

Ihmisen pelko

Ajatuksia sosiaalisista peloista ja ryhmätyöstä

VILMA VANTOLA



TIIVISTELMÄ**PÄIVÄYS: 10.10.2020**

TEKIJÄ Vilma Vantola	KOULUTUS- TAI MAISTERIOHJELMA Valosuunnittelun maisteriohjelma		
KIRJALLISEN OSION / TUTKIELMAN NIMI Ihmisen pelko: Ajatuksia sosiaalisista peloista ja ryhmätyöstä	KIRJALLISEN TYÖN SIVUMÄÄRÄ (SIS. LIITTEET) 68 s.		
TAITEELLISEN TYÖN NIMI Donkey Hot (ohjaus Juho Mantere, sävellys Henri Lyysaari, äänisuunnittelu Pekka Kiiliäinen, valosuunnittelu Vilma Vantola, pukusuunnittelu Riina Nieminen, musikit: Aleksi Kaufmann, Juhana Kiiski ja Henri Lyysaari, esiintyjät: Joel Hirvonen, Lotta Kaihua, Pyry Kähkönen, Miro Lopperi, Sonja Silvander, Anna-Sofia Tuominen ja Nenna Tyni), ensi-ilta 3.4.2019 Q-teatterin vierailunäyttämöllä Puoli-Q:ssa. Taiteellinen osio on Teatterikorkeakoulun tuotantoa ☒ Taiteellinen osio ei ole Teatterikorkeakoulun tuotantoa (tekijänoikeuksista on sovittu) ☐ Taiteellisesta osiosta ei ole tallennetta ☐			
Kirjallisen osion/tutkielman saa julkaista avoimessa tietoverkossa. Lupa on ajallisesti rajoittamaton.	Kyllä ☒ Ei ☐	Opinnäytteen tiivistelmän saa julkaista avoimessa tietoverkossa. Lupa on ajallisesti rajoittamaton.	Kyllä ☒ Ei ☐
Opinnäytetyöni kirjallisessa osiossa käsittelen sitä, kuinka erilaiset sosiaaliset pelot vaikuttavat ryhmätyöskentelyyn esittävien taiteiden alalla valosuunnittelijan näkökulmasta. Keskeinen kysymykseni on, miten pelkojen kanssa eläminen on vaikuttanut työskentelyyni ja millä keinoin voisin kehittyä paremmaksi tekijäksi. Opinnäyte koostuu kahdesta osasta, joista ensimmäisessä käsittelen omia kokemuksiani sosiaalisista peloista ja ryhmätyöstä. Toisessa osassa käsittelen taiteellista opinnäytettäni Donkey Hot -musikaalia sekä sosiaalisista, että taiteellisista näkökulmista. Johdannossa esittelen tapahtumaketjun, joka johdatti minut näiden aiheiden äärelle. Ensimmäisessä osiossa kerron, kuinka erilaiset sosiaalisissa tilanteissa ilmenevät pelkotilat ovat vaikuttaneet elämäni ja siihen, millaiseksi ihmiseksi ja taitelijaksi olen kasvanut. Esittelen tutkimuksiani siitä, kuinka lapsuudessa opitut käyttäytymismallit syntyvät, ja miten ne ovat vaikuttaneet aikuisuudessa tekemiini tietoihin sekä tiedostamattomiin valintoihin. Aluksi pohdin sitä, miksi olen päättänyt tekemään teatteria, ja kuinka läheisyyden kaipuu liittyy siihen. Tämän jälkeen esittelen havaintojani siitä, kuinka kokemani stressi, pelot ja masennus tuntuvat kietoutuvan yhteen yllättävällä tavalla. Ajatusteni vertailukohtana käytän muun muassa psykologi ja aivotutkija Lauri Nummenmaan ja kemian tohtori Susan Aldridgen tieteellisiin tutkimuksiin pohjaavaa aineistoa, sekä pitkän uran tehneen terapeutti Tommy Hellstenin teoksia. Tämän jälkeen esittelen peloista johtuvan käyttäytymisen seurauksia, joita ovat havaintojeni mukaan kiltteys ja uhrautuvaisuus. Lopuksi pohdin, mikä on suurilta osin persoonallisuuttani määrittävän herkkyyden osa tässä yhtälössä, ja voisiko sen nähdä myös voimavarana. Toisessa osiossa esittelen taiteellisen opinnäytteeni Donkey Hot -musikaalin. Etenen kerronnassa kronologisesti lähtien liikkeelle siitä hetkestä, kun minut pyydettiin mukaan produktioon. Kuvailen prosessin etenemistä omien tuntemusteni ja kokemusteni näkökulmasta, ja esittelen taiteellista työskentelyäni niiden lomassa. Pyrin tuomaan esille sitä, kuinka ensimmäisessä osiossa käsittelemäni aiheet ja ilmiöt konkretisoituivat todellisessa ryhmätyötilanteessa. Analysoin prosessin herättämiä tuntemuksia ja pohdin, kuinka voisin ottaa niistä opikseni ajatellen tulevia produktioita. Viimeisessä osiossa tarkastelen lyhyesti mitä uutta olen oppinut itsestäni tämän kirjoitusprosessin aikana, miltä se on tuntunut ja miten haluaisin tulevaisuudessa työskennellä. Tarkastelen myös tämän opinnäytteen myötä löytämiäni havaintoja, jotka liittyvät onnistuneen ryhmätyöhön toteutumiseen. Kaikista tärkeintä onnistuneessa ryhmätyössä tuntuu olevan luottamuksen rakentuminen tekijöiden välille.			
ASIASANAT Valosuunnittelu, musikaali, teatteriala, ryhmätyö, itsetuntemus, psykologia, tunteet, sosiaalisten tilanteiden pelko			

SISÄLLYSLUETTELO

KIITOKSET	4
JOHDANTO	5
1. TUTKIMUKSIA PELOSTA	8
1.1. <i>Läheisyyden kaipuusta</i>	8
1.2. <i>Stressiä ja pelkoa</i>	12
1.3. <i>Masennus taustavaikuttajana</i>	18
1.4. <i>Peloista ja peileistä</i>	20
1.5. <i>Kiltteys ja uhrin asema</i>	29
1.6. <i>Herkkyydestä</i>	34
2. DONKEY HOT	41
2.1. <i>Ennen Donkey Hotia</i>	42
2.2. <i>Ennakkosuunnittelu</i>	44
2.3. <i>Kohti Puoli-Q:ta</i>	48
2.4. <i>Don Quijote ratsastaa jälleen</i>	55
3. LOPUKSI	60
LÄHDELUETTELO	62
KUVALUETTELO	67
LIITTEET	68

KIITOKSET

Haluan kiittää kaikkia, jotka ovat olleet jollain tapaa tukena kirjoittaessani tätä opinnäytettä. Erityisesti haluan kiittää kirjallisen opinnäytteeni ohjaavaa opettajaa Anniina Veijalaista tuesta ja lämmöstä, jota olen saanut tämän pelottavan ja inspiroivan kirjoitusprosessin aikana. Lisäksi haluan kiittää William Ilesia, joka toimi taiteellisen opinnäytteeni ohjaavana opettajana.

Haluan kiittää myös ystävääni ja kollegaani Mia Jalervaa. Kiitos, että olet ollut tukena elämässäni sekä hyvinä että vaikeina aikoina. Kiitos Emma Castrén kannustuksesta opinnäytteeni kirjoitusprosessin aikana sekä sen oikoluvusta. Kiitos Adnan Balcinovic inspiroivista keskusteluista, jotka lopulta johdattivat minut opinnäytteeni aiheen luo. Kiitos myös vanhemmilleni, jotka ovat aina tukeneet minua elämänvalinnoissani.

JOHDANTO

“The cave you fear to enter holds the treasure you seek.”

– Joseph Campbell

Kuten Joseph Campbellin aikoinaan ilmoille heittänyt lausahdus (O’Toole 2013) ehdottaa, vain pelkonsa voittamalla ja luolaan astumalla voi löytää aarteen, jota etsii. Tässä opinnäytteessä tulen käsittelemään kyseistä ilmiötä sosiaalisten tilanteiden pelon sekä ryhmätyöskentelyn näkökulmasta teatterissa ja työryhmissä. Toisin sanoen tämän kirjallisen opinnäytteen tarkoitus on auttaa minua ymmärtämään, miten voisin voittaa pelkoni, jotka aika ajoin tuntuvat haittaavan työskentelyäni valosuunnittelijana esittävien taiteiden alalla. Lähestymiseni aiheeseen kulkee pitkin henkilökohtaisten kokemusten polkuja pohtien, arvuutellen ja tutkien todellisia syitä erilaisten minulle tyypillisten käyttäytymismallien muodostumisessa. Taiteilijana ja valosuunnittelijana en tule tarjoamaan lopullista ratkaisua tai vastausta kysymyksiin sosiaalisista peloista, joita ryhmätyöskentelytilanteissa voi kohdata, mutta nostan aiheen pöydälle, ja käsittelen sitä oman näkökulmani tarjoamista lähtökohdista.

Sosiaalisten tilanteiden pelko tai *sosiaalinen fobia* on diagnosoitava sairaus (ICD-10-tautiluokitus F40.1), jolla on tietyt ominaispiirteet. Lievät sosiaaliset pelot ovat yleisiä, ja niitä voi kokea kaikenlaisissa vieraiden ihmisten edessä tapahtuvissa tilanteissa ja suorituksissa, joissa on mahdollisuus tulla nolatuksi. Tämän kaltaisista tavallisista peloista poiketen sosiaalisten tilanteiden pelko aiheuttaa lähes aina ahdistus- tai paniikkikohtauksen. (Huttunen 2018b.) Koen itse kärsiväni monista tavallisista sosiaalisista peloista, joita ovat esimerkiksi epäonnistumisen pelko ja hylätyksi tulemisen pelko, mutta en sairasta kyseistä fobiaa. Nämä arkipäiväiset tunteet vaikuttavat siihen kuka ja minkälainen olen taiteilijana, ja siksi asian käsitteleminen tuntuu tärkeältä. Käytän tässä opinnäytteen kirjallisessa osiossa termiä *sosiaalisten tilanteiden pelko* tarkoittaen kaikkia sosiaalsiin tilanteisiin liittyviä pelkoja huolimatta tunteen voimakkuudesta.

Sosiaalisissa tilanteissa kokemani pelon tunteet heräävät usein eloon, kun on kysymys esimerkiksi uudesta työryhmästä teatterissa, tai muualla esittävien taiteiden kentällä.

Tutkin esittävien taiteiden alalle tyypillisen intensiivisen ja lyhytkestoisen ryhmätyöskentelyn vaikutusta tekijän elämään ja tunteisiin käyttämällä itseäni esimerkkinä. Tätä opinnäytettä varten olen perehtynyt muutamiin kirjallisiin teoksiin, jotka käsittelevät psykologiaa ja ihmisen biologiaa. Hyödynnän oppimaani tietoa vertailukohtana ja peilinä omille kokemuksilleni. Lopuksi kirjoitan myös taiteellisesta opinnäytteestäni *Donkey Hot* -musikaalista sekä siitä, millä tavalla aiheeni *ihmisen pelko* näyttäytyi työstäessäni kyseistä produktiota. Näkökulmani vuoksi painotan tekstissäni produktion työprosessia.

Kun aloin kirjoittaa tätä opinnäytettä, en ollut vielä varma, mitä aiheita tulisin käsittelemään. Kirjoitin vain. Kirjoitin erilaisia, aika vapaamuotoisia tekstejä useista eri näkökulmista. Kirjoitusprosessini myötä ajauduin tutkimaan myös hyvin konkreettisia asioita kuten vettä, muovia ja öljyä, ja kuinka nämä aineet ja elementit lopulta kietoutuvat toisiinsa maailman merivirroissa. Kirjoitin vaaleanpunaisista asioista ja siitä, kuinka vaaleanpunainen väri merkitsee minulle turvallisuuden tunnetta. Kirjoitin päiväkirjamaisia kirjoitelmia fanityttöydestä ja häpeästä, rakkauksista ja menetyksistä. Toisin sanoen kirjoitin hyvin sekalaisista aiheista, jotka tuntuivat koskettavan, kauhistuttavan ja kiinnostavan minua.

Kevättalvella 2020 ollessani vaihto-opiskelemissa Wienissä saimme erään kurssin yhteydessä tehtäväksi jäsenellä lukuvuoden aikana syntyneet kirjalliset ja visuaaliset materiaalit yhtenäiseksi kokonaisuudeksi. Tehtävän tarkoituksena oli harjoitella taidenäyttelyn esillepanoa, ja luoda ikään kuin *demoversio* mahdollisesta teoksesta. Keräsin kaikki kirjoittamani ja luomani materiaalit yhteen kasaan pöydälle. Katselin ja järjestelin niitä edessäni. Sisimmässäni minulla oli tunne, että jotenkin nämä asiat liittyvät toisiinsa, mutta en vain saanut kiinni, miten. Pyörittelin papereita monta tuntia. Järjestelin ja yritin hahmottaa, mikä on se voima, joka sitoo tätä kaikkea yhteen. Sitten asiat vain yhtäkkiä lokahtivat päissäni paikoilleen. Se oli pelko. Kaikki se, mitä olin kirjoittanut ajattelematta tarkoitusta sen enempää. Kaikki teosluonnokset ja esseet käsittelevät pohjimmiltaan pelkoa sen eri muodoissa. Syvän veden, suuren katastrofin, menettämisen, kuoleman, hylätyksi tulemisen ja sosiaalisten tilanteiden pelkoa.

Kun palasin Suomeen keskelle koronakriisiä unohdin tyystin oivallukseni, tai en

ainakaan missään kohtaa ajatellut, että siitä voisi oikeasti tulla opinnäytteeni. Stressasin valtavasti ja koin loputonta ahdistusta pohtiessani tekstini näkökulmaa. Aina kun yritin kirjoittaa, en saanut mitään aikaiseksi ja lopulta aloin vältellä koko asiaa.

Loppukeväästä sain viimein houkuteltua itseni takaisin kirjoittamisen pariin, ja aloin tavata ohjaavaa opettajaani. Silloin asia kirkastui minulle uudestaan. Annoin keskeneräisiä tekstejäni luettavaksi ohjaavalle opettajalleni Anniina Veijalaiselle ja hän totesi niiden omasta mielestään käsittelevän pelkoa. En ollut ymmärtää, mitä oli juuri tapahtunut. Miten en ollut tajunnut sitä itse? Olin ajatellut, etten valosuunnittelijana tai tekijänä voisi kirjoittaa sellaisesta aiheesta, mutta kyllähän minä voin. Etenkin, kun jokainen essee, runo ja säe, jonka paperille laitan, käsittelee sitä aihetta tahtomattainikin.

On melkein ironista, että aiheeni löytyminen vaati ajanjakson, jolloin olen kokenut suunnatonta pelkoa ja ahdistusta siitä, etten tiedä mitä voisin opinnäytteessäni käsitellä. Mutta se nimenomaan kertoo siitä, mikä on minulle itselleni juuri nyt ajankohtaista ja tärkeää. Minusta tuntuu siltä, että tämän aiheen käsitteleminen vie minua eteenpäin ihmisenä ja taiteilijana. Etsiessäni motivaatiota kirjoittamiseen törmäsin ajatukseen, jonka mukaan yksi tapa kirjoittaa opinnäyte on tehdä se sellaisesta aiheesta, joka vie sinua itseäsi eteenpäin, ja joka tuntuu hyödylliseltä ja ajankohtaiselta juuri sinulle, juuri nyt. (Svinhufvud, 24–27, 42.) Näillä ohjeilla lähdin kohti suuria aaltoja, syviä meriä ja pelkojeni juuria. Tässä opinnäytteessä tavoitteeni on kohdata pelkoni, kehittyä taiteilijana, sekä hyväksyä oma keskeneräisyyteni, sillä tiedän olevani enemmän kuin uskallan olla.

Lopuksi haluan siteerata laulaja Irwin Sparkesia, jonka musiikki on vaikuttanut minuun suuresti, ja kulkenut mukani teinivuosista asti. Tämä lause on toiminut mottonani aina, kun olen kaivannut rohkaisua: “Why limit yourself when you can do so much more.” (*Album Deux Episode 6 - Phillip Flopp* 9.9.2009.)

1. TUTKIMUKSIA PELOSTA

Tässä luvussa käsittelen erilaisia sosiaalisissa tilanteissa ilmeneviä pelkoja ja niihin liittyviä tuntemuksia. Kertomalla katkelmia omasta elämästäni koetan hahmottaa sosiaalisista pelkotiloista kärsivien ihmisten todellisuutta maailmassa, joka korostaa avoimuutta ja esillä olemista erinomaisena ja tavoiteltavana asiana. Lähestyn aiheita omien kokemusteni kautta, jonka jälkeen pureudun tieteellisiin tutkimuksiin, joita aiheista on kirjoitettu. Pyrkimykseni on päästä pelon alkulähteille, ja sitä kautta oppia ymmärtämään itseäni paremmin.

Ensimmäisessä luvussa kerron, kuinka pelko ja kaipuu ihmisten luo ajoi minut vaihtamaan alaa. Kerron siitä, kuinka päädyin teatterin pariin, ja kuinka produktioiden myötä aloin ymmärtää, että niissä syntyneet ihmissuhteet ovat usein vain illuusiota. Toisen luvun aloitan käsittelemällä stressiä ja uupumusta ja sitä, mitä yhteistä näillä tekijöillä on pelon kanssa. Työhön liittyvän uupumuksen kautta pääsemme tutkimaan omien pelkojeni seurauksia, kuten miellyttämisen tarvetta ja itseluottamuksen puutetta. Kolmannessa luvussa puhun hieman masennuksestani ja siitä, kuinka se on ollut johdattamassa minua tämän opinnäytteen äärelle. Tämän jälkeen siirryn käsittelemään neljännessä luvussa opinnäytteeni varsinaista aihetta eli pelkoa laajemmassa mittakaavassa. Kun faktat on käsitelty, kerron viidennessä luvussa siitä, minkälaista on elää ja tehdä työtä pelkojen kanssa. Kuudennessa ja tämän osion viimeisessä luvussa pohdin sitä, minkälaisessa roolissa herkkyys näyttäytyy suhteessa pelkoihin, ja miten yhteiskunta näyttäytyy tässä yhtälössä.

1.1. Läheisyyden kaipuusta

Ajattelen, että yksi monista syistä miksi ajaudu teatterin tekemisen pariin ja opiskelemaan valosuunnittelua, oli kaipuu ihmisten luo. Olin yksinäinen ja halusin löytää ihmisiä ympärilleni. Lähdin lukion jälkeen vuonna 2011 opiskelemaan valokuvausta, mutta kun minulle lopulta valkeni, kuinka itsenäistä ja yksinäistä valokuvaajan työ todellisuudessa on, tajusin, ettei siitä voi tulla minulle ammattia. En osannut suhteuttaa itseäni kaupallisen valokuvauksen kentälle, enkä vielä ymmärtänyt, että voisin tehdä sitä myös täysin itsekkäistä, taiteellisista lähtökohdista. Vaikka valokuvaaja tekee useimmiten töitä ihmisten parissa, ovat asiakkaat aina uusia ja

tuntemattomia. Se ei tuntunut minusta hyvältä, vaan olin jatkuvasti pelon vallassa ja jossittelin: mitä jos minusta tai kuvistani ei pidetä? Mitä jos en osaa olla vakuuttava ja epävarmuuteni paistaa läpi? Ymmärsin pian, etten pystyisi tekemään valokuvaajan töitä täyspäiväisesti. Se olisi yksinkertaisesti liian kuluttavaa. Pelko ja epävarmuus ajoivat minut pois rakastamani asian ääreltä. En pystynyt luottamaan itseäni tekijänä, saati vastaanottamaan kritiikkiä, jota asiakkaat valokuvistani antoivat. Kaipasin keskustelua ja vuoropuhelua. Halusin oppia ymmärtämään virheitäni ja itsestäni. Pelkkä *tee paremmin* tai *en ymmärrä, selitä* auktoriteetin suusta saa suojamuurini nousemaan, ja jähmetyn paikoilleni niin kuin peura ajovaloissa: en löydä tietä ulos, en kuule mitä minulle sanotaan, sydämeni hakkaa ja lopulta sanat tulevat ulos kyynelten kastelemina.

Aloin vältellä kuvaamista kaikissa tilanteissa ja saatoinkin jopa kieltäytyä palkallisista keikoista. En halunnut tuottaa pettymystä asiakkaille, enkä tuntea itseäni epäonnistuneeksi. Jollain tapaa taisin ajaa itseni nurkkaan, sillä aloin katsella ympärilleni ja etsiä jotain muuta tekemistä. Jotain sellaista, missä en joutuisi vastaavanlaisiin asiakastilanteisiin tai olemaan yksin vastuussa kaikesta. Syvimpinä hetkinä harkitsin jopa hakevani ammattikouluun ja kouluttautuvani maalariksi. Ei liene sattumaa, että nämä ajatukset ajoittuvat sellaiseen ajanjaksoon, jolloin erosin



Kuva 1: Ensi-iltajuhlat Mustikkamaan kesäteatterissa.

ensimmäisestä parisuhteestani ja muutin pois kotikaupungistani. Epäonnistumisen tunne, suru ja masennus sekoittivat kaiken enkä ymmärtänyt mikä asia johtui mistäkin.

Kesällä 2013 vanha lukiokaverini Mirva Mietala soitti minulle ja kysyi, olisinko kiinnostunut valojen ajamisesta Helsingin Kellariteatterilla. Olinhan ollut kiinnostunut valotekniikasta jo lukion aikana. Olin silloin juuri muuttanut Helsinkiin, vieläpä Kruununhakaan, jossa kyseinen teatteri sijaitsee. Puhelu tuntui kohtalon merkiltä ja lähdin produktion mukaan innosta puhkuen. Kellariteatteri, eli tuttavallisemmin Klitsu, tuntui suurelta ja ihmeelliseltä paikalta ollakseen pieni kellarikomero Helsingin Kruununhaassa. Muistan sen jännityksen ja innon uuden äärellä. Ihmiset teatterilla olivat ystävällisiä ja huomioon ottavia. He osoittivat kiintymystään halailemalla ja makoilemalla kasoissa. Klitsulla pääsin paitsi käyttämään luovuuttani myös työskentelemään uusien ihmisten kanssa intensiivisesti. Se oli ihanaa aikaa. Ajattelin, että vihdoinkin saan tehdä taiteellista työtä yhdessä muiden ihmisten kanssa, vailla pelkoa yksin jäämisestä. Vietin suuren osan vapaa-ajastani teatterilla, ja koin viimeinkin löytäneeni ystäviä. Tunsin kuuluvani jonnekin. Ihastuin ja tutustuin ihmisiin, menin sekaisin siitä rakkauden määrästä, joka ympärilläni velloi. Kaikki muistutti jollain omituisella tavalla aikuisten rippileiriä. En ollut tottunut sellaiseen, mutta en myöskään vieroksunut sitä. Kokemus oli ennemminkin sen kaltainen, kuin olisin saanut elämäni jotain, mitä siihen olisi aina kuulunut kuulua, mutta ennen tätä hetkeä en tiennyt sen olevan mahdollista.

Joidenkin vuosien jälkeen totuus teatterimaailmasta alkoi pikkuhiljaa valjeta minulle. Teatterissa ja siellä muodostuvissa työryhmissä tuntuu olevan yksi tietty ongelma: ne vaihtuvat, eikä mitään pysyvää oikeasti olekaan. Vaikka työryhmistä saattaa joskus muodostua hyvinkin tiiviitä, niissä luodut ystävyysuhteet eivät useimmiten ole kestäviä. Ei ole ihme, jos siinä tulee huijattu tai hyväksikäytetty olo, kun on ensin käyttänyt elämästään kuukausia näiden ihmisten kanssa, mahdollisesti jakanut itsestään todella henkilökohtaisia asioita, ja sitten kaikki yhtäkkiä loppuu. Kukaan enää soita tai lähetä viestiä. Kaikki vain lakkaa olemasta, kuolee pois. Se on sydäntä raastavaa ja olo hyvän produktion jälkeen voi olla hirvittävä, kun kokonainen kuviteltu todellisuus haihtuu savuna ilmaan.

Kuten sanottua, tällainen on erittäin tyypillistä teatterialalla. Kuvittelin pitkään olevani yksin näiden tunteiden kanssa, enkä koskaan ottanut asiaa puheeksi kenenkään kanssa, kunnes asia tuli yllättäen vastaan kuunnellessani Antti Holman *Auta Antti!* -podcastia (Auta Antti! 2 3/8). Yhtäkkiä en ollutkaan yksin tuntemusteni kanssa, vaan joku vahvasti kokemukseni teatterimaailman yhteisöllisyyden petollisuudesta. Olin ällistynyt. Miksei kukaan ollut puhunut tästä aikaisemmin? Miksei näin yleisestä ja vallitsevasta kulttuurista kerrota ja opeteta nuorille, kun he ryhtyvät harrastamaan teatteria? Kaikkien täytyy vain jotenkin itse tajuta, mistä on kysymys. Oppia kantapään kautta, niin kuin minä tai Antti Holma.

Kaikista pettymyksistä ja särkyneistä sydämistä huolimatta Holma on sitä mieltä, että tunteiden kylmettämisen sijaan kannattaa mieluummin antaa kaikkensa ja heittäytyä tunteidensa vietäväksi:

Lopulta kun se oli toistunut siis kolkyt kertaa, tää produktion alkaminen ja loppuminen, niin mä ainakin opin, että ei oo mitään järkeä olla kylmä. Kannattaa tuhlata tunteitaan ihan täysillä, mut pitää olla valmis ymmärtämään, että lopulta me kaikki vähän tähän tyyliin vaan vierailaan toistemme elämässä. Ja silloinkin, kun me mennään vaikka naimisiin ja päätetään olla koko loppuelämä yhdessä, niin kyllä semmosissakin suhteissa jossa ollaan loppuelämä yhdessä, niin se ero lopulta koittaa. Niin kylmältä kun se tuntuukin, niin yleensä käy niin, että joku kuolee ensin. Ja vaikka kuolis yhtä aikaa, niin eipä siitä siellä tuonen mailla niin hirveästi iloa ole. (Auta Antti! 2 3/8, 29:40–30:33.)

En koe olevani yhtä rohkea ja heittäytyvä kuin Antti Holma, mutta ymmärrän mitä hän tahtoo sanoa, ja hän sanoo sen voimaannuttavalla tavalla. Kun on kerran syntynyt tähän maailmaan, kannattaisi myös elää sitä elämää, jonka on saanut. En ole itse oppinut tuhmaamaan rakkauttani, vaan pidän sen yleensä visusti omana tietonani. Pelkään, että tulen satutetuksi, jos paljastan tunteeni. Pelkään, että käy samalla tavalla kuin silloin, kun en vielä tiennyt, ettei produktioissa syntyneitä ihmissuhteita ole luotu kestämaan.

Samassa podcast-jaksossa Holma puhuu myös siitä, kuinka työryhmissä saatetaan herkästi rakastua, niin romanttisesti kuin platonisestikin (Auta Antti! 2 3/8, 28:50–29:40). Samaan tapaan kuin ystävyys syntyy ja sitten katoavat, näin voi käydä myös syvemmille tunteille. Kun joukko ihmisiä viettää paljon aikaa yhdessä pienessä tilassa, saattaa kuka tahansa ihastua keneen tahansa. Käytän itse tällaisesta tilanteesta termiä *prokkisihastus*. Se tarkoittaa ihastumista työryhmän jäsentä kohtaan, mutta sisältää

tietoisuuden suhteen mahdottomuudesta. Termi ei ole virallinen, mutta olen käyttänyt sitä kollegoideni keskuudessa. On tyypillistä, ettei tällainen ihastus ole oikeasti ihastumista kyseistä henkilöä kohtaan, vaan ennemminkin hänen taiteellista ajatteluaan tai vaikkapa roolihahmoa kohtaan. Tunteen platonisuus on saanut minut ajattelemaan, ettei se ole jakamisen arvoista, mutta tässä asiassa olen tainnut ollut väärässä. Myös platoninen rakkaus on arvokasta, sillä kukapa ei ilahtuisi toisen ihailusta?

1.2. Stressiä ja pelkoa

Kerron aluksi hieman siitä ajasta, kun aloitin opiskelun Taideyliopiston Teatterikorkeakoulussa vuonna 2014. Sinä syksynä tunsin olevani elämäni voimissa. Kaikki oli uutta ja jännittävää, enkä millään malttanut pitää vapaata tai harrastaa mitään teatteriin liittymätöntä. Koulunkäynti oli intensiivistä ja ihanaa, mutta sen lisäksi kävin vielä lähes jokaisena iltana Helsingin Kellariteatterilla teatteriharjoituksissa. Olin siis *töissä* joka arkipäivä vähintään kellon ympäri, mutta muistelen sen olleen ihanaa aikaa. Oloni oli lähes koko ajan niin sanotusti *hyvällä tavalla stressaantunut*. Sopiva määrä stressiä on ihmiselle hyväksi, sillä se saa meidät pysymään virkeinä ja motivoituneina. Juuri siltä minustakin tuntui. Sain paineen tunteesta energiaa toteuttaa kaikki kalenteriin merkityt asiat, haastavatkin sellaiset. Tunne siitä, että olin koko ajan deadline



Kuva 2: Uusien opiskelijoiden kurmoottajaiset Teatterikorkeakoulun torilla.

kynnyksellä sai minut pysymään hereillä ja työskentelemään jatkuvasti tehokkaammin. Stressi ajoi minua eteenpäin, ja tunsin pärjääväni vähemmillä unilla kuin ennen. Kuulostaa tavallaan aika mahtavalta, mutta asialla on kääntöpuolensa. Stressiä ei ole pelkästään hyvänlaatuista, vaan pitkään jatkuneena se voi alkaa heitellä, muuttua negatiiviseksi ja johtaa lopulta uupumiseen (Suomen Mielenterveys ry 8.8.2020). Stressi ei siis itsessään ole haitallista, vaan sen aiheuttamat ongelmat liittyvät stressireaktion kestoon (Aldridge 2000, 93).

Lopulta minäkin uuvuin suorittamiseen. Olin motivoitunut ja jaksoin opiskella hyvin melkein toisen lukuvuoden loppuun, jolloin energiatasoni alkoivat kääntyä laskuun. Sellaista ihmistä kuin itse tuona syksynä olin, olen kuullut kutsuttavan osuvasti *Duracell-pupuksi*: energiaa riittää loputtomasti hetken verran, mutta kun paristo tyhjenee, alkavat toiminnot temppuilla, ja lopulta tekeminen loppuu kuin seinään. Stressi muuttuu uupumukseksi ja ilman tarvittavaa lepoa uupuminen voi johtaa loppuun palamiseen, eli *burn outtiin*. Burn out liitetään useimmiten työperäisestä stressistä johtuvaan uupumiseen, eli *työuupumukseen*, joka on seurausta pitkittyneestä stressistä työelämässä. Työuupumus itsessään ei ole sairaus, mutta se voi altistaa monille sairauksille. (Ahola, Tuisku & Rossi 2018.)

Sinä keväänä, kun energiatasoni romahtivat, valmistimme esitystä osana *Esitys prosessina* -kurssia. Työskentely ryhmässämme ei jostain syystä tuntunut lähtevän lentoon, eikä produktion tekeminen tuntunut kovinkaan inspiroivalta. Silloin muistan ihmetelleeni mistä yllättäen herännyt masentuneisuuteni johtui. Aikaisemmin olin ollut täysissä voimissani, mutta yhtäkkiä olinkin muuttunut väsyneeksi ja oloni oli innoton. Stressitasoni romahtivat, kun niiden ylläpitäminen ei enää tuonutkaan sitä hyvää tunnetta, jonka olin tottunut saamaan, kun deadline toisensa jälkeen tuli onnistuneesti ylitettyä. Tämä aiheutti tietenkin sen, ettei elämä tuntunut enää yhtä hohdokkaalta, ja aloin kokea alakuloisuutta onnistumisen kokemusten vähennyttyä elämässäni. On kiinnostavaa ajatella, mitä olisi voinut käydä, jos produktion tekeminen olisikin ollut ihanaa ja inspiroivaa? Kuinkakohan kauan olisin jaksanut jatkaa siinä hybriksessä, joka minulla oli ollut jo pitkään käynnissä? Tuskin kovinkaan kauaa, luulen. Ihmisen stressinsietokyky on rajallinen. Saman vuoden sisällä kohdalleni sattui vielä ero tärkeästä parisuhteesta, ja viimeistään kolmannen lukuvuoden keväällä olin niin

väsynyt, surullinen ja masentunut, että ihmettelen vieläkin, kuinka siitä huolimatta jaksoin opiskella.

Esittävien taiteiden alalla uupuminen tuntuu olevan enemmän sääntö kuin poikkeus. Alaan liittyy vahva ajatus mahdollisuudesta toteuttaa intohimoja, jolloin työstä saatu korvaus tai ajallinen vaivannäkö menettää osin merkityksensä, vaikka näin ei tulisi olla. (Löppönen 2019.) Samaan aikaan ylitöillä kehuskellaan: kuka milloinkin on jäänyt teatterille ohjelmoimaan valoja aamuviiteen ja tullut *samoilla silmillä* töihin seuraavana päivänä. Eikä kehuskelu sinänsä ole vielä pahinta vaan se, että tällaisia uhrauksia ihaillaan ja arvostetaan. (Loar 2020.)

Toinen mahdollinen syy etenkin valosuunnittelijoiden uupumiseen on, että töitä tuntuu riittävän niin paljon kuin niitä suostuu tekemään. Erityisesti aloittelevana suunnittelijana voi helposti päätyä tekemään liikaa töitä kokemuksen kartuttamiseksi ja saadakseen oikeanlaista sisältöä ansioluettelonsa. Aloittelijana on kuitenkin vaikeaa saada niin sanotusti *oikeita*, palkallisia töitä, joten moni tekijä löytää tiensä alalle eri ylioppilasteattereiden kautta. Niin minäkin. Ylioppilasteatterit ovat harrastajateattereita, eli toiminta perustuu vapaaehtoisuuteen, eikä tekijöille makseta palkkaa. Täten kuilu siirryttäessä harrastuksesta ammattikentälle saattaa muodostua yllättävän syväksi. Ylioppilasteattereissa luodut kontaktit ovat korvaamattomia, mutta niissä toimiminen itsessään kertoo muille ihmisille piiloviestiä siitä, että olet valmis tekemään töitä tarvittaessa ilman korvausta. Se asettaa pidemmällä tähtäimellä tekijälleen haasteen: milloin on oikea aika alkaa vaatimaan korvausta, tai kieltäytyä palkattomista (vaikkakin kiinnostavista) töistä kokonaan? Missä menee jaksamisen raja? Päätökset vaativat itsevarmuutta, mutta jos on sellainen herkkä ja miellyttämisen haluinen ihminen kuten minä koen olevani, voi olla todella vaikeaa vaatia sitä, mikä itselle kuuluisi.

Pyrkiessämme unelma-alallemme tulee monelle jossain kohtaa vastaan se hetki, kun olemme viimeinkin saaneet jalkamme ovenrakoon. Silloin teemme kaikkemme pitääksemme sen siellä, ja päästäksemme ovesta sisälle. Emme halua epäonnistua, joten lähdemme mukaan suurin piirtein kaikkeen, mihin meitä pyydetään. Ennen kuin huomaammekaan, olemmekin työntäneet lusikkamme niin moneen soppaan, ettemme enää pysty hallitsemaan kaikkea. Silloin alamme uupua työmäärän alle ja lopulta

romahdamme. Tämän kaltainen tapahtumaketju tuntuu pätevän ainakin minun elämääni.

Peilaillessani kokemuksiani stressaavista tilanteista ja tutkiessani pelon teemoja törmäsin mullistavaan ajatukseen stressitekijöiden ja pelon yhteneväisyyksistä. Stressireaktio syntyy syvällä aivojen keskiosassa, jota kutsutaan amygdalaksi eli mantelitumakkeeksi. Mantelitumakkeen tehtävä on aistia ympäristön lähettämiä viestejä ja tulkinnasta riippuen välittää niitä esimerkiksi lisämunuaisille, jotka vastaavat kehossamme muun muassa kortisoli- ja adrenaliinihormonien tuotannosta. Mantelitumakkeesta stressireaktio siirtyy aivojen uloimpaan osaan, otsalohkoon, jossa tietoinen ajattelu vahvistaa stressireaktion joko oikeaksi tai vääräksi ja palauttaa sitten takaisin mantelitumakkeelle. Pelkoreaktio syntyy ja toimii tismalleen samoin. (Aldridge



Kuva 3: Sumuinen yö Vaasankadulla.

2000, 21, 48–49, 93–94; Nummenmaa 2019, 109.) Sukelletaanpa hieman syvemmälle.

Tänä päivänä kuulee harvoin kenenkään puhuvan peloistaan, etenkin niistä arkisista ja jokapäiväisistä. Jos keskustelun aiheena on pelko, puhutaan useimmiten sen äärimmäisistä muodoista eli fobioista. Pelkoa on kuitenkin olemassa kaikkialla, myös arkisena ja paljon pienemmässä mittakaavassa. Kuten hyvälaatuinen stressi, myös lievät pelot (joita saatamme kutsua ahdistukseksi) voivat tietyissä rajoissa viedä meitä eteenpäin ja inspiroida toteuttamaan asioita, jotka tuntuvat sopivan jännittäviltä: hakemaan uutta työpaikkaa, kokeilemaan uutta hiusväriä, tai matkustamaan uuteen maahan (Nummenmaa 2019, 118–121). Peloista puhumista kuitenkin vältellään, sillä emme halua näyttäytyä tarpeettomasti heikkona muiden ihmisten edessä. Kekseliäinä otuksina me ihmiset olemme keksineet toisen tavan ilmaista, kun oloamme tuntuu tukalalta.

Yhdysvaltalaisen pelkotutkija Mary Poffenrothin mukaan sen sijaan, että osaisimme puhua peloistamme, puhumme nykyään stressistä. Avataanpa asiaa hieman lisää. Kuvitellaan sellainen tilanne, jossa ystävä kysyy meiltä kuulumisia. Vastaamme rennosti, että muuten menee ihan mukavasti, mutta lähestyvä ensi-ilta aiheuttaa meille hieman stressiä. Ei sen kummempaa. Mutta mitä tämä *stressi* todellisuudessa pitää sisällään? Ehkäpä pelkoa siitä, valmistuuko esitys ajallaan, tai voi olla, että ensi-iltayleisön reaktio esityksen merkityksistä ja sisällöstä pelottaa. Stressi-sanalle voi siis helposti ja vaivatta niputtaa joukon paljon haastavampia ja vaikeammin selitettäviä tunteita. Olemme niin tottuneita syyttämään stressiä silloin kun jokin asia aiheuttaa meissä epämukavan tai ahdistavan olotilan, että unohdamme kuunnella todellisia tunteitamme. Kun meistä tuntuu siltä, että stressin aiheuttama painolasti on kaataa meidät alleen voisi olla hyödyllistä miettiä, mistä tällainen tunne johtuu? Moni saattaisi antaa vastaukseksi *työ* tai *edessä hämmöttävä deadline*, mutta onko asia todella niin, jos sitä hetken miettii? Oikean, syvemmän syyn oivaltaminen voisi johdattaa tien stressistä eroon pääsemiseksi, sillä todellisuudessa kyseessä ovat erilaiset pelon aiheuttamat tuntemukset. Nämä pelon tuntemukset saavat kehossamme ja aivoissamme aikaan stressi- ja adrenaliinihormonien aiheuttaman *stressireaktion*, jota siten kutsumme *stressiksi*. (Ologies: Fearology Part 1 09:30–10:46; Aldridge 2000, 21.)

Kun ihminen kokee olevansa stressaantunut, tapahtuu kehossa seuraavaa: kortisolin, eli niin kutsutun stressihormonin sekä adrenaliinin tuotanto kasvaa. Niiden vaikutuksesta sydän alkaa lyödä nopeammin, ruoansulatus hidastuu, alkaa hikoiluttaa ja verenpaine kohoaa. Tällöin ihminen on valmiina taistelemaan, vaikka hengestään, ja asiat sujuvat helposti ja sutjakkaasti. Mikäli oireet jatkuvat pidempään alkavat kortisolitasot heitellä liian korkeista liian mataliin, eikä keho enää jaksa ylläpitää virittyntä tilaa.

Vaikutukset kääntyvät silloin negatiivisiksi. (Mantu 2019.) Stressin vaikutuksesta elimistö ohjaa verta selviytymisen kannalta vähemmän tärkeistä elimistä kohti lihaksia. Stressaavan tilanteen pitkittyessä näiden elinten toiminta häiriintyy hapen puutteen takia. Tämä voi aiheuttaa stressaajalle vatsan väänteitä, unettomuutta, ruokahaluttomuutta tai vastustuskyvyn heikkenemistä. Kaiken tämän perimmäinen tarkoitus on valmistautua selviytymään havaitusta uhkatilanteesta. (Aldridge 2000, 94–95.)

Vertasin aikaisemmin stressiä ja pelkoa toisiinsa aivokemiallisella tasolla, joten edellinen kappale olisi voinut kertoa myös pelosta. Biologisella tasolla kehossa tapahtuva reaktio on molempien tunteiden kohdalla samanlainen. Vain suhtautumisemme tunteen alkuperään, tilanteeseen ja itseemme on eri. (Ologies: Fearology Part 1 09:30–10:46.) Pidän kiinnostavana ajatuksena sitä, kuinka yksinkertaisilla sanavalinnoilla on mahdollista vaikuttaa siihen, millaisina ihmisinä meidät nähdään ja miten näemme itseemme. Poffenroth kertoo teoriasta, jonka mukaan itsevarmat ja todella menestyneet ihmiset puhuvat usein julkisesti peloistaan, mutta tavalliset ihmiset eivät. Esimerkkinä hän käyttää Walt Disneyn toimitusjohtajaa Edwin Catmullia, jonka kirjassa *Creativity inc.: Overcoming the Unseen Forces That Stand in the Way of True Inspiration* (Catmull & Wallace 2014) sana *pelko* on mainittu 98 kertaa. Sen sijaan tavalliset ja ainoastaan kohtalaisen menestyneet ihmiset tuntuvat puhuvan stressistä. (Ologies: Fearology Part 2 10:30–11:52.) Jos ajattelen itseäni, tämä näkökulma tuntuu kovin samastuttavalta. Pystyn näkemään itseni helposti tilanteissa, joissa selitän vaikeaa olotilaani vetoamalla stressin tunteeseen, joka voi johtua milloin mistäkin. Sisimmässäni tiedän, että tunne on jotain enemmän, jotain suurempaa ja jotain selittämätöntä.

1.3. Masennus taustavaikuttajana

Aikaisemmassa luvussa, jossa käsitteelin stressiä, viittasin lyhyesti myös siitä seuranneeseen masennukseen. Jos ajatellaan stressin aiheuttamaa hyvää, energistä ja virittyntä tilaa, masennus tuntui kohdallani täysin sen vastakohdalta. Olin jatkuvasti väsynyt, enkä jaksanut kiinnostua juuri mistään. Moni asia tuntui lähes merkityksettömältä. Masennus sairautena on hyvin moninainen mielentila, ja masennustiloja on eriasteisia lievästä vaikeaan. Masennukselle ominaisia piirteitä ovat mm. alentunut mieliala, vaikeus keskittyä tai tehdä päätöksiä, arvottomuuden tunne, vähentynyt tai lisääntynyt unen tarve ja joissain tapauksissa ajatukset itsensä satuttamisesta tai itsemurhasta. (Huttunen 2018a.) Se, miten stressi kytkeytyy masennukseen ja masentumiseen onkin mielenkiintoista. Tutkija Susan Aldridge on kirjoittanut kirjan (2000), jossa hän tutkii tunteiden biologiaa ja etsii vastauksia siihen, mitä yhteistä on stressillä ja masennuksella. Tutkimustulosten valossa näyttää siltä, että erityisen stressaavat elämäkokemukset kuusinkertaistavat riskin masentua myöhemmin elämän aikana (Lloyd Aldridge 2000, 157 mukaan). Asioilla on myös yhteys aivokemiallisella ja hormonaalisella tasolla: tutkimalla masennuksesta kärsiviä potilaita on huomattu, että heidän verensä kortisoli, eli stressihormonipitoisuus, on tavallista korkeampi. Tämä tarkoittaa, että masentunut henkilö on käytännössä jatkuvasti stressin vallassa.

Syy, miksi masennus liittyy tähän opinnäytteeseen ja pelkoihin on se, että koen masennuksen kokemuksen johdattaneen minut pelkojeni luo, ja lopulta pakottaneen minut kohtaamaan ne. Koen, että masentuneella ihmisellä ei ole samanlaisia arkisia pelkoja, kuin terveillä ihmisillä, sillä kun masennus ottaa vallan, voivat tavalliset asiat menettää merkityksensä. Masentuneena en koskaan pelännyt esimerkiksi sitä, selviytyisinkö opinnoistani. Asia tuntui täysin merkityksettömältä. Pelkoni olivat paljon primitiivisempiä: pelkäsin joutuvani yhteisön ulkopuolelle ja jääväni täysin yksin, koska en jaksanut nähdä ystäviäni tai osallistua juhliin. Kun aloin voida paremmin ja nähdä taas elämän valoisalle puolelle tunteet, jotka olivat olleet olemassa ennen masentumistani, heräsivät eloon entistä vahvempina ja itsetuntoni oli yhtäkkiä olematon. En uskonut itseäni lainkaan, enkä kyennyt tekemään edes helpoilta vaikuttaneita valintoja. Koin itseni ulkopuoliseksi ja huomasin pelkääväni hylätyksi ja torjutuksi tulemista. Paradoksaalisesti: mitä terveemmäksi tulin, sitä hauraammaksi ja

pelokkaammaksi muutuin.

Masennuksesta puhutaan nykyään enemmän kuin koskaan, ja monelle sen tavallisimmat piirteet ovat varmasti tuttuja ilman omakohtaista kokemustakin. On mielestäni kiinnostavaa miettiä, miksi masennus on nykyään niin yleistä? Mitkä mahtavat olla syyt nykyihmisen ahdistuneisuudelle ja masennukselle? Olen huomannut, että moni teatterialan ammattilainen on puhunut julkisuudessa avoimesti masennuksestaan. Olen myös lukenut viime aikoina Teatterikorkeakoulusta valmistuneiden opiskelijoiden opinnäytetöitä, jotka käsittelevät aihetta (Snellman 2017; Lehtinen 2017), joten asia tuntuu todella koskettavan monia alallamme työskenteleviä ihmisiä.

Syitä masennukseen voi etsiä monesta suunnasta, mutta mielestäni eräs kiinnostava näkökulma löytyy yksinäisyydestä: masennus ja sosiaalinen ahdistuneisuus ovat yleisimpiä seurauksia yksinäisyyden kokemuksesta (Junttila, Jyrkkä, Tolmunen 2016). Ihmislajin olennaisimpiin kykyihin kuuluu yhteisöjen luominen ja yhdessä toimiminen, mutta nyky-yhteiskunta, sosiaalinen media ja internet ovat kuitenkin alkaneet etäännyttää meitä toisistamme samaan aikaan, kun ahdistuneisuus ja masentuneisuus ovat lisääntyneet hurjasti. (*This could be why you're depressed or anxious / Johann*



Kuva 4: Mielenmaisema.

Hari 11.10.2019.) Koetan kovasti ymmärtää, mitä tämä mahtaa tarkoittaa, jos jopa sosiaalisuuteen ja yhteisöllisyyteen pohjautuvalla teatterialalla ihmiset ovat alkaneet kokea itsensä yksinäisiksi?

Koen, että oman masennukseni laukaisi hitaasti tapahtunut etääntyminen kumppanistani, asuminen eri paikkakunnilla ja lopulta ero, jonka jälkeen koin itseni koko ajan enemmän ja enemmän yksinäiseksi. Masennus hiipi elämäni salakavalasti. Ihmettelin pitkään, miksi sisälläni on tyhjä tunne, jota ei pysty täyttämään. Masennuin, koska minulta otettiin pois yhteys, jota olin pitänyt olemassaoloni kannalta tärkeänä. Siitä selvittyäni olen pyrkinyt vähän kerrassaan rakentamaan useita uusia, mahdollisimman kestäviä yhteyksiä, jotta en joutuisi kokemaan oloani enää koskaan niin yksinäiseksi.

Omalla kohdallani masennuksesta toipuminen tarkoitti uuden aikakauden alkua. Toipumisprosessi sai käynnistymään analyyttisemmän ajattelun prosessin. Energian lisääntyessä ja mielenkiinnon palatessa aloin todella pohtimaan, mistä omat käyttäytymismallini ovat saaneet alkunsa. Näiden ajatusten läpikäyminen sai minut myös ajattelemaan sitä, kuka oikeastaan olenkaan, miksi pelkään mitä pelkään ja mitä elämältäni haluan. Ilman masennuksen kokemusta en usko, että olisin alkanut kyseenalaistaa tulevaisuuttani tai alkanut pohtimaan omaa käyttäytymistäni.

1.4. Pelosta ja peileistä

Pelko on aivan tavallinen tunne, joten siitä puhumisen pitäisi olla yhtä arkipäiväistä, kuin vaikkapa ilon tai inhon kohteista puhuminen. Sitä se ei kuitenkaan ole. Ehkä pelon tunne tavallaan kääntyykin itseään vastaan: pelosta puhuminen pelottaa pelkääjää. Jos pelon tunne muuttuu hallitsemattomaksi, sille voidaan löytää jokin lääketieteellinen diagnoosi, kuten esimerkiksi *sosiaalisten tilanteiden pelko* tai *yleistynyt ahdistuneisuushäiriö* (Huttunen 2018c). Kun tunteelle on lääketieteellinen selitys, se saa oikeutuksen olla olemassa, jolloin olotilasta tulee sosiaalisesti hyväksyttävämpää.

Mitä pelko sitten oikeastaan on? Missä ja miten se syntyy? Pelko on yksi ihmisen kuudesta perustunteesta, joita ovat ilo, suru, hämmästyminen, viha, pelko ja inho (Ekman;

Panksepp & Watt Nummenmaa 2019, 18 mukaan). Samaan aikaan pelko on yksi eläinmaailman tunnetuimmista tunnetiloista. Eri eläimet ihmisistä lintuihin ja kaloista sammakoihin ympäri maailman näyttävät ilmentävän sitä samalla tavalla. Pelko suojelee meitä ikäviltä yllätyksiltä ja saa meidät tarvittaessa jähmettymään, pakenemaan tai ryhtymään taisteluun. Evoluutio on ajan mittaan suosinut niitä yksilöitä, jotka ovat aistineet eniten pelkoa ja onnistuneet suojautumaan vaaralta. Siksi saatamme pelätä nykypäivänä irrationaaliselta tuntuvia asioita, kuten vaikkapa pimeää. Pimeän pelkäämisestä on ollut evoluution kannalta ihmiselle pelkästään hyötyä, joten se on säilynyt osana meitä. Vaikka pimeän pelko tuntuu olevan meihin jotakuinkin sisään rakennettu ominaisuus, kaikki ihmiset eivät kuitenkaan pelkää samoja asioita. Miksi näin sitten on? Suurin osa peloistamme on jostain opittuja. Ihminen oppii hyvin herkästi välttelemään ja pelkäämään sellaisia asioita, joita hän näkee muiden lajitovereidensa karttavan. Jos äitisi tai isäsi on joskus oppinut pelkäämään hämähäkkejä, on hyvin todennäköistä, että myös sinä opit pelkäämään niitä, ja niin oppivat sinunkin lapsesi. Tätä kutsutaan mallioppimiseksi. (Nummenmaa 2019, 109, 117-118.)

Olen pelännyt elämässäni paljon ja kärsinyt siitä, mutta mitä paremmin olen alkanut ymmärtää, kuinka pelot todella vaikuttavat elämääni, olen alkanut tietoisesti pyrkiä niitä kohti. Vanha kansanviisauskin kehottaa ihmistä *kohtaamaan pelkonsa*, ja tiede on samaa mieltä (Nummenmaa 2019, 124). Olen usein kokenut olevani negatiivinen ihminen ja käyttäytyväni pessimistisesti, mutta nyt huomaan, että kyse on ollut ylivarovaisuudesta: todellisuudessa olen ollut vain peloissani. Haaveeni on pystyä jonakin päivänä muuttamaan tätä perspektiiviä, josta aika ajoin katson elämää ja työtäni. Ansaitseen mielestäni jotain parempaa: ansaitseen oman luottamukseni itseeni, ja luvan olla oma itseni.

Kun minulta on joskus kysytty mikä mahtaa olla suurin pelkoni, ole väittänyt tosissani, etten erityisesti pelkää mitään. Eihän minulla ole esimerkiksi araknofobiaa, eli en pelkää hämähäkkejä. Myöskään korkeat tai ahtaat paikat ole koskaan kammottaneet minua. Kuolemaa pelkään, mutta sitä pelkää jokainen, vaikkei myöntäisikään. Jotkut meistä ovat vain oppineet hyväksymään sen paremmin kuin toiset. Fobioihin verrattuna sosiaaliin tilanteisiin liittyvät pelot ja yleinen ahdistuneisuus tuntuvat asioilta, joiden kanssa pitäisi vain pärjätä ja oppia elämään. Yhteiskunta ei tunnu juuri tarjoavan

apukeinoja tällaisten asioiden kanssa kamppaileville, jos oireet eivät täytä kaikkia kohtia virallisesta diagnoosista. Kuitenkin yksi suurimmista syistä tähän saattaa olla se, että ihmiset kuvittelevat tuntemustensa olevan normaaleja, eivätkä ymmärrä voivansa saada niihin helpotusta. Minullakin siihen meni kokonaiset 28 vuotta.

Nyt kun olen pohdiskellut ja tutkinut asiaa, olen tullut siihen tulokseen, että pelkoni kohdistuu erityisesti uusien ihmisten kohtaamiseen, mutta joskus myös tuttujen ihmisten tapaaminen voi aiheuttaa minussa lamaantumisen tunteen. Silloin tällöin pelkoreaktio voi käynnistyä jo aivan arkisista asioista kuten siitä, kannattaisiko noustako sängystä ylös nyt, vai torkuttaa herätyskelloa vielä viisi minuuttia? Sen jälkeen joudunkin jo miettimään, ehdinkö ajoissa bussiin, ja mitä jos myöhästyin, kannattaako minun mennä



Kuva 5: Repparfjord ja erämaa.

enää ollenkaan? Pelkkä ajatus muiden ihmisten pettymyksestä ja sen aiheuttamasta reaktiosta saa minut lamaantumaan ja tekee minut pelokkaaksi.

Siitä huolimatta, että pelkoni kohdistuu erityisesti sosiaalisiin tilanteisiin, vastaus ongelmaan taitaa lopulta olla aika yksinkertainen: toinen ihminen. Ajatus saattaa tuntua ensin hieman kummalliselta, mutta kun sitä tarkastelee lähemmin, se alkaakin käydä järkeen. Ihmiset ovat eläneet heimoissa koko olemassaolonsa historian ajan. Vasta aivan hiljattain olemme alkaneet elää yksilökeskeistä elämää, jonka seurauksena masennus on yleistynyt eksponentiaalisesti. Jotta lajimme on voinut kehittyä yhtä älykkääksi kuin mitä olemme tänä päivänä, ihmiselle on ollut oleellista oppia pelkäämään toista ihmistä ja jatkuvasti kyseenalaistamaan, ketkä ovat luottamuksemme arvoisia. Siitä huolimatta on myös totta, että ihminen tarvitsee toista ihmistä. (*This could be why you're depressed or anxious* / Johann Hari 11.10.2019.)

Sosiaalisista peloista kärsivälle turvallisen ja pelottavan ihmisen ero on valtava. Turvallisten ihmisten läsnäolo elämässäni on ruokkinut luovuuttani ja saanut minut tuntemaan itseni hyväksytyksi sellaisena kuin olen. Luovimmillani olen ollut silloin, kun minusta on tuntunut, että minulla on ihminen kehen voin luottaa, ja että olen saanut käyttää häntä *peilinäni*, eli hän on näyttäytynyt minulle hyväksyvältä. Peili-teoria tuli minulle tutuksi terapeutti Tommy Hellstenin kirjasta *Virtahepo olohuoneessa* (2016). Kirja on suunnattu alkoholistien ja muiden riippuvaisten aikuisille lapsille, mutta monet ajatukset pätevät ihan meihin kaikkiin. Kirjassaan Hellsten kuvailee ihmisen persoonan muodostumista toisten ihmisten, peilien, kautta seuraavalla tavalla:

Katsomalla toistuvasti peileihin lapsi alkaa rakentaa kuvaa ja käsitystä itsestään. Siitä, mikä siellä toistuvasti heijastuu, päivästä päivään, kuukaudesta toiseen, alkaa muodostua lapsen minäkuva, sellaiseksi hän tulee. Voi sanoa, että me muutamme sellaisiksi millaisina muut meidät näkevät. Näin suuri valta muilla ihmisillä on meihin. Peilaustapahtuma muistuttaa luomistapahtumaa, siinä ihmisen persoonallisuus luodaan suurilta osin. (Hellsten 2016, 32–33.)

Ihminen oppii muista ihmisistä minkälainen hänen tulisi olla. Jos ihminen, josta tukea haetaan ei kykene peilaamaan lapsen tunnetilaa takaisin, lapsi hämmentyy ja kokee ettei hänen tunnetilansa ole oikea (Hellsten 2016, 29–33). Taitomme ja kykymme tämän kaltaiseen peilaamiseen juontuu peilisolujärjestelmästä, joka toimii aivojemme premotorisella aivokuorella otsalohkon takaosassa. Peilisolujen avulla pystymme

opettelemaan uusia taitoja kuten sitä, miten surun tunteeseen kuuluu reagoida, tai kuinka tennistä pelataan. Käytetään tennistä esimerkkinä. Peilisolujen ansiosta pystymme siis muodostamaan mielikuvan tenniksen peluusta pelkästään katselemalla sen pelaamista. Kuvitelmamme aktivoivat aivoissamme hermosoluja, jotka alkavat muuttaa nähtyä kuvaa toteutettavaksi liikesarjaksi. Kun pääsemme kokeilemaan tennistä käytännössä, aivomme ovat jo askeleen edellä. Ne tietävät ja osaavat hahmottaa, missä järjestyksessä liikesarjat tulee suorittaa, vaikka emme ole kokeilleet sitä kertaakaan käytännössä. (Rizzolatti & Craighero Nummenmaa 2019, 134–135 mukaan.) Sama oppimisprosessi tapahtuu, kun surullinen lapsi näkee toistuvasti vanhempansa vihaiset tai ilmeettömät, suruttomat kasvot. Silloin lapsi oppii, ettei itku ole oikea tapa reagoida surun tunteeseen ja alkaa tukahduttaa luontaista tarvettaan ilmaista tunteitaan oikein. (Hellsten 2016, 29–33.)

Kun ajattelen omia onnistumisiani ja epäonnistumisiani, tietyt henkilöt – peilit – pomppaavat välittömästi mieleeni. He ovat olleet ratkaisevassa asemassa auttamassa minua rakentamaan minäkuvaani sellaiseksi kuin sen parhaillaan koen. Surullista kyllä, suurimmat jäljet ovat jääneet niistä ihmisistä, joiden takia olen tuntenut itseni toistuvasti epäsovivaksi, tai jotka ovat saaneet minut pelkäämään jotain niin perinpohjaisesti, että se heijastelee elämääni vielä tänäkin päivänä. Tämän tiedostaminen vahvistaa kokemustani siitä, ketkä ovat olleet niitä ihmisiä, jotka ovat auttaneet minua eteenpäin. He ovat olleet lempeitä ja myötätuntoisia, ja toiminnallaan inspiroineet minua. He ovat mahdollistaneet minulle itseni löytämisen aina uudestaan ja uudestaan. On huomattavan vaikeaa pitää kiinni siitä, kuka on, jos alitajunnassa näkee itsensä jatkuvasti surkeana, epäonnistuneena, huonona, yksinäisenä tai arvottomana. Silloin jo pelkkä hyväksyvä katse tai kannustus oikealta henkilöltä saattaa tehdä ihmeitä itsetunnolle.

Hyvä esimerkki tiettyjen ihmisten positiivisista vaikutuksista elämääni liittyy kuvataidekouluun, jossa opiskelin vuosina 1996–2010. Jo ensimmäisellä kerralla opettajamme otti minut vastaan juuri sellaisena kuin olen. Kaikkien noiden vuosien aikana koin, että sain olla oma itseni täysin ilman rajoituksia. Hakeuduin aina mahdollisuuksien mukaan lempiopettajieni ryhmiin, mutta opettajien vaihtumisesta huolimatta turvallisuuden tunne säilyi. Minua kannustettiin ja haastettiin ylittämään itseni, ja se tapahtui lempeästi ja kädestä pitäen. Olen kirjoittanut kuvataidekoulun

aikaisista muistoistani jo kandiesseessäni, jossa käsittelin sitä, kuinka minusta tuli valosuunnittelija ja mitkä asiat elämässäni ovat johdatelleet minua tätä pistettä kohti (Vantola 2017, 7–9). Aihe tuntuu edelleen tärkeältä, sillä muistot nousevat pinnalle ajatuksissani lähes päivittäin. Uskon, että *kuvistunneilla* vietetty aika tulee kulkemaan mukanani aina. Minusta tuntuu siltä, että nojaan tietyiltä osin koko olemustani ja ajatteluani siinä luokkahuoneessa vietettyyn aikaan. Olen valtavan kiitollinen, että vanhempani veivät minut kuvataidekouluun lapsena, ja että sain jatkaa siellä niin kauan, kunnes ylitin yläikärajan. En tiedä mitä olisin nyt, jos en teini-iän pahimmissa myrskyissä olisi saanut istua aina keskiviikkoiltaisina omien ajatusteni äärelle ja siirtää niitä paperille. Etenkin, kun ottaa huomioon toisen harrastukseni, jossa vastaaville pedagogisille taidoille olisi ollut enemmänkin tilausta.

Harrastin lapsuudessani ja nuoruudessani joukkuevoimistelua, joka on suomalaisesta naisvoimistelusta kehittynyt esteettinen rytmistä voimistelua muistuttava kilpalaji. Lajia pidetään suuressa arvossa, sillä suomalaiset ovat menestyneet siinä myös kansainvälisesti. Kiinnostukseni lajia kohtaan lähti siitä, kun vanhempi serkkuni harrasti sitä. Olin aivan lumoutunut hänen taidoistaan. Halusin tulla yhtä notkeaksi ja oppia yhtä taitavaksi kuin hän. Aluksi jumppatunneilla käyminen oli ihanaa ja juuri sitä mitä olin odottanut: spagaatin harjoittelua, kuperkeikkoja ja temppuratoja. Olin ehkä yhdeksän tai kymmenen vanha, kun harrastuksen painopiste alkoi pikkuhiljaa muuttua harrastamisesta kilpailemiseksi. Muistan, että silloin eräs joukkueemme tärkeimmistä tavoitteista oli oppia tekemään siltakaato-niminen akrobatialiike. Sen tekeminen pelotti minua kamalasti, enkä missään nimessä uskaltanut yrittää sen tekemistä ilman aikuisen apua. Aluksi se ei ollut mikään ongelma, mutta siinä kohdassa, kun olin joukkueesta ainoa, joka ei ollut vielä oppinut tekemään kyseistä liikettä, avun tarpeeseeni ilmeisesti turhauduttiin. Valmentaja lakkasi vähin äänin auttamasta ja kannustamasta minua. Ehkä hän ajatteli minun olevan toivoton tapaus, tai että pakko on paras kannustin, kuten sanotaan. Lopputuloksena jouduin häpeämään osaamattomuuttani itku kurkussa ja katsella tumput suorina, kun joukkueoverini saivat kehuja hienoista liikkeistään. Myöhemmin opin kyseisen liikkeen uuden valmentajan avustuksella, mutta se tapahtui vuosia myöhemmin. Siitä huolimatta tämä kammottava kokemus hylkäämisestä ja ulkopuolisuuden tunteesta elää sisälläni, ja on yksi niistä asioista, jotka aiheuttavat hankaluutta jokapäiväisessä kommunikaatiossa.

Kun joudumme vastakkain pelkomme kohteen kanssa, kehomme virittyy kohtaamaan vaaran samaan tapaan kuin jo esi-isämme tekivät havaitessaan villipedon luonnossa. Kun vaara on vielä etäällä, pyrimme jähmettymään paikoillemme ja päättämään parhaan mahdollisen pakoreitin niin, ettei peto huomaa meitä. Pystymme siis käyttämään ihmiselle ominaista loogista ajattelua pakomme apuvälineenä. Mikäli vaara lähestyy ja paikoilleen jäämisestä ei näytä olevan apua, sydän alkaa lyömään entistä nopeammin, hengitys tihentyy ja lihakset jännittyvät. Keho valmistautuu pakenemaan henkensä edestä ohjaamalla veren kulkemaan kohti lihaksia. (Nummenmaa 2019, 113.)

Olen jo aikaisemmissa luvuissa sivunnut pelkoreaktion syntymistä aivoissa kuvaillessani stressiä, mutta tarkastellaan sitä vielä hieman. Pelkoreaktio syntyy siten, että ulkoinen ärsyke saa mantelitumakkeen lähettämään keholle viestin vaarasta. Täten lisämunuaisista alkaa erittyä verenkiertoon kortisolia ja adrenaliinia, jotka viestittävät lihaksille ja elimille toimintaohjeet mahdollista pakenemista tai taistelemista varten. Samaan aikaan kun kaikki tämä tapahtuu, on mantelitumakkeen lähettämä viesti saavuttanut aivokuorella sijaitsevan etuaivolohkon, jossa rationaalinen ajattelu pääsee viimein analysoimaan tilanteen todellisen vakavuuden, ja ilmoittamaan mantelitumakkeelle, oliko reagointi tarpeellista vai ei. (Aldridge 2000, 21, 48–49.) Mantelitumake on osa aivojen limbistä järjestelmää, joka säätelee ihmisen tunne-elämää sekä kognitiivisia toimintoja. Aivomme koostuvat kolmesta kerroksesta, joita ovat kuorikerros, limbinen järjestelmä ja aivorunko (Nummenmaa 2019, 44). Tuttavallisemmin näitä aivojen alueita nimitetään järkiaivoiksi, tunneaivoiksi ja liskoaivoiksi (Mantu 2019). Jako perustuu yhdysvaltalaisen neurotieteilijä Paul MacLeanin 60-luvulla kehrittelemään teoriaan, jota on erityisesti vuosituhaten vaihteen jälkeen arvosteltu kovasti. (Cecario, Johnson ja Eisthen 2020.)

Kuorikerros – eli järkiaivot – huolehtivat esimerkiksi tietoisesta ajattelusta ja kielestä, ja sen muovautuvuus on korkea. Pystymme opettelemaan uusia kieliä tai painamaan mieleemme näytelmän repliikit melko vaivattomasti. Limbisen järjestelmän tehtävä on käsitellä tunteita ja sosiaalista käyttäytymistä. Sen ominaisuuksiin kuuluu matala plastisiteetti, eli tunteita on hyvin vaikea muuttaa, ja niiden perusominaisuudet ovat kaikilla ihmisillä samanlaiset. Aivorungon tehtäväksi jää huolehtia peruselintoiminnoista ja synnynnäisistä käyttäytymismalleista, joita ei käytännöllisesti

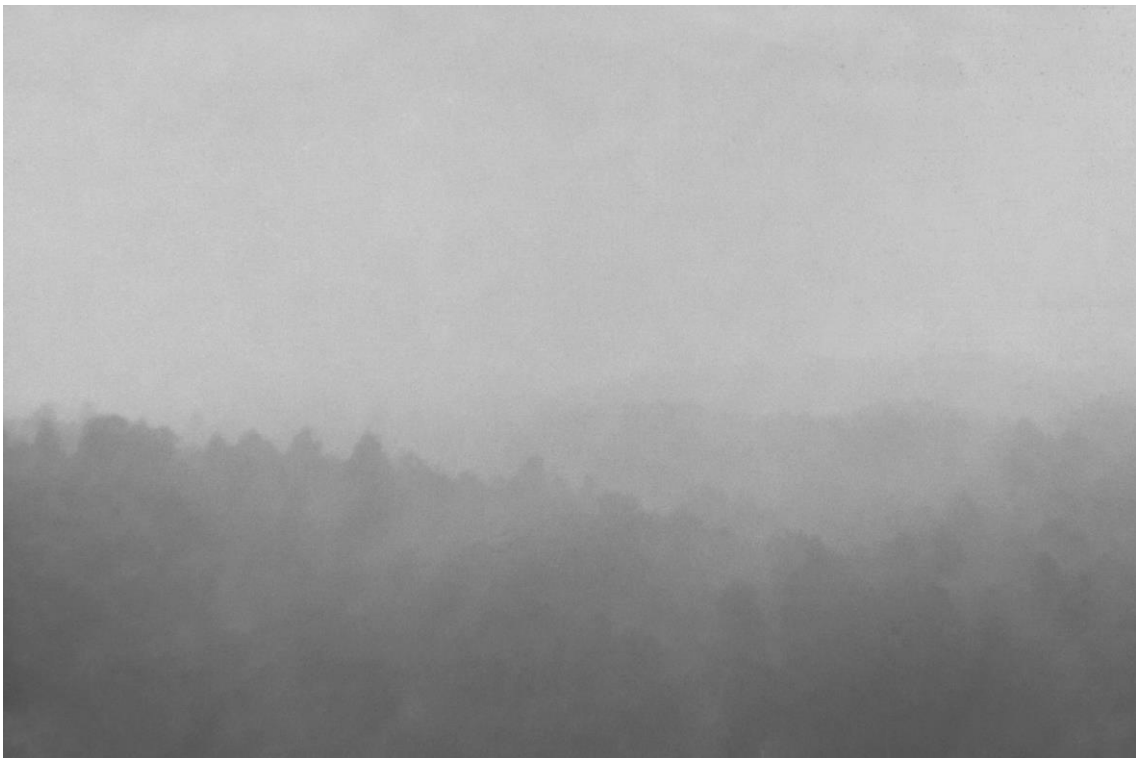
katsoen ole mahdollista muuttaa. (Nummenmaa 2019, 44–45.) Näin ollen on hyvin ymmärrettävää, että varhaisessa lapsuudessa opittuja tunnepohjaisia käyttäytymismalleja on hyvin haastavaa muuttaa, tai ainakin se vaatii paljon työtä. Vähintään yhtä paljon kuin se, että oppisimme pitämään inhoamastamme ruuasta: se on mahdollista, mutta hyvin vaikeaa, ja vaatii sitoutumista.

Tällä vuosituhannella on löydetty uusi näkökulma pelkoreaktioiden ja niiden seurausten selittämiseksi, jota kutsutaan polyvagaaliseksi teoriaksi. Polyvagaalisen teorian mukaan ihmisen aikaisemmilla, mahdollisesti traumaattisilla kokemuksilla on suuri merkitys siihen, kuinka autonominen, eli tahdosta riippumaton hermosto reagoi pelon aiheuttamaan tilanteeseen. Kyseisen teorian mukaan puolustusmekanismit käynnistyvät kehossa jo ennen, kuin tietoisesti pystymme sitä huomaamaan. Mikäli pakeneminen ei kuitenkaan ei ole mahdollista, tai ei johda toivottuihin tuloksiin, saa autonominen hermosto kehon reagoimaan tilanteeseen lamaantumalla tai alistumalla. Tällaiset tunteita vaurioittavat kokemukset saattavat aiheuttaa sen, että reagoimme tulevaisuudessa samalla tavalla myös täysin vaarattomiin tilanteisiin. Lamaantuminen voi ilmentyä eri ihmisissä eri tavoilla ja eri asteisina: se voi ilmetä esimerkiksi väsymyksenä, kyvyttömyytenä pitää omia puoliaan sosiaalisissa tilanteissa, paniikkina tai ahdistuksena. Kaikki tämä tapahtuu siis täysin tiedostamattamme ja ilman ymmärrystä siitä, että alkuperäinen vaaran aiheuttaja on jossain kaukana menneisyydessämme. (*Jakso 4 – Polyvagaalinen teoria* 12.9.2018.) Minulle on ollut erittäin valaisevaa ymmärtää eläväni jatkuvasti uudestaan ja uudestaan traumaattisia kokemuksiani lapsuuteni voimisteluharjoituksista. Ymmärrys menneisyyden haamuista saa minut tuntemaan itseni vahvemmaksi, ja luo uskoa parempaan tulevaan. Kaikki ei taidakaan olla sitä, miltä se on mielessäni pitkään näyttänyt!

Kun tänä päivänä vastaamme tulee jokin pelottava tilanne, vaikkapa puhe tärkeässä tilaisuudessa, kehomme ja aivomme reagoivat siihen siten, kuin elämässä kohtaamamme tilanteet ovat meille opettaneet. Voimisteluajoista lähtien olen ollut hyvin varovainen, sillä kokemukseni auktoriteeteista ovat olleet negatiivisia. Traumasta yli pääsemistä on vaikeuttanut se, että olen törmännyt samankaltaisiin, vahingollisiin tapoihin kommunikoida myös teatterimaailmassa. Kerron seuraavaksi tarinan, joka kuvaa tällaista tilannetta oivallisesti.

Olin joitakin vuosia sitten erään teatteriseurueen mukana kiertueella valo- ja ääniteknikkona. En ollut suunnitellut valoja teokseen, mutta minut oli pyydetty mukaan tuuraamaan, kun suunnittelijat eivät itse päässeet paikan päälle. Olin nähnyt esityksen etukäteen ja saanut katsottavakseni tallenteen. Niistä kävi ilmi, että esityksessä on paljon ääni- sekä valovaihtoja, ja minun tulisi kyetä ajamaan esityksessä molemmat.

Kiertueeseen kuului 12 esitystä, ja ehdimme tehdä esityksestä yhden läpimenon ennen ensimmäistä varsinaista esitystä. Harjoitus ei tuntunut minusta riittävältä, mutta aikataulussa ei ollut enempää jouston varaa. Vaikka olin nähnyt esityksen videolta useaan otteeseen, en ollut silti onnistunut omaksumaan kaikkia iskuja selkärankaani. Läpimenosta huolestunut ohjaaja oli päättänyt istua esityksen ajaksi katsomossa suoraan eteeni, ja pystyin aistimaan hänen hermostuneisuutensa. Ensimmäisessä esityksessä ajoin muutaman iskun liian myöhään, ja samalla hetkellä, kun virhe tapahtui, ohjaaja kääntyi minun puoleeni ja huomautti asiasta. Olin häkeltynyt erikoisesta tilanteesta, sillä tiedostin virheeni, ja häpesin sitä jo valmiiksi. Toisessa esityksessä tein virheen uudestaan, ja ohjaaja toisti reaktionsa ja näpäytti minua virheestäni. Olin jälleen kamalan häpeän vallassa, ja pelon sekainen paniikki alkoi hiipimään selkäpiitäni pitkin



Kuva 6: Sumuinen aamu Naritassa.

ylös. Sydämeni pamppaili ja keskittymiseni esitykseen herpaantui hetki hetkeltä enemmän, kun odotin, koska ohjaaja seuraavan kerran kääntää päänsä. Aloin tekemään lisää virheitä pitkin esitystä, joista ohjaaja huomautti minua aina uudelleen ja uudelleen. Esityksen päätyttyä olin aivan maani myynyt. En ollut koskaan suoriutunut vastaavasta tehtävästä niin huonosti.

Muutaman välipäivän aikana sain hengiteltä ja ajateltua asiaa. Se tuntui päässäni täysin loogiselta: joka kerta, kun ohjaaja keskeytti minut esityksen aikana, hukkasini keskittymiseni. Tämän esityksen kanssa tuntui erityisen tärkeältä, että *flow* iskujen ajamisessa säilyisi. Päätin rohkaista itseni ja ehdottaa ohjaajalle, mikäli hän voisi kerätä palautteen minulle kirjallisena, ja kertoa sen esityksen jälkeen. Pidin sitä hyvänä ideana, sillä olen oppinut, että se on toimiva tapa toimia. Ohjaajan vastaus sai minut kuitenkin tyrmistymään, enkä tiedä olenko vieläkään toipunut siitä. Hän sanoi suurin piirtein seuraavaa: ”Tämä on minun esitykseni, ja sinä et ole tullut tänne minua määräilemään. Keskity vain työhösi. Ymmärrätkö?” Säikähdin niin pahasti, etten pystynyt vastaamaan mitään. Lamaannuin täysin. Yleisön virratessa saliin nieleskelin itkuani, etten pilaisi seuraavaakin esitystä.

Kommentin tarkoitus oli selvästi saada minut ymmärtämään paikkani ja mitättömyyteni produktiossa, ja sen se myös teki. Olin yksin, joten en osannut muuta kuin olla kiltisti ja alistua kohtalooni.

1.5. Kiltteys ja uhrin asema

Miksi kaikki muut saavat lähteä kotiin, kun työpäivä loppuu ja minun pitää jäädä ohjelmoimaan valoja keskellä yötä? Miksi ohjaajaa ja näyttelijöitä aina ylistetään ja valosuunnittelijasta sanotaan, että työ on hyvin tehty silloin kun sitä ei huomaa? Näinkö paljon minun panostani tähän esitykseen arvostetaan, ettei sitä tarvitse mainita sanallakaan lehtijutussa? Tällaisia ajatuksia pyörii valosuunnittelijan päässä aika ajoin, ainakin minun päässäni. Tässä luvussa koetan sukeltaa syvemmälle siihen, miksi näin on, mistä tällaiset katkerat ajatukset kumpuavat ja miten niihin kannattaisi suhtautua. Puhun tässä luvussa uhrautumisesta ja uhriutumisesta sillä koen, että ne liittyvät vahvasti pelkojen aiheuttamiin tunteisiin, kuten edellisen luvun lopussa kertomassani

tarinassa. Kun kaikki keinot ilmaista itseä on tukahdutettu ja asian hyväksi uhrautumisesta ei ole ollut hyötyä, jää jäljelle tunne siitä, että ainut vaihtoehto on kiltisti alistua kohtaloonsa. Siten alistuminen lietsoo uhriutuvaa käyttäytymistä.

Uhriutuminen, eli uhrin asemaan asettuminen, nähdään itsekkäänä ja jopa narsistisena tapana syyttää muita ihmisiä omista ongelmista, miltä se voi toki näyttäytyä. Asia ei kuitenkaan ole niin yksinkertainen, ja siitä jätetään usein mielestäni huomioimatta syy-seuraussuhde, eli miksi joku saattaa käyttäytyä niin. Haluan raottaa ovea sellaisen ihmisen mieleen, jolle uhrautuminen ja uhriutuminen ovat tuttuja tunteita. Huomaan käyttäytyväni uhriutuvasti silloin, kun koen tehneeni omien rajojeni puitteissa kaiken, mihin pystyn. Usein se ei kuitenkaan ole riittänyt, josta on seurannut ongelmia: olen saattanut pelätä esimerkiksi jonkun kollegan tapaa reagoida kysymyksiini, jolloin olen nähnyt paremmaksi strategiaksi tehdä päätöksiä ilman hänen mielipidettään.

Tiedostan tällaisen käyttäytymisen haitalliseksi, mutta samaan aikaan minulla on ollut vahva kokemus siitä, etten ole tehnyt sitä tietoisesti tai tahallani. Olen ollut epävarma siitä, voinko luottaa täysin työkaveriini tai työryhmääni, jolloin minulla on mennyt niin sanotusti *pupu pöksyyn*. Saavuttaakseni luottamuksen olen yrittänyt miellyttää ihmisiä käyttäytymällä uhrautuvasti. Itseni uhraaminen esityksen hyväksi on voinut johtaa esimerkiksi siihen, että olen alkanut pelätä energiani loppuvan kesken ennen kuin esitys on saatettu ensi-iltaan, tai siihen, että minut jätetään porukan ulkopuolelle.

Uhrautumiselle on aina ollut jokin syy, joka on laukaissut minussa pelkoreaktion, ja ajanut minut käyttämään epätoivoisia keinoja asioiden ratkaisemiseksi. Silloin toimintani on tapahtunut täysin järjen ulottumattomissa, ja olen avuttomana turvautunut niihin keinoihin, joita ihmissuhteet ovat minulle elämäni varrella opettaneet. Silloin voi ulospäin vaikuttaa siltä, että syytän tahallani muita ihmisiä tai ulkoisia tekijöitä, vaikka vika olisikin minussa. Kun tilanne on rauhoittunut ja olen ymmärtänyt mitä on tapahtunut, on minuun iskenyt suunnaton häpeä siitä, miten olenkaan voinut toimia niin typerällä tavalla. Häpeä on aiheuttanut sisimpääni jäytävän pelon: mitä jos joudun vastuuseen teoistani? Teoista, jota en ole osannut selittää edes itselleni. Totuuden puhuminen ja heikkoutensa myöntäminen olisi paras vaihtoehto, tiedän sen kyllä. Tällaisessa tilanteessa pelko on läsnäolollaan tehnyt sen, etten ole nähnyt sen olevan vaihtoehto.

Uhrautuminen tarkoittaa vapaaehtoista muiden hyväksi uhrautumista, jolla pyritään välttämään muille aiheutuvaa mielipahaa oman hyvinvoinnin kustannuksella.

Uhriutuminen voi olla seurausta uhrautumisesta: ihminen tekee kaikkensa muiden hyväksi, eikä osaa hyväksyä apua silloin, kun sitä itse tarvitsisi. Tämä voi herättää turhautumisen tai suuttumuksen tunteita ja kokemuksen vaille jäämisestä. Uhrautuva ihminen voi kokea olonsa epämiellyttäväksi joutuessaan huomion keskipisteeksi, mutta tämä ei tarkoita, etteikö hän silti kaipaisi huomiota. Uhrautuvalle on myös tyypillistä kyvyttömyys pyytää tai vastaanottaa apua, jolloin ulkopuolisuuden tunteiden todellista syytä voi olla vaikea ymmärtää, jos on itse syypää avusta kieltäytymiseen. Kaiken lisäksi voi olla, että tapa on niin pinttynyt, että muut ihmiset ovat oppineet, ettei hänelle



Kuva 7: Harmajan majakka.

kannata yrittää tarjota apua, koska ei hän ottaisi sitä vastaan. Ja sikäli: mikäpä olisi sen vaikeampaa kuin pyytää jotain, mistä on ensin kieltäytynyt? Henkilö, joka kokee joutuneensa uhriksi, ilmaisee tunteitaan usein passiivisesti esimerkiksi mököttämällä, jolloin tunteilla on tapana kerääntyä ahdistukseksi ja ajan kanssa paisua elefantin kokoiseksi. Tämä voi johtaa siihen, että suutuksissaan uhriutunut henkilö kieltäytyy kokonaan auttamasta muita ja alkaa huomioida pelkästään omia tarpeitaan. Koko asetelma kääntyy ikään kuin pääläelleen. (Takanen 2011, 70–71.)

Tunne on tuttu. Olen aina ollut itsenäinen, nauttinut käsillä tekemisestä ja järjestelmällisyydestä. Olen opetellut tekemään monia asioita, joten ajaudun helposti auttamaan muita, koska satun yksinkertaisesti tietämään, miten asiat hoidetaan. Joskus minulle kuitenkin tulee sellainen tunne kuin en saisi avunannostani mitään vastineeksi. Kun minulta pyydetään apua jossakin, olen huono kieltäytymään, sillä en näe syytä olla auttamatta. Auttamalla muita toistuvasti ja torjumalla minulle tarjotun avun joudun kierteeseen, jossa unohdan lopulta itseni. Joskus olen jopa saattanut löytää itseni tilanteesta, jolloin olen hautautunut niin monen auttamisprojektin alle, että omat hommat jäävät hoitamatta.

Uhrautuminen on usein täysin vapaaehtoista, jopa tiedostamatonta. Uhrautuminen onkin synonyymi kiltteydelle. Kiltit ihmiset eivät näytä omia tunteitaan, sillä heille on opetettu, että muut pitää aina huomioida ensin. (Takanen 2011, 125.) Kiltteys on mielestäni ennen kaikkea kyvyttömyyttä kohdata pelkoja: kiltteyden taakse voi piiloutua, eikä kukaan huomaa sitä. Mitä pahaa muka voisi olla kiltissä ihmisessä, joka tuntuu täyttävän kaikki toiveet? Kiltteys on tukahduttavaa, eikä salli todellisten tunteiden pääsyä pinnalle. Kiltteyden varjopuoli onkin se, että se vaatii uhrautumaan. Kiltteyttä ei ole olemassa ilman uhrautuvaisuutta. Kun huomaan työskenteleväni kellon ympäri, ei kukaan ole minua siihen yleensä pakottanut, vaan oma alitajuinen tarpeeni huomioida muiden tarpeita saa aikaan sen, etten muista huolehtia omistani. Silloin saatan venyttää oman työpäiväni yöhön, jotta harjoituksia ei tarvitsisi siirtää seuraavana päivänä. Se tuntuu paradoksaaliselta, sillä samaan aikaan kun päätän hylätä itseni ja omat tarpeeni viestin muille ihmisille, että minua ei haittaa tulla hylätyksi (Hellsten 1998, 124).

Ymmärsin tapani uhriutua, kun aloin todella miettimään syytä siihen, miksi löydän itseni usein vaikean tuntuista produktioista. Uhriutuvat ihmiset jäävät herkästi jumiin kokemuensa vääryyksien keskelle, ja sieltä käsin ihmettelevät ja valittavat, miksi juuri minulle käy aina näin. (Takanen 2011, 125–127.) Valittamisesta tulee herkästi tapa, jota on vaikea kitkeä pois. Osa tekemistäni produktioista on kuitenkin ollut niin haastavia, etten luultavasti olisi voinut pelastaa niitä, vaikka olisin toiminut itse paremmin. Luottamusta ryhmän jäsenten välille ei kukaan pysty yksin rakentamaan. Joskus syy hankaluuden tunteeseen on kuitenkin ollut itsessäni ja taipumuksessani nähdä herkästi negatiiviset asiat, ja kykenemättömyydestäni toimimaan niiden korjaamiseksi. Jäljelle on siis jäänyt valitus ja syyllisten etsiminen muista ihmisistä, vaikka ratkaisu olisi voinut löytyä tarkastelemalla omia asenteitani.

Yksi ongelmista, joihin olen törmännyt näissä haastavan tuntuissa produktioissa, on ollut usein sama: valosuunnittelijan työ vaatii yleensä jonkin verran harjoitusten ulkopuolista aikaa esitystilassa, mikä on loogisesti ristiriidassa työryhmän muiden tekijöiden tarpeiden kanssa. Vaikka loppujen lopuksi kaikki kietoutuukin yhdeksi kokonaisuudeksi esityksen valmistuessa, voi ristiriitoja syntyä, mikäli aikataulujen suunnittelussa ei ole konsultoitu koko työryhmää. Koen, että herkkänä ja uhrautuvana suunnittelijana on voimakastahtoisen ja oman arvonsa tuntevan ohjaajan edessä helpompaa jättää omat tarpeet – kuten riittävä uni – huomiotta, jos sillä voi välttää konfliktin syntymisen. Näin auki kirjoitettuna asia kuulostaa täysin järjettömältä, mutta mitä voi tehdä silloin, jos ei ole riittävästi itsetuntoa konfliktin kohtaamiseen? Mitä jos pelkää niin paljon, ettei järki pääse puuttumaan peliin? Kaiken järjen vastaisesti olen antanut ihmisten kävellä ylitseni, jotta en joutuisi erottumaan joukosta ja päätyisi huomion keskipisteeksi. En ole koskaan aikaisemmin ymmärtänyt, että voisin toimia toisin, sillä olen kokenut tarpeellisemmaksi suojata haurasta itseäni. Kaiken lisäksi tällainen tapa työskennellä valosuunnittelijana teatterin ja esittävien taiteiden kentällä ei ole pelkästään pääni sisällä, vaan se tuntuu olevan syvällä rakenteissa. Esitysten sisäisistä valtarakenteista keskustellaan paljon valo- ja äänisuunnittelun koulutusohjelmien taukokuoneessa, mutta keskustelu tuntuu jäävän sinne, eikä muutosta pääse syntymään. Koen, ettei minulle ole tarjottu selkeää mahdollisuutta oppia työskentelemään toisin, mutta onneksi oman sukupolveni keskuudessa asiasta keskustellaan nykyään avoimemmin. Nuoret tekijät tuntuvat tunnustavan työryhmissä

vallinneen epätasa-arvon, ja ovat valmiita kehittämään uudenlaisia ekologisempia työskentelytapoja. Tuntuu hyvältä, ettei minunkaan tarvitse enää venyä äärimmäisyyksiin, vaikka saatankin joskus tehdä niin: kerran opitusta on vaikeaa päästää irti kerralla. On hienoa, että on olemassa tekijöitä, joiden kanssa voi keskustella ja rakentaa luottamusta niin, että työskentely on tasapuolista kaikille.

1.6. Herkkyydestä

Millaista mahtaakaan olla sellainen, joka kokee olevansa herkkä? Mitä se oikeastaan tarkoittaa? Kaikki tunteet, joita olen kuvaillut tässä kirjallisessa opinnäytteessä ennen tätä lukua tuntuvat ikään kuin tiivistyvän termin *herkkyys* alle. Herkkä ihminen kokee kaiken voimakkaammin ja herkemmin kuin muut, ja voisi luulla, että herkkyys olisi jotain, mistä tulisi pyrkiä pois. Jos esimerkiksi herkkä lapsi luulee, että hänen tulisi selviytyäkseen kasvattaa ympärilleen kova kuori *kovaa maailmaa* vastaan, hänestä kasvaa kiltti lapsi. Herkkä ihminen on kiltti, ja hän pyrkii parhaansa mukaan välttämään konflikteja omien tuntemustensa kustannuksella. (Mattila 2014, 11–12, 117.)

Herkkyyteen liittyy paljon muitakin piirteitä, kuten aistiyliherkkyyttä, ujoutta, varovaisuutta, tunteettomuutta, herkkyyttä pettyä tai loukkaantua asioihin tai ihmisiin. Piirteitä on monia, ja ne saattavat vaihdella ihmisestä toiseen. Tunnistan näistä useita omikseni.

Olen huomannut, että tavatessani uusia ihmisiä, vaikkapa potentiaalisia työkavereita, pyrin olemaan mahdollisimman positiivinen ja energinen, vaikka omalla kohdallani se tarkoittaakin, että siihen kuluvat koko päivän voimavarat. Olen tottunut pitämään luomaani suojakuorta ylläni, ja jos vain osaisin, olisin enemmän oma itseni. Silloin, kun saan itseltäni luvan olla oma itseni, harkintakykyni on parempi. Kun pidän suojamuuria ylläni ja esitän jotain muuta kuin olen, lupaudun herkästi mukaan projekteihin, jotka eivät aina jälkikäteen tunnukaan niin hyviltä ideoilta. Tällaisten tapahtumien jälkeen minusta saattaa tuntua siltä kuin olisin huijannut itseäni itseni huomaamatta. Tuntuu, kuin olisin hetkellisesti kadottanut yhteyden todelliseen itseeni. Tällaisen sattumuksen saattaa aiheuttaa vaikkapa kiinnostava työtarjous: puhelimesta saatan olla täysin varma osaamisestani ja luvata, että homma hoituu, mutta jälkikäteen löydän itseni vapisemasta kauhuissani ja pelkääväni epäonnistumista jo etukäteen. Yhtäkkiä en enää tunnista sitä

henkilöä itsekseen, joka vielä äsken itsevarman oloisesti vakuutteli puhelimessa osaamistaan. Tämä yli-itsevarma versio minusta on jotenkin outo ja nurinkurinen versio siitä ihmisestä, joka sisimmässäni tunnen olevani.

Tällaisten tilanteiden jälkeen yhteys itseen tuntuu hetken aikaa vahvemmalta. Voimakkaat tunteet ovat ravistelleet sen toisen, sisälläni asustavan herkän minän jälleen hereille. Siellä se on, syvällä sisimmässäni. Pieni ihminen, joka haluaisi tulla näkyväksi, mutta ei aina pysty siihen. Se on kuin satumaailman kuvitteellinen henkilö, joka on rakentanut lokoisan sopen syvälle sisimpääni. Kun katson sitä, näen itseni pienenä lapsena, jota paha maailma ei ole vielä päässyt järkyttämään. Itsevarmana, luovana, uteliaana ja intoa täynnä. Tämä pieni ihminen tuntee olevansa elämänsä voimissa ja valmis seikkailuun. Kadonnut yhteys tämän pienen ihmisen ja nykyisen minän välillä aiheuttaa sen, etten aina osaa lähteä mukaan leikkiin. Se mitä pystyn muille antamaan, on hapuilevia lauseita ja hermostuneita katseita. Minusta tuntuu siis siltä, että suurimman osan ajasta tasapainoilin tämän kadotetun itseni ja suojakuorella varustetun *feikkiminän* varassa, koska en uskalla näyttää herkkyyttäni kenellekään. Onneksi on myös poikkeuksia. Hyvien ystävieni ja perheeni seurassa yhteys itseeni tuntuu vahvemmalta, ja saatan hassutella ja innostua asioista. Vähän niin kun pieni lapsi.

Tommy Hellsten pohtii tätä sisäisen minän aiheutta käyttäen siitä lapsiominaisuusnimitystä: Voisiko yhteiskunnassamme lisääntyvä pahoinvointi liittyä niin kutsuttujen lapsiominaisuuksien kieltämiseen? Voisiko olla niin, että kaikkien meidän sisällämme elää *lapsi* iästämme riippumatta? Entä mitä jos yhteiskunta, jonka olemme rakentaneet, ei tuekaan lapselle ominaisia arvoja, vaan jotain ihan muuta, kuten menestymistä, kontrollia, kilpailukykyä tai loogisuutta? (Hellsten 2016, 22–25.) Hellsten ei mainitse tekstissään herkkyyttä, mutta kuvailee lapsiominaisuutta hyvin samankaltaisin sanankääntein, kuin psykiatri ja tietokirjailija Juhani Mattila herkkyyttä käsittelevässä kirjassaan *Herkkyys ja sosiaaliset pelot* (2014, 13–14). Kieltämättä tämä lista tuntuu jollain tapaa liiankin tutulta. Nyky-yhteiskunta tuntuu jääneen täysin kapitalismin vallan alle, ja keskittyvän ainoastaan jatkuvan kasvun ja voiton tavoitteluun. Tilaa puhtaalle kokeilemiselle ja erehtymiselle ei juuri ole, sillä sehän olisi silkkaa varojen tuhlaamista. Siitä huolimatta moni tuntuu kaipaavan enemmän aikaa ja tilaa juurikin näille lapselle ominaisten asioiden vaalimiselle.

Todellisen minän tutkiskelu on saanut minut palaamaan lapsuuteni Muumikirjojen äärelle. Tuntuu, että Tove Jansson on onnistunut vangitsemaan tarinoihinsa aimon annoksen elämänfilosofiaa, joka saattaa avautua lukijalleen vasta aikuisiällä. Koin todella merkityksellisen tajuamisen itsestäni ja peloistani, kun ymmärsin, mitä Tove Jansson on koettanut kertoa vuonna 1962 ensimmäistä kertaa julkaistussa kirjassaan



Kuva 8: Mies lukee kirjaa.

Näkymätön lapsi ja muita kertomuksia (2010). Tarinassa Tuu-tikki tuo Ninnin asumaan muumiperheen luo, sillä hän on muuttanut kokonaan näkymättömäksi asuessaan kauhean ja ironisen tätinsä luona. Muumien luona Ninni vihdoinkin oppii, mitä on tulla hyväksytyksi ja rakastetuksi, ja alkaa pikkuhiljaa muuttua jälleen näkyväksi. Välillä minusta tuntuu siltä, että haluaisin itsekin päästä asumaan muumien luona. Haluaisin oppia, että epäonnistumiset ovat osa elämää, eivätkä ne määritä minun arvoani ihmisenä.

Käymällä läpi omaa historiaani olen alkanut vihdoinkin ymmärtää, miksi pyrin pakenemaan vaikeita ja pelottavalta tuntuja asioita ja tilanteita. Olen alkanut tunnistaa omia tunteitani, joita en ole aikaisemmin tunnistanut. Olen huomannut, etten oikeastaan koskaan ole uskaltanut täysin luottaa ympärilläni oleviin ihmisiin, sillä kokemukseni

ovat saaneet alitajuntani tulkitsemaan, ettei se ole järkevää. Kuten jo mainitsin, olen pelkoni vuoksi rakentanut itselleni suojakuoren. Olen käyttänyt sitä kilpenäni, ja kerännyt sen sisälle tunteita, joita en ole halunnut päästää muiden nähtäville. Joskus näitä tunteita on kerääntynyt liikaa, enkä ole enää kestänyt painetta. Silloin ne ovat purkautuneet ulos hillitsemättömänä pelon sekaisena itkuna. Kaikki pelon, surun, epävarmuuden, intohimon, vihan ja rakkauden tunteet ovat levinneet eteeni kuin maahan pudonnut kauppakassi. Hellsten kuvailee samaa ilmiötä näin: ”Tunteet ovat psyykkistä energiaa ja mikäli tämä energia ei saa vapaasti kulkea, syntyy paakkuuntumia ja patoumia. Nämä ovat psyykkisiä energiapesäkkeitä, jotka saattavat aktivoitua, kun oikeat viestit avaavat ne.” (Hellsten 2004, 94.) Näin on tapahtunut minulle monta kertaa esimerkiksi eri teatteriproduktioiden harjoituksissa, tai muuten sosiaalisesti painostavissa tilanteissa. Tapahtuneen jälkeen vaikea oloni on aina helpottanut, ja asia, joka on saanut tunteeni aktivoitumaan, on tullut käsitellyksi. Siitä huolimatta tällaiset tapahtumat aiheuttavat minussa jälkikäteen kamalaa häpeän tunnetta. Miten en taaskaan onnistunut pitämään itkua sisälläni? Miten en onnistunut löytämään toista tapaa kanavoida tunteitani? Miksi on niin vaikeaa toimia rationaalisesti? Kun jokin asia todella pelottaa, pelon tunne valtaa koko kehon. Silloin ei rationaalisella järjellä ole enää sijaa, eivätkä aivot kykene löytämään tilanteeseen muuta ratkaisua, kuin ne samat alkukantaiset keinot, joita olen jo aiemmin sivunnut: jähmettyminen, pakeneminen tai taisteleminen. Pelon vallassa ajatusten pääsy aivokuorelle, jossa ratkaisut sijaitsevat, on hetkellisesti evätty. (Fanselow & Lester; McNaughton & Corr Nummenmaa 2019, 112–113 mukaan.) Omalla kohdallani itkuun purskahtaminen tuntuu aina olevan seurausta pelon aiheuttamasta jähmettymisestä, eli lamaantumisesta. Sosiaalisista tilanteista on harvoin konkreettista ulospääsyä, joten itku toimii tien raivaajana. Se laukaisee pelon aiheuttaman jähmettyamisen ja kiinnittää huomion toisaalle. En haluaisi itkeä tällaisissa tilanteissa ja siten vetää kaikkea huomiota itseeni, vaan haluaisin sanoa asiat itsevarmasti ja vakuuttavasti, niin kuin muutkin tekevät. En kuitenkaan osaa enkä pysty, sillä primitiivinen pelkoreaktio estää minua toimimasta rationaalisen ihmisen tavoin.

Helsingin Sanomien toimittaja Eliisa Aikkila on törmännyt samaan ilmiöön ja kirjoittaa siitä elokuussa 2020 julkaistussa artikkelissaan. Miksi itkeminen esimerkiksi juuri työpaikalla on niin hävettävää? Yksi teoria on, että itkeminen paljastaa ihmisen

todellisen luonteen ja sisällä piilevän hädän. Itkeminen kertoo kontrollin menettämisestä, joka ei nykyisen kaltaisessa rationaalista ajattelua ihannoivassa yhteiskunnassa ole lähtökohtaisesti nähty hyvänä asiana. Itkemisen on kuitenkin tutkittu vapauttavan aivoissa oksitosiinia, niin kutsuttua luottamushormonia, joka herättää kuulijoissa myötätuntoa – vähän samaan tapaan, kuin vauvan itku herättää äidin hoivavietin. Mikäli emme kantaisi taakkanamme länsimaisen yhteiskunnan meille asettamia oletuksia, itkeminen voitaisiin nähdä yleisesti paljon hyväksyttävämpänä. (Aikkila 2020.) Itkeminen on pitkään ollut tieteelle mysteeri, ja sen perisyihin onkin alettu löytää vastauksia vasta viime vuosikymmenillä. Eräs teoria viittaa siihen, että itkeminen auttaa ihmistä palautumaan takaisin lepotilaan. Itku siis toimii ikään kuin aivojen nollausjärjestelmänä. Teoriaa tukevat tutkimukset siitä, kuinka aikaisempien oletusten mukaan itku ei välttämättä ajoitukaan kriisitilanteen huippukohtaan, vaan itseasiassa vasta sen jälkeiseen olotilaan – hetkeen, jolloin keho alkaa palautumaan, ja itku astuu kuvaan palauttavana voimavarana. (Kaaro 2004.)

Valitettavasti maailmaa ei ole rakennettu toimimaan niin, että herkät ja hiljaisuutta kaipaavat ihmiset pääsisivät menestymään omina itsenään. Tänä päivänä nähdään erityisen tärkeänä taitona kyky esiintyä ja olla esillä. Jos ihmisellä ei ole luontaista halukkuutta tai kykyä siihen, hänet todennäköisesti nähdään huonompana kuin kollegansa, jotka nauttivat esillä olemisesta. Tämä on monelle herkälle ihmiselle suuri haaste, joka estää heitä olemasta täysin omia itsejään. (Mattila 2014, 11–12, 54.)

Herkkyys on myös suuressa osassa, kun tarkastellaan ihmissuhteita. Monilla herkillä ihmisillä on taipumusta ylianalysointiin, josta tunnistan myös itseni. Tämä haasteellinen luonteenpiirre nähdään usein negatiivisena, mutta näin ei pitäisi olla. Tämä herkkien ihmisten ominaisuus on täysin biologinen, eivätkä he mahda sille mitään. Heille asiat *oikeasti* tuntuvat voimakkaammilta, kuin muille ihmisille. Herkillä ihmisillä on usein kyky aistia pienimmistäkin eleistä, mitä toinen ihminen tarkoittaa. Jos nämä eleet ovat ristiriidassa sanalliseen viestiin, voi se aiheuttaa suurta ahdistusta ja tuskaa, kun viestin todellinen sisältö jää tulkinnanvaraiseksi. Hyvä esimerkki tällaisesta tilanteesta teatterimaailmassa on yhteinen palautetuokio harjoituksissa tehdyn läpimenon jälkeen: kun ohjaaja antaa työryhmälle palautetta otsa kurtussa ja syvälle ajatuksiinsa käpertyneenä saattaa hän vaikuttaa sulkeutuneelta ja ahdistuneelta. Silloin kaikki

annettu palaute värittyy tämän kehonkuvan välittämän viestin kautta, eikä hyväkään palaute tunnu herkän ihmisen mielestä välttämättä hyvältä. Tämä voi aiheuttaa ristiriitaisen olon, jonka alkuperää on vaikea jäljittää. Herkän ihmisen luonteeseen kuuluu oleellisena se, että he ajautuvat helposti etsimään virhettä itsestään tai omista tekemisistään. (Mattila 2014, 12, 17.)

Minulle on hyvin tavallista, että saatan jäädä miettimään jotain yhtä katsetta tai tekoa, ja analysoimaan sen merkitystä pitkiksi ajoiksi. Tiedän, että todellisuudessa se tuskin on tarkoittanut mitään pahaa, mutta useimmiten en vain pääse irti ajatuksesta, että mitäs jos sittenkin on? Siksi ajaudun usein vastakkain pelkojeni kanssa. Käyn läpi kaikki mahdolliset skenaariot yrittäen vakuutella itselleni, ettei minussa ole mitään vikaa. Minun on kuitenkin vaikeaa välttää ajatuksia, joissa olen syypää kaikkeen, joka vahvistaa pelkoa ihmisten kohtaamisesta. Mitä jos olen tehnyt jotain väärin, tai he eivät pidä minusta? Haluaisin usein vain paeta, mutta tiedän, ettei se ole mahdollista, eikä sitä mitä oikeasti haluan. Olen huomannut, että todellisuus on lähes aina odotuksieni vastakohta. Kaikki meneekin hyvin, minusta pidetään, eivätkä päässäni kohtuuttoman suuriksi paisuneet pelot ole lainkaan totta.

En usko, että kukaan lähtökohtaisesti pelkää kaikkia ihmisiä, en minäkään, mutta huomaan olevani melko varautunut aina, kun tapaan uusia ihmisiä. Etenkin silloin, kun muodostetaan uutta työryhmää, pyrin aistimaan ihmisten energioita ja harkitsemaan tarkkaan, miten asetan itseni näiden ihmisten joukkoon, ja millaisesta positioista haluan työskennellä suhteessa heihin. On tärkeää tietää, minkälainen tulokulma sopii sen hetkisiin voimavaroihini parhaiten. Varautuneisuudestani huolimatta koen, että ryhmässä työskentely on usein helpompaa kuin yksin työskentely. Yksin työskennellessäni ajaudun helposti tilanteisiin, joista ei näy ulospääsyä, sillä valintojen tekeminen ilman ulkopuolista vahvistusta tuntuu usein vaikealta. Ryhmässä on aina väistämättä useampi näkökulma, joka tekee työskentelystä siksi hedelmällistä ja mielenkiintoista, ja antaa useamman näkökulman valintojen tekemiseen. On kuitenkin täysin eri asia työskennellä kahden hengen ryhmässä kuin kuuden hengen ryhmässä. Mitä suuremmaksi ryhmäkoko kasvaa, sitä vähemmän huomaan osallistuvani keskusteluun, otan vastuuta tai uskallan olla mieltä asioista. Koen herkästi hämmennystä, jos informaatiotulva kasvaa liian suureksi, jolloin asiat alkavat pyöriä

päässäni kuin karuselli. Tämän seurauksena jättäydyn herkästi keskustelusta ulkopuolelle, sillä asiat vilisevät editseni sellaista vauhtia, että on helpompi pysyä hiljaa ja pyrkiä seuraamaan, mihin keskustelu johtaa. Pienissä ryhmissä tiedon määrää on helpompi hallita, joka vähentää hämmentymisen ja karusellista putoamisen riskiä. Pienemmissä ryhmissä myös epäonnistumisen pelko on pienempi, ja luottamuksen tunne työtovereihin syntyy helpommin. Tämä on hyvin tavallista syntyjään herkille ihmisille. (Mattila 2014, 37.)

Olen koettanut pohtia, minkälaisissa tilanteissa olisin päässyt käyttämään herkkyyttä hyödykseni, kun ajatellaan esittäviä taiteita ja valosuunnittelua. En ensin keksinyt mitään. Kuvataiteissa herkkyyden hyödyntäminen on tuntunut helpommalta, mutta valosuunnittelijana en ole uskaltanut sallia sitä itselleni. Suunnittelijana toimiminen esittävien taiteiden alalla ei ole kovin edullinen ympäristö minun kaltaiselleni tekijälle etenkin, jos puhutaan *freelancerina* toimimisesta. Yksin kovassa maailmassa pärjääminen tuntuu väistämättäkin pelottavalta ja haasteelliselta. Kerron seuraavassa osiossa taiteellisesta opinnäytteestäni, jonka prosessin aikana koen onnistuneeni avaamaan itseäni hieman enemmän, kuin yleensä. Hieman on kuitenkin hyvin vähän, ja toivon kehittyväni siinä tulevaisuudessa lisää. Olen ymmärtänyt, että onnistuneessa ryhmätyössä luottamus ihmisiin on ensiarvoisen tärkeää. Vasta silloin pystyn toimimaan rehellisesti sekä itseäni että muita kohtaan.

2. DONKEY HOT

Tässä luvussa käsittelen taiteellista opinnäytettäni lähestyen sitä edellisessä luvussa esiteltyjen aiheiden kautta. Tavoitteeni on oppia ymmärtämään syitä ja seuraussuhteita: millä tavalla ryhmätyöskentely erosi aikaisemmista kokemuksistani? Mitä tein itse toisin ja miten se vaikutti minuun ja lopputulokseen? Mitä asioita ymmärtämällä voisin tulla paremmaksi teatterin tekijäksi, ja lopulta ihmiseksi? Esittelen myös taiteellisia lähtökohtiani.

Taiteellinen opinnäytteeni *Donkey Hot – Suomen suurin musikaali Töölön pienimmällä näyttämöllä* sai ensi-iltansa Q-teatterin vierailunäyttämöllä Puoli-Q:ssa 3. huhtikuuta 2019. Sen on ohjannut ja käsikirjoittanut Juho Mantere ja säveltänyt Henri Lyysaari. Äänisuunnittelusta vastasi Pekka Kiiliäinen ja lavastuksesta sekä pukusuunnittelusta Riina Nieminen. Musikaalin live-bändissä soittivat Aleksi Kaufmann, Juhana Kiiski sekä Henri Lyysaari. Lavalla nähtiin Joel Hirvonen, Lotta Kaihua, Pyry Kähkönen, Miro Lopperi, Sonja Silvander, Anna-Sofia Tuominen ja Nenna Tyni.

Donkey Hot -musikaali on tarina Jususta, joka saapuu Q-teatterille työharjoitteluun. Teatterin ohjelmistossa pyörii parhaillaan Donkey Hot -niminen näytelmä. Pian käy kuitenkin ilmi, että näytelmää esittävä työryhmä on ottanut hatkat ja teatterikin on joutunut purku-uhan alle. Jusu on kuitenkin liian innoissaan työharjoittelustaan lannistuakseen vastoinkäymisistä. Hetken suostuttelun jälkeen hän onnistuu houkuttelemaan teatterin henkilökunnan – siivoojan, puvustajan sekä valo- ja ääniteknikot – mukaan valmistamaan korvaavaa esitystä apunaan Miguel de Cervantesin tiiliskiven paksuinen, ensimmäistä kertaa jo vuonna 1605 julkaistu romaani *Don Quijote*. Jusun kunnianhimoinen tavoite kuitenkin epäonnistuu pahan kerran, sillä hän alkaa luulla itse olevansa ritari Don Quijote manchalainen. Tämän seurauksena Jusu menettää järkensä, tappaa teatterille saapuneen rakennustarkastajan, ja päättyy lopulta äänimestarin kolkkaamaksi. Esityksen toisella puoliajalla tarina jatkuu seikkailuilla tajuttomaksi joutuneen Jusun pään sisäisessä maailmassa, jossa erilaiset julkisuuden henkilöt vierailevat kertomassa elämäntapahtumiaan. Aiheet käsittelevät kaikkea elämän tarkoituksesta kuolemaan.

Tarina noudattelee mallikkaasti Joseph Campbellin teoriaa sankarin matkasta. Kyseessä on Campbellin vuonna 1949 luoma teoria *monomyytistä*, joka nostaa esille ajatuksen siitä, että kaikilla saduilla ja tarinoilla olisi olemassa pohjimmiltaan yhtenäinen tapa rakentua. (Campbell 1990, 21.) Campbellin teoriaa on hyödynnetty useissa Hollywood-elokuvissa, kuten esimerkiksi *Star Warsissa* ja *The Matrixissä*, mutta sen voi havaita myös omassa elämässään: tavoittelemme jotain, mistä uneksimme, mutta pelkäämme ottaa haasteen vastaan ja kohdata pelkomme. Lopulta, kun uskallamme tarttua haasteeseen, pääsemme matkalle, jonka jälkeen olo saattaa olla kuin uudelleen syntynyt. (*What makes a hero?* - Matthew Winkler 30.7.2020.) On mielestäni hauskaa huomata, että myös tämän kirjallisen opinnäytteen kirjoittaminen on jotakuinkin noudatellut tätä teoriaa.

2.1. Ennen Donkey Hotia

Kun ohjaaja Juho Mantere kysyi minulta, olisinko kiinnostunut lähtemään mukaan *Donkey Hot* -nimiseen produktioon, en tiennyt mitä sanoa. Olin imarreltu, mutta samaan aikaan kauhuissani. Kuten kerroin luvussa 2.3., masennuksesta toipuminen oli aiheuttanut sen, että kaikki aistini tuntuivat entistä terävämmiltä. Tunsin, kuinka kehoni viestit kertoivat hädästä, vaikka mieleni tuntui kristallin kirkkaalta. Oloni oli kummallisella tavalla vähän niin kuin Nipsulla elokuvassa *Muumipeikko ja pyrstötähti* (1992), kun pyrstötähti on juuri iskeytymässä Muumilaaksoon, mutta hän ei paniikkinsa vuoksi pysty juoksemaan turvaan. Silloin Nipsu sanoo: ”Se on psykosomaattista. Yläpää ei tunne pelkoa, mutta jalat tutisevat”. Ei kaikista produktioista suinkaan tule tällainen olo, mutta tästä tuli. Kukaan ei ollut pitkään aikaan pyytänyt minua mukaan produktioonsa ja ymmärsin tilaisuuteni tulleen, mutta samaan aikaan kehoni lähetti hälytyssignaaleja ja yritti saada minut pakenemaan. Onneksi en paennut.

Ennen tätä produktiota olin kokenut elämässäni isoja muutoksia muutaman edellisvuoden aikana. Oloni oli niihin aikoihin hyvin epävarma ja loppuun kulunut. Olin teatteritaiteen kandidaatti, mutten enää tiennyt haluaisinko olla, sillä olin masentunut enkä osannut löytää inspiraatiota opinnoistani. Koin itseni yksinäiseksi, mutta kaikista peloista huolimatta – ja ehkä myös niiden takia – päätin kerrankin olla rohkea ja tarttua puhelimeen: muuttaa tietoisesti elämäni suuntaa. Ilmoitin Mantereelle lähteväni mukaan produktioon. Soittaminen oli kamalaa ja olin kauhuissani, vaikka käytännössä siinä ei

olisi pitänyt olla mitään pelättävää. Minua oli jo pyydetty mukaan, eli kysymys oli enää omasta valinnastani. Nyt kun ajattelen tuota tilannetta, on selvää, etten oikeastaan pelännyt itse soittamista, vaan sitä, että vastuu oli jätetty minulle. Mitä sen jälkeen tapahtuisi. Mitä tulikaan luvattua? Kävin mielessäni läpi kaikki vaihtoehdot, jotka voisivat vielä mennä pieleen. Mitä jos en olisi tarpeeksi taitava, mitä jos taiteelliset visioni eivät miellyttäisi muuta työryhmää, mitä jos en sovi joukkoon, mitä jos, jos ja jos...? Ahdistavat ajatukset vyöryivät ylleni hyökyaallon lailla, mutta kun sain muutaman päivän aikaa hengittää, ahdistuksen aiheuttama sumu alkoikin hälvetä. Silloin pieni innostuksen kipinä alkoi kyteä sisälläni: kuin myrskyn jälkeen kajastavat ensimmäiset auringon säteet, jotka saavat hymyn nousemaan kasvoille ja toivon heräämään.

Valintaani tuntui vaikuttavan myös se, että olin suunnitellut vaihto-opintoja keväälle 2019, jolloin esityksen ensi-ilta tulisi oleman, mutta päätin lähteä mukaan ja lykätä vaihtoon lähtemistä. Olin haaveillut Keski-Euroopan leudosta talvesta, sillä jossain sisimmässäni pelkäsin, mitä tulevan talven pimeys saisi aikaan, ja miten jaksaisin kulkea sen läpi. Tässä kohtaa siirsin vastuun rationaaliselle ajattelulle ja mietin, että talvia tulee ja menee, mutta houkuttelevat produktiot ovat harvemmassa. Näin jälkikäteen ajateltuna kyseinen päätös tuntuu valtavan tärkeältä. Jos en olisi lykännyt lähtöäni olisin ensinnäkin jäänyt paitsi tästä produktiosta, mutta mikä tärkeämpää: en olisi tavannut Wienissä niitä ihmisiä, jotka sysäsivät minut käsittelemään pelkojani ja lopulta tämän opinnäytteen aiheen äärelle. Jos olisin lähtenyt vaihto-opiskelemaan silloin kun alun perin suunnittelin, olisin nyt elämässäni todennäköisesti aivan toisenlaisessa paikassa.

Kouluvuosien aikana minulle oli muodostunut Juho Mantereesta ohjaajana empaattinen ja lempeä kuva. Kollegani olivat kehuneet hänen tapaansa työskennellä ja huhupuheiden perusteella osasin ajatella, että juuri sellaista kaipasin. Myös produktiot olivat puhuneet puolestaan. En tiedä onko se totta, mutta mielestäni katsomosta voi aistia, onko työryhmällä hyvä olla, joka kielii siitä, millaista harjoituksissa on ollut. Mantereen esityksiä katsoessa minusta on aina tuntunut siltä, että kaikilla on hyvä olla. Se on mielestäni suuri ja kunnioitettava saavutus. Näiden ennakko-oletusten pohjalta on ihana huomata, ettei aihe pelkästään vaikuta hänelle tärkeältä, vaan on sitä: Mantere

kirjoittaa opinnäytteessään siitä, kuinka hän koettaa “löytää työtapoja, jotka mahdollistavat sekä työryhmän hyvinvoinnin että väkevän taiteen syntymisen”. Tällaista työtapaa hän kutsuu *lempeyden praktiikaksi*. (Mantere 2019, 26.)

2.2. Ennakkosuunnittelu

Ennakkosuunnittelujakson aikana aloin pikkuhiljaa ymmärtää, miten upeasta ryhmästä ja esityksestä on kysymys. Aloitimme työskentelyn syksyllä 2018 tapaamalla suunnittelijoiden ja ohjaajan kanssa muutamia kertoja. Osassa tapaamisista myös näyttelijät olivat paikalla. En missään kohtaa ollut osannut odottaa sitä, kuinka mukavaa meillä tulisi olemaan, ja kuinka hyvin näiden ihmisten seurassa viihtyisin. Hyvä fiilis työryhmässä ei ole itsestäänselvyys, mutta nyt kaikki tähdet tuntuivat olevan kohdillaan. Luulen, että tämä euforinen tunne jostain poikkeuksellisesta sai minut viime tingassa muuttamaan produktion taiteelliseksi opinnäytteekseni, jota se ei alun perin ollut.

Ennakkosuunnittelutapaamisissa tutustuimme musikaalien maailmaan. Katsoimme pätkiä eri musikaalielokuvista ja kävimme yhdessä katsomassa Kansallisteatterissa Pirkko Saision ja Jussi Tuurnan musiikinäytelmän *Musta Saara*. Tutustumalla erilaisiin referenssiteoksiin rakensimme pohjaa tulevalle keskustelulle ja mikä tärkeintä, luottamusta ja ymmärrystä työryhmämme tekijöiden välille. Kun ajattelen tuota aikaa, minusta tuntuu siltä, että olin produktion alkupuolella melko vaitonainen omista ajatuksistani. Minusta tuntui, että olin melko näkymätön, vaikka olinkin paikalla. Kuten kuvailin herkkyyttä käsittelevässä kappaleessa, tällainen tapa olla ryhmässä taitaa olla minulle vain luonnollista. Uudessa työryhmässä työskentely tuntui aluksi pelottavalta. Olin Mantereen kokoaman työryhmän suunnittelijakaartissa ainut uusi kasvo. Kaikki muut työryhmän suunnittelijat olivat jo työskennelleet toistensa kanssa jossain aikaisemmassa produktiossa, ja tämän tiedostaminen sai minut miettimään sitä, onnistunko sulautumaan joukkoon? Hyväksytäänkö minut sellaisena kuin olen? Pystynkö lunastamaan minulle mahdollisesti asetetut odotukset? Tiedostin, etten halunnut jäädä näkymättömäksi ja toistaa samoja virheitä kuin ennen, mutta en tiennyt miten tekisin sen.

Oloni oli ennakkoluulojeni ja pelokkuuteni vuoksi pitkään hieman ulkopuolinen, mutta siitä huolimatta viihdyin tapaamisissamme hyvin, ja lumouduin kaikkien muiden

ajatuksista, ideoista ja referensseistä. Ihailin Riina Niemisen upeita ja mitä villimpiä pukuideoita, joita hän toi näyttille, mutta samalla pelkäsin, millaisen vastaanoton omat ideani saisivat. Pelkäsin esitellä mitään liian radikaalia, etten tulisi torjutuksi, joten kokeilin kepillä jäätä vähän kerrallaan. Annoin muille suunnittelijoille paljon tilaa, ja kun rohkeuteni lisääntyi, aloin ottamaan sitä myös itselleni. Aloitin oman suunnitteluprosessini lukemalla tekstiä ja etsimällä netistä kuvia, jotka jollain tapaa muistuttivat minua lukukokemuksestani. Yksi esimerkki ideasta, joka päättyi myös lopulliseen teokseen, oli teatteritekniikan tuominen yleisölle näkyväksi. Suurin osa näytelmän ensimmäisestä puoliskosta tapahtuu fiktiivisessä teatterissa, jossa hahmoina lavalla pyörivät teatterin teknikot. Ensimmäisellä puoliajalla nähdään esimerkiksi sellainen kohtaus, jonka aikana teatterin teknikot siirtelevät valonheittimiä, kaiuttimia, vaaterekkejä ja tikapuita ympäri lavaa, ja laulavat. Esityksessä nähty tekniikka on yksinkertaista, vanhanaikaista ja toimii huonosti. Valitsin toteuttaa kaikki ensimmäisen puoliajan kohtaukset, jotka sijoittuvat tähän fiktiivisen teatterin arkeen hyödyntäen sellaista estetiikkaa, jota en välttämättä käyttäisi missään muualla. Ajatus lienee kummunnut esityksen kappaleesta *Don Quijote de la Mancha*, jonka lyriikoissa lauletaan puutteellisesta lavastuksesta: ”Tämä on teatterin taikaa, katsojan mielikuvitus paikkaa puutteet lavastuksessa, musta huone voi olla espanja.” (Lyysaari & Mantere



Kuva 9: Teatterin henkilökunta ja Jusu. Kuvassa vasemmalta oikealle: Sonja Silvander, Nenna Tyni, Anna-Sofia Tuominen, Joel Hirvonen ja Pyry Kähkönen.

2019.) Suurimman osan ajasta tila oli valaistu kelmeällä halogeenivalolla, jonka ajatus oli simuloida samanlaista valotilannetta, jota käytimme harjoitellessamme esimerkiksi esityksen koreografioita. Tällaisen valotilanteen tekeminen tuntui riman alitukselta, mutta samaan aikaan tiesin, että se tukisi oikealla tavalla esityksen kokonaisuutta.

Kun tapaamisten myötä aloin saada muulta työryhmältä vahvistusta siitä, että olen oikeilla jäljillä, alkoi luottamukseni itseäni ja työryhmää kohtaan kasvaa. Mitä pidemmälle prosessi eteni, alkoi minusta jollain kummallisella tavalla tuntua siltä, kuin olisin löytänyt tien jonnekin, minne olin aina kuulunut. Ihmiset ympärilläni alkoivat tuntua hyvältätahtoisilta, ja samaan aikaan Donkey Hotin maailma veti minua puoleensa.

Lattean, halogeenivaloilla valaistun teatteritilan vastakohtana suunnittelussani toimi



Kuva 10: Nenna Tyni Broadway-asussa.

ylitseampuva Broadway-estetiikka. Ennakkosuunnittelujaksolla katsomistamme elokuvista erityisen vaikutuksen minuun teki *Burleski* (2010) -elokuvan estetiikka, sillä se toi mieleeni nuoruuteni suosikkielokuvan *Moulin Rouge!* (2001). Inspiroiduin näiden elokuvien runsaasta, jopa groteskista visuaalisesta suunnittelusta. Halusin tuoda esitykseemme jotain samaa, mutta se oli haastava tehtävä: oli yllättävän hankalaa pitää ideat järkevissä rajoissa esitystilamme pienen vuoksi. Puoli-Q:n salissa liika olisi ollut helposti *liikaa*. Esityksessä sukelletaan useaan otteeseen Jusun mielikuvitukseen, jossa asiat saavat aivan uudet mittasuhteet. Ne olivat hyviä kohtia tämän kaltaisen estetiikan hyödyntämiseen: yhtäkkiä pienen pieni Puoli-Q:n teatterisali unohtui, ja tilalla olikin satumainen teatteri, jossa hehkulamput loistivat ja värivalot valaisivat esiintyjä kimmeltävissä asuissaan.

Yhtenä ennakkosuunnittelumme pohjimmaisista ajatuksista oli, että tila muuttuisi väliajan aikana täysin. Suunnittelimme, että ensimmäisellä puoliajalla tila olisi täynnä rekvisiittaa ja muuta roinaa, ja lavan takana olisi perinteinen valaistava taustakangas, jota voitaisiin hyödyntää esityksen sisällä esitettävän esityksen lavasteena. Idea jäi kuitenkin pois melko pian sen epäkäytännöllisyyden ja tilan rajoitteiden vuoksi. Toiselle



Kuva 11: Tila ensimmäisellä puoliajalla. Kuvassa vasemmalta oikealle: Anna-Sofia Tuominen, Nenna Tyni, Pyry Kähkönen ja Joel Hirvonen.

puoliajalle suunnittelimme jonkinlaisia läpivalaistavia vaaleita kankaita, joiden avulla tila saataisiin näyttäytymään klinisenä, kun yleisö palaisi väliajalta. Mitään näistä yksityiskohdista ei toteutunut, mutta ajatus runsaudesta ja minimalismista säilyi: kaikki ensimmäisellä puoliajalla käytetyt lavasteet purettiin ja piilotettiin väliajan aikana, ja puinen lava päällystettiin heijastavalla materiaalilla. Se mitä ei voitu tehdä alkuperäisten suunnitelmien mukaan lavasteilla, toteutettiin valoilla ja usvalla: halogeenivalojen luoman kelmeän maailman tilalle tuli LED-pesureilla sinertäväksi valaistu unenomainen maailma. Suunnitellessani valoja esityksen toiselle puoliajalle kantava ajatus oli sininen väri. Jusun alitajunnassa kaikki vaatteita myöten olisi sinistä, joten käytin valoissani lähinnä sinisen sävyjä ja taittoja. Kun esityksen lopussa Jusu herää, tilan valot palaavat takaisin siihen mitä ne olivat ensimmäisellä puoliajalla.



Kuva 12: Tila toisella puoliajalla. Kuvassa vasemmalta oikealle: Nenna Tyni ja Miro Lopperi.

2.3. Kohti Puoli-Q:ta

Innostukseni produktiota kohtaan kasvoi hiljalleen harjoitusten edetessä. Aloitimme produktion harjoittelun Teatterikorkeakoulun tiloissa ennen, kuin siirryimme Puoli-Q:lle. Ehdimme harjoitella siellä neljä viikkoa, kunnes pääsimme tilaan. Tänä aikana muistan olleeni jokseenkin hermostunut ajan kulumisesta, mutta saaneeni energiaa siitä,

kuinka teksti hiljalleen konkretisoitui näyttelijöiden ja ohjaajan käsissä.

Valosuunnittelijana koen, että omien ideoiden artikulointi pelkistetyssä harjoitustilassa on usein haastavaa, mutta mikäli luottamus ennakkosuunnittelun pohjalta on rakentunut hyväksi, ideakuvien kanssa työskentely, pienoismalli tai 3D-piirros vievät jo pitkälle. Kuten mainitsin, käytän useimmiten suunnitteluni lähtökohtana ideakuvia, joita kerään internetistä kansioihin hyödyntäen *Pinterest*-palvelua. Kuvat eivät välttämättä liity suoraan valosuunnitteluun, mutta niistä voi aistia esimerkiksi tunnelman ja värimaailman, jota kohti ajattelin pyrkiä. Koen, että kuvat ovat hyvä apuväline keskusteluihin, kun prosessi on vielä alkuvaiheessa. Kun produktion suunnittelu on edennyt hieman pidemmälle, teen yleensä 3D-mallinnoksen tilasta, jonka avulla pyrin luonnostelemaan valoja suhteessa tilaan ja esityksen lavastukseen.

Harjoitustilassa työskentely mahdollisti minulle myös sen, etten voinut vielä syventyä valojen rakentamiseen ja ohjelmointiin, vaan saatoin fokusoida ajankäyttöni muuhun. Käytin aikaani esityksen kokonaisdramaturgian hahmottamiseen luomalla Excel-
taulukon tilallisista ja dramaturgisista muutoksista. Värittämällä Excelin soluja eri väreillä ja kirjoittamalla auki kohtausten tapahtumia, pystyin hahmottamaan esityksen dramaturgisen kokonaisuuden visuaalisesti jo ennen kuin olin päässyt ripustamaan lamppuja tilaan. Tätä tekniikkaa kutsutaan myös *lakanaksi*, sillä perinteisesti taulukko on tehty suurelle valkoiselle paperille. Tämän työkalun avulla onnistuimme yhdessä ohjaajan ja muiden suunnittelijoiden kanssa hahmottamaan, kuinka monessa eri todellisuuden tasossa esityksemme liikkuu. Erilaisia tasoja löytyi kokonaiset viisi kappaletta! Näiden värikoodaaminen auttoi minua myöhemmin pysymään *oikeassa todellisuudessa*, kun tuli viimein aika suunnitella kunkin kohtauksen valot yksityiskohtaisemmin. Moni suunnittelija tai teatterin tekijä käyttää paperista käsikirjoitusta työkalunaan, ja merkitsee siihen valovaihdot ja muut lavalla tapahtuvat muutokset. Olen kokeillut tätäkin työtapaa, mutta kokenut, että Excel toimii minulle paremmin. Kun aloitin Kellariteatterissa vuonna 2013 valosuunnittelija Sanna-Kaisa Bomanin (ent. Laakkonen) assistenttina, sain käteeni Excelillä tehdyn *valoajolistan*. Siinä oli kaikki tarpeellinen tieto esityksen kulusta, eikä mitään turhaa. Selkeys sopi minulle hyvin, sillä lukihäiriöstä kärsivänä rivit tuntuvat joskus hyppivän ja esitystä ajaessa siitä voi olla suurta haittaa. Omaksuin Bomanin tekniikan, ja se on säilynyt tähän päivään asti.



Kuva 13: Jusu haaveilee. Kuvassa Anna-Sofia Tuominen.

Ennen kuin siirryimme harjoittelemaan Puoli-Q:lle, rakensin Teatterikorkeakoulun puupajalla näyttämöaukon ympärille kiinnitettävän kehyksen, jota olimme yhdessä ennakkosuunnittelujaksolla ideoineet. Kehys koostui kultaiseksi maalatuista puisista rimoista, joihin kiinnitettiin hehkulamppuja. Kehys asetettiin rajaamaan näyttämöaukkoa esityksen ensimmäisellä puoliskolla. Ajatus oli tuoda tilaan dramaattista vanhan teatterin estetiikkaa, josta olimme inspiroituneet katsoessamme yhdessä *Oopperan kummitus* (2004) -elokuvan avauskohtausta. Siinä nähdään aluksi vanha ja rapistunut teatterin näyttämö, jota seuraa aikahyppy vuoden 1870 taianomaiseen Pariisiin, johon elokuvan tarina sijoittuu. Tämän jälkeen rapistunutta teatteria, sen näyttämöä ja takahuoneita kuvataan täydessä loistossaan.

Tässä kohtaa prosessia kaikki tuntui vielä menevän hyvin, mutta taistelu valokaluston lainaamisessa Puoli-Q:lle aiheutti valtavaa ja täysin turhaa stressiä: aloin pelätä, etten pystyisikään toteuttamaan niitä visioita Broadway-estetiikasta ja unenomaisesta maailmasta, joita olin tähän mennessä esitykseen suunnitellut. Tuntui kamalalta, jos joutuisin tarjoamaan työryhmälleni ainoastaan surullisen kompromissin siitä, mitä olisin halunnut tehdä. Tuntui myös kurjalta ajatukselta päätyä tekemään oma taiteellinen

opinnäyte samoilla minimaalisilla resursseilla, kuin ensimmäisen vuoden ensimmäinen demo. Puoli-Q:n oma valokalusto oli hyvin rajallinen, eikä nykyaikaista valotekniikkaa (liikkuvia- tai LED-heittämiä) ollut lainkaan. Teatterikorkeakoulun valokaluston lainausperiaatteissa on paljon sellaista, mikä on herättänyt viime aikoina kovasti keskustelua tasa-arvosta valo- ja äänisuunnittelun opiskelijoiden keskuudessa:

Teatterikorkeakoulu on jakanut produktioiden tuotantoluokitukset kategorioihin A–D. A tarkoittaa *maisteritutkinnon taiteellista opinnäytettä*, ja D *tilan ehdoilla toteutettavaa, omatoimista demoa*. (Taideyliopiston Teatterikorkeakoulun ohje opetussuunnitelmien laatimiseen lukuvuosille 2020–2025 2019, 13.) Donkey Hot sijoittui selkeästi kategoriaan A ollessaan useamman eri maisteriopiskelijan taiteellinen opinnäyte. Tämä näkyi selkeästi siinä, minkälaista tukea saimme vaikkapa puvustolta, näyttämöltä ja tarpeistolta. Kuitenkin se valokalusto, jota olin meille pyytänyt päätyikin produktioon, jota esitettiin Teatterikorkeakoulun omissa tiloissa ja joka sijoittui tuotantoluokituksessa meitä alempaan kategoriaan. Vaikka tässä luokituksessa ei ole suoraan mainittu kaluston lainaamisesta talon ulkopuolelle, tilanne tuntui epäloogiselta ja epäreilulta. Onneksi asia ratkesi kohdallamme lopulta niin, että sain lainattua kaluston valo- ja äänisuunnittelun koulutusohjelmien varastosta treenikaudelle. Koska kyseisiä lamppeja tarvittiin sen jälkeen opetuksessa, jouduimme välissä purkamaan, ja vaihtamaan



Kuva 14: Josif Stalin kurittaa Mihail Bulgakovia. Kuvassa vasemmalta oikealle: Anna-Sofia Tuominen, Lotta Kaihua, Miro Lopperi, Sonja Silvander, Pyry Kähkönen, Joel Hirvonen ja Nenna Tyni.

heittimet vastaavaan vuokratkalustoon. Kaiken kaikkiaan tällainen epämääräisyys ja oikeuksistani taistelemisen vei minulta aivan turhaa energiaa, jonka olisin voinut käyttää taiteellisen työni edistämiseen.

Kun siirryimme harjoittelemaan esitystä varsinaiseen esitystilaan, muistan tunteneeni uupumusta. Taistelu valokalustosta oli ratkennut, mutta se oli vaikuttanut jaksamiseen huomattavasti, ja löysin itseni usein tuijottamasta seinää ja tekemästä tilanteeseen nähden irrelevantteja asioita. Innostus tekemisestä katosi hetkeksi, mutta palasi onneksi pian sen jälkeen, kun olimme saaneet kasattua tilan harjoituskuntoon. Muun työryhmän positiivinen asenne ja hyvä ryhmähenki auttoi minua löytämään hyvän työskentelyvireen uudestaan, ja viimeistään kun Henri Lyysaaren säveltämät kappaleet kajahtivat soimaan esitystilassa, luovuuteni syttyi uudelleen eloon. Tätä musikaalia tehdessä sain tilaisuuden muistaa sisimmässäni elävän rakkauteni musiikkia kohtaan. Se ei oikeastaan koskaan aiemmin ollut päässyt kunnolla päivän valoon, mutta nyt sain mahdollisuuden vaalia sitä. Musiikin kautta minun oli helpompi nähdä itseni, ja tuntea omat tunteeni, ja siten suhteuttaa tarinan dramaturgiset muutokset omiin kokemuksiini. Rakensimme valojen dramaturgian kulkemaan tarkasti suhteessa siihen, millaisena päähenkilö Jusu kokee maailman. Aina kun Jusu uppoutuu haaveilemaan, valotkin muuttuvat satumaisiksi korostaen täten päähenkilömme mielentilaa. Kun jokin sitten keskeyttää haaveissa leijailun, valot palauttavat tilan takaisin arkiseksi. Koin tärkeäksi, että tämän kaltainen teatterin taika välittyy yleisölle. Aidot hehkulamput, kullatut karmit näyttämöaukossa, kristallikruunu, samettiverhot, vanhanaikaiset plyysipenkit... Tähän kaikkeen meillä ei ollut mahdollisuutta Puoli-Q:lla ja se olisi saattanut olla muutenkin liikaa, mutta jo näyttämöaukon rajaaminen hehkulampuilla ja mustat samettiverhot saivat aikaan illuusion menneestä ajasta. Oli kutkuttavaa viimeinkin nähdä ja seurata, kuinka ideamme konkretisoituivat lavalle, ja kuinka ne todella toimivat!

Harjoitusten edetessä mukaan prosessiin astui myös ohjaava opettajani William Iles. Pyysin hänet mukaan, sillä ennen tätä produktiota minulla ei ollut lainkaan kokemusta musikaaleista. Tunsin hänen historiansa musikaalivalosuunnittelijana, joten siksi hän tuntui sopivalta. Valinnan kannalta tuntui myös oleelliselta, että hyvä ystäväni Mia Jalerva suositteli häntä minulle. Jalerva oli toiminut aikaisemmin Ilesin assistenttina, ja siihen sekä ystävyysyhteemme pohjautuen osasi ajatella, että tulisimme mahdollisesti hyvin

toimeen. Luottamukseni Jalervaan on vankka, ja ehkä juuri siitä syystä minusta tuntui alusta asti siltä, että myös Ilesiin oli helppo luottaa. Tapasimme viikoittain ja keskustelimme työstäni ja siihen liittyvistä haasteista sekä onnistumisista. Koen, että hänen empaattinen suhtautumisensa ja kokemus musikaaleista vahvisti uskoa itseeni ja omiin kykyihini. Iles toimi ohjaavana opettajana juuri kuten tuntui oleelliselta.

Näin jälkikäteen ajatellen olisin toivonut oppivani luottamaan muuhun työryhmään yhtä vilpittömästi. Koen, että luottamukseni työryhmäämme kohtaan oli hyvä, mutta tiedostan, etten aina uskaltanut sanoa rehellisesti miltä minusta tuntui. Huomasin lankeavani samaan ansaan kuin aina ennenkin: en halunnut olla tiellä tai keskeyttää jotain, joka vaikutti tärkeältä. Harjoituksia oli ihana seurata, ja työskentelyni eteni niiden lomassa, sillä Mantereen ohjaustyyli mahdollisti minulle valojen ohjelmoinnin ja uusien ideoiden testailun myös harjoitusten lomassa. Siitä huolimatta ajauduin välillä sen kaltaiseen mielentilaan, jossa tunsin oloni turhaksi. En tarkoita sitä, etten olisi tiennyt olevani tarpeellinen, mutta pitkään paikoillaan istuminen teki minut levottomaksi, tai sai vaipumaan omiin ajatuksiini. Tässä on pieni ristiriita, sillä koen, että suunnittelijana on äärimmäisen tärkeää olla harjoituksissa läsnä, jos haluaa ymmärtää kaikki vivahteet, joita dramaturgiassa tapahtuu ohjauksellisten muutosten myötä. Sitä voisi verrata yksinkertaisesti vaikkapa täytekakkuun: kakusta tulee parempi, jos tietää, mitä kunkin kerroksen väliin on laitettu. Samalla tavalla esityksen dramaturgia rakentuu kerros kerrokselta, eikä piiloon jääviä kerroksia ole helppo nähdä jälkikäteen, jos ei ole ollut paikalla, kun niitä on kasattu. Kokemani levottomuus tai vaikeus keskittyä ei liity pelkästään tähän produktion, vaan on produktiosta toiseen toistuva tunne. Harjoituskauden loppupuolella aloin tekemään lounastauoilla kävelyitä korttelin ympäri, sillä sain vinkin Ilesilta, että pienikin liikunta ja raitis ilma (yksinkertaista mutta totta) saattaisi auttaa kokemaani levottomuuteen. Niin se myös teki. Tuntuu hieman hölmöltä myöntää, miten niinkin yksinkertainen ja looginen asia helpotti.

Jaksamisesta on tullut minulle tärkeä teema elämässäni erityisesti silloin, kun se koskee työtä. Opiskelujen aikana kokemani uupumus ja sitä seurannut masennus on saanut minut arvostamaan hyvää unta ja lepoa aivan uudella tavalla. Pyrin pitämään tämän mielessäni myös työskennellessäni tämän produktion kanssa, ja pyrin parhaani mukaan

erottelemaan vapaa-ajan ja työn. Yksi konkreettinen keino tähän oli jättää kannettava tietokone aina teatterille, jolloin en kirjaimellisesti tullut kantaneeksi töitä kotiin. Tarpeeni miellyttää muita on edelleen suuri, mutta tiedostamalla sen koen pystyväni paremmin kuuntelemaan itseäni ja omia tarpeitani. Donkey Hotia tehdessä koetin pitkään välttää uhrautumasta produktion alttarille ja kunnioittaa omaa jaksamistani, mutta jouduin lopulta antamaan itselleni periksi ensi-illan lähestyessä. Aikaisemmista kerroista poiketen en kuitenkaan tuntenut katkeruutta, enkä kokenut uhriutuvani ylimääräisistä töistä, joita tein. En tuntenut itseäni hylätyksi enkä painostetuksi. Sain itse valita ryhtyväni ylitöihin ja koen, että itsestä lähtöisenä se oli mielekästä ja maksoi itsensä takaisin lopputuloksessa.



Kuva 15: Ohjaaja Juho Mantere seuraa harjoituksia Puoli-Q:lla.

2.4. Don Quijote ratsastaa jälleen

*Kello löi jo seitsemän
Tervetuloa näytökseen
Et missään muualla voi
todistaa tätä näyttämötaiteen mestariteosta
Lippuja jonotit viikko tolkulla
Hesari kun kirjoitti meistä
”Viisi tähteä ei riitä!”*

*Se totta on, totta vie
Donkey Hotin näet!*

(Lyysaari & Mantere 2019.)

Kun ensi-ilta vihdoinkin koitti, olin onnellinen siitä, että pääsisimme vihdoinkin esittämään yleisölle esityksen, josta olimme itse olleet jo pitkään innoissamme. Koko työryhmä seisoi sataprosenttisesti esityksen takana, ja tämä välittyi varmasti myös yleisöön. Muistan ensi-illan tuntuneen satumaiselta.

Esityksen ensimmäinen kappale *Donkey Hotin näet* (Lyysaari & Mantere 2019) pohjustaa koko esityksen luonteen pöyhkeilevällä lausahduksella Helsingin Sanomien fiktiivisestä haastattelusta, jossa viisitähtinen arvosteluasteikko on loppunut kesken esityksen erinomaisuuden edessä. Esitys on täynnä huumoria, mutta pohjimmiltaan se pohtii suuria kysymyksiä, kuten elämän tarkoitusta. Ehkä siksi Donkey Hot onkin niin viihdyttävä esitys, koska se onnistuu koskettamaan ja saa katsojan samastumaan päähenkilön tilanteeseen.

Valosuunnittelijana koen onnistuneeni työssäni. Epämiellyttävät visuaaliset ratkaisut, joita käytin esityksen ensimmäisellä puoliskolla toimivat hyvin ollessaan suhteessa Broadway-estetiikkaan, ja toisen puoliajan siloteltuun ja seesteiseen, paikoin jopa monokromaattiseen maailmaan on mukava uppoutua. Kun ajattelen näitä eri maailmoja rinnakkain, tuntuu kokonaisuus hieman runsaalta, mutta pienen tilan tuomat rajoitteet olivat kuin olivatkin meidän puolellamme: se pakotti ja salli minun tehdä vain hienovaraisia muutoksia valotilanteissa kohtausten sisällä. Tämä esitys ei olisi kestänyt vilkkumista ja välkkymistä, stroboa tai muuten villedä efektejä, sillä pienellä lavalla tapahtui muuten koko ajan niin paljon

Ennen ensi-iltaa meillä oli hyvin aikaa viilata ja viimeistellä esityksen dramaturgisia käänteitä ja Mantere teki paljon töitä viime metreillä tekstin eteen, jotta se toimisi parhaalla mahdollisella tavalla. Hän myös auttoi minua hahmottamaan joitakin dramaturgisia käänteitä selittämällä niitä auki silloin, kun valosuunnittelullinen fokus ei tuntunut asettuvan jossain kohtauksessa kohdilleen.

Huolimatta yhteisistä ja henkilökohtaisista onnistumisen kokemuksista saamamme palaute onnistui silti yllättämään. Kaikki tuntuivat pitävän esityksestä, mikä tuntui poikkeukselliselta. En muista kuulleen yhtäkään negatiivista kritiikkiä, mitä olisi ollut myös kiinnostavaa kuulla. Jopa minä, valosuunnittelija, sain palautetta työstäni ihmisiltä, jotka eivät ole suunnittelijoita. Se tuntui äärimmäisen hienolta, ja samaan aikaan oudolta. Olen niin tottunut siihen, että vain suunnittelijakollegat tulevat tervehtimään ja kiittämään esityksen jälkeen. Nyt huomasin, että muutkin tuttavat tulivat kiittämään minua silmät säihkyen. Olin siitä hieman hämmentynyt, mutta samaan aikaan imarreltu. On ihanaa vaihtelua kuulla, mitä muut ajattelivat työstäni ja saada tunnustusta siitä, etten ole alavalintani kanssa aivan hakoteillä. Minulle on aikaisemmin tuottanut vaikeuksia ottaa vastaan positiivista palautetta, mutta olen oppinut siinä paremmaksi. Jossain kohtaa mieleeni on iskostunut ajatus siitä, kuinka



Kuva 16: Ensi-ilta 3.4.2019.

kehuista kieltäytyminen käytännössä mitätöi kehuja mielipiteen, ja voi aiheuttaa tälle pahan mielen. Se on auttanut minua hyväksymään ja kuuntelemaan, mitä toisella on sanottavana.

Parin ensimmäisen esityksen jälkeen alkoi arki. Se iski pahasti vasten kasvojani, ja turvalliseen kuplaamme tuli särö, kun esitysten lomassa täytyikin alkaa käydä taas koulussa ja töissä. Pian huomasin olevani todella väsynyt. Silmiäni alkoi painaa jo keskellä päivää, ja olisin voinut nukkua vaikka kellon ympäri. Olin ollut niin innoissani esityksestä ja sen tekemisestä, etten huomannut kaipaavani lepoa. Tai oikeammin: olin ollut niin ylivirittyneessä tilassa, ettei nukkumisestakaan mahtanut tulla mitään. Näin jopa unia, jotka liittyivät Donkey Hotiin. Tämä käy järkeen, kun verrataan tätä tilannetta kappaleessa 2.2. käsittelemääni stressiin, ja siitä seuraavaan uupumukseen. Kun arki pakotti minut kohtaamaan ulkomaailman, huomasin hyvin konkreettisesti sen, kuinka kortisolitasoni romahtivat pitkän ja stressaavan ajanjakson jälkeen. Jälkikäteen voin analysoida, että muutaman viikon rentouttava ja palauttava ajanjakso ensi-illan jälkeen olisi tehnyt terää. Huomasin kaipaavani aikaa, jolloin olisin voinut vain levätä ja nähdä perhettäni. Sen sijaan tein täyttä työviikkoa ja muistan olleeni todella uupunut. Minun oli käytettävä kaikki viikonloput ja välipäivät – jopa vappu – siihen, että sain levätä ja nukkua kunnolla. Muuten en olisi jaksanut arjessa.

Kun viimeinen esitys oli esitetty ja heräsin seuraavan aamun purkuun, oli oloni kurja. Jotakuinkin päinvastainen suhteessa olotilaan, jota koin ensi-illassa. Syntymä ja kuolema olivat vahvasti läsnä. Samanlainen olotila oli aistittavissa jokaisesta työryhmän jäsenestä, sillä ihanan produktion päättymisen teki meidät kaikki erityisen surullisiksi. Ehkä juuri sen takia yritimme kovasti pitää toivoa yllä mahdollisista lisäesityksistä, joita emme valitettavasti saaneet. Se oli iso sääli. Donkey Hotin loppuminen tuntui harmittavan minua paljon enemmän, kuin minkään aikaisemman produktion. Tai siltä se ainakin tuntui sillä hetkellä. Kaikkien produktioiden päättymisen on aina surullista. Aina tulee se hetki, kun on osattava päästää irti, päästää ihmiset menemään ja sulkea ovi perässä. Olin todella tykästynyt uuteen arkeeni Q-teatterilla, ja sitten se loppui juuri, kun olin alkanut tottua siihen. Ihmiset, joiden kanssa olin viettänyt monta kuukautta intensiivisesti, eivät enää olisi osa elämäni. Jälleen minun tulisi löytää uusi työryhmä,



Kuva 17: Donkey Hot -työryhmä viimeisen esityksen jälkeen.

johon sitoutua, jotta voisin kokea saman alkamisen ja loppumisen prosessin taas uudelleen ja uudelleen. En liene kovin väärässä, jos väitän, että moni tekijä haaveileekin enemmän kollektiivinomaisesta työskentelystä, jolloin olisi mahdollisuus luoda pitkäkestoisempia ihmissuhteita ja rakentaa luottamusta ryhmän jäsenten välille.

Esityskauden päätyttyä kaikki valot, äänikamat ja lavasteet purettiin tilasta. Yhtäkkiä kaikki, minkä eteen olimme tehneet kovasti töitä, oli pakattu laatikoihin ja viety takaisin varastoon. Yhdessä päivässä tila näytti siltä, kuin esitystä ei olisi koskaan ollutkaan. Tunne menetyksestä oli suuri, mutta samaan aikaan olin täynnä kiitollisuutta ja onnea, että olin saanut olla mukana tekemässä kyseistä esitystä. Tällainen tunne valtaa usein produktion päätyttyä, mutta tämän esityksen jälkeen tunne oli paljon vahvempi, kuin yleensä. Teatterin luonne on, että mikään ei ole pysyvää. Aina kun jotain on saatu valmiiksi, se puretaan, ja jotain muuta tulee tilalle. Juuri kuten Jusu toteaa yleisölle Donkey Hotin toiseksi viimeisessä kohtauksessa:

Teatteri on kuoleamisen taidetta. Esitys on olemassa vain sen pienen hetken, kun sitä esitetään ja katsotaan. Sitten se pyyhitään lopullisesti pois, ja aloitetaan taas alusta. Siinä on sen kauneus. Teatteri on loputonta, jatkuvaa kuolemista. Esityksen hetkessä ei ole mennyttä eikä tulevaa. Olemme pienen katoavan hetken läsnä, tässä, yhdessä. (Mantere 2019, 61–62.)

Tässä lausahduksessa on samalla jotain todella surullista, mutta kaunista. Onneksi uusia produktioita tulee, ja kuka ties, niistä voi tulla vielä parempia. Tärkeintä on, että osaisin jatkossakin kuunnella itseäni ja tarpeen tullen kohdata pelkoni, vaikka se onkin kamalan vaikeaa.



Kuva 18: Jusu näyttelee kuolinkohtausta. Kuvassa vasemmalta oikealle: Pyry Kähkönen, Sonja Silvander, Miro Lopperi, Joel Hirvonen, Nenna Tyni, Lotta Kaihua ja Anna-Sofia Tuominen.

3. LOPUKSI

“Jotta ihminen voisi alkaa elää omaa elämäänsä nykyisyydessä, on hänen kohdattava ensin menneisyytensä.” (Hellsten 1998, 145.)

Tämän opinnäytteen kirjallisen osuuden kirjoittaminen on ollut vaikeaa, mutta niin kovin tarpeellista. Toivon, että jokaisella ihmisellä olisi mahdollisuus tutkia itseään, löytää sisäinen lapsensa ja oppia kommunikoimaan sen kanssa. Asioiden käsitteleminen ei ole ollut helppoa, mutta kirjoittamisen jälkeen on tullut aina parempi olo. Koen, että tämän projektin myötä olen löytänyt itsestäni uusia puolia. Opettelemalla kohtaamaan pelkoni rohkeammin uskon oppivani huomaamaan, ettei vastapuolen reaktio ole aina negatiivinen, eikä kaikesta aina särykään. Aion myös opetella olemaan itselleni lempeämpi, ja arvostamaan itseäni ja työtäni enemmän.

Ehkä tärkein havainto tätä opinnäytettä tehdessäni on kuitenkin ollut se, kuinka tärkeä asia luottamus on. On tärkeää pystyä luottamaan itseensä ja omiin kykyihinsä, jotta taiteellista ajattelua pääsee syntymään. Tämä ei kuitenkaan riitä, kun puhutaan ryhmätyöstä: silloin erityisen tärkeäksi asiaksi muodostuu luottamus toisiin ihmisiin. Olen todistanut useita produktioita, joiden sisällä vallinnut epäluottamus työryhmän jäsenten välillä on tehnyt tuhoisaa jälkeä. Vasta nyt olen alkanut ymmärtää syitä tämän tuhovoiman takana, ja kuinka siltä olisi mahdollisesti voitu välttyä.

Koen, että ryhmätyöskentelyn lisäksi pelot ovat rajoittaneet työskentelyäni myös itsenäisenä taiteilijana jo pidemmän aikaa. Olen joutunut taistelemaan pelon tunteiden kanssa ymmärtämättä mistä vaikea oloni johtuu. Tämän opinnäytteen kirjoittaminen on saanut minut ymmärtämään sen. Miksi muuten olisin koskaan luopunut valokuvaamisesta, jota rakastin? Pelkäsin etten täyttäisi odotuksia, joita minulle koulussa asetettiin, eikä minulla ollut tarpeeksi itseluottamusta uskoakseni omiin näkemyksiini. Voi olla, että kaivankin pian kameran laukustani ja jatkan siitä mihin jäin. Tiedän, ettei minun tarvitse miellyttää ketään, vaan voin kuunnella itseäni ja antaa sen johdattaa. Saan käsitellä ja tutkia sellaisia aiheita, jotka koskettavat minua ja nousevat minusta itsestäni.

Osallistuin maisteriopintojeni toisena lukuvuonna kurssille, jolla valmistimme valotaideteokset Lux Helsinki -festivaalille vuonna 2019. Se oli ihanaa. Rakastin sitä prosessia, ja olin jatkuvasti innoissani omista ideoitani. Nautin tutkimisesta ja löytämisen ilosta. Oli kutkuttavaa olla itse vastuussa kaikesta ja seurata, miten ajatukseni lopulta kehittyivät kokonaiseksi teokseksi. Haluaisin tulevaisuudessa jatkaa tämän kaltaista työskentelyä. Siitä huolimatta en halua luopua ryhmätyön antamista mahdollisuuksista vaan toivon, että löytäisin tavan tehdä esittäviä taiteita osana kollektiivia tai ryhmää, jossa luottamus pääsisi rakentumaan niin lujaksi, että jokainen tekijä saisi mahdollisuuden tulla näkyväksi omana itsenään.

Viimeiseksi haluan pohtia vielä muutamia kysymyksiä, jotka ovat heränneet mielessäni tämän kirjoitusprosessin aikana: Mikä olisi hyvä tapa tehdä töitä esittävien taiteiden alalla omien keskeneräisyyksien kanssa? Ihmisen elämään kuuluvat vastoinkäymiset, jotka voivat aiheuttaa traumoja. Kuinka niiden kanssa tulisi siis työskennellä arjessa (psykoterapia on konkreettinen vaihtoehto, mutta tulosten saaminen vie aikaa)? Olen kokenut, että tekijöiltä toivotaan produktioissa usein heittäytymistä, avoimuutta ja rehellisyyttä. Kaikki hyviä asioita, mutta joillekin ihmisille, kuten minulle, vaikeita. Kun alamme keskiössä on ihmisten välinen kommunikaatio, on yksi vaihtoehto vaikean olotilan iskiessä totuudellisen tiedon hankkiminen. Puhuminen ja kysyminen ovat vaikeinakin hetkinä paras keino selviytyä hankalilta tuntuvista tilanteista: “Olettamukset ja pelot vaikuttavat sitä enemmän, mitä vähemmän on tietoa. Siksi todellinen kontakti toisiin ihmisiin ja todellisuuteen olisi paras keino pysyä pinnalla ja välttää uppoaminen menneisyyden mielikuviin.” (Mattila 2014, 214–215.) Yritän jatkossa toimia näin, vaikka se olisi kuinka vaikeaa ja katsoa, mihin se minut vie. Olen saanut tarpeekseni siitä, että menneisyyteni kummittelee ja saa minut toimimaan vastoin tahtoani. Aion kuitenkin tehdä sen lempeästi. Uskon, että lempeydellä ja armolla on myös osansa kaikessa. Niiden avulla vaikeat asiat voi olla hieman helpompi kohdata. Lopulta: mikään ei voi olla niin tärkeää, että se aiheuttaisi kohtuutonta pahaa oloa jollekulle.

LÄHDELUETTELO

Kirjalliset lähteet

Aldridge, Susan. 2000. *Masennus ja stressi – Tunteiden biologiaa*. Suomentanut Minna Maijala. Helsinki: Art House.

Campbell, Joseph. 1990. *Sankarin tuhannet kasvot*. Suomentanut Hannes Virrankoski. Helsinki: Otava.

Catmull, Edwin & Amy Wallace. 2014. *Creativity, Inc.: Overcoming the Unseen Forces That Stand in the Way of True Inspiration*. Lontoo: Transworld Publishers Limited.

Hellsten, Tommy. 2004. *Elämän lapsi*. 8. taskukirjapainos. Helsinki: Kirjapaja Oy.

Hellsten, Tommy. 2016. *Virtahepo olohuoneessa*. 10. taskukirjapainos. Helsinki: Kirjapaja Oy.

Hellsten, Tommy. 1998. *Virtahepo työpaikalla*. Kolmas painos. Espoo: Writers' House Oy.

Jansson, Tove. 2010. *Näkymätön lapsi ja muita kertomuksia*. Suomentanut Laila Järvinen, tarkistanut Päivi Kivelä. 22. painos. Helsinki: WSOY.

Lehtinen, Antti. 2017. *Sinun kirjallinen opinnäytetyösi – Havaintoja masennuksen representaatiosta*. Dramaturgian koulutusohjelman kirjallinen opinnäyte. Helsinki: Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu.

Löppönen, Iina. 2019. *Teatteri-ilmaisun ohjaajan työhyvinvointi*. Teatteri-ilmaisun ohjaajan ammattikorkeakoulututkimnon opinnäytetyö. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.

Mantere, Juho. 2019. *Lempeästi rajan yli – Transgressiivisen teatterin uhka ja mahdollisuus*. Ohjauksen maisteriohjelman kirjallinen opinnäyte. Helsinki: Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu.

Mattila, Juhani. 2014. *Herkkyys ja sosiaaliset pelot*. Helsinki: Kirjapaja.

Nummenmaa, Lauri. 2019. *Tunnekartasto: kuinka tunteet tekevät meistä ihmisiä*. Helsinki: Tammi.

Snellman, Joonas. 2017. *Yhdessä, yksin*. Näyttelijäntaiteen koulutusohjelman kirjallinen opinnäyte. Helsinki: Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu.

Svinhufvud, Kimmo. 2015. *Gradutakuu*. Helsinki: Art House.

Takanen, Kimmo. 2011. *Tunne lukkosi: Vapaudu tunteiden vallasta*. Helsinki: WSOY.

Julkaisemattomat lähteet

Lyysaari, Henri (säv. & san.) & Mantere, Juho (san.) 2019. *Donkey Hotin näet*. Nuotinnos.

Lyysaari, Henri (säv. & san.) & Mantere, Juho (san.) 2019. *Don Quijote de la Mancha*. Nuotinnos.

Mantere, Juho. 2019. *Donkey Hot*. Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu, Helsinki.

Vantola, Vilma. 2017. *Kuinka minusta tuli valosuunnittelija, eli kuinka minusta tuli minä?* Valosuunnittelun koulutusohjelman kandidaatin portfolio. Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu, Helsinki.

Internetlähteet

Ahola Kirsi, Tuisku, Katinka & Rossi, Helena. 2018. *Työuupumus (burnout)*. Haettu 5.10.2020.

https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00681&p_hakusan a=uupumus

Artsi-intranet: Taideyliopiston Teatterikorkeakoulun ohje opetussuunnitelmien laatimiseen lukuvuosille 2020–2025. Taideyliopiston sisäinen intranet. Julkaistu 22.1.2019. Haettu 19.9.2020.

https://artsi.uniarts.fi/documents/4070925/4204511/Opetusneuvoston+ohje+opetussuunnitelmien+laatimiseksi+2020_2025/1742f2cf-ba8e-4d7f-b13b-18dbaaa0c7c5?version=1.0

Cesario, Joseph, Johnson, David & Eisthen, Heather. 2020. *Your Brain Is Not an Onion With a Tiny Reptile Inside*. Haettu 13.9.2020. Oma käännös.

<https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/0963721420917687>

Eliisa Aikkila. 2020. *Hävettävät kyneleet*. Haettu 26.8.2020.

<https://www.hs.fi/elama/art-2000006592440.html>

Huttunen, Matti. 2018a. *Masennus*. Haettu 6.10.2020.

https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00389

Huttunen, Matti. 2018b. *Sosiaalisten tilanteiden pelko*. Haettu 2.9.2020.

https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_teos=&p_artikkeli=dlk00492

Huttunen, Matti. 2018c. *Yleistynyt ahdistuneisuushäiriö*. Haettu 6.10.2020.

https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_teos=&p_artikkeli=dlk00555

Junttila, Niina, Jyrkkä, Johanna & Tolmunen, Tommi. 2016. *Lääkkeitä yksinäisyyteen*. Sic! 2/2016. Haettu 6.10.2020.

https://sic.fimea.fi/arkisto/2016/2_2016/psykye-ja-laake/laakkeita-yksinaisyyteen

Kaaro, Jani. 2005. *Kun tunteet kuohuvat, itku rauhoittaa*. Haettu 26.8.2020.
https://www.tiede.fi/artikkeli/jutut/artikkelit/kun_tunteet_kuohuvat_itku_rauhoittaa

Loar, Josh. *Overworked Staff and Performing Arts: Let's Not Pretend We're Ok*. Haettu 5.10.2020. Oma käännös.
<https://www.theatreartlife.com/technical/performing-arts-overworked-staff/>

Mantu, Eeva. 2019. *Aivot ovat viisaat – Ne osaavat buutata itsensä, kun stressi on jatkunut liian kovana liian pitkään*. Haettu 27.8.2020.
<https://yle.fi/aihe/artikkeli/2019/12/10/aivot-ovat-viisaat-ne-ajavat-itsensa-burnoutiin-jos-stressi-jatkuu-liian>

O'Toole, Garson. 2013. *The Cave You Fear to Enter Holds the Treasure You Seek*. Haettu 9.10.2020. Oma käännös.
<https://quoteinvestigator.com/2013/05/23/campbell-treasure/>

Suomen Mielenterveys ry: *Stressi kuuluu elämään*. Haettu 8.8.2020.
<https://mieli.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/stressi-kuuluu-el%C3%A4m%C3%A4%C3%A4n>

Elokuvat ja äänitteet

Album Deux Episode 6 - Phillip Flopp. YouTube -video, 2:04, käyttäjältä The Hoosiers. Julkaistu 9.9.2009. Haettu 17.9.2020.
<https://youtu.be/MZaeFIDaTbY>

Auta Antti! 2. Jakso 3/8. Ystävydestä. Podcast-ohjelma, 52:56, Radio Play - suoratoistopalvelu. Julkaistu 5.4.2019. Haettu 3.8.2020.
<https://radioplay.fi/podcast/auta-antti/listen/15723/>

Burleski. 2010. Ohjaus: Steve Antin. Kesto 119min. De Line Pictures.

Jakso 4 – Polyvagaalinen teoria. YouTube-video, 04:00, käyttäjältä Peaceful Impact

Publisher. Julkaistu 12.9.2018. Haettu 6.10.2020.

<https://youtu.be/nW4M2U00dbk>

Moulin Rouge! 2001. Ohjaus: Luhrmann Baz. Kesto 123min. 20th Century Fox.

Muumipeikko ja pyrstötähti. 1992. Ohjaus: Hiroshi Saito. Kesto 70min. Telescreen Japan Inc.

Oopperan kummitus. 2004. Ohjaus: Joel Schumacher. Sävellys Andrew Lloyd Webber. Kesto 143min. Warner Bros.

This could be why you're depressed or anxious / *Johann Hari*, YouTube-video, 20:33, käyttäjältä TED. Julkaistu 11.10.2019. Haettu 6.10.2020.

<https://youtu.be/MB5IX-np5fE>

Ologies with Alie Ward: Fearology (FEAR) Pt. 1 with Mary Poffenroth. Podcast-ohjelma, 01:13:49, Spotify-suoratoistopalvelu. Julkaistu 24.4.2018. Haettu 25.8.2020. Oma käännös.

<https://open.spotify.com/episode/1eWavDfaaFjlnDimISggQ?si=fOkAJ8ZeRze6FSAzOGkT4g>

Ologies with Alie Ward: Fearology (FEAR) Pt. 2 with Mary Poffenroth. Podcast-ohjelma, 59:00, Spotify-suoratoistopalvelu. Julkaistu 1.5.2018. Haettu 27.8.2020. Oma käännös.

<https://open.spotify.com/episode/0MQeTjzyEcWZEOHo3lgcZM?si=DqxgEU6IQyKg9wEliYkhag>

What makes a hero? - *Matthew Winkler*, YouTube -video, 4:33, käyttäjältä TED-Ed, Julkaistu 4.12.2012. Haettu 1.9.2020. Oma käännös.

<https://youtu.be/Hhk4N9A0oCA>

KUVALUETTELO

Kansikuva: *Juhannus saimaalla*. 2016. Kuva: Vilma Vantola

Kuva 1: *Ensi-iltajuhlat Mustikkamaan kesäteatterissa*. 2018. Kuva: Vilma Vantola

Kuva 2: *Uusien opiskelijoiden kurmoottajaiset Teatterikorkeakoulun torilla*. 2014. Kuva: Vilma Vantola

Kuva 3: *Sumuinen yö Vaasankadulla*. 2016. Kuva: Vilma Vantola

Kuva 4: *Mielenmaisema*. 2018. Kuva: Vilma Vantola

Kuva 5: *Repparfjord ja erämaa*. 2019. Kuva: Vilma Vantola

Kuva 6: *Sumuinen aamu Naritassa*. 2017. Kuva: Vilma Vantola

Kuva 7: *Harmajan majakka*. 2015. Kuva: Vilma Vantola

Kuva 8: *Mies lukee kirjaa*. 2015. Kuva: Vilma Vantola

Kuva 9: *Teatterin henkilökunta ja Jusu*. Kuvassa vasemmalta oikealle: Sonja Silvander, Nenna Tyni, Anna-Sofia Tuominen, Joel Hirvonen ja Pyry Kähkönen. 2019. Kuva: Mitro Härkönen

Kuva 10: *Nenna Tyni Broadway-asussa*. 2019. Kuva: Mitro Härkönen

Kuva 11: *Tila ensimmäisellä puoliajalla*. Kuvassa vasemmalta oikealle: Anna-Sofia Tuominen, Nenna Tyni, Pyry Kähkönen ja Joel Hirvonen. 2019. Kuva: Mitro Härkönen

Kuva 12: *Tila toisella puoliajalla*. Kuvassa vasemmalta oikealle: Nenna Tyni ja Miro Lopperi. 2019. Kuva: Mitro Härkönen

Kuva 13: *Jusu haaveilee*. Kuvassa: Anna-Sofia Tuominen. 2019. Kuva: Mitro Härkönen

Kuva 14: *Josif Stalin kurittaa Mihail Bulgakovia*. Kuvassa vasemmalta oikealle: Anna-Sofia Tuominen, Lotta Kaihua, Miro Lopperi, Sonja Silvander, Pyry Kähkönen, Joel Hirvonen ja Nenna Tyni. 2019. Kuva: Mitro Härkönen

Kuva 15: *Ohjaaja Juho Mantere seuraa harjoituksia Puoli-Q:lla*. 2019. Kuva: Vilma Vantola

Kuva 16: *Ensi-ilta 3.4.2019*. 2019. Kuva: Vilma Vantola

Kuva 17: *Donkey Hot -työryhmä viimeisen esityksen jälkeen*. 2019. Kuva: Vilma Vantola

Kuva 18: *Jusu näyttelee kuolinkohtausta*. Kuvassa vasemmalta oikealle: Pyry Kähkönen, Sonja Silvander, Miro Lopperi, Joel Hirvonen, Nenna Tyni, Lotta Kaihua ja edessä Anna-Sofia Tuominen. 2019. Kuva: Mitro Härkönen

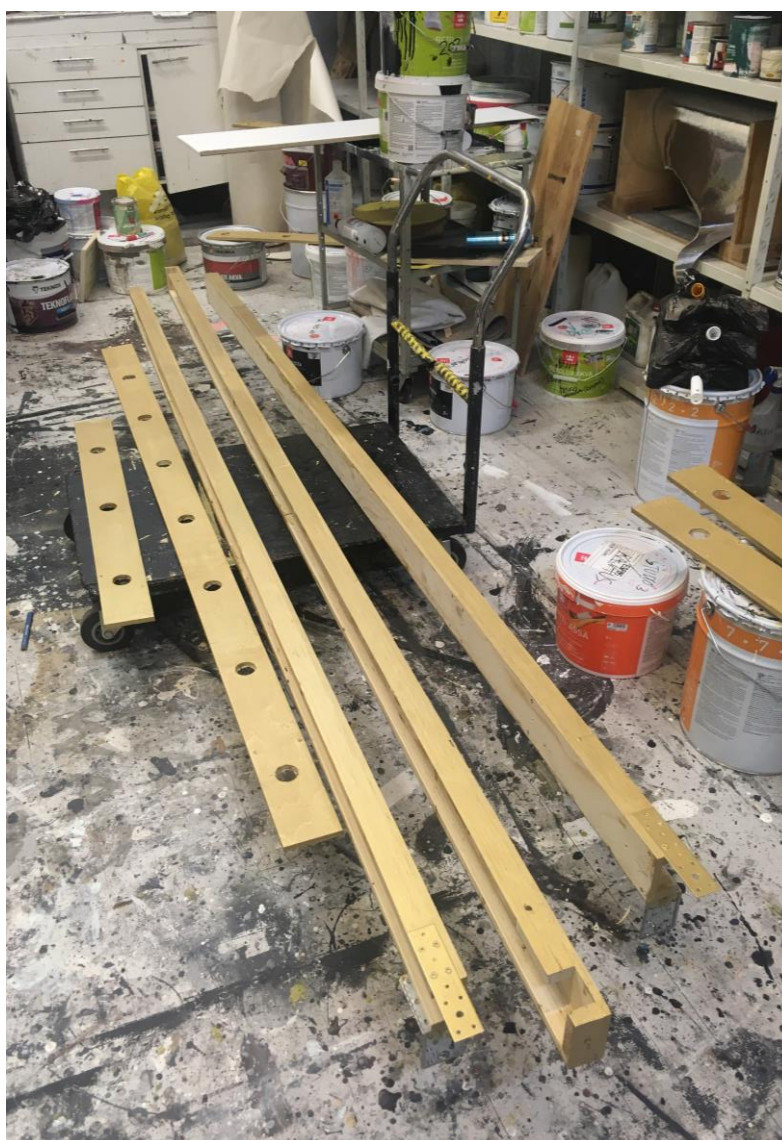
LIITTEET

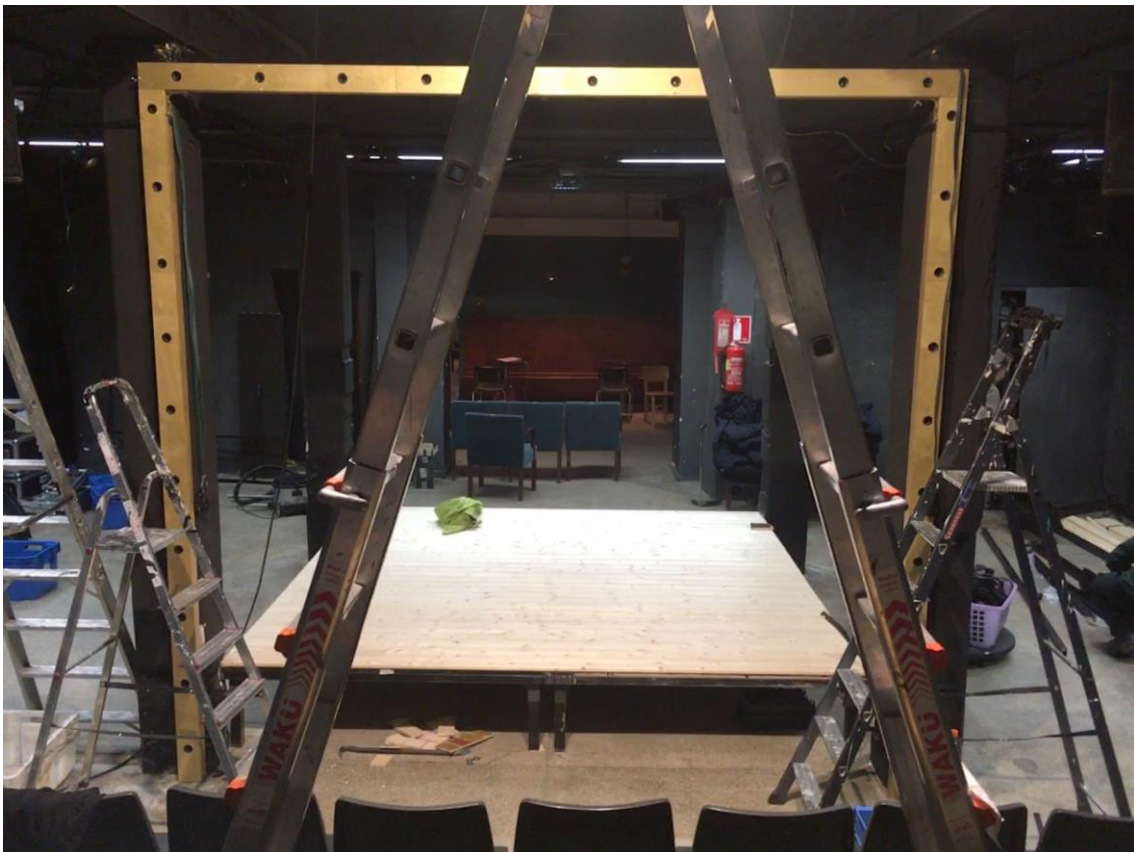
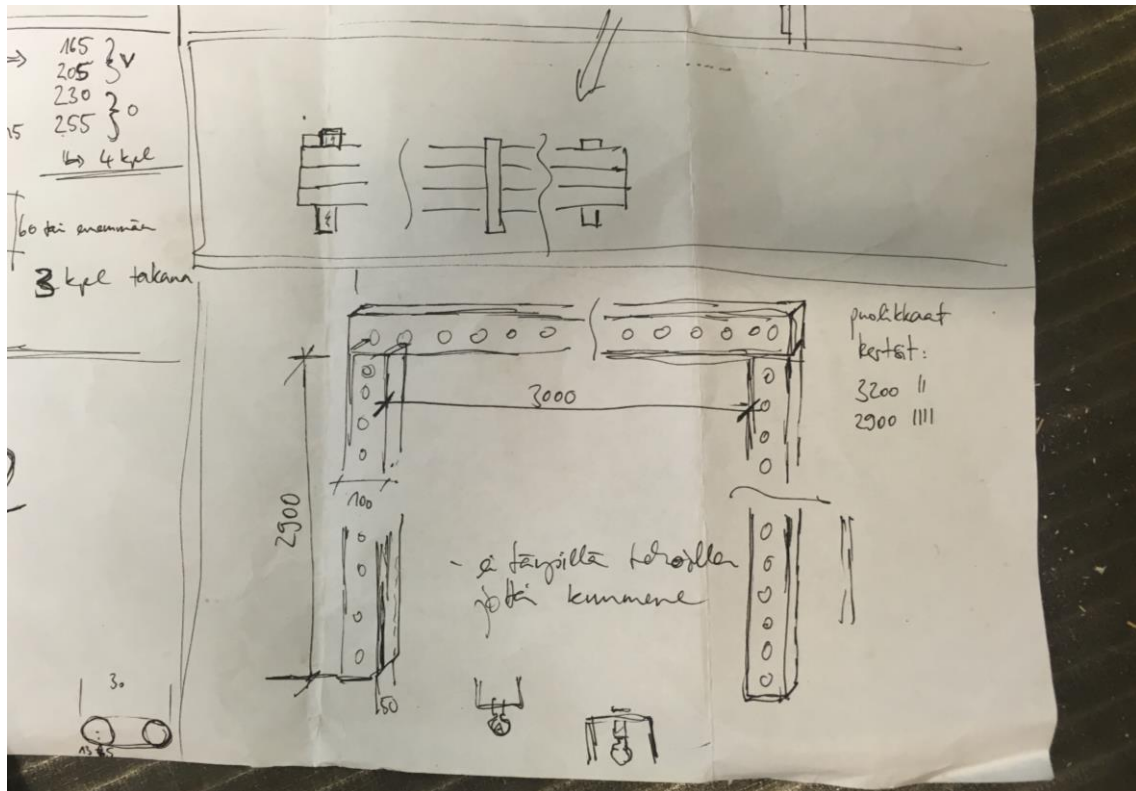
Esitystallenne

DVD-liite. *Donkey Hot* -esitys 3.4.2019. Kuvaaja: Jyrki Oksaharju. Kesto 130 min.

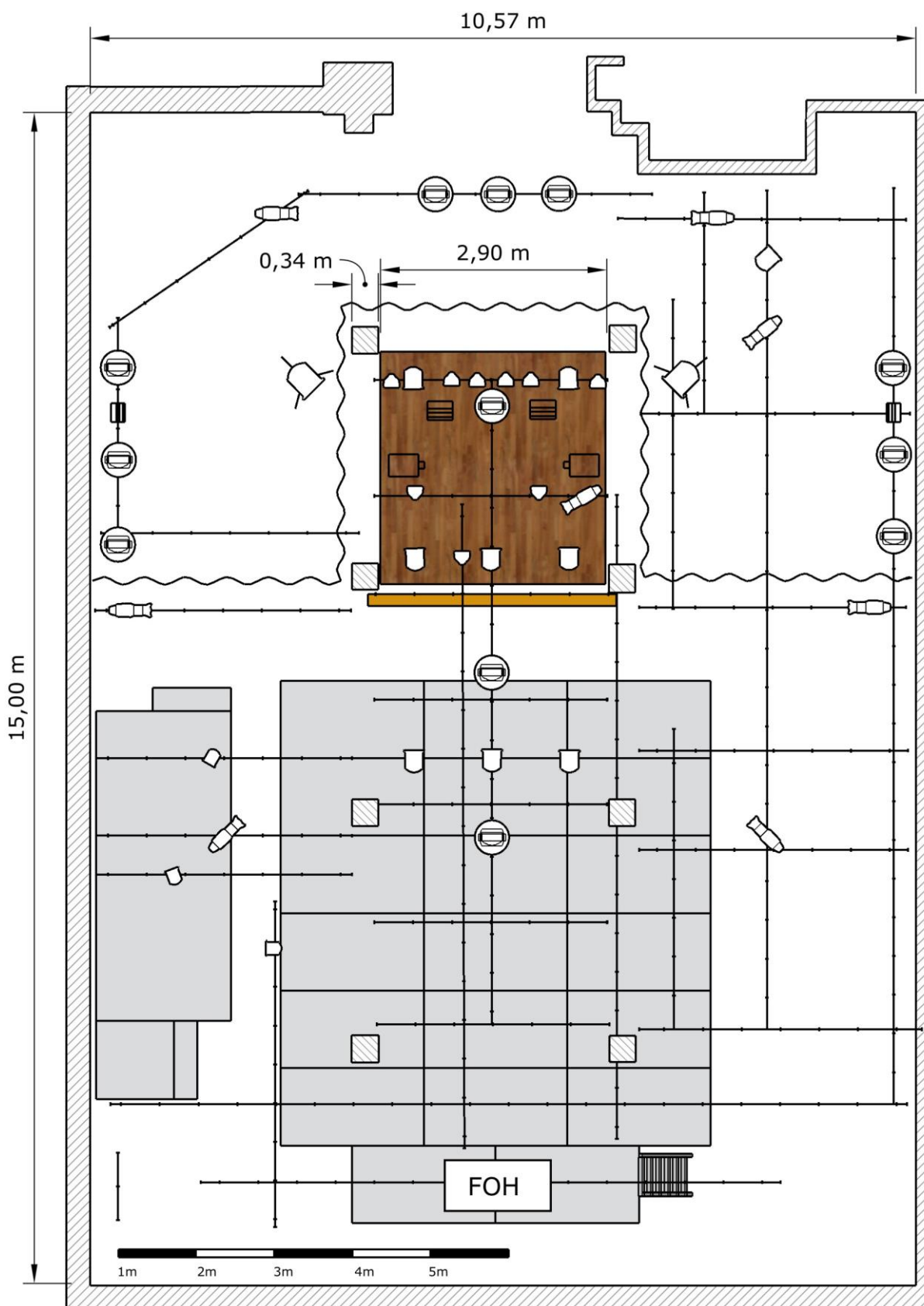
Tallenne on arkistoitu ja on löydettävissä Taideyliopiston teatterikorkeakoulun arkistosta.

Luonnoksia, prosessikuvia ja valokartta









	Fresnel 300w		Flood 200w
	Fresnel 500w		Flood 1000w
	Fresnel 1000w		Martin RUSH MH6 Wash
	Zoom Profile 1000w		Unique 2.1 Hazer
	PAR36 30w		

Show name	
Donkey Hot	
Reference	Date
1:75	4.10.2020
Location and premiere	
Q-teatteri: Puoli-Q, Helsinki	
3.4.2019	
Drawn by	
Vilma Vantola	