis, kun tilaisuus tulee sekä uteliaisuuteen ja oppimishaluun. Laulaminen ja näyttelijäntyön harjoittelu itsessään tuottavat minulle nautintoa, samaan tapaan kuin urheilu. Nautin siitä, että opin uusia taitoja.

### 3. MOTIVAATIO JA ITSEVARMA NÄYTTELIJÄ

Tässä luvussa siirryn tarkastelemaan näyttelijäntyötäni motivaation näkökulmasta. Pohdin, miksi ylipäätään näytteen, kenelle teen tätä työtä ja mikä saa minut harjoittelemaan ja altistamaan itseäni kerta toisensa jälkeen epävarmuudelle ja arvioinnille. Kysyn myös, mitä toivon näyttelemisen minulle antavan ja mitä haluan sillä saavuttaa. Motivaatio ei näyttäyty minulle pysyvänä tai yksiselitteisenä asiana, vaan liikkeessä olevana voimana, joka muuttuu kokemusten, vastoinkäymisten ja oivallusten myötä. Tässä luvussa pyrin sanoittamaan tuota liikettä. Motivaatiota terminä voi ymmärtää hyvin laaja-alaisesti.

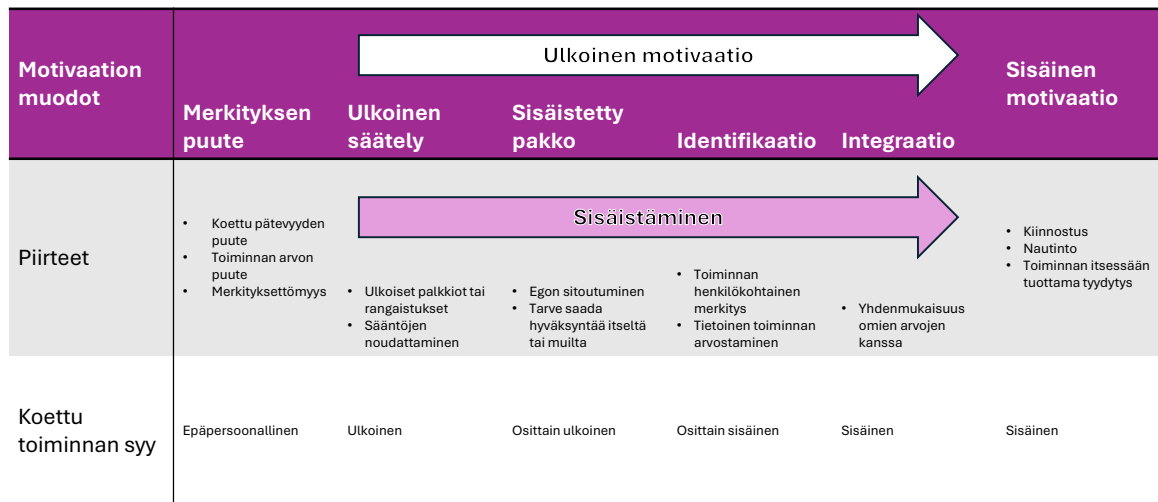
Motivaatiota voidaan tarkastella psykologisena ilmiönä, joka selittää, miksi ihminen toimii, mihin hän suuntaa energiaansa ja miksi hän sitoutuu tiettyyn toimintaan. Taidealalla, kuten musiikissa ja näyttelijäntyössä, motivaatio korostuu erityisellä tavalla. Suuri osa harjoittelusta tapahtuu yksin ja omalla vastuulla, jolloin näyttelijän täytyy pystyä säätelemään omaa työskentelyään ja löytämään syytä jatkaa harjoittelua myös silloin, kun ulkoista pakkoa ei ole.

Filip Gäddnäs tarkastelee opinnäytetyössään muusikon harjoittelumotivaatiota ja tuo esiin ajatuksen, joka tuntuu itsellenikin tutulta: motivaatio ei ole pysyvä ominaisuus. Se vaihtelee ja on usein sidoksissa tilanteeseen ja ympäristöön. Hänen mukaansa harjoittelumotivaatioon vaikuttavat esimerkiksi henkilökohtaiset tavoitteet, sosiaalinen ympäristö, esiintymiset sekä kokemus omasta kehittymisestä. Erityisesti tavoitteet näyttäytyvät keskeisenä motivaation lähteenä. Kun tekemisellä on selkeä päämäärä, siihen on helpompi sitoutua. Tavoite voi kannatella harjoittelua myös silloin, kun innostus ei synny spontaanisti. (Gäddnäs 2024, 25). Tämä ajatus tuntuu mielestäni tunnistettavalta myös näyttelijäntyössä, jossa harjoittelu ei aina ole pelkkää inspiraatiota vaan usein myös kurinalaista työn tekemistä.

Motivaatiota tarkastellaan paljon myös itsemääräämisteorian (Self-Determination Theory) kautta. Yhdysvaltalaisen psykologien Richard Ryanin ja Edward Deciin mukaan ihmisen sisäinen motivaatio rakentuu kolmen psykologisen perustarpeen varaan: autonomian, kompetenssin ja yhteenkuuluvuuden kokemuksille. Autonomia

tarkoittaa tunnetta siitä, että voi vaikuttaa omaan toimintaansa. Kompetenssi liittyy kokemukseen omasta kehittymisestä ja osaamisesta. Yhteenkuuluvuus taas viittaa siihen, että ihminen kokee kuuluvansa johonkin merkitykselliseen yhteisöön. (Ryan & Deci 2020, 2.) Taiteellisessa työssä nämä kaikki tuntuvat tärkeiltä. Näyttelijälle autonomia voi tarkoittaa esimerkiksi mahdollisuutta vaikuttaa siihen, miten lähestyy rooliaan. Kompetenssi näkyy kokemuksena siitä, että oma työskentely kehittyy. Yhteenkuuluvuus puolestaan syntyy usein työryhmässä, jossa luottamus ja yhteinen tekeminen kannattelevat yksilön motivaatiota. Siinä, missä Flow-teoria selittää sitä, miltä tuntuu olla optimaalisessa tilassa juuri tietyllä hetkellä, itsemääräämisteoria selittää, mistä motivaatio kumpuaa. Se keskittyy syihin, joiden vuoksi ihmiset ylipäättään hakeutuvat tiettyjen tehtävien pariin. Motivaatio luo välttämättömän pohjan flow-tilalle.

Motivaatiosta puhutaan arjessa usein yksinkertaisesti: joko sitä on tai sitä ei ole. Itsemääräämisteoria ehdottaa kuitenkin hieman toisenlaista näkökulmaa. Ryan ja Deci kuvaavat motivaatiota jatkumona, jossa erilaiset motivaation muodot seuraavat toisiaan asteittain. Jatkumon toisessa päässä tekeminen voi tuntua merkityksettömältä, kun taas toisessa päässä toiminta on itsessään palkitsevaa ja tuottaa iloa sekä kiinnostusta. Näiden ääripäiden väliin mahtuu monia erilaisia motivaation muotoja, jotka voivat vaihdella tilanteesta ja elämänvaiheesta toiseen. Kuvassa 2 havainnollistetaan tätä motivaation “matkaa”. (Ryan & Deci 2020, 2).



Kuva 2. Itsemääräämisteorian motivaation jatkumo. (Ryan & Deci 2020, 2).

Kuvassa kaksi nähdään, että Ryan & Decin mukaan motivaatio ei ole joko ulkoista tai sisäistä, vaan kyse on pikemminkin jatkumosta. Toisessa päässä on tila, jossa ei oikein tiedä miksi tekee jotain. Tekeminen tuntuu pakolta tai merkityksettömältä. Siitä siirrytään kohti tilanteita, joissa tekeminen tapahtuu esimerkiksi velvollisuudesta, arvioinnin pelosta tai palkkion toivossa. Vähitellen toiminta voi kuitenkin alkaa tuntua omalta: se ei enää tapahdu vain siksi, että ”pitää”, vaan siksi, että se on tärkeää itselle. Seuraavaksi peilaan näitä käsitteitä omiin kokemuksiini.

### 3.1. Katseen alla

Innostukseni esiintymiseen on lähtenyt jo varhain lapsena. Tutussa ympäristössä ja turvallisten ihmisten ympäröimänä olen aina uskaltanut hassutella ja leikkiä. Ujous ja herkkyys uusien ihmisten seurassa on kuitenkin tuolloin vaimentanut haluani olla huomion keskipisteenä ja onkin ehkä hieman yllättävää, että tuosta ominaisuudesta huolimatta olen päätenyt opiskelemaan näyttelijäntaidetta. Jokin kohta minussa siis haluaa olla esillä ja katseiden alla, vaikka se jännittää. Uskon, että lapsuuden naiivit ja salaiset haaveet ihailusta ja jonkinlaisesta ”tähteydestä” ovat viitoittaneet tietäni tähän päivään. Olen nähnyt näyttelijät mystisinä ylivoimaisina olentoina, jotka ovat voittamattomia superihmisiä. Näyttelijäksi haluaminen ja kasvaminen on

tapahtumasarja, joka saa mielestäni alkunsa pienestä uskon jyväsestä. Se saa alkunsa lempeästä katseesta tai vihaisesta katseesta. Se saa alkunsa näyttämisen tarpeesta, erilaisuuden kokemuksesta tai herkkyyden piilottamisesta. Se saa alkunsa itsensä voittamisen kokemuksesta tai siitä, että joku hymyilee takaisin. Se saa alkunsa suurista tunteista, itkusta, naurusta. Se on romantisointia ja hölmöä hömppää, mutta vakavaa leikkiä. Se saa alkunsa nautinnosta ja ihailusta, hylätyksi tulemisesta. Kun tarkastelen tätä jälkikäteen, huomaan, että monet näistä kokemuksista liittyvät myös motivaatioon. Tarve tulla nähdyksi, halu saada vastakaiku omalle ilmaisulle tai kokemus siitä, että joku katsoo ja reagoi, voivat toimia voimakkaina liikkeellepanevina voimina. Näyttelijäntyössä katse ei ole vain fyysinen tapahtuma, vaan myös psykologinen kokemus, joka voi vahvistaa tai horjuttaa motivaatiota.

Teatterikorkeakoulussa olemme professorimme Elina Knihtilän kanssa usein puhuneet ”katsoja nollasta” eli siitä henkilöstä, kenen kuvittelemme aina katsovan meitä yleisöstä ja kenelle koitamme todistella osaamistamme. Kuka se on meille kenellekin? Onko yleisön joukossa istuva teatterinjohtaja se, jonka toivot palkkaavan sinut, tai onko se esimerkiksi ala-asteen opettaja, joka ei koskaan uskonut haaveeseesi näyttelijänä toimimisesta? Luulen, että meillä jokaisella näyttelijällä on oma ”katsoja nolla”. Meillä on tarve tulla nähdyksi ja hyväksytyksi. Miten tuo olematon tai olemassa oleva katse sitten vaikuttaa näyttelijäntyöhöni? Ajatus ”katsoja nollasta” tuntuu liittyvän juuri tähän. Vaikka näyttelijäntyö on taiteellinen prosessi, siihen kietoutuu väistämättä myös halu tulla nähdyksi ja tunnustetuksi.

Tein keväällä 2025 Lahden Kaupunginteatterissa Lauri Majjalan ohjaamaa *The Black Rider* (2025) näytelmää. Erään tavanomaisen esityksillän alkajaisiksi eräs näyttelijä sanoi, että katsomossa tulisi istumaan ison laitosteatterin johtaja. Leikkisästi hän tokaisi, että ”nyt sit kaikkien pitää olla ihan sika hyviä”. Jälkeenpäin aloin pohtia omaa reaktioitani ja näyttelijäsuoritustani tuona iltana. Koska tiesin, että teatterinjohtaja oli yleisössä, jo lämmittelyvaiheessa tein kaiken tarkemmin. Olin tarkka siitä, että avasin ääneni kunnolla ja lämmitin kehoni huolellisesti. Kun esitys sitten alkoi, huomasin keskittyväni ilmaisuuni erityisellä tarkkuudella. Artikuloin selkeämmin ja fyysisesti suoritin tanssiliikkeet ehkä hitusen laajemmin ja hiotummin loppuun asti. Pidin koko ajan mielessä, että minua katsotaan. Ikään kuin jonkun yhden ihmisen katse olisi

tärkeämpi kuin jonkun toisen. Tilanne sai minut pohtimaan sitä, miten voimakkaasti ulkoinen katse voi vaikuttaa motivaatioon. Kun tiedän tulevani arvioiduksi, työskentelyni muuttuu usein kurinalaisemmaksi ja tarkemmaksi. Samalla huomaan, että tekeminen alkaa herkästi muistuttaa suoritusta, jossa tavoitteena on vakuuttaa joku ulkopuolinen. Motivaation voi varmasti siis sanoa tulleen ulkopuolelta. Koin, että sinä iltana oli tärkeää antaa parastaan, mutta miksi yksi ilta nousee jonkin toisen illan yläpuolelle? Tämä asia jäi häiritsemään minua. Tiedän, että en suorittanut huonosti muina iltoina mutta jokin tästä katseen ajatuksesta sai minut omasta mielestäni suorittamaan paremmin. Tällaiset esimerkkitalanteet saavat minut pohtimaan katseen merkitystä ylipäättään näyttelijän ammatissa ja etenkin teatterilavalla. Kenen katse on tärkeä? Kenen katse motivoi? Kenen katse on negatiivinen ja arvioiva?

Kun kriitikko käy katsomassa esityksiäni, mietin usein jo valmiiksi, että tuolla katseella ei ole mitään väliä ja jos arvio on huono, se on vain yhden ihmisen mielipide. Ikään kuin koitan valmistaa itseäni pettymykseen ja antaa tuon katseen olla vaikuttamatta näyttelijätsetuntooni. On kuitenkin sanomattakin selvää, että arviot vaikuttavat ammatilliseen itsetuntooni ja ne joko motivoivat tai eivät motivoi minua taiteilijana. Näissä tilanteissa huomaan, miten näyttelijän motivaatio voi liikkua ulkoisen ja sisäisen motivaation välillä. Ulkoinen katse voi lisätä tarkkuutta ja energiaa, mutta samalla se voi siirtää huomion pois itse toiminnasta ja kohti arviointia.

Katseella on suora vaikutus fokukseeni. Kun tiedän tai luulen tulevani arvioiduksi, huomioni alkaa herkästi liukua pois näyttämöllisestä tilanteesta ja kohti itseäni. Alan tarkkailla ääneni sävyä, artikulaation tarkkuutta, liikkeeni estetiikkaa. Ikään kuin jakaudun kahteen: siihen, joka toimii, ja siihen, joka seuraa ja arvioi toimintaa ulkopuolelta käsin. Tämä jakautuminen tuntuu kehossa välittömästi. Hengitys pinnallistuu ja liikkeestä katoaa osa sen orgaanisuudesta. Toiminta muuttuu suoritukseksi. Koulussa olen huomannut monesti hakevani hyväksyvää katsetta opettajiltani. Olen jäänyt jatkuvasti kiinni itselleni siitä, että kesken harjoituksen katseeni harhailee luokan etuosassa istuvaan opettajaan. Riitänkö? Teenkö oikein? Kehuisitko minua? Olen toki opiskeluvuosieni aikana päässyt eroon jonkin verran tuosta katseen havittelusta, mutta se nostaa päätään monesti epävarmuuden hetkillä, jolloin oma työskentely tuntuu takkuavalta tai vaikeasti ymmärrettävältä. Tällaisissa

hetkissä huomaa, miten helposti motivaatio voi kääntyä ulkoiseksi: teen asioita saadakseni vahvistusta ulkopuolelta. Samalla olen kuitenkin alkanut ymmärtää, että pitkässä juoksussa näyttelijän työ ei voi rakentua pelkästään tuon katseen varaan.

Olen alkanut ajatella, että "katsoja nolla" ei ole varsinainen yleisössä istuva henkilö, vaan sisäinen ääni, joka tarkkailee ja arvottaa tekemistäni. Kun onnistun siirtämään fokuksen pois tuosta sisäisestä tarkkailijasta ja kohti konkreettista toiminnan kohdetta, työskentelyni vapautuu. Ehkä kysymys ei lopulta ole siitä, kuka minua katsoo, vaan siitä, mihin minä katson ja mitä kohti toimin. Tämä oivallus liittyy myös motivaation suuntaan: kun huomio siirtyy pois arvioinnista ja kohti itse toimintaa, tekeminen alkaa tuntua merkitykselliseltä itsessään. Silloin motivaatio ei synny pelkästään katseesta, vaan itse työstä.

Koen yhdeksi suurimmaksi opiksi teatterikorkeakoulusta sen, että alan luottamaan omiin siipiini. Ei ole mitään vapauttavampaa tunnetta kuin se, että omat näyttelijäntyölliset valinnat kantavat maaliin ilman niiden hyväksyttämistä jollakin auktoriteetilla.

Valehtelisin jos väittäisin, etten haluaisi menestystä näyttelijänurallani. Haluan olla pätevä työssäni, jotta voin välittää ihmisille uskottavia tarinoita ja nautittavaa taidetta. Haluaisin joskus olla ylivertainen ja hämmästyttävä. Ymmärrän kuitenkin, ettei siitä ole näyttelijäntyössä kyse. Ihmiset haluavat samaistua ihan tavallisiin ihmisiin, on ihan okei olla tavallinen ja keskeneräinen. Ehkä tuo keskeneräisyyden hyväksyminen on pakotie jatkuvasta katseen havittelusta ja hyväksytyksi tulemisesta.

Kun tiedän, että minua katsotaan ja arvioidaan, vireystilani nousee ja halu onnistua voimistuu. Tällainen ulkoinen paine voi parhaimmillaan terävöittää keskittymistä ja saada minut ylittämään itseni hetkessä. Samalla se herättää kysymyksen siitä, mikä saa minut työskentelemään silloin, kun ketään ei ole katsomassa. Seuraavassa luvussa tarkastelenkin harjoittelumotivaatiota: mitä tapahtuu motivaatiolle silloin, kun näyttelijä harjoittelee yksin, ilman yleisöä, raatia tai välitöntä palautetta.

### 3.2. Harjoittelumotivaatio – kun kukaan ei katso

Kun pohdin suhdettani katseeseen ja hyväksynnän tarpeeseen, joudun väistämättä kysymään itseltäni, miksi harjoittelen. Mikä saa minut palaamaan harjoitussaliin silloinkin, kun katsomossa ei istu teatterinjohtajaa, kriitikkoa tai opettajaa? Mikä saa minut avaamaan ääneni yksin kotona tai harjoittelemaan repliikkejä pitkän päivän jälkeen, vaikka kukaan ei ole todistamassa sitä? Juuri tällaisissa hetkissä näyttelijän motivaationi joutuu ehkä kaikkein rehellisimpään testiin. Kun ulkoinen katse puuttuu, jäljelle jää kysymys siitä, mikä todella saa minut tekemään tätä työtä.

Huomaan, että harjoittelumotivaationi jakautuu kahteen suuntaan. Toinen niistä on ulkoinen: halu olla valmis, kun tilaisuus tulee. Haluan, että ääneni kantaa, että kehoni tottelee, että en lamaannu paineen alla. Tämä puoli minussa on kunnianhimoinen ja tietoinen alan vaatimuksista. Se ymmärtää, että näyttelijän ammatti on epävarma ja että mahdollisuudet ovat rajallisia. Siksi haluan olla kunnossa, kun niitä avautuu. Toinen suunta on hiljaisempi ja ehkä merkityksellisempi. Se liittyy uteliaisuuteen. Haluan ymmärtää ihmisiä ja heidän tarinoitaan. Haluan tutkia, miltä tuntuu ajatella toisin, liikkua toisin, hengittää toisin. Harjoitussali on paikka, jossa saan kokeilla ilman, että lopputulosta tarvitsee vielä tietää. Siellä epäonnistuminen ei ole vakavaa, vaan informaatiota. Tämä ajatus on vapauttanut minua. Jos koe-esiintymisessä tai esityksessä panokset ovat korkeat, harjoituksessa panoksena on oppiminen. Juuri tällainen uteliaisuus on usein se voima, joka ylläpitää sisäistä motivaatiotani silloinkin, kun kukaan ei ole antamassa välitöntä palautetta.

Harjoittelumotivaatiotani kannattelee myös vastuu. Näyttelijä ei työskentele monestikaan yksin. Harjoituksissa kannan vastuuta työryhmästä, tekstistä ja yleisöstä, joka joskus tulee katsomaan valmista esitystä. Vaikka harjoittelu tapahtuu suljetussa tilassa, sillä on aina suunta kohti jotain yhteistä. Tämä ajatus antaa tekemiselleni merkityksen myös silloin, kun oma epävarmuus on suurta. Lopulta huomaan, että harjoittelumotivaationi ei synny yhdestä asiasta. Se on yhdistelmä kunnianhimoa, uteliaisuutta, vastuuta ja rakkautta itse tekemiseen. Joskus se on kurinalaisuutta, joskus leikkiä. Ehkä tärkein oivallus on ollut se, että harjoittelu ei ole vain valmistautumista tulevaan, vaan osa ammatti-identiteettiäni tässä ja nyt. Olen näyttelijä myös silloin, kun

kukaan ei katso. Tässä kohtaa motivaatio ei tunnu enää pelkältä pakolta harjoitella, vaan osalta identiteettiäni. Mielestäni juuri tämä ajatus on todella kiinnostava.

Kerron omasta harjoittelustani konkreettisen esimerkin, kun harjoittelimme Turun Kaupunginteatterissa The Addams Family -musikaalia keväällä ja syksyllä 2025. Tein musikaalissa Wednesday Addamsin roolin, joka on yksi päärooleista. Kun mietin harjoitteluani, se ei todellakaan tapahtunut ainoastaan teatterin seinien sisällä ohjaajan valvovan katseen alla, vaan myös teatterin ulkopuolella. Erittelen seuraavaksi työtapoja, joilla vein roolityötäni eteenpäin itsenäisesti. Koen oman näyttelijäntyöni vahvasti myös ajatustyöksi. Ison roolityön valmistuminen on vaatinut itseltäni niin tekstin sisäistämistä kuin myös roolianalyysejä ja rohkeutta tarjota omia ideoita ja luottaa niihin.

Teatteriharjoitusten ulkopuolella olen harjoitellut repliikkejä, lauluja ja koittanut muodostaa mielessäni hahmolleni suuntia. Esimerkiksi mitä hän haluaa kohtauksissa ja miksi? Sekä millainen hänen suhteensa on toisiin henkilöihämiin. Useinkaan en ajattele harjoittelevani, mutta huomaan toistavani tiettyä stemmaa tai repliikkipätkää päässäni monta kertaa päivässä. Koen, että tiedostamaton harjoittelu on yhtä tärkeää kuin tiedostettu harjoittelu. Kun puhutaan musikaalimaailmasta, on muistettava, että myös tietty tekninen osaaminen on tärkeässä roolissa ja esimerkiksi lauluharjoittelu on isossa osassa omatoimista harjoittelua.

Teatterikorkeakoulussa saamani laulutunnit ovat edistäneet oppimistani ja saaneet minut kehittymään laulajana. Olen saanut ymmärrystä omasta kapasiteetistani ja opiskellut opettajani Sirkka Lammisen johdolla mm. klassista laulua, josta minulla ei paljoakaan ollut kokemusta ennen teatterikorkeakoulua. Laulutuntien avulla olen alkanut ymmärtää myös laululihaksiston toimintaa, ja sitä mikä äänentuottotyylit tuntuu miltäkin. Kun olen oppinut mitä lihaksistossani tapahtuu, olen uskaltanut kokeilla poistua ”mukavuusalueeltani” ja tekniikka on alkanut palvella omaa ilmaisutahtoani ja musiikillisia ideoitani sekä luovuuttani. Tästä esimerkkinä The Addams Familyssa (2025) laulamani soolokappale ”Uuteen suuntaan”<sup>3</sup> on erittäin pop/musikaali tyylinen mezzosopraanolle suunnattu kappale, jossa roolihahmoni Wednesday ilmentää tunnettaan rakastamaansa poikaan ja on yhtäkkiä kokenut sellaiset asiat ihanina, joita hän yleensä vihaa. Musikaalin harjoituskaudella kappaletta harjoiteltiin nuotin

---

<sup>3</sup> Sävellys ja sanoitus Andrew Lipa, suomennos Ilpo Tiihonen

mukaisesti, mutta harjoitusten ulkopuolella päähäni tuli idea, että mitä jos laulaisinkin yhden kohdan oktaavia korkeammalta, kuin ilmentääkseni siinä enemmän muutosta roolihahmoni olotilassa. Tämä oli myös kapellimestarille ja ohjaajalle järkeenkäyvä perustelu. Siinä hetkessä huomasin käyttäväni taiteellista ajattelua ja yhdistin laulajana oppimaani tekniikkaa sekä näyttelijäntyötä kohtauksen sisällä. Se oli tärkeä ammatillisen itsetunnon kehittymisen hetki. Tajusin, että osaan harjoitella näitä asioita itsenäisesti, vaikka en sitä aina selkeästi tajuakaan.

Toteaisin, että tekniikan harjoittelu juuri esimerkiksi laulussa on vapauttanut ilmaisuani ja antanut rohkeutta tarjota omia ideoitani näyttämöllä. Haluan siis harjoitella, jotta minulla ja roolihenkilölläni olisi liikkumavaraa tunneilmaisussa, kun kohtaukseen lisätään myös muita tasoja kuin vain laulullinen tai näyttelijäntyöllinen taso.

Iso oppi itselleni teatterikorkeakoulussa opiskelun aikana on myös ollut tajuta, että siellä harjoitellaan harjoittelemista. Saapuminen kouluun joka arkipäivä yhdeksältä verkkarit jalassa ei ole itsestään selvää. Se on valinta joka päivä. Halu harjoitella jotain itselle ja muille tärkeää. Harjoitella silloinkin, kun ei jaksaisi tai ymmärrä miksi. Monesti harjoittelun merkitys ja se miksi harjoittelen, korostuukin juuri niissä hetkissä, kun vielä etsitään ja kokeillaan kohtauksen sisällä tapahtuvia asioita. On helpompi olla rohkea ja sopivasti kriittinen roolityössään, kun tiedän tehneeni ajatustyötä ja teknistä harjoittelua omalla ajallani. Silloin, kun kukaan ei katso, minun on myös helpompi antaa itselleni lupa kokeilla ja kompastella, mutta myös oivaltaa ja onnistua.

### 3.3. Kun motivaatio horjuu

Harjoitteluprosessit sisältävät väistämättä myös hetkiä, jolloin motivaatio horjuu. Välillä työskentely tuntuu selkeältä ja etenee luontevasti, mutta toisinaan harjoitteluun tarttuminen vaatii minulta enemmän tietoista päätöstä kuin spontaania innostusta. Tarkastelen tässä luvussa, millaisissa tilanteissa motivaatio horjuu näyttelijän työssä. Pohdin, onko motivaation horjuminen osa luovaa prosessia. Entä millaiset työskentelytavat auttavat palauttamaan harjoittelumotivaation?

Ajattelen tätä usein urheilun kautta. Koripallossa kehittyminen ei perustu yksittäisiin onnistuneisiin hetkiin, vaan jatkuvaan toistoon. Pelaaja menee salille heittämään, vaikka tietäisi jo etukäteen, ettei jokainen heitto mene koriin. Välillä heitto tuntuu hyvältä ja onnistumisia tulee paljon, mutta toisina päivinä mikään ei tunnu menevän sisään. Silti harjoittelu jatkuu. Kehittyminen syntyy pitkälti siitä, että harjoittelua tehdään myös silloin, kun tekeminen ei tunnu erityisen motivoivalta.

Samanlaista vaihtelua olen huomannut myös omassa roolityöskentelyssäni. Harjoitellessani rooliani The Addams Family-musikaalissa (2025), oli hetkiä, jolloin työskentely tuntui inspiroivalta ja uusia ajatuksia syntyi helposti. Teksti tuntui järkevältä ja kohtauksen suunnat selkeiltä. Toisina päivinä taas saatoin huomata palaavani saman kohtauksen ääreen ilman, että tuntui tapahtuvan mitään erityistä edistystä tai en ymmärtänyt kaikkea, mitä ohjaaja minulta harjoitustilanteessa pyysi. Tällaisina hetkinä motivaationi saattoi hetkellisesti horjua, ja harjoittelu vaati enemmän tietoista päätöstä jatkaa työskentelyä. Huomasin, että itselleni suurimpana ”esteenä” ja motivaation horjuttajana toimi häpeä. Häpeä siitä, etten ymmärtänyt repliikkiäni tai ohjaajan pyytämää näyttelemisohjetta. Saatoin hävetä keskeneräisyyttäni niin paljon, että tietystä kohtauksesta muodostui hetkeksi vastenmielinen. Konfliktinpelkoisena ihmisenä pelkäsin myös kommunikoida ohjaajalle omaa tietämättömyyttäni ja ajauduin tekemään kohtausta muka tietävänä näyttelijänä. Ikään kuin tiedon puute olisi jotenkin asia, jota kannattaisi hävetä tai tekisi minusta huonon näyttelijän. Jokin minussa halusi olla siis edellä prosessissa sen sijaan, että olisin hyväksynyt keskeneräisyyden ja olisimme voineet pallorella kohtauksen tulkinnallista epäselvyyttä yhdessä. Ajattelen monesti, että harjoituskaudenkin alussa minun pitäisi olla jo selvillä täysin siitä, mitä teen. Koen ajoittain haastavaksi hitaat prosessit ja tutkimisen, kun haluaisin jo oleilla lopputuloksessa. Kun tämä ei kuitenkaan ole mahdollista, aiheuttaa se itselleni suurta häpeää ja vaikeuksia sitoutua roolihenkilön toimintaan sekä sivuttamaan oman egoni.

Yksi motivaation horjuttaja itselleni ovat myös liian epämääräiset näyttelemisohjeet. Olen rajojen ja raamien rakastaja. Kun tiedän, että kohtauksessa on tietyt ”ankkurit” joihin tukeutua, minun on helpompi näytellä. Ankkureilla tarkoitan esimerkiksi sovittua tekemistä (esimerkiksi. rekvisiitan siirtäminen paikasta A, paikkaan B) dialogin aikana, jolloin voin turvata oman näyttelijäntyöni suuntia ja kehittää omia motiiveja

toiminnalleni vapaasti. Raamit siis vapauttavat omaa työskentelyäni. Myös The Addams Familyn harjoituskauden aikana oli hetkiä, jolloin näitä raameja ei välttämättä kovin selkeästi sovittu vaan kohtausten luominen oli kokeilevaa ja hieman ”suunnatonta”. Huomasin stressaantuvani saman tien. Paine tehdä oikein tai olla päätävävallassa valtasi minut heti. Tällaisissa tilanteissa huomasin, että oma työskentelyni hidastui. Kun en tiennyt mihin suuntaan kohtaus oli rakentumassa, energia kului helposti sen pohtimiseen, teenkö jotain väärin. Tämä puolestaan vaikutti suoraan motivaatioon: tekeminen ei tuntunut enää tutkimiselta, vaan enemmänkin varomiselta ja täysin ulkoiselta miellyttämisen tarpeelta.

Kuten urheilussakin, huomaan joskus kunnioittavani ohjaajaa suurena auktoriteettina kuten koripallovalmentajaa. Ajattelen usein, etten voi olla tasavertaisessa dialogissa heidän kanssaan. Pelkään paljastuvani tietämättömänä näyttelijänä, ikään kuin en saisi olla tavallinen ihminen, jolla ei aina ole vastauksia kaikkeen. Tavallaan ajattelen olevani aina oppilas ja alakynnessä. En tiedä mistä ja milloin tällainen ominaisuus on itseäni kehittynyt, mutta huomaan sen monesti tulevan työntekemiseni tielle ja heikentävän motivaatiotani näyttämöllä. Tiedän tuon ominaisuuden tuovan myös hyviä asioita. Olen hyvä ottamaan ohjeita vastaan ja toteuttamaan niitä. Olen tiedonimijä ja hyvä kuuntelija. Silti näyttelijäntyöni vaatii vielä paljon rohkeutta vapautua noista sisäistetyistä hierarkiamalleista. Samalla olen alkanut pohtia, että luovassa työssä vastuu ei ole pelkästään ohjaajalla. Myös näyttelijällä on aktiivinen rooli merkitysten rakentamisessa. Kun uskallan tuoda omaa keskeneräistä ajattelua esiin, se voi avata kohtauksesta uusia näkökulmia, joita ei olisi muuten syntynyt.

Häpeä, pelko ja keskeneräisyys ovat kaikki mielestäni läsnä näyttelijän työssä ja isossa roolissa harjoittelumotivaation horjumisen aikana. Niiden kanssa pitää kuitenkin oppia toimimaan ja joskus jopa pääsemään eroon. Niin kuin silloinen professori Kristian Smeds totesi vuosikurssilleni ensimmäisenä opiskelusyksynämme: ”Sulat perseeseen ja kylille!”.

Olen kuitenkin tajunnut, että motivaation horjuminen luovan prosessin aikana on normaalia. Harjoituskauden edetessä tulee aina vastaan vaiheita, jolloin kohtaamme paljon epäselvyyksiä. En usko, että on huono asia, että noita vaiheita tulee. Vaikeudet

opettavat ja synnyttävät uusia ideoita. Sen sijaan, että se nähtäisiin pelkästään ongelmana, sitä voi tarkastella myös osana työskentelyn rytmiä. Kun harjoittelua jatkaa myös näiden vaiheiden läpi, suhde työhön voi jopa syventyä. Tällöin harjoittelu ei perustu ainoastaan hetkelliseen innostukseen, vaan myös prosessiin sitoutumiseen. Olen huomannut, että motivaation palauttaminen ei välttämättä tarkoita sitä, että yrittäisin pakottaa itseäni innostumaan uudelleen. Usein tärkeämpää on palata yksinkertaisiin ja konkreettisiin asioihin. Kun motivaatio horjuu, yritän pienentää tehtävää: sen sijaan että ajattelisin koko kohtausta tai koko roolia, keskityn yhteen repliikkiin tai yhteen toimintaan. Pienikin eteneminen voi palauttaa tunteen siitä, että työskentely liikkuu eteenpäin.

Minua auttaa myös palaaminen tekstin ääreen ilman suorituspaineita sekä asioiden sanominen ääneen harjoitustilanteessa. Kun uskallan myöntää, etten ymmärrä jotain kohtaa, paine usein helpottaa ja kohtaus alkaa liikkua eteenpäin. Joskus taas pieni etäisyys auttaa: tauko tai muu tekeminen voi selkeyttää ajatuksia yllättävän paljon. Ajattelenkin nykyään, että harjoittelumotivaation ylläpitäminen ei ole pelkästään tahdonvoimaa, vaan myös kykyä muuttaa omaa työskentelytapaa tilanteen mukaan. Kun työskentelyyn löytää uuden kulman, motivaatio voi palata kuin huomaamatta.

## 4. RYHMÄ, ENSEMBLE JA JOUKKUE

Näyttelijän työ tapahtuu harvoin yksin. Vaikka roolityötä voi harjoitella itsenäisesti, lopulta työ rakentuu osaksi suurempaa kokonaisuutta, jossa mukana on koko työryhmä. Harjoitusprosessin aikana näyttelijät, ohjaaja, kapellimestari, koreografi sekä muu taiteellinen ja tekninen työryhmä muodostavat yhteisen tilan, jossa esitys vähitellen rakentuu. Tämän vuoksi työryhmän ilmapiiri ja toimintatavat vaikuttavat väistämättä myös siihen, millaiseksi luova prosessi muodostuu.

Olen alkanut pohtia harjoitusprosessien aikana erityisesti kahta kysymystä: millaisessa työryhmässä luovuus ja motivaatio kukkii ja toisaalta, milloin työn tekeminen ryhmässä alkaa tuntua haastavalta? Luova työ edellyttää usein uskallusta kokeilla, epäonnistua ja etsiä erilaisia ratkaisuja. Tällainen työskentely on helpompaa ympäristössä, jossa ilmapiiri tuntuu turvalliselta ja jossa jokainen voi tuoda omia ajatuksiaan esiin ilman pelkoa siitä, että ne torjutaan heti. Nämä erilaiset näkökulmat voivat rikastuttaa prosessia mutta toisinaan ne voivat myös aiheuttaa jännitteitä tai epävarmuutta. Luova prosessi ei ole aina suoraviivainen ja ryhmädynamiikan vaihtelut vaikuttavat isona osana työprosessin kulkuun.

Tässä luvussa tarkastelen työryhmän merkitystä luovassa prosessissa omien kokemusteni kautta. Pohdin, millaiset tekijät ovat omasta näkökulmastani tukeneet luovaa työskentelyä harjoitusprosessin aikana ja millaisissa tilanteissa ryhmässä työskentely on puolestaan tuntunut haastavammalta. Näiden kokemusten kautta pyrin ymmärtämään paremmin, millainen työympäristö mahdollistaa luovan ja avoimen työskentelyn näyttelijän näkökulmasta.

### 4.1. Ensemble-ajattelu

Teatterissa ja erityisesti musikaalissa puhutaan usein ensemble-työskentelystä. Ensemblellä tarkoitetaan työskentelytapaa, jossa yksittäisten esiintyjien suoritusten sijaan huomio kiinnittyy koko ryhmän yhteiseen tekemiseen. Ensemble on siis suuri ihmisten muodostama kokonaisuus näyttämöllä. Ajatus on, että esitys rakentuu monen ihmisen yhteistyönä, eikä kukaan ole täysin irrallaan muiden työstä. Tämä sama ajatus

on mielestäni verrattavissa urheilujoukkueeseen. Koripallokentälläkin yksittäiset pelaajat muodostavat joukkueen, joka pyrkii kohti yhteistä päämäärää.

Olen huomannut harjoitusprosesseissa, että ensemble-ajattelu vaikuttaa paljon siihen, miten kohtauksia aletaan rakentaa. Kun työryhmä toimii hyvin yhdessä, näyttelijät alkavat kuunnella toisiaan herkemmin ja luottavat toistensa valintoihin näyttämöllä. He tiedostavat kollegoidensa työskentelytavat ja vapautuvat usein helpommin leikkiin. Katseet, pienet reaktiot ja rytmi alkavat muodostaa yhteistä kieltä näyttämöllä. Tällöin kohtaaminen ei rakennu pelkästään yksittäisten repliikkien varaan, vaan myös siihen, miten näyttelijät reagoivat toistensa energiaan ja impulsseihin. Ihannetilanteessa ensimblen jäsenet ovat orgaanisessa ja saumattomassa kontaktissa toistensa kanssa.

Musikaalissa ensemble-ajattelu mielestäni korostuu erityisesti. Laulut, koreografiat ja suuret kohtaukset oman kokemukseni mukaan perustuvat usein siihen, että useat näyttelijät toimivat samanaikaisesti näyttämöllä. Teknisen osaamisen ja niin sanotun ”parviällyn” mutkaton toimiminen kohtausten sisällä vaatii vankkaa ammattitaitoa ja kuuntelun taitoa. Jos yksi osa kokonaisuudesta ei toimi, se voi vaikuttaa koko kohtauksen rytmiin. Tämän vuoksi luottamus muiden työskentelyyn muodostuu tärkeäksi. Kun tiedän, että vieressä oleva näyttelijä kantaa oman osuutensa, voin keskittyä omaan tekemiseen rauhallisemmin.

Olen huomannut, että ensemble-ajattelu voi myös vapauttaa omaa työskentelyäni. Kun huomioni siirtyy pois pelkästä omasta suorituksesta kohti yhteistä kokonaisuutta, näyttämöllä oleminen muuttuu usein rennommaksi ja kontakti muiden kanssa synnyttää näyttelijäntaidetta, jonka päällä voi levätä. Oma roolityö on monesti siis tärkeä palanen suurempaa kokonaisuutta. Silloin ei tarvitse kantaa koko vastuuta yksin, vaan kohtaus rakentuu yhdessä muiden kanssa. Koen myös tärkeäksi näyttelijöiden välisen kemian ja luottamuksen esimerkiksi kohtausharjoittelussa. Yhteisen rytmin luominen kohtaukseen on molempien vastuulla. Esimerkiksi *The Addams Familyn* (2025) harjoituksissa löysimme nopeasti hyvän henkilökemian vastaanäyttelijöitteni kanssa, joka mahdollisti repliikeillä leikittelyn ja vapaan kokeilemisen ilmapiirin. Esimerkiksi kohtauksessa, jossa äidin ja tyttären välille syntyy riitaa, oli helppo muodostaa välillemme leikki, joka sai elää vapaasti harjoituksista toiseen koska henkilökemiamme toimi myös töiden ulkopuolella. Esityskaudella kohtaus on syventynyt entisestään ja emme pelkää rikkoa

toistemme rytmejä tai sävyjä ja saada näin kohtaukseen aina hieman erilaista intesiteettiä. Tällaista luottamusta näyttelijöiden välillä voi olla kokemuksen mukaan joskus myös vaikea löytää.

## 4.2. Turvallinen työryhmä

Luova työ vaatii usein uskallusta kokeilla erilaisia ratkaisuja. Kaikki ideat eivät toimi heti, ja joskus kohtauksen rakentaminen edellyttää myös epäonnistumisia. Tämän vuoksi työryhmän ilmapiiri vaikuttaa paljon siihen, millaiseksi työskentely muodostuu. Olen huomannut, että turvallisessa työryhmässä minun on helpompi tuoda omia ajatuksia esiin. Kun tiedän, että keskeneräisiäkin ideoita voi jakaa ilman pelkoa välittömästä arvostelusta, uskallus kokeilla kasvaa. Tällainen ilmapiiri voi synnyttää tilanteita, joissa joku yksittäinen ajatus alkaa kehittyä yhdessä eteenpäin ja muuttuu lopulta osaksi esitystä.

Turvallinen ilmapiiri ei kuitenkaan tarkoita sitä, että kaikki olisivat aina samaa mieltä. Päinvastoin luova työ sisältää usein erilaisia näkemyksiä siitä, miten kohtauksia pitäisi rakentaa. Olen huomannut, että tärkeämpää kuin yksimielisyys on tapa, jolla näitä näkemyksiä käsitellään. Kun keskustelu pysyy avoimena ja kunnioittavana, erilaiset ajatukset voivat rikastuttaa prosessia sen sijaan että ne aiheuttaisivat ristiriitoja. Olen toiminut osana sekä turvallista, että turvatonta työryhmää. Molemmat esimerkit ovat teatteriproduktioista. Turvallisessa työryhmässä sen jäsenet kommunikoivat toistensa kanssa tasavertaisesti ja kunnioittavasti. Toisten tekemää työtä (oli kyseessä sitten näyttelijä, ohjaaja tai tekniikan henkilö) ei arvosteltu negatiiviseen sävyyn vaan mahdollinen kritiikki pyrittiin antamaan reilusti ja rakentavasti, yhteistä hyvää ajatellen. Ryhmässä näyttelijänä minun oli helppoa ja motivoivaa työskennellä. Turvattomassa työryhmässä sen jäsenet kommunikoivat töksäyttävästi ja epäkunnioittavasti. Toisen tekemää työtä saatettiin arvostella kovaan ääneen muiden kuullen ja asettaen toinen osapuoli nöyryyttävään asemaan. Ryhmässä minun oli näyttelijänä vaivaannuttavaa ja epämotivoivaa työskennellä. Joukkueurheilussakin valmentajan tai pelikavereiden kommentit vaikuttavat joukkueen ilmapiiriin ja voivat näin ollen aiheuttaa jännitteitä niin pelin sisä- kuin ulkopuolellakin.

Turvallinen työryhmä syntyy harvoin itsestään. Se rakentuu vähitellen harjoitusprosessin aikana, kun ihmiset oppivat tuntemaan toistensa työskentelytapoja ja reaktioita. Mitä pidemmälle prosessi etenee, sitä enemmän yhteinen luottamus alkaa yleensä kasvaa.

### 4.3. Ryhmädynamiikan haasteet

Vaikka työryhmä voi parhaimmillaan tukea luovaa työskentelyä, siihen liittyy myös haasteita. Jokainen työryhmän jäsen tuo prosessiin oman persoonansa, kokemuksensa ja työskentelytapansa. Nämä erot voivat rikastuttaa työskentelyä, mutta toisinaan ne voivat myös aiheuttaa jännitteitä.

Harjoitusprosessin aikana saattaa esimerkiksi syntyä tilanteita, joissa näkemykset kohtauksen suunnasta eroavat toisistaan. Tällöin voi olla vaikea tietää, pitäisikö omaa ajatusta tuoda esiin vai mukautua muiden näkemyksiin. Myös hierarkiat voivat vaikuttaa siihen, kuinka helposti näyttelijä kokee voivansa osallistua keskusteluun. Olen huomannut, että tällaisissa tilanteissa oma reaktioni on usein vetäytyminen. Saatan alkaa tarkkailla tilannetta sivusta sen sijaan, että osallistuisin aktiivisesti keskusteluun. Tämä voi hetkellisesti helpottaa tilannetta, mutta samalla se voi myös etäännyttää minut yhteisestä työskentelystä.

Toisaalta tällaiset tilanteet ovat myös osa ryhmässä työskentelyä. Kun työryhmä oppii käsittelemään erilaisia näkemyksiä ja jännitteitä, se voi lopulta vahvistaa yhteistä työskentelyä. Luova prosessi ei siis aina etene tasaisesti, vaan siihen kuuluu myös vaiheita, joissa ryhmän dynamiikkaa täytyy etsiä uudelleen.

## 5. MITÄ VIEN MUKANANI TYÖELÄMÄÄN

Teatterikorkeakoulussa vietetty aika on ollut monella tavalla intensiivinen ja muovaava kokemus. Opintojen aikana olen saanut kohdata erilaisia työskentelytapoja, opettajia, ohjaajia ja työryhmiä. Samalla olen joutunut tarkastelemaan omaa suhdettani näyttelijäntyöhön ja siihen, millaisena tekijänä haluan kehittyä tulevaisuudessa. Kun ajattelen siirtymistä työelämään, huomaan kantavani mukani ennen kaikkea tapoja ajatella työstäni, harjoittelusta ja yhteistyöstä muiden kanssa.

Yksi tärkeimmistä asioista, jonka koen oppineeni opintojeni aikana, liittyy suhteeseen harjoitteluun. Näyttelijäntyö ei rakennu pelkästään inspiraation varaan, vaan se vaatii myös pitkäjänteistä työskentelyä ja toistoa. Harjoitteluprosessien aikana olen oppinut, että motivaatio ei ole aina pysyvä tai itsestään selvä tila. Välillä työskentely tuntuu selkeältä ja etenee helposti, mutta toisinaan harjoitteluun tarttuminen vaatii enemmän kurinalaista päätöstä jatkaa ja sitoutua. Näiden vaiheiden hyväksyminen on muuttanut omaa ajattelua harjoittelusta. Sen sijaan, että odottaisin jatkuvaa inspiraatiota, olen alkanut luottaa enemmän prosessiin ja siihen, että työ etenee myös epävarmuuden kautta.

Toinen merkittävä oppi liittyy keskeneräisyyden hyväksymiseen. Opintojen aikana olen huomannut, kuinka vahvasti näyttelijäntyöhön liittyy epävarmuutta ja jatkuvaa etsimistä. Aluksi saatoinkin kokea tämän haastavana ja jopa häpeällisenä, ikään kuin minun pitäisi jo tietää enemmän kuin todellisuudessa tiesin. En usko, että on syytä olettaa epävarmuuden ja häpeän tunteiden katoavan minusta, kun siirryn työskentelemään teatterikorkeakoulusta ammattikentälle. Luulen, että kaikki nuo tuntemukset ovat väistämättä osa näyttelijän ammattia. Vähitellen olen kuitenkin alkanut ymmärtää, että keskeneräisyys ei ole merkki epäonnistumisesta, vaan olennainen osa luovaa prosessia ja ihmisyyttä. Työelämässä haluan pitää kiinni tästä ajatuksesta ja antaa itselleni tilaa etsiä ja kokeilla myös silloin, kun ratkaisut eivät ole vielä täysin selviä.

Teatterikorkeakoulu on opettanut minulle myös paljon työryhmässä toimimisesta. Näyttelijän työ tapahtuu lähes aina osana suurempaa kokonaisuutta, ja siksi yhteistyö muiden kanssa on keskeinen osa ammattia. Opintojen aikana olen oppinut

tarkastelemaan näyttämötyötä yhä enemmän yhteisenä prosessina ja leikkinä. Kohtaukset eivät synny vain yksittäisten suoritusten kautta, vaan siitä, miten näyttelijät kuuntelevat ja reagoivat toistensa tekemiseen. Tämä ensemble-ajattelu on vaikuttanut paljon siihen, miten hahmotan oman roolini työryhmässä. Haluan työelämässä kehittää kykyäni toimia osana ryhmää, tukea muiden työskentelyä ja rakentaa taidetta yhdessä. Samalla olen tullut tietoisemmaksi myös omasta tavastani suhtautua auktoriteetteihin ja työryhmän hierarkioihin. Opintojen aikana olen huomannut ajoittain ajattelevani itseäni liian vahvasti oppilaan roolissa, mikä on voinut vaikeuttaa omien ajatusten esiin tuomista. Työelämässä haluan harjoitella rohkeampaa ja röyhkeämpää suhdetta omaan työskentelyyni. Näyttelijän työ ei ole pelkästään ohjeiden toteuttamista, vaan myös aktiivista osallistumista yhteiseen luovaan prosessiin.

Kun ajattelen tulevaa työelämää, en koe vieväni mukani valmiita vastauksia siitä, miten näyttelijäntyötä pitäisi tehdä. Sen sijaan koen vieväni mukani ennen kaikkea uteliaisuuden ja halun jatkaa oppimista. Teatterikorkeakoulussa vietetty aika on antanut minulle työkaluja tarkastella omaa työskentelyäni ja kyseenalaistaa sitä tarvittaessa. Olen saanut opiskella erilaisia näyttelijäntyön tekniikoita, jotka hyödyttävät ja kannattelevat minua etenkin epävarmuuden hetkillä.

## 6. YHTEENVETO

Tässä opinnäytetyössä olen tarkastellut näyttelijäntyötä erityisesti koe-esiintymisten, motivaation sekä työryhmässä toimimisen näkökulmista. Työtä kirjoittaessani olen huomannut, että nämä teemat kietoutuvat vahvasti toisiinsa. Näyttelijän työ ei muodostu pelkästään yksittäisistä suorituksista, vaan pitkistä harjoitusprosesseista, omasta suhteesta työhön sekä siitä millaisessa ympäristössä työskentely tapahtuu.

Urheilun ja näyttelijäntyön vertaaminen on auttanut minua ymmärtämään erityisesti koe-esiintymisiin liittyviä kokemuksia. Molemmissa tilanteissa esiintyjä tai urheilija kohtaa paineen onnistua tietyssä hetkessä, usein rajallisen ajan puitteissa.

Urheilutaustani on opettanut minulle paljon omasta vireystilastani, jännityksestä ja siitä, miten keho reagoi paineen alla. Samalla olen huomannut, että tällaisia tilanteita ei voi täysin hallita, mutta niihin voi valmistautua harjoittelemalla ja altistumalla niille toistuvasti.

Motivaation tarkastelu on puolestaan auttanut minua pohtimaan suhdettani harjoitteluun. Näyttelijän työssä suuri osa harjoittelusta tapahtuu ilman välitöntä yleisöä tai palautetta. Tällöin motivaatio ei voi perustua pelkästään ulkoiseen arviointiin, vaan sen täytyy löytyä myös omasta kiinnostuksesta ja halusta kehittyä. Työn aikana olen alkanut ymmärtää entistä selkeämmin, että motivaatio ei ole pysyvä tila. Se vaihtelee ja muuttuu prosessin aikana. Välillä työskentely tuntuu innostavalta ja selkeältä, mutta toisinaan se vaatii kurinalaista päätöstä jatkaa, vaikka eteneminen ei tuntuisi välittömästi näkyvältä.

Harjoitusprosessien aikana olen myös huomannut, kuinka tärkeää on hyväksyä keskeneräisyys. Luova työ ei etene aina suoraviivaisesti, vaan siihen kuuluu vaiheita, joissa ratkaisut ovat vielä epäselviä ja työ tuntuu etsivältä. Aiemmin saatoinkin kokea tällaiset tilanteet epäonnistumisina mutta vähitellen olen alkanut ymmärtää ne osana prosessia. Juuri näissä vaiheissa työ voi myös syventyä ja avata uusia näkökulmia, kun haasteista päästään eteenpäin.

Opinnäytetyössäni olen tarkastellut myös työryhmän merkitystä näyttelijän työssä. Teatteri on ennen kaikkea yhteisöllinen taidemuoto, jossa esitys syntyy monen ihmisen yhteistyönä. Ensemble-ajattelu on auttanut minua näkemään näyttämötyön enemmän yhteisenä prosessina kuin yksittäisinä suorituksina ja yksilöonnistumisina. Kun työryhmässä vallitsee luottamus ja avoimuus, esiintyjät uskaltavat usein kokeilla enemmän ja tuoda omia ajatuksiaan esiin. Tällainen ilmapiiri voi vapauttaa luovuutta ja synnyttää tilanteita, joissa kohtaukset alkavat rakentua yhdessä.

Tämän opinnäytteen kirjoittaminen on auttanut minua jäsentämään omaa suhdettani näyttelijäntyöhön ja siihen, millaisena tekijänä haluan kehittyä. En koe löytäneeni yksiselitteisiä vastauksia siihen, miten näyttelijäntyötä pitäisi tehdä. Sen sijaan olen saanut paremman käsityksen niistä asioista, jotka tukevat omaa työskentelyäni: uteliaisuus, harjoittelun merkityksen ymmärtäminen sekä luottamus yhteiseen tekemiseen.

Lopulta huomaa palaavani samaan ajatukseen, joka kulkee työn läpi eri muodoissa. Näyttelijän työ ei tapahdu pelkästään näyttämöllä tai esityshetkessä. Se rakentuu harjoittelussa, epävarmuudessa, kokeilemisessa ja yhteistyössä muiden kanssa. Juuri näiden prosessien kautta näyttelijäntyö ja esitys saa muotonsa.

## LÄHTEET

Csikszentmihalyi, Mihaly. 2001. *Flow: Den optimala upplevelsens psykologi*. Kääntänyt Göran Grip. 6. painos. Tukholma: Natur och Kultur.

Donellan, Declan. 2002. *The Actor and The Target*. Lontoo: Nick Hern Books.

Gäddnäs, Filip. 2024. ”Muusikon harjoittelumotivaatio: Musiikinopiskelijan harjoittelumotivaatiota etsimässä.” Opinnäytetyö, Centria-ammattikorkeakoulu. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-202404298281>.

Harvard, Paul. 2013. *Acting Through Song: Techniques and Exercises for Musical-theatre Actors*. Lontoo: Nick Hern.

Pirhonen, Tiina. 2018. ”Kolmesataakuusikymmentä astetta kohti näyttelijäntaiteen sydäntä.” Teoksessa *KESKEN – näyttelijänkoulutuksen rakentuminen opettajien kokemana*, toimittaneet Malla Kuuranne-Autelo ja Seppo Kumpulainen, 25–43. Teatterikorkeakoulun julkaisusarja 66. Helsinki: Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu.

Ryan, Richard M., ja Edward L. Deci. 2020. ”Intrinsic and Extrinsic Motivation from a Self-determination Theory Perspective: Definitions, Theory, Practices, and Future Directions.” *Contemporary Educational Psychology* 61. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>.

Timonen, Juuso. 2024. ”Tekijäidentiteetti.” Opinnäytetyö, Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu, näyttelijäntaiteen koulutusohjelma.

**Kannen kuva:** Omakuva Wednesdayn rooliasussa 2025, Nomi Enckell

## Esitykset

**The Addams Family. 2025.** Turun kaupunginteatteri, suuri näyttämö. Ensi-ilta 5.9.2025. Teksti: Marshall Brickman & Rick Elice, Sävellys ja sanoitukset: Andrew Lippa, Dialogin suomennos: Tiina Puumalainen, Laulujen suomennos: Ilpo Tiihonen, Ohjaus: Tuomas Parkkinen, Musiikin sovitus ja johto: Jussi Vahvaselkä, Koreografia: Jukka Haapalainen, Lavastussuunnittelu: Teemu Loikas, Pukusuunnittelu: Pasi Räbinä, Kampaus- ja maskeeraussuunnittelu: Jessica Rosenberg, Äänisuunnittelu: Iiro Laakso, Valosuunnittelu: Jari Sipilä, Kapellimestari: Ville Vihko / Alekski Laukkonen, Rooleissa: Joel Mäkinen, Anna-Maija Tuokko, Nomi Enckell, Mika Kujala, Lauri Mikkola, Riitta Salminen, Helena Rängman, Tero Koponen, Riikka Riikonen, Mikko Nuopponen, Emmi Kangas, Mikko Jokinen, Peter Nyberg, Heidi Kirves, Petja Pulkkinen, Sonja Pajunoja, Jukka Wennström, Otto Hovirinta, Oliver Kangasluoma, Beata Hämäläinen

**The Black Rider. 2025.** Lahden kaupunginteatteri, suuri näyttämö. Ensi-ilta: 7.9.2024. Kirjoittaja ja alkuperäinen konsepti: Robert Wilson, Kirjoittaja: William S. Burroughs, Säveltäjä ja sanoittaja: Tom Waits, Ohjaus: Lauri Majjala, Musiikin sovitus: Antti Vauramo, Kapellimestarit: Antti Vauramo ja Matti Hussi, Koreografia: Jenni Nikolajeff, Lavastus: Minna Välimäki, Pukusuunnittelu: Joonas Huotari, Valosuunnittelu: Kari Laukkanen, Äänisuunnittelu: Tommi Raitala, Naamiointisuunnittelu: Kati Keronen ja Anu Reijonen, Rooleissa: Tuomas Korkia-aho, Aurora Manninen, Vilma Kinnunen, Mikko Jurkka, Laura Huhtamaa, Tomi Enbuska, Lumikki Väinämö, Teemu Palosaari, Mikko Pörhölä, Nomi Enckell.