TEATTERI-KORKEAKOULU

TAIDEYLIOPISTO

2020

OPINNÄYTETYÖ

Empatian voima

Teatterin parantava potentiaali

VEERA HERRANEN

NÄYTTELIJÄNTAITEEN KOULUTUSOHJELMA

TIIVISTELMÄ **PÄIVÄYS: 18.3.2020**

TEKIJÄ	**KOULUTUS- TAI MAISTERIOHJELMA**
Veera Herranen	Näyttelijäntaiteen koulutusohjelma
KIRJALLISEN OSION NIMI	**KIRJALLISEN TYÖN SIVUMÄÄRÄ (SIS. LIITTEET)**
Empatian voima: Teatterin parantava potentiaali	46 s.

TAITEELLISEN TYÖN NIMI

Temptation Island Karamazov. (Näyttämöllä: Heta Keskinarkaus, Juho Uusitalo, Jutta Järvinen, Sami Roikola, Veera Herranen. Teksti: mm. Dostojevski - Karamazovin veljekset. Ohjaus: Laura Mattila. Visuaalinen suunnittelu: Sofia Palillo. Äänisuunnittelu: Markus Tapio. Ensi- ilta 24.4.2019 Kulosaaren kartanossa)
Täytä myös erillinen kuvailutietolomake (dvd-kansi).
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 ☐

Taiteellisen opinnäytteeni kirjallisessa osiossa käsittelen teatterin parantavaa potentiaalia, eli teatterintekemiseen sisältyviä parantamisen ja parantumisen mahdollisuuksia. Työssäni keskityn tutkimaan, mistä kokemus teatterin parantavuudesta syntyy, mitkä työtavat mahdollistavat tällaisen kokemuksen ja millaista parantava teatteri on sisällöllisesti. Parantumisen kokemus on aina subjektiivinen. Siksi on vaikea, jopa mahdoton määritellä tarkaksi, mitä parantava teatteri on, eikä sellaista kokemusta voi katsojalle tai tekijälle luvata. Tutkin kokemuksen mahdollistavia tekijöitä. Läpi työn mukana kulkevat Juha Hurmeen ja Anu Niemen haastattelut. Lisäksi olen haastatellut teatteriharrastajia.

Avaan työni alussa syitä, miksi valitsin käsitellä tätä aihetta ja unelmaani parantavan teatterin ammattilaisena. Haluan elämässäni auttaa muita ihmisiä ja yritän ymmärtää, miten voisin valjastaa teatterin auttamisen välineeksi.
Toisessa luvussa käsittelen empatiaa ja sen luonnetta teatterintekemisen ytimessä sekä tekijän että katsojan näkökulmasta. Avaan tutkimustuloksia, jotka osoittavat, että teatteri on voimakas empatian opettamisen väline. Tässä poliittisesti, terveydellisesti, taloudellisesti ja ilmastollisesti epävakaassa maailmantilassa empatia on välttämätön taito selviytyäksemme.

Työni kolmannessa luvussa käsittelen teatterin parantavuutta. Lähestyn aihetta ensin näyttelijän positiosta laajentaen kohti suomalaista teatterikenttää. Tutkin teatterintekemisen merkitystä yksilöön ja yhteiskuntaan parantavuuden näkökulmasta. Avaan ajatuksiani ja kokemuksiani teoksista, jotka ovat tuottaneet minulle parantumisen kokemuksen ja pohdin syitä kokemuksilleni. Avaan myös tällaisia kokemuksia mahdollistaneita produktioita, joissa olen ollut itse mukana.
Etsin empaattisempaa tapaa lähestyä teatterituotantoja. Millaisia teoksia valitsemme tehdä, miten valitsemme tehdä, ja miten markkinoimme niitä? Lastenteatteri löytyy suunnannäyttäjäksi näille haaveille.

Neljännessä luvussa keskityn pohtimaan ohjaajan valtaa työryhmän johtajana. Ohjaaja pystyy olennaisesti vaikuttamaan siihen, millainen työilmapiiri ryhmään muodostuu. Työtapojen valinnan merkitystä sekä näyttelijän että ohjaajan näkökulmasta. Luottamus ja kunnioitus ovat parantavan teatterin tekemisen ytimessä.

Viimeisessä luvussa kerään yhteen oppimaani. Toivon, että teatterikentän toimijat heräisivät todellisuuteen, jossa heidän käsissään on voimakas parantamisen väline.

ASIASANAT

näytteleminen, ohjaaminen, teatteri, empatia, parantaminen, parantuminen, katharsis, lastenteatteri, kunnioitus, luottamus, yhteiskunnallisuus, yksilö, yhteisö

SISÄLLYSLUETTELO

1. JOHDANTO 4

1.1. Unelma *4*

1.2. Merkityksen kokemus *5*

2. EMPATIA 7

2.1. Näytteleminen ja empatia *7*

2.2. Empatia teatterin peruspilarina *8*

2.3. Teatterin potentiaali empatiakyvyn lisääjänä *11*

3. TEATTERIN PARANTAVUUS 14

3.1. Näyttelemisen parantavuus *14*

3.2. Näytteleminen ja itsetunto *15*

3.2.1. Teatteri ja tunnetaidot *17*

3.2.2. Henkireikä *17*

3.2.3. Näyttelijän työkaluja mielen ja kehon huoltoon *19*

3.2.4. Näyttelemisestä irti päästäminen *21*

3.3. Parantajien ja parantujien puolella *22*

3.4. Katharsis *24*

3.5. Viihde ja parantavuus *25*

3.6. Yhteiskunnallinen vaikuttaminen *26*

3.6.1. Takkutukkakeiju *27*

3.7. Teatterituotanto ja parantavuus *28*

3.7.1. Healing Theatre *29*

3.7.2. Teatteritaiteen tofu *30*

3.7.3. Lastenteatteri suunnannäyttäjänä *32*

4. OHJAAJAN VALTA 33

4.1. Näyttelijän näkökulma *33*

4.1.1. Yhteisen kielen tarve *36*

4.2. Ohjaajan näkökulma *36*

4.2.1. Harrastajan näkökulma *38*

4.3. Työtapojen merkitys *41*

4.3.1. Luottamus ja kunnioitus *44*

5. LOPUKSI 45

5.1. Kiitos *46*

LÄHTEET 47

1. JOHDANTO

Työni aihe on teatterin parantavuus. Käsittelen aihetta sekä näyttelijän että ohjaajan näkökulmasta. Pohdin, mitä tämä parantavuus on ja millaiset valinnat vaikuttavat tällaisen kokemuksen syntymiseen. Etsin teatterin parantavuuden ydintä omien kokemusteni, lähdemateriaalin ja haastattelujen avulla.

Lähestyn aihetta aluksi empatian kautta. Empatia on teatterintekemisen ytimessä, sekä katsojan että tarinankertojan perspektiivistä. Tutkin työssäni myös työtapojen merkitystä.

On olemassa monenlaista hyvinvoinnin lisäämiseen tähtäävää teatteritoimintaa, esimerkiksi vanhusten, sijoitettujen lasten tai päihdekuntoutujien kanssa.
Sivuan, mutten varsinaisesti käsittele työssäni tällaista toimintaa, vaan pohdin parantamisen ja parantumisen mahdollisuuksia ihan tavallisessa teatterissa, jossa tehdään esitys ja katsoja tulee sitä katsomaan.

Tämä työ on selkeästi jatko-osa näyttelijäntaiteen kandidaatin portfoliotyölleni. Silti tämä oivallus parantavuudesta on verrattain tuore. Se ei ole millään tavalla teatterin mittakaavassa uusi tai originelli, mutta minulle henkilökohtaisesti merkittävä. Käsittelin kandiportfoliossani omaa parantumisen prosessiani, jossa opinnot Teatterikorkeakoulussa olivat erittäin olennaisessa osassa. Tässä työssä siirrän katseen itsestäni ulospäin teatterikentälle. Tarkastelen suomalaista teatterikenttää parantavan teatterin näkökulmasta ja kartoitan sen tilannetta.

1.1. Unelma

Teen tämän työn yksinkertaisesti tullakseni parantavan teatterin luomisen mestariksi. Haaveilen, että se lävistää kaiken taiteen tekemiseni nykyisistä työrooleistani (näyttelijä, ohjaaja, käsikirjoittaja, opettaja) riippumatta. Tämä työ yrittää johdattaa minua unelmani äärelle. Teatterikentällä minä haluan pelata juuri parantavan teatterin paikkaa. Parantavuus voi olla läsnä työryhmälle ja katsojalle, parhaimmassa

tapauksessa molemmilla tasoilla yhtäaikaisesti. Sellainen teatteri muuttaa ihmistä ja sitä kautta maailmaa, oikeasti.

Koen elämäntehtäväni rakentuvan parantavan teatterikäsityksen pariin. Voi olla, että jo viiden vuoden kuluttua kutsun ilmiötä eri nimellä. Voi olla, että sellainen määritelmä on jo jossain olemassa.

1.2. Merkityksen kokemus

Avaan seuraavaksi syitä, miksi päädyin kirjoittamaan tästä aiheesta. Ensimmäisenä maisterisyksynäni menetin motivaation näyttelijäntaiteen opiskeluun. Olin kandivaiheen ajan ollut hyvin tunnollinen, oppimishaluinen ja innostunut. Marraskuussa 2018 huomasin *Katkera paita*- näytelmän esityskaudella, etten enää halua nousta näyttämölle. Unohdin ensi-illassa monologini aikana repliikkini. Se kokemus jätti minulle turvattomuuden tunteen trauman ja lavalle nousemisesta tuli pelottavaa. Valahdin suoristuskeskeisyyden kuiluun, johon olin alkanut valua jo harjoituskaudella, ja näyttelemisestä tuli selviytymistaistelu. Tilanne eteni siihen pisteeseen, etten enää osannut vastata kysymykseen ”miksi näyttelen”. Nautinto ja leikkiminen oli kadonnut. Suurin intohimoni oli muuttunut raskaaksi tekemiseksi ja lava mahdollisuuksien maailmana kieroutunut ahdistavaksi akvaarioksi. Fokukseni oli siirtynyt omiin pelkoihini enkä kyennyt rentoutumaan. (*Katkera paita.* Ensi-ilta 22.11.2018*)* Tunnistin kandivuosista kasaantuneen uupumuksen vyöryvän päälle. Jäin kolmeksi kuukaudeksi pois koulusta ja etsimään merkitystä taiteen tekemisessä. Pohdinta laajeni kevyeen kysymykseen koko elämäni merkityksellisyyden kokemuksesta ja polttavaan tarpeeseen löytää elämäntehtäväni suunta. Päädyin yhteen selkeään vastaukseen: muiden auttaminen on kaikkein tärkeintä mitä voin ihmisenä tehdä.

Minun oli helppo nähdä, kuinka pystyn auttamaan ohjaajan, opettajan tai käsikirjoittajan positiosta ja näihin keinoihin palaan myöhemmin. Näyttelijän positio kuitenkin näyttäytyi minulle lähinnä itsekkäänä tekona; laitanhan minä itseni muiden eteen ja oletan, että se on jollain tavalla mielekästä ja kiinnostavaa. Puolen vuoden kipuilun jälkeen keväällä 2019 tajusin, että kaipaamani vastaus näyttelijäntyön merkitykseen löytyy empatiasta, itsestään selvästikin. Aivotutkija Katri Saarikivi kuvailee, että

empatia ei ole tunne, tai luonteenpiirre, vaan se on kokoelma niitä taitoja, joiden avulla me tajuamme toisiamme. Empatian avulla muodostuu yhteyden tunne. (Pekkola. 2019.)

Minä esittämässä monologiani esityksessä *Katkera paita*. Kuva: Sanni Siira 2018

2. EMPATIA

Elisa Aaltolan ja Sami Kedon kirja *Empatia – myötäelämisen tiede* määrittää empatian kykynä ymmärtää sekä parhaimmillaan myötäelää muiden kokemuksia. Empatia on myös yhteiskunnallisesti keskeistä; se on kykyä toimia sosiaalisesti ja sitä kautta tukea yhteisöllisyyden ja elämää mahdollistavan yhteistyön kehittymistä. Empatia rakentaa siltoja erilleen ajautuneiden yksilöiden ja ryhmien välille sekä mahdollistaa yhteenkuuluvuuden kokemuksen laajentamisen oman lähipiirin ulkopuolelle. (Aaltola & Keto 2018, 7 -8.)

Uskon, että empatiakyky, eli kyky tuntea empatiaa, on yksi tärkeimmistä taidoistamme. Se korostuu tässä ajassa, jossa poliittinen tilanne kärjistyy ja ihmiskunta taistelee maapallon pelastamisesta. Tarvitsemme enemmän empatiaa toisiamme, ympäristöä ja eläimiä kohtaan. Se on kriittistä selviytyäksemme. Empatiakyky on ensisijaisen tärkeää hyvinvointimme kannalta sekä yksilöinä että kollektiivina.

2.1. Näytteleminen ja empatia

Empatia tarkoittaa siis itsensä asettamista toisen asemaan. Empatian kautta hahmotan myös näyttelemistä. Näytellessä minä voin asettua toisen ihmisen asemaan roolin kautta. Todellinen, ei tuomitseva toisen asemaan asettuminen tapahtuu aina empatian kautta. Muistan yhden teatteriopettajani sanoneen minulle kerran, että näyttelijän tulee aina olla roolihahmon puolella, sillä jos minä en ole, niin kuka sitten? Minä ymmärrän tämän roolihahmon puolelle asettumisen myös rakkautena roolihahmoa kohtaan.

Roolihahmon luominen on empatian teko, joka oman kokemukseni mukaan vaatii kykyä rakastaa roolihahmoa. Kun näyttelijänä luon kokonaisvaltaisen empatian teon - eli rakennan roolihahmon - luon rakkautta, vaikka kyseessä olisi roolihahmo, jonka teot ja moraalit eivät ole rakkaudellisia. Minun tekoni näyttelijänä päättää rakastaa roolihahmoa, on rakkaudellista.

Kun ihmiset kerääntyvät katsomaan näyttelijää, he kerääntyvät katsomaan ja kokemaan empatian tekoa. Katsoja peilaa itseään näyttämön tapahtumiin empatian kautta. Minä näyttelijänä (yhtä lailla kuin muutkin esityksen tekijät) luon katsojalle tilan tuntea hänen oman empatiakykynsä kautta. Minä näyttelen, jotta katsoja saa tuntea. Se on merkittävää. Katsojalla on tila käsitellä oman elämänsä asioita, peilata omia kokemuksiaan ja tunteitaan siihen, mitä näyttämöllä tapahtuu. Hän voi tunnistaa elämänsä ihmisiä, itsensä, menneisyytensä tai esimerkiksi haaveensa. Esitys siis antaa katsojalle mahdollisuuden päästä lähemmäs itseään, lähemmäs omaa tarinaansa. Toisaalta taas esitys antaa katsojalle mahdollisuuden unohtaa oman elämänsä asiat, mikä yhtä lailla antaa tilaa tuntea.

Maisteriopintojeni alussa koin suorituspaineita ja yrittäessäni olla hyvä kadotin roolityön kauneuden kokonaan, eli ilon siitä, ettei lavalla ole millään tavalla kyse minusta. Minun tehtäväni on tuoda eloon roolihahmo ja maailma, jossa hän elää. Olla kehollinen elävä näyttämö, jossa hahmo voi lihallistua. Sitten tehtäväni on luoda tila, jossa katsoja voi tuntea. Näytteleminen on ennen kaikkea palveluammatti.

2.2. Empatia teatterin peruspilarina

Haastattelu, Juha Hurme:

Kirjoitat Ylen kolumnissa että "Teatteri on 2500 vuotta vanhaa empatiakoulutusta sekä tekijöille että katsojille. Empatia on teatteritaiteen keskeisin kyky. Asettua toisen asemaan: välttämätön taito sekä näyttelijälle että näytelmän katsojalle". Miksi empatia on teatteritaiteen kaikkein keskeisin kyky? (Hurme 2019.)

Mun mielestä toi on kyllä tosi selvä asia. Se voi jäädä siks jopa meiltä jotka ollaan alalla huomaamatta. Jos nyt lähdetään miettimään ensiksi yleisön ja esityksen suhdetta niin oli se sitten Maija Poppanen tai Nalle Puh tai Shakespearen Hamlet tai Esa Kirkkopellon Toisissa tiloissa niin kokonaan se katsojan psykologia lähtee siitä että tajuu sen, ylipäätään sen tilanteen että jos joku esittää jotakin niin arvailee mitä se esittää. Omasta inhimillisestä paketistaan (katsoja) hakee vastaavuuksia ja se ei oo samaistumista eikä myötäelämistä välttämättä – tämmösiäkin asioita siihen liittyy – mutta todellakin sitä

että ahaa, toi on tollanen, ja se on täs tilanteessa ja se miten me tulkitaan sitä tilannetta kytkee meidät siihen. Eli täsmälleen se, että me ymmärretään että okei, no olkoon vaikka Nalle Puh ja hunaja loppu, niin jotta sen voi ymmärtää sen tilanteen täytyy sieltä omasta kokemusvarastosta miettiä että no niin, nyt se on surullinen ja mäkin olin surullinen kerran kun mulla loppu joku muu asia, tai oli tämmönen vajaus elämässä, eli tää on ainoa keino teatterikatsojalla ymmärtää nopeasti vaihtuvia tilanteita ja dramaturgia joka kertoo - oli se sitten Tšehov tai joku vähän huonompi tekijä - pieniä valikoituja hetkiä jostain kuvitteellisesta tilanteesta, jotta sä voit muodostaa sen kokonaiskuvan, että miksi se on niin kurjaa kun Treplev ampuu itsensä tai kirsikkatarhassa kirveen iskut kolisee, niin se lähtee siitä että me ollaan tulkattu joka tilanne tavallaan näin alkeellisesti, että me on asettauduttu niiden ihmisten sijaan ja se kytkentä on syntyny, eli toi on ihan selvä asia.

Sitten jos mietitään meitä tekijöitä, niin oltiin sitten Brechtin tai Stanislavskin - jotka loppujen lopuks on ihan samaa asiaa vähän eri tavoin mietittynä ja ehkä on vähän banaalia esittää tätä ikivanhaa kahtiajakoa mutta jossain mielessä se kertoo jotakin meille - niin miten me ikinä teatteriin asettaudutaan, mikä se meidän kulma siihen teatteritaiteen tekemiseen on, niin edelleenkin pätee tää asia että näyttelijäntyö on asettautumista, se on jonkin asian esittämistä, joka ei siis ole meidän itsemme esille tuomista vaan siinä on se joku jota voi kutsua rooliksi. Sillonkin kun on tällänen nykyteatteriesitys, että kerrotaan omasta itsestä ja kokemuksista, niin kun tulee tää teatterillinen suhde, niin esittäjänä hieman astuu oman itsen sivuun, pitää olla empaattinen ymmärtääkseen itseään. Siis tää on ääritapaus, tosta äärimmäisempää ei voi mun mielestä olla.

Erittäin hyvä haaste on meillä ”Ekologisten iltamien” eläinhahmot. Ja oikeesti jutellaan että mitä on olla lehmä ja mitä on olla poro. Me ei ees problematisoida sitä asiaa, vaan puhutaan mm. semmosista oikeista asioista, että eläimen tietoisuus on kovin erilainen, kun ihmisen ja aistit kovin erilaiset, kun ihmisen, me ei voida ihmisenä lähestyä, jotta me kunnioitetaan meidän iltamissa eläinhahmoja niin me ei just tehdä niitä Nalle Puh-hahmoja sinne, vaan annetaan eläimen olla siinä omassa rauhassaan. No tässäkin ehkä aika ääritapaus roolin hakemisesta, mutta tota mä empatiaks kutsun kun näyttelijänä – näyttämötaiteilijana oikeesti joutuu miettimään syvällisesti että mikä se on, se on vieras,

se on symbolinen esitys toisesta ihmisestä, se Hamlet tai poro, ja se on sitä ammattitaitoa ja nimenomaan sen ydintä lähteä älyllisesti purkamaan et millä tavalla, mikä on se yhteys siihen toiseen ja sitä kautta sitten erilaisin tekniikoin ja menetelmin miettii se näyttelijäntyö, jolla sitten niitä ilmauksia tehdään.

No mutta, koska tää asia on mulle ihan valtavan selvä että toi on se perimmäinen taito, joka läpäsee koko tän esitystaiteen ilmiön siis sekä taiteen sisäisen kentän, että sitten sen olennaisen vuorovaikutusverkoston mikä on sen taideteoksen esittäjäkollektiivin ja sen taidejärjestelmän ja sit yleisön välillä, niin tää myötäelämisen kyky on kaikki kaikessa ja sen päälle tarvitaan vähän tekniikkaa. Antiikin Kreikassa tai suunnilleen saman aikases arktisessa meitä lähempänä olleen karhunpeijaisnäytelmissä rakennettiin yhteyksiä sen ajan uskomusten ja tietojenkin tärkeimpiin juttuihin eli shamanismissa luotiin suhde siihen karhuun eikä kun neuvoteltiin sen miljöön ja luonnon kanssa et vaikka täs nyt nyljetään ja syödään sitä lihaa niin se oli hyvitysjuhla eläimelle, jota kunnioitettiin tavattoman paljon, jolle toivottiin hyvää taivasmatkaa ja vastaavasti aika samantapanen oli tää dionysoksen kultti, joka liitty hedelmällisyyteen ja uuden sadon toiveisiin ja siihen sisälty myös ajatus seksuaalisuudesta, niin näissä rituaaleissa, teatterin alkeismuodoissa tiedetään todellakin, että näissä arktisissa karhunpeijaisjutuissa joku esitti karhua juuri sillä kunnioituksella ja koko se taide- , se ei ollu taidejärjestelmä koska se oli uskonnollinen, teatterillinen rituaali, mut siin rituaalissa oli iso osa sitä valmistautumista, jotta ymmärretään sitä karhua, ymmärretään miltä karhusta nyt tuntuu kun se on nyt tapettu ja katsoja osas lukea tätä empatian kykyä ja näin mä nyt tiedän – voi sanoa tiedän – myös näissä Dionysos kulteissa vastaavalla tavalla esitettiin satyyrihahmoja tai mitä ikinä hahmoja sillä suurimmalla kunnioituksella ja empatiakyvyllä. Se on ollut siis myöskin siinä kohdassa ihmiskunnan kehitystä kun ollaan tämmösiin teatterillisiin muotoihin rituaaleissa päädytty niin, mä ajattelen niin et se on juuri sitä mihin vaan ihminen kykenee, niin empatiaa, eli tavallaan kun ihminen on eläinkunnasta irronnut ja joutunu miettimään tätä kytkentää tietämättä vielä evoluutiosta mitään, niin tää empatian kyky on ollut ikään kuin sen kokonaisuuden rakentamisen kyky, et me ollaan osa tätä luomakunnan kokonaisuutta ja et se on jotenkin ihmisen perustavaa laatua oleva kyky ja nimenomaan teatteritaiteessa se on kaikki kaikessa ja siksi teatteri on mulle tärkein taide, koska se on niin luontevaa.

Empatiakyky on juurikin se kyky joka erottaa ihmisen muista eläimistä ja empatiakyky on myös se keino millä siitä erosta ei tuu kohtalokasta, eli me voidaan sillä kyvyllä nimenomaan ymmärtää ja kunnioittaa muita eläimiä ja ei vaan eläimiä vaan sienirihmastoja ja kaikkia mykoritsoja jotka meidän elämää myöskin pitää yllä ja empatiakyky on ainoo millä me ihmiset myöskin kyetään välttämään kohtalokas väkivalta, koska se on täsmälleen se asia, mikä voi hillitä väkivaltaa jos sä ymmärrät että se toinen ihminen on periaatteessa sama kun sä itse ja samas positios ja teatteritaiteessa se empatia on se asia, se on kaikissa taiteissa läsnä, mutta teatteri pelkästään rakentuu empatian ympärille. Mä oon ajatellut, että teatterin tekeminen on rauhan työtä ja ekotyötä itsessään, niin siksi nää on tärkeitä asioita. (Hurme 25.9.2019)

2.3. Teatterin potentiaali empatiakyvyn lisääjänä

Hurmeen esimerkki siitä, että ihminen samaistuu Nalle Puhin tilanteeseen, jossa hunaja on loppu ja ymmärtää itse olleensa samankaltaisessa tilanteessa ja sitä kautta pystyy ymmärtämään Nalle Puhin tunteet, kertoo olennaisesti teatterin potentiaalista empatiakyvyn opettajana. (Hurme 25.9.2019.) Se kytkee meidän omat tunteemme näkemäämme ja kokemaamme ja opettaa meitä asettumaan toisen ihmisen puolelle. Teatterissa on onneksi nähtävissä jo kehitys, jossa lavalla nähdään monenlaisia ihmisiä ja kehoja, jolloin empatiakyky erilaista ihmisyyttä kohtaan kasvaa.

Ohjaustaiteen professori Saana Lavaste kuvailee nyrkkisääntönä olevan, että mitä vähemmän toinen muistuttaa meitä itseämme, sitä vaativampaa meidän on tuntea tuota toista kohtaan empatiaa. Lavasteen mukaan kyky tuntea empatiaa vieraita ihmisiä kohtaan vaatii enemmän ”empatialihaksia” kuin kyky tuntea empatiaa omaa perhettä kohtaan. Jos pystyy tuntemaan empatiaa kaikkia ihmisiä kohtaan, entäpä muunlajisia eläimiä kohtaan? Teuraseläimiä? Kaloja? Entä puita kohtaan? (Lavaste 2019.)

Lavasteen pohdinnat tukevat Hurmeen ajattelua sekä omaa aiemmin avaamaani käsitystäni empatiakyvyn kehittämisen tärkeydestä. Tuntemalla empatiaa juurikin näitä itseämme kaukanakin olevia eliöitä kohtaan, ja ymmärtämällä, että olemme yhtä, pystymme pelastamaan planeettamme. Teatterilla voi olla ja on oma roolinsa tässä empatiakyvyn kasvattamisen tärkeässä yhteiskunnallisessa tehtävässä.

ArtsEqual- hankkeessa on tutkittu taiteen – sisältäen teatterin – vaikutuksia. *Taide ja hyvinvointi – Katsauksia kansainväliseen tutkimukseen* -artikkelissa todetaan taidetoiminnan parantavan muun muassa nuorten itsetuntoa, itseilmaisua ja empatiakykyä. (ArtsEqual 10.3.2020.)

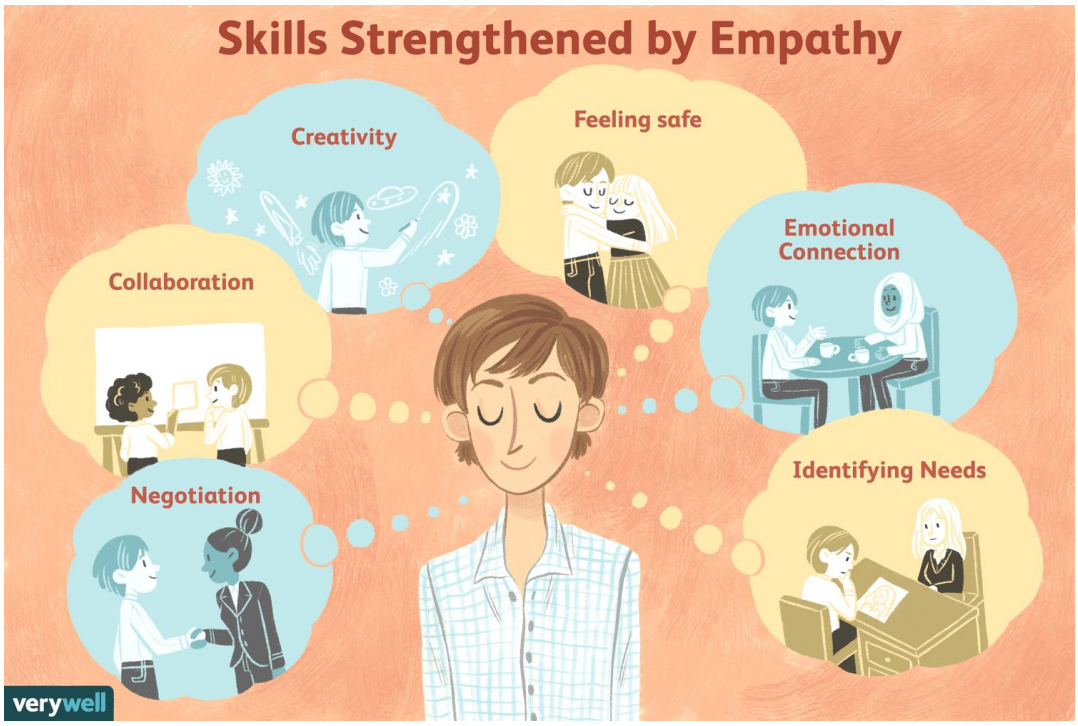
Toinen hyvä esimerkki parantavan, empatiakykyä lisäävän teatteritoiminnan kohteesta on vankilateatteritoiminta. Rikosseuraamuslaitos on tehnyt toiminnasta tutkimuksen, josta selviää, että valtaosa haastatelluista oli kokenut vankilateatteriprojektin minuutta vahvistavana, sisällöiltään kuntouttavana prosessina. Vankilateatterin kaikkein tärkeimpänä aspektina haastatteluissa nousi esiin draamallisessa prosessissa muodostunut yhteisöllisyyden, sosiaalisen tuen ja yhteenkuuluvuuden kokemus. (Menard 2018, 76-79.)

Minun kokemukseni teatterista tukevat Menardin tutkimustuloksia. Teatterin harrastaminen luo sosiaalisia verkostoja ja myös auttaa minua tutustumaan itseeni, eli teatteri opettaa minua tuntemaan empatiaa itseäni kohtaan, eli itsemyötätuntoa. Oman kokemukseni mukaan teatteri on loistava keino opettaa empatiaa roolien kautta. Tehdessäni rooleja olen tutustunut erilaisiin tapoihin nähdä ja kokea sekä sisäistä että ulkoista maailmaa.

Empatia: Myötäelämisen tiede kirjan kirjoittaja Elisa Aaltola puoltaa teatterin roolia empatiakyvyn opettajana. Hänen mukaansa teatteriin sisältyvien kertomusten on havaittu parantavan merkittävästi empatiataitojamme. Roolin ottaminen lisää perspektiivejä ja ymmärrystä muihin. Hän viittaa myös nykyfilosofi Shaun Gallagherin väitteisiin, että narratiivit ovat itse asiassa tärkein tekijä empatiassa, sillä ne luovat subjektin, yksilön. Narratiivit auttavat meitä ymmärtämään yksilöitä menneisyyden, nykyhetken ja tulevaisuuden läpi, jotka antavat yksilölle syyt olla tietynlaisia. (Aaltola & Keto 2018, 38- 39.)

Näiden tietojen pohjalta väitän, että teatterilla todella on suuri potentiaali empatiakyvyn vahvistajana ja opettajana. Ajattelen, että teatterikentän toimijat voisivat tiedostaessaan

tämän potentiaalin kokea, että heillä on myös vastuu tietoisesti toimia empatiakyvyn lisäämisen puolesta.



Kuva: Verywell/ Kelly Miller 2019

3. TEATTERIN PARANTAVUUS

Parantumisen kokemus on subjektiivinen kokemus katsojan tai tekijän ja teoksen välisestä suhteesta. Siksi on vaikeaa määritellä, mitä parantava teatteri on. Uskon kuitenkin, että voimme tehdä teatteria, joka antaa mahdollisuuden parantavuuden kokemukselle.

En missään nimessä väitä, että kaiken teatterin tulisi pyrkiä parantamisen tekoon tai että teatteri ylipäätään voisi luvata parantumisen kokemuksen yksilölle. Minua kiinnostaa parantamisen mahdollisuus ja yritys ymmärtää, mistä tällainen kokemus syntyy ja miten tekijänä voisin luoda alustan parantumisen mahdollistumiselle.

3.1. Näyttelemisen parantavuus

Näyttelijäntaiteen professori, näyttelijä Elina Knihtilä sanoi kerran opiskeluaikanani oppitunnilla, että näytteleminen voi olla terapeuttista, mutta ei terapiaa. Ymmärsin hänen tarkoittaneen tällä sitä, että näyttämölle ei kuulu tulla käsittelemään omia traumojaan, mutta näytteleminen harjoitteena voi tuntua terapeuttiselta. Olen samaa mieltä Knihtilän kanssa siinä, että ammattinäyttelijälle näyttämö ei ole terapian paikka. Oma kokemukseni roolityön prosessista tukee kuitenkin ajatusta näyttelemisen terapeuttisesta luonteesta.

Minusta näytteleminen tekona voi olla ja on itsessään parantavaa. Se on jatkuvaa itsensä tutkimista, syvemmälle kaivamista ja uskallusta olla enemmän auki ja läsnä. Minulle roolityön tekeminen edellyttää sitä, että annan itseni olla täysin vapaa. Tämä harjoittelu tuo minua jatkuvasti lähemmäksi itseäni. On väistämätöntä, että kohtaan omia pimeitäkin kohtiani. Joudun jatkuvasti peilaamaan omaa maailmankuvaani roolihahmon maailmaan ja tarkastelemaan itseäni aina uudessa valossa. Harjoitteena näytteleminen on siis hyvinkin terapian kaltaista, ja siksi sitä hyödynnetäänkin esimerkiksi itsetunnon parantamisen välineenä erilaisessa kuntouttavassa toiminnassa, kuten todettiin aiemmin tässä työssä.

Kurssitoverini, näyttelijä Jutta Järvinen haastatteli minua omaan opinnäytetyöhönsä, ja haastattelussa kuvailin, että parhaimmillaan koen näytellessäni olevani väylä, josta roolihahmon energia kulkee läpi ja se energia määrittelee kaiken muun ilmaisun. Minulle tämä on selkein tapa kuvata roolityön kokemusta ja täydellisen antautumisen kautta tapahtuvaa näyttelijäntyötä. Minä näyttelijänä kuuntelen sitä kehollistunutta roolihahmon energiaa antaen sen vaikuttaa minuun. Tämä vapaa oleminen, flow- tila, tuntuu minusta parantavalta. Minulle näyttelijänä mikään ei ole yhtä maagista kuin toiseen ihmiseen uppoaminen, toisen ihmisen todellinen ymmärtäminen huomatessani olevani joku muu. Silloin kyse ei ole minusta. Tässä tilassa mieli on hiljainen, elän näyttämöä ja nautin sen tuomasta kokemuksesta olla turvassa roolin sisällä.

Parhaimmillaan näytellessä oloni on vapaa, maadoittunut ja herkkä kuuntelulle. Siinä mielentilassa on jotain alkukantaista, jotain sellaista mitä koin toisella vuosikurssilla Jenni Nikolajeffin ja Elina Kiviojan mysteeri- tanssitunneilla. Siellä aika katosi ja intuitio ohjasi. Olin läsnä, kuunteleva ja jokaisen tunnin jälkeen samaan aikaan sekä tyhjä, että täynnä uutta energiaa. Parhaimmillaan esityksen jälkeinen tila on samanlainen. Sitä tuntee antaneensa kaikkensa, ja samalla täyttyneensä uudesta energiasta. Näyttelemisestä saatava euforian tunne on koukuttavaa ja palkitsevaa. Se vetää näyttämölle aina takaisin.

3.2. Näytteleminen ja itsetunto

Anu Niemi, – näyttelijä-yrittäjä-opettaja-kouluttaja: kasvatustieteen kandidaatti, teatteritaiteen maisteri, joogaopettaja, äänimaljahoitaja, draamapedagogi ja toimitusjohtaja: Mistä syntyy teatterin parantavuus?

Tarinoista. Tarinoista, jotka koskettaa ja tunnistettavuudesta, että sä tunnistat siellä jonkun osan itsestäsi ja tietysti jos mietitään niitä vuorovaikutuskursseja, niin miksi esimerkiks moni nuori on hakeutunut harrastamaan teatteria, niin niillä on vähän kevyempi murrosikä, niin mä väitän, että teatterin treenaaminen vaikuttaa itsetuntoon. Koska – jos on hyvä opettaja - niin ethän sä voi mokata. Et vaikka sä tekisit kuinka sen kohtauksen, niin se on ihan fine, se on vaan valinta, et onko se hahmo minkälainen. Mun mielestä se suurin parantavuus on siinä, että sun itsetunto kasvaa ja itsetuntemus.

-- Näyttelijällähän pitäis olla järjettömän hyvä itsetunto, itsetuntemus, ja voimakas psyyke. Mä myös ehkä vähän kritisoin tiettyjä tapoja opettaa teatteria, että rikotaan ihminen, koska sen vois tehdä toisellakin tavalla, että voimistetaan niitä heikompia juttuja. Ja sit se semmonen taiteilija- imago, että taiteilijat on vähän erikoisia, ja ne juo, ja ne on vähän hermoheikkoja ja ne saa sanoa ja haistatella muille, niin ei, että kyllä tässä pitäs olla ihan terveeltä pohjalta. Mä oon monta kertaa sanonu noille nuorille näyttelijäopiskelijoille, ne tulee itkeen, että ”mä en niinkun tää rooli on jotekin päläpälä” niin lopeta näytteleminen. Lopeta näytteleminen, älä näyttele näyttelijää. Veera, sä oot Veera, et sä oo se. Sit ne tajuaa, että kauheen moni näyttelijä näyttelee näyttelijää myös siviilissä. Et jää se näyttelijyys päälle, luullaan et näyttelijän pitäis olla tietynlainen ollakseen hyvä näyttelijä. -- Mitä mä opetan näyttelijäntyössäkin, et kun joku kysyy et ”eiks jää rooli päälle” ja ”voiks jäädä päälle” niin mä sanon, että jos sulla on terve itsetunto ja terve psyyke, niin ei. Ne on mun mielestä tekosyitä ihmiselle, jolla on käsittelemättömiä asioita, ”mä oon täs nyt vähän dokaillu, kun mä en pääse – mulla tieksä jäi vähän tää Hamlet päälle”. Mä aina sanon, että se on syy esimerkiks alkoholismille, et se on vaan syy.

-- Nyt on hyvin trendikästä lähtee opiskelemaan tunnetaitoja, on tunnetaitovalmentajia ja oikeesti meillä pitäis ihmisillä olla se synnynnäisenä, et sitä ei periaatteessa pitäis joutua treenaamaan, mutta teatterissa sä saat siellä leikkiä, että on hautajaiset ja nauretaan ja et sä käyt tunteita läpi ja opit tunnistamaan ehkä että aa, tätä on suru. Teatterissa myös on jotenkin ehkä sallittavampaa olla semmonen tunteikas. Mut mä epäilen, että se perustuu siihen, että siellä se hiljasinkin tulee nähdyks ja kuulluksi, kun sun vuoro on esittää joku pieni etydi tai pieni harjotus muille tai kaverin kanssa, niin sä saat sen kokemuksen, että mä tulin nähdyks ja kuulluks, se hyväksyttiin. Ettei vaan ne, jotka ottaa sen tilan ja äänen ja huomion muutenkin, niin mä uskon, että kyse on siitä, että mä tulin hyväksytyks tämmösenä, mä näyttelin pupujussia joka söi porkkanaa ja ihmiset taputti sille, niin mä oon ihan hyvä, mä oon ihan kiva ihminen. Mä kelpaan. (Niemi 7.10.2019)

3.2.1. Teatteri ja tunnetaidot

Niemi puhuu tunnetaito-opettajista ja aiheen trendikkyydestä sekä teatterin pätevyydestä samojen asioiden opettajana. (ibid.) Äitini Minna Katajamäki/Arotar Oy on juurikin tunnetaito- ohjaaja ja olemme pitäneet yhdessä työpajoja, joissa olemme lähestyneet tunnetaitojen opettamista kumpikin omasta näkökulmastamme, minä teatterista käsin. Olemme äitini kanssa tunnistaneet saman havainnon, mistä Niemi puhuu, että teatterilla ja tunnetaito- opetuksella on paljon yhteistä. Opetamme äidin kanssa samoja asioita vähän eri kulmasta ja eri harjoittein, mutta tähtäämme samaan tunnetason vapautumiseen. Olen opettanut mm. itsetunnon vahvistamista, tunteiden vapaata tuntemista, läsnäoloa, toisen kohtaamista ja mieli-kehoyhteyttä. Itsetunnon ja itsetuntemuksen vahvistaminen on tärkeää jokaiselle ihmiselle, ja Niemi kuvailee tarkasti, miksi etenkin näyttelijöille hyvä itsetunto on työkyvyn kannalta välttämätön ominaisuus. (ibid.)

Olen opettanut teatteria kymmenen vuoden ajan. Erityisesti harrastajia ohjatessa ohjaaminen ja opettaminen sekoittuvat. Ehdottomasti palkitsevimpia hetkiä ovat oppilaan tai ohjattavan oivalluksen hetket. Elävästi muistan kaksi oppilasta, jotka oppivat päästämään irti kontrollista näyttämöllä, eli onnistuivat olemaan vapaita omassa mielessään ja kehossaan. Tällaisten kokemusten mahdollistaminen tekee kaikesta tekemästäni työstä arvokasta. En keksi, mikä olisi isompi lahja kuin kokemus vapaudesta. Se on juuri se asia, mikä koukutti minut teatterin harrastamiseen.

3.2.2. Henkireikä

Aloittaessani 11- vuotiaana teatteriharrastuksen muistan kokemuksen Niemen mainitsemasta hyväksytyksi tulemisesta. (ibid.) Minulla oli lapsena vilkas mielikuvitus ja leikin paljon yksin omissa maailmoissani ja keksin tarinoita. Teatterissa pääsin käyttämään mielikuvitustani yhdessä muiden kanssa ja luomaan tarinoita.

Ensimmäinen roolini oli hiihtovalmentaja. Muistan olleeni ylpeä itsestäni. Tunteella tilanteeseen heittäytyminen oli hauskaa ja palkitsevaa. Olin pienempänä lapsena hyvin räväkkä ja itsepäinen, mutta koulussa opin hillityksi ja hyväkäytöksiseksi. Teatterissa

räväkkä puoleni pääsi esiin, eikä siitä rankaistu. Kotonakin räväkkyydestä ja vahvoista mielipiteistä rankaistiin, jolloin teatteri oli ainoa paikka, jossa sain vapaasti tuntea ja ilmaista niin isosti, kuin todella tunsin. Lisäksi tämä vapaa ilmaisuni palkittiin positiivisella, eikä negatiivisella huomiolla.

Johtuen erinäisistä tapahtumista koin teini- ikäisenä ja vielä aikuisenakin vahvaa riittämättömyyden ja kelpaamattomuuden tunnetta. Mielenterveyteni oireili mm. paniikkihäiriön ja auditiivisten hallusinaatioiden muodossa ja psyykkinen huonovointisuus näkyi kehossani päästä varpaisiin olevana kroonisena atopiana. Söin vahvoja lääkkeitä vuosia enkä nukkunut kunnolla.

Kaiken tämän keskellä teatteri oli minulle pakopaikka. Siellä elin jonkun toisen elämää, ihan toisessa maailmassa. Teatteriharrastus oli minulle henkireikä, jossa pääsin vapaalle omasta elämästäni. Se oli minulle parantavaa toimintaa. Ihan rehellisesti, en tiedä miten voisin nyt ilman teatteriharrastusta. Siellä riitin ja sain olla vapaa ja ilmaista niitä tunteita, jotka olisivat muuten jääneet kehooni ilmaisemattomina asumaan.

Seuraavalla sivulla on kuva 17- vuotiaasta itsestäni Peppi Pitkätossuna vuodelta 2012, jolloin paniikkihäiriö oli juuri puhjennut ja söin väsyttäviä lääkkeitä ympäri vuorokauden ihottumaani. Peppi Pitkätossu- esitys teki kesästä yhden elämäni parhaista ja muistan olleeni lavalla onnellinen. (Peppi Pitkätossu, ensi- ilta 3.7.2012) Kuva paljastaa mielestäni sen, mikä vapauttava vaikutus teatterilla oli minuun kaiken muun elämän keskellä.

Valokuva: Toni Rantanen/ Ruoveden teatteri 2012.

3.2.3. Näyttelijän työkaluja mielen ja kehon huoltoon

Jatkoa Anu Niemen haastattelulle:

Oma kommenttini: *Olen keskustellut monen näyttelijäopiskelijan kanssa huonon itsetunnon kokemuksesta ja tunnistan sen itsessänikin. En tiedä johtuuko se siitä, että olen kaksikymppinen vai siitä, että koulutuksessa on jotain kehitettävää, koska se on mun kokemuksen mukaan hirveen yleistä, että ihmisillä loppuu voimavarat ja koetaan, että itsetuntemus ja jaksaminen ei riitä.*

Kyllä siellä koulutuksessa olis paljon parantamisen varaa.

Mitä sä parantaisit?

No nimenomaan sitä, et siellä pitäs olla sitä – koska keho ja mieli on aina yhteydessä -, niinkun mitä mä käytän, kun mä opetan työssä jaksamista, ihan kelle tahansa, on se, että oo tietonen, kun työ loppuu, että päästä siitä työroolista irti. Mä tein esimerkiks *Uudessa Päivässä* (YLE 2010-2018) noiden nuorten kanssa, kun siellä oli rankkoja asioita mitä ne kävi läpi ja jotkut tuli sit että ”Anu kun mulla pyörii tää asia…”, niin että tekee sen jollain tavalla konkreettisesti. Yks esimerkki on se, että kun sä riisut roolivaatteet kaappiin, niin tee tietosesti se, että tää tyyppi jäi nyt tänne, että sä teet asiat tietosesti, et nyt tää jää tänne ja nyt mä oon Anu. Et ihan samalla tavalla työssäjaksamisessa, että oli se sitten avainkortti tai vaihda työkengät, niin mieti, et se työ jää sinne, se kiire ja ne asiat, että sä et saa miettiä niitä.

Näyttelijähän on koko ajan töissä, sehän koko ajan hakee hahmoja, ja sehän on se tie uupumiseen. Kun sä lähdet teatterikoulusta, niin mä oon vaan Veera. Et ihmiset erottais ja tekis sen, ihmiset oppii että tää jää tänne. Kotimatkalla ajattelet, että pudota pudota,sit sä joudut olemaan äitinä, isänä, vaimona, minä ikinä, et sit sä oot eri roolissa, et älä kanna sitä työn taakkaa sinne muille, että jos sä oot töissä tapellu, niin jätä se sinne. Ja sit varsinkin mitä kuormittavampi se on se työ, sitä enemmän se kuormittaa sitä parisuhdetta ja perhettä. Ihan sama näyttelijöillä, koska kauheen usein esityksen jälkeen mennään kaljalle yhdessä jonnekin, puhutaan ja kehutaan ja namedropataan ja miten se meni ja voi vitsi kun mulla siinä - se jatkuu ja jatkuu ja jatkuu, ja sit sä meet kotiin, ja sä oot edelleen niin sanotusti näyttelijä. Suurimmalla osalla on vaikeeta tajuta, että se oli työ, jätä se sinne. Mitä sulle kuuluu? Mitä oikeesti kuuluu? Ei sitä että mitä sä teet tai kenenkä kanssa sä teet ja kuka sulla on ohjaaja, vaan että ootko käyny hiihtämässä? Mites sun koiranpentu? Muuta elämää.

Ja sit se keho-mieliyhteys, mitä mä oon monta kertaa miettiny, että esimerkiks näyttelijänä, kun kehohan ei tiedä, että sä valehtelet, jos sä oot vaikka kuvauksissa ollu hautajaisissa ja surru koko päivän, niin eihän sun keho tiedä, että sä oot vaan leikkiny. Sun keho on käyny sen surun läpi. Tai jos sut raiskataan, tai joku pahoinpitely, et näyttelijän ammattihan on kauheen julma keholle, et sä elät koko ajan näyttämöllä monta elämää. Et niitä keinoja, mitkä tulee sieltä joogasta ja sieltä niin, niin niitä pitäs opettaa, et miten sä katkaset sen. Miten sä rentoutat sen kehon, miten sä – niinkun

mindfullnesia periaatteessa – miten sä päästät irti ja saat sun kehon ymmärtämään, että se meni jo.

--Olen tehnyt töitä fyysisesti haastavien roolien kanssa "peilimetodilla", että suoristat spastisuuden, vääristymän tai vamman kehostasi harjoituksen tai esityksen jälkeen, ettei väärä asento jää päälle. Kutsun sitä nollaukseksi, jossa riisut roolit kehostasi ja mielestäsi. -- --ennen kun lähdet töistä, niin mee kokovartalopeilin eteen ja suorista ittes, et sä näät sen ja sun aivoihin tulee se, että hetkinen, tää on mun normaali asento. Mut jos vaan riisuu ja lähtee niin se on edelleen vinossa, koska keho oppii tosi nopeesti uuden tavan, niin sit et suorista se keho ja kato peilistä se et sulla on lantio suorassa, rintakehä suorassa ja näin, se on kans hyvä et tsekkaa peilistä, että hei nyt, nyt mä oon Veera enkä Julia. Aivoja pitää vähän niinku käskee, että hei nyt, poikki, nyt oot minä. Paljon olisi keinoja auttaa myös, mä uskon et se tulee.

Tanskassahan on semmosia hoitolaitoksia, kylpylöitä, missä näyttelijät käy rankan roolin jälkeen kehoa ja mieltä hoitamassa ja putsaamassa. Ne on aika jees. Ne ottaa joogaa ja hengittelee ja kävelee ja on luonnossa ja on tietosia siitä, että irti, irti, että se en ole minä, joka on fiksua, joka pitäs opettaa kaikille taidealalla oleville, ja kaikille ihmisille, oli se sitten pankinjohtaja tai siivooja, että sä et kanna sitä mukana. (Niemi 7.10.2019)

3.2.4. Näyttelemisestä irti päästäminen

Samaistun Niemen kuvailuun tilanteesta, jossa näyttelijät istuvat pöydässä ja puhuvat vain töistänsä ja pyrkivät jatkuvasti pitämään mahdollisimman korkean ja uskottavan statuksen yllä. (ibid.) Koen nämä tilanteet raskaina ja samanaikaisesti koen painetta osallistua tällaiseen kulttuuriin. Jos en ole paikalla kertomassa, kuinka tärkeä olen, niin ehkä minut silloin unohdetaan ja ajatellaan, että en ole tärkeä. Tämä sosiaalinen ja kulttuurillinen paineistus tuottaa huonoa itsetuntoa tekijänä. Minulle näyttelemisen ulkopuolisen elämän vaaliminen on elintärkeää. En halua, enkä voi olla jatkuvasti töissä. Näytteleminen on vaan työ. Elämässäni on paljon muutakin sisältöä.

Aloitin syksyllä 2019 äänihoitaja- opinnot. Opintojen ja joogaharrastuksen kautta olen saanut keinoja irti päästämiseen. Syvärentoutumisen ja hengittämisen taito on meidän suorituskeskeisessä kiireisessä yhteiskunnassamme erittäin aliarvioitua. Vain se, että makaan 15 minuuttia selälläni ja keskityn hengittämiseen nenän kautta, palauttaa minut tähän hetkeen ja laskee kierroksiani. Keho pääsee syvärentoutumaan ja sitä kautta myös mieli, ja toisinpäin. Tällainen harjoittelu lisää myös läsnäoloa kehossa, josta Niemikin haastattelussa puhuu (ibid.) Kun olen läsnä kehossa, voin tuntea sen työpäivän aikana tuntemat tunteet ja antaa keholleni aikaa päästää niistä irti. Näin huolehdin kehostani ja mielestäni, joka tuntee niin valtavan määrän tunteita tavallisen työpäivän aikana.

3.3. Parantajien ja parantujien puolella

Jatkoa Juha Hurmeen haastattelulle:

Opinnäytetyöni aihe on teatterin parantava potentiaali. Millainen sinun mielestäsi on teatterin parantava potentiaali suhteessa yksilöön ja yhteiskuntaan, ympäristöön ja koko maailmaan?

Elämä on heittäny mut epäilemään kaikkii uskontoja ja mä oon siis tunturipuron raikas ateisti. Mutta mä oon kuitenkin siihen kristillisen mytologian pataan pienenä kastettu, Raamattu on kauheen kiinnostava mulle. Se on hurja se Pontius Pilatuksen lause ” katso ihmistä”, joka on latinaks ” Ekke homo”. Eli jossa hän vaatii et se rahvas joka haluaa kuolemaantuomita Jeesuksen, että kattokaa nyt tätä. Mä niinku virittelen tän empatiakyvyn, niin mä oon jossain esseessäkin puhunu et se on ton teatterin lause, ohi ton uskonnollisen sisällön, että katso ihmistä ja näe hänessä oma itsesi. Se on täsmälleen se. Ja tuolla se on, näin mä sen kerta kaikkiaan, mä kauheen voimakkaasti koen sen asian kun mä luen antiikin draamoja, Oidipukset ja Medeiat , että kato nyt näitä reppanoita ja vielä miten, millä tavalla ne antiikin tragediat kuitenkin on kirjattu, että nää kohtalokkaat mokat on vahinkoja, niin se on kauheen voimakas ohje. Mä oon rakentanu näytelmäkirjallijana semmosta ideaa, että mun näytelmissä ei oo yhtään pahaa ihmistä, vaan mä osotan miten hyvätkin ihmiset erehtyy. Ja tää on itse asiassa aika uus asia, et nimittäin siis keskeinen käsite Aristoteleen runousopissa on hamartia eli kohtalokas erehdys, eli just se että Oidipus tappaa yhen äijän ja menee naimisiin

naisen kanssa ja ne on hänen äiti ja isä, eli hän tekee pahimmat yhteisörikokset tietämättään ja ei auta. Ja nyt siis harva tajuaa, että uusi testamentti on samanaikanen, tai siis myöhempikin eli myöhäisantiikin tuote, ja se nimenomaan on kreikaks kirjotettu, siis antiikin tuote ja sen kirjotti tyypit jotka tunsi antiikin näytelmiä ja ne oli sen kulttuuripiirin osakkaita. No tästä ollaan aika hiljaa, koska etenkin kun se on jumalan sana ja tämmöset erittelyt ei oo, tai monet kokee että niistä ei sais puhuu. Siis synti on myös se hamartia. Uus testamentti on kreikaks kirjotettu ja uuden testamentin keskeinen käsite, synti, on nimenomaan se sama joka Aristoteleellä on traaginen erehdys. Ja kun tragedian puolella ei syyllistetä ihmistä, vaan todetaan, että me ihmiset tehdään virheitä niin täsmälleen sama antiikkinen uskonnollinen tulkinta oli, että virhe on syy ja kirottu juttu, joka panee meidät ihmiset ikuiseen ahdinkoon. Ja sitten on tämmöinen patentti-jeesus, mutta se ei paranna tätä maailmaa, vaan se tarjoo yksilöllisen armon lähinnä seuraavaan maailmaan, niin tässä mä vahvana pakanana toteen, että tää on ihan olennainen juttu tää, sen toteeminen, että me ihmiset erehdytään ja tehdään myös pahoja tekoja, mutta se ei tarkota kirveen kaivoon heittämistä, vaan nää on työstettävissä ja on kohdattavissa nää seikat ja täsmälleen sitä tarkottaa se katharsis. Tälle jokanen antaa oman tulkintansa, mulle se ei oo mikään mystinen puhdistautuminen sisäelinkuonista, vaan kertakaikkiaan sitä, että teatterilaboratoriossa, viihteellisissä iloisissa paikoissa käydään läpi monimutkasia kuvioita, mitä mahdottomimpia hamartioita, tutkitaan niitä yhdessä ja opitaan vähän jotakin. Ja ellei edes opita, niin se auttaa meitä, eli se parantaa, eli mun mielestä tähän länsimaisen teatterin ytimeen on kirjotettu se, että se on lääkettä.

Sillonkin kun tehdään maailman kevytmielisin Maija Poppanen, et aiheena ei oo mikään sen kummempi, niin näiden empatiakeinojen avulla me eletään jollain tasolla läpi niitä suruja ja iloja ja ehkä syvällisessä näytelmässä vielä voimakkaamminkin tai miten vaan, Maija Poppanen voi kai olla ihan miten syvällinen vaan. Meidän on helpompi elää ja meillä on mahdollisuus sen helpotuksen avulla jatkaa tätä elämää, kenties rakennella tulevaisuutta vähän järkevämmin. Ja se on ihan valtava asia, siis toisin sanoen ihan sieltä alusta, niin tää paranemisen projekti on musta rakennettu teatterin sisään. Ihan kerta kaikkiaan siihen aparaattiin, ja se riittää että sä vaan rupeet sitä tekemään, niin sä oot parantajien ja parantujien puolella, niinku sillä selvä. Ehkä se tehoaa paremmin, jos on tietoinen siitä, ja siks näistä asioista on hyvä puhua myöskin, ja mullei tähän liity ei mitään mystiikkaa ja ehkä tää on just tärkee, että vaikka mulla on ihan jyrkkiäkin

mielipiteitä, niinkun poliittisia mielipiteitä, niin mä oon kaikin voimin yrittäny niin, ettei ne näy mun töistä. Vaan, että ne motivoi mua tekemään, mutta mä yritän tehdä taideteoksia, ja taideteoksen tärkein tuntomerkki on se että se voi puhutella monella tavalla. (Hurme 25.9.2019)

3.4. Katharsis

Hurme kuvailee, ettei hänellä katharsikseen liity mitään mystiikkaa. (ibid.) Minun kokemukseni on erilainen. Minä pidän siitä, etten täysin ymmärrä, miten katharsiksen kokemus minuun vaikuttaa ja mistä syistä. Rakastan sitä lävitseni pursuavaa puhdistumisen ja uusiutumisen kokemusta, jota en osaa määritellä tarkasti, enkä haluakaan. Saana Lavaste määrittelee katharsiksen Kansallisteatterin blogikirjoituksessa eksistentiaalista hätää lievittävänä ja etiikkaa vahvistavana ominaisuutena. (Lavaste 2019). Minä tunnistan eksistentiaalista hätää lievittävän ominaisuuden hyvin. Hetkellisesti kaikki on hyvin, tässä ja nyt.

Näyttelijä Karoliina Niskanen kuvailee opinnäytetyössään *Hyvä työ: Kohti ihmistä – Kohti Rakkautta*, että jokaisen ihmisen on mahdollista saavuttaa puhtaan läsnäolon kokemus, edes hetkeksi. Hänen mukaansa taide tarjoaa tähän mahdollisuuden, sillä taide voi olla parantavaa energiaa. Niskanen kirjoittaa, että taide voi koskettaa alitajuntaamme ja läpäistä sisäisiä maailmojamme ja siten herättää omat tarinamme eloon. Kuten minä itse, hän kokee myös, että tämä taiteen vaikutus saattaa tuntua jopa mystiseltä ja maagiselta, kun jokin selittämätön tunne liikahtaa ihmisessä ja vavisuttaa juuria myöten. Tätä Niskanen kuvailee puhdistumisen kokemukseksi, eli katharsikseksi. Hänen mukaansa katharsiksen kokeminen saattaa johtaa elämän energian uudistumiseen ja voimistumiseen. (Niskanen 2013, 17-18.)

Omat kokemukseni katharsiksesta tukevat Niskasen kokemusta elämän energian uusiutumisesta. (ibid.) Olo on keveä ja täysi, usein iloisesti itkuinen. Hujaus uutta energiaa lävistää minut. Tunnen jättäneeni painavaa energiaa katsomoon ja saaneeni uutta tilalle. Kuvailen samanlaista olotilaa kappaleessa 3.1 pohtiessani näyttelemisen parantavuutta. Voin siis kokea katharsiksen sekä lavalla, että katsomossa. Olen käynyt jonkin verran erilaisissa täydentävissä hoidoissa (energia/ äänihoidot) ja kokemus on

yllättävälläkin tavalla samankaltainen kuin katharsiksen jälkeen; puhdistunut, tyhjä ja täysi.

Vahvin parantava esityskokemus minulla on *Tabu* – esityksestä (*Tabu- Ihmisen ääni.* 18.2.2018.). Aika katosi, minä katosin, lopussa oli vain puhdistava itku ja kokemus jostain suuremmasta. En osannut, enkä osaa vieläkään älyllisesti jäsentää kokemustani, mutta se muutti oleellisesti käsitykseni teatterista ja sen potentiaalista. Sanattomuus, pitkäkestoisuus ja toisteisuus kiehtoi minua ja luulen siellä olevan jotain olennaista kokemukseni syvyyden kannalta. Katsomiskokemus oli kuin toinen tajunnan tila. Olisi upeaa osata joskus itse tehdä sellaista teatteria, joka johdattaa toisenlaisiin tajunnan tiloihin ja herkistymään syvemmille kokemuksille.

3.5. Viihde ja parantavuus

Suhtaudun parantavuuteen vakavasti, mutta parantava teatteri ei silti missään nimessä tarkoita vakavaa, vaan se voi olla hyvinkin viihdyttävää. Esimerkiksi Helsingin kaupunginteatterin hittimusikaali *Kinky Boots* oli minulle valtavan puhdistava ja parantava esitys. Menin katsomaan esitystä aika asennoituneena, odotin perinteistä oksettavaa mies mekossa- huumoria, mutta esitys olikin kaikkea muuta: Se oli rakkauden ylistys. Rakkaus tunteena vyöryi minun lävitseni ja usko maailman hyvyyteen palasi. Esitys oli viihdettä, mutta koen sen aihevalinnan tuottaneen minulle parantumisen kokemuksen. Uskon, että kokemus oli myös kollektiivinen. Esityksen loputtua koko yleisö nousi seisomaan ja tanssi hurmioituneena. Minulle tämä oli kokemus yhteisöllisestä parantamisesta ja parantumisesta. En enää esityksen lopussa kokenut olevani yksin yleisössä, vaan osa yleisöä. (*Kinky Boots.* 9.5.2019)

Entinen näyttelijäntaiteen professori Hannu-Pekka Björkman sanoi sähköpostikeskustelussamme, että viihde auttaa meitä unohtamaan ja taide muistamaan. (Hannu-Pekka Björkman 16.3.2020.) Mielestäni raja ei ole noin mustavalkoinen ja parhaimmillaan esityksessä on mielestäni molemmat puolet, kuten *Kinky Boots* osoitti. (*Kinky Boots* 9.5.2019) Björkmanin toteamus tuo kuitenkin esille sen, että viihteellä on tärkeä osansa teatterikentällä. Kysymys onkin mielestäni enemmän viihteen sisällöissä: tuodaanko lavalle esimerkiksi niitä mies mekossa- huumoria toistavia hahmoja,

kirjoitetaanko naisista professori Elina Knihtilää lainatakseni ”kyselijä-ämmiä”, vai onko viihteen sisällöissä jotain uutta, rakkaudellisempaa maailmankuvaa luovaa sisältöä ja hahmoja, jotka eivät esimerkiksi toista vahingollisia valtarakenteita ja vähemmistöjä loukkaavaa sisältöä. Viihdekin voi ja mielestäni pitää ottaa vastuunsa siinä, millaista maailmankuvaa se luo.

3.6. Yhteiskunnallinen vaikuttaminen

Kävin 6.3.2020 Tampereella Legioonateatterilla katsomassa Enso Ensemblen esityksen *Purificación.* Enso Ensemble on Neijing-koulun ja Legioonateatterin yhteistyössä syntynyt parantavan teatterin ryhmä. Ryhmä on perustettu yli kymmenen vuotta sitten. Minulle esitys oli parantava yhteiskunnallisella tasolla. Se osoitti epäkohtia kulttuurissa ja ehdotti vaihtoehtoja. Esitys penäsi rakkauden tilaa länsimaisessa yhteiskunnassa ja oli huolissaan sen jäämisestä pinnallisuuden alle. Esitys vaati todellista kohtaamista ja sai katsojana minut tarkastelemaan omia toimintamallejani, jotka estävät rakkauden läsnäolon elämässäni. Parantavuus syntyi esityksessä todellisuuden havainnollistamisesta ja sen osoittamisesta, mitä voisi olla todellisuus maailmassa, jossa rakkautta on enemmän. Parantavuus on esityksen yhteiskunnallinen teko. (*Purificatión.* 6.3.2020)

Kuva esityksestä *Purificatión.* Kuva: Enso Ensemble 2019

3.6.1. Takkutukkakeiju

Teimme Teatteri FAQ- nimisen ryhmän kanssa vuonna 2016 lastenteatteriesityksen. Kiersimme esityksen kanssa kesät 2016 ja 2017. Lastenteatteriesitys *Takkutukkakeiju* oli kannanotto, joka kertoi syntymäolosuhteiden asettamista paineista, erilaisuudesta ja transsukupuolisuudesta. Kirjoittaessamme esitystä meille oli tärkeää tuoda lastenteatteriin yhteiskunnallisia teemoja, joita lastenteatterissa ei käsitellä, mutta jotka ovat kuitenkin 2010- luvulla arkipäivää lapsia ympäröivässä yhteiskunnassa.

Näytelmässä esittämäni Krokantti- keiju ei sopeutunut Keiju-yhteisön ihanteisiin ja koki valtavaa painetta olla samanlainen kuin muutkin keijut. Miellyttääkseen vanhempiaan ja keijuyhteisöä hän lähti matkalle etsimään tapoja olla parempi keiju. Matkalla hän tapasi erilaisia hahmoja ja lopulta Krokantti ymmärsi, että hän olikin aina ollut peikko. Krokantti palasi peikkona Keijuyhteisön luo, joka otti hänet vastaan avosylin, koska peikkona oleminen teki Krokantin onnelliseksi.

Kirjoitimme näytelmään miesparin, jonka homoutta ei korostettu lainkaan, sillä se ei ollut hahmojen pointti. Olimme kyllästyneitä siihen ilmiöön, että jos näytelmässä on homo, se on hänen hahmonsa ensisijainen tehtävä. Esityksessä oli myös hahmo, joka oli syntynyt prinsessaksi mutta valinnut supersankarin elämän, sillä hän ei halunnut istua linnantornissa harjaamassa hiuksia, tekemässä jatkuvia siveysharjoituksia ja haikailemassa prinssien perään.

Kommentoimme siis räväkästi tytöille syötettyä prinsessaihannetta, rakkauden rajallisuutta vastakkaisiin sukupuoliin ja ihmisen pakottamista mihinkä tahansa muottiin. Katsojapalautteiden mukaan sekä lapset että aikuiset poimivat esityksen sanoman ja saimme paljon kiitosta aiheiden rohkeasta käsittelystä.

Esityksen jälkeen järjestimme katsojille osallistavan työpajan, jossa oli erilaisia pisteitä ja osallistuminen oli täysin vapaaehtoista. Työpajassa oli esimerkiksi mahdollista täyttää Krokantin vieraskirja, jossa halusimme samaan aikaan kerätä katsojapalautetta ja auttaa kirjoittajaa näkemään itsensä positiivisemmassa valossa, eli parantaa hänen minäkuvaansa. Kysyimme mm. mikä sinusta tekee erityisen ja lomakkeessa oli tila piirtää itsensä supersankarina.

Tämän opinnäytteen kannen kuva on hetkestä, jolloin koen teatterin parantavan potentiaalin toteutuneen: Työpajassa askartelimme lasten kanssa rohkeusrannekkeita, joita näytelmän Salli Supersankari – hahmo sai Vanhalta Viisaalta Puulta aina käytyään terapiassa. Eräs 4 vuotias lapsi tuli tekemään rohkeusranneketta esityksen jälkeen. Hän oli esityksen aikana oivaltanut, että hänkin on peikko, kuten hahmoni Krokanttikin. Lapsi pyysi saada tehdä rohkeusrannekkeen sijasta rohkeus-peikkohännän. Niinpä tein hänen kanssaan hännän, jota hän kantoi niin suurella ylpeydellä ja onnella, että meidän kaikkien sydän särkyi onnesta. Ymmärsimme, että me todella teemme tärkeää työtä ja vaikutamme lasten elämään positiivisesti. Myöhemmin tämän lapsen äiti lisäsi sosiaaliseen mediaan kuvan lapsesta ja hännästä. Tämä kuva on nyt työni kannessa. Äidiltä on lupa kuvan käyttämiseen. *(Takkutukkakeiju.* Ensi- ilta 17.6.2016)

Kohtaus *Takkutukkakeijusta*. Valokuva: Sahin Cengiz. 2017.

3.7. Teatterituotanto ja parantavuus

Aloitin syksyllä opinnot Taideyliopiston avoimen yliopiston Luovan liiketoiminnan opintokokonaisuudessa. Ensimmäisellä kurssilla keskityimme pohtimaan paljon omia arvojamme taiteemme ja sen ympärille kehittyvän liiketoiminnan pohjalle. Teatterin tekemiseen on mahdollista sisällyttää pehmeitä arvoja ja luoda samalla liiketoimintaa. Kysymys on yleisöpohjan löytämisestä, jolla on samat arvot. Brändin voi luoda

pehmeiden arvojen pohjalle ja silloin koko teatterituotannon ja markkinoinnin tulee tukea brändiä, sillä muuten yleisön luottamus yrityksen pehmeisiin arvoihin katoaa. Pehmeitä arvoja voivat olla esimerkiksi ympäristövastuullisuus, yleisön kunnioitus ja ystävällisyys.

Toinen olennainen kysymys on tietysti, että minkälaisia esityksiä lähdetään ylipäänsä tuottamaan. Tähän kysymykseen koen vastanneeni jo aiemmin työssäni, enkä siksi palaa siihen tarkemmin tässä. Minä haluan tulevaisuudessa tehdä pehmeisiin arvoihin perustuvia esityksiä, joiden markkinointi ja tuotanto voi olla rehellistä ja tuottaa jo itsessään ympärilleen hyvää ja perustuu näihin samoihin arvoihin.

3.7.1. Healing Theatre

Anu Niemi, olet perustanut Healing Theatre- yrityksen. Mitä yritys tekee?

Yrityksen kantava voima on antaa ihmisille mahdollisuus tulla nähdyksi ja kuulluksi, oli se muoto mikä tahansa. Healing Theatre tekee esityksiä, joissa on aina joku sanoma tai joku juttu, et se avais ihmisen ajattelemaan jotain teemaa tai vois peilata omia juttuja, sen yks tarkotus on kertoa tarinoita, jotka ”hiilaa” ihmisiä, parantaa. Healing on niin paljon parempi sana kun suomessa parantaminen, kun parantamisesta tulee semmonen ”woo”. Kaikki teatterihan ”hiilaa”, mutta siellä on vielä enemmän, yritän ainakin että se olis enemmän ajateltu pidemmälle. Healing Theatren tarkoitus on myös kouluttaa ihmisiä, tarjota kaikille, ei pelkästään teatteriin haluaville ihmisille, näyttelijäks haluaville, et valovoima- kurssien tarkoitus on se, että sä riität. Näyttää ihmisille että sä oot ihan oikeasti hyvä, oli sun temperamentti hiljanen, rauhallinen, omasta mielestäs umppelo ”mä en saa suuta auki”, niin se on ihan fine, tai sit jos sä oot semmonen nopee hölösuu niinkun meikäläinen, niin sekin on fine, et meitä kaikkia tarvitaan. Koko Healing Theatren perustarkoitus on se että sä tuut nähdyks ja kuulluks, ja sun oma tarina on ihan ok. Ja tuut tietoseks siitä omasta tarinastas, myös siitä mitä tarinaa sä voimistat, et ”mun äiti oli alkoholisti, isä oli alkoholisti” tai jotain, ja sä kannat sitä edelleen mukana ja se on sun syy olla tekemättä, että hetkinen oisko vaikka aika päästää tästä tarinasta irti, ja mitkä olisikin niitä asioita jotka voimistaa sua, että sen tarkotus on myös että ihmiset tulee tietoseks omasta tarinastaan ja siitä, että me kerrotaan koko ajan

tarinoit meidän mielelle ja keholle ja se vaikuttaa meidän kokonaisvaltaseen hyvinvointiin. Älä kanna sitä historiaa mukanas, totta kai opi siitä, mutta päästä irti kun on aika ja jatka eteenpäin. Kaikilla on joku oma taakkansa, ristinsä, mutta se että jotkut on selvinny Auschwitzista ja ihan tosi kauheista, kun ne on ymmärtäny päästää irti ja sitten jotkut ajaa auton tolppaan ja tulee pieni kolari, niin niillä saattaa mennä 20 vuotta siitä, että kun siihen tuli naarmu siihen autoon ja ne ei vaan pääse siitä koskaan yli. Mitä jos päästäsitkin? Se on myös pelottavaa päästää jostain suojamuurista irti niinkun että musta on helpompi olla tän lapsuudentraumani takana piilossa.

Millaisten arvojen pohjalta yritys toimii?

Mulla just tuli semmonen vanha vanha teksti vastaa, tosi korni, mutta jotenkin, että jeesus ei ollut kristitty, Buddha ei ollut buddhalainen, ja Muhammed ei ollut muslimi, että kukaan niistä ei opettanut mitään teesiä vaan ne opetti rakkautta. Et mä rakastan mun oppilaita ja mä opetan niitä rakastamaan itseensä, koska ne huolehtii itsestään ja rakastaa sitä elämää, tai oppii rakastaan, niin mikään ei ole este. Mä yritän opettaa ihmisiä näkemään hyvän ja toivon ja voimistaa heidän omaa valovoimaansa. Siksi mun kurssit on valovoima- kursseja eikä ”Teatterin alkeet” tai ”Teatteritekniikkaa”, että vaikka siellä tehdään paljon draamaa ja teatteria, idea on se, että jokainen ihminen voimistaa sitä omaa valovoimaa, sitä mikä meissä kaikissa on. (Niemi. 7.10.2019)

3.7.2. Teatteritaiteen tofu

Juha Hurmeen haastattelu jatkuu:

Mua jäi kiinnostamaan vielä, kun puhuit (haastattelupätkä johon viittaan, on luvussa 4.3) *että tuotanto ja markkinointi voitais hoitaa myös empatiakyvyn kautta.*

Joo, sillä tarkoitan ehdottomasti tätä, että mitä on musta ilmassakin, että jos nyt hetkeks otetaan teatterin vertauskuvaks joku isompi bisnes, olkoon vaikka ruoantuotanto, niin siellä on tietenkin monennäkösiä ristiriitasiakin motiiveja, miksi viimesen parinkymmenen vuoden aikana on ollu todella voimakasta siirtymää parempaan ruoantuotantoon. Se on menny ison osan tän maapallon ihmisiä läpi ja kuten sanoin

siellä on valtava määrä monenlaisia motiiveja, taloudellisia ja ei välttämättä niin yleviä, mutta siellä on myös voimakkaampana tekijänä ihan aito ymmärrys siitä, että lihan syöminen on eettisesti todella kyseenalainen homma. Olennainen asia on myöskin tietojen lisääntymisen tuoma empaattinen tatsi siihen, ei vaan se, että eläimet on ravintopyramidin huipulla, vaan se että ne todella on tuntevia ja kärsiviä otuksia ja itse asiassa hyvin lähellä meitä noin niinkun biologisessa luokituksissa ja toi on täsmälleen empatiaa. Toi ei oo mitään muuta kuin empatiaa, jota on ulotettu eläimeen asti, se ei oo siis kaukana meistä, että tohon sattuu ja ton elämä on yhtä tuskaa. Tosta empaattisesta ajatuksesta ollaan päädytty ihan miljardibisneksiin; tulee härkäpavut ja tofut ja mietitään näitä asioita ja pudotellaan massatuotettujen eläinten kärsimystä pienemmäks isoissa ympyröissä. Kyllä mä tästä ihan analogiat vedän siihen, että millä tavalla teatteria markkinoidaan, minkälaisia ajatuksia on siitä, että millä tavalla me kunnioitetaan katsojaa, kunnioitetaan ylipäätään. Otetaan nyt rajaukseks, että tehdään Helsingissä teatteria, sitä yleisöpohjaa mikä tääl on, se on täsmälleen sitä ammattitaitoo hakee oikeesti isoo yleisöö, mutta hakee sitä hyvillä keinolla, keinolla mitkä oikeesti parantaa. Että tekijät oikein miettis, että parantaako tää esitys, tuottaako tää aitoo ja arvokasta iloo katsojille, ja tätä kautta ruvetaan rakentaan markkinoinnin ideaa, eikä väärää kautta eli vaan mietitään millä tempulla tänne saadaan ihan älyttömästi porukkaa. Lastenteatteri on tietynlainen suunnannäyttäjä, se on mulle aika vieras laji, mutta mun mielestä siellä on kiinnostavalla tavalla aika korkee moraali ollu aina, että sillon kun teatteri menee jotenkin vinksin vonksin, tai siis tuntuu siltä että trendit on sillai turhapuromaiset, vaik se nyt ei oo teatteritermi, mutta ymmärrettävä kuitenkin, niin lastenteatteri, joka kiitos ihmiskunnalle ja teatterialan työntekijöillekin, kaikki on jotenkin herkistynyt sen äärellä, eli empaattisiksi, eli ajatellen ”noille lapsille pitää tarjota kivaa ja rakentavaa juttuu”. Mun mielestä tätä lastenteatterin eetosta pitää vaan tuoda myös eläkeläis- ikiin asti, että oikeesti miettii ja rakentaa sit sen mainoskampanjan tälle teatteritaiteen tofulle, tai härkäpapupihville, että tää on terveellistä teatteria. Samalla se voi olla tosi kaupallista ja huoletonta ja sillon kun mä puhun hyvästä teatterista niin mun mielestä taiteen etiikan olennainen juttu on se, että riittää kun se on hyvää taidetta. Mä uskon että se on tervehdyttävää, että teatterin ei tartte, eritoten nykytilanteessa on oikeus tehdä hyvä taiteellinen esitys joka ei yhtään ota kantaa ilmastonmuutokseen, niitäkin tarvitaan, mutta ei voida asettaa taidetta niin ahtaaseen kehään, että siihen kuuluis vallitsevan epäkohdan tämmönen vaade. Ja silti

mä huomaan, esimerkiks mulla se on ihan väistämätön asia, että kaikkeen mitä mä teen heijastuu kuitenkin tämmönen planetaarinen huoli. Mun on pakko nyt käsitellä tätä asiaa. Ja silti mä todella pidän huolenkin siitä, että se ei tuu pintaan, mutta että se on se väkevämpänä siellä pinnan alla ja ohjaa mun ratkasuja. Ja tää on sitä empatiaa. Puihin jos mihin mä tunnen empatiaa, erittäin vahvaa. (Hurme. 25.9.2019)

3.7.3. Lastenteatteri suunnannäyttäjänä

Mielestäni Hurmeen analogia ruoantuotantoon on toimiva ja selkeä. Olen tehnyt neljä lastenteatteriesitystä ja allekirjoitan myös Juhan näkemyksen siitä, että lastenteatteri on empaattisemman teatterin suunnannäyttäjä. Siinä missä Hurmeella kaikessa taiteessa puskee läpi planetaarinen huoli, niin minulla se on juurikin tämä halu parantaa, eli tehdä empaattisempia teoksia, joilla pyritään hyvään ja tekemään Hurmetta lainatakseni, ”jotain kivaa ja rakentavaa juttuu”. (ibid.) Mielestäni *Takkutukkakeiju* oli hyvä esimerkki juuri sellaisesta teatterista, jota haluan tehdä. (*Takkutukkakeiju.* Ensi- ilta 17.6.2016) Aikuisille voidaan tehdä teatteria täsmälleen samalla periaatteella kuin lapsille lastenteatteria, ja tästä *Purificación* on hyvä esimerkki. (Purificatión. 6.3.2020) Esitystä on markkinoitu näin: ”Mikä on ihmiskunnan rakkauden tila? Mikä meitä ajaa ja minne olimmekaan matkalla? Onko mitään enää tehtävissä, kun rakkaus on painetta palleissa ja onni on valkoinen persereikä? Dystooppinen seksin, vallan, hulluuden ja hämmennyksen pedaaleilla pomppiva esitys koittaa etsiä jotain, minkä olemme unohtaneet…” (*Enso Ensemble.* 2019). Markkinointiteksti paljastaa esityksen olevan juuri pehmeiden arvojen puolella ja haluavan luoda muutosta kohti parempaa. Teksti on rehellinen kuvaus esityksestä, sen tyylilajista ja työryhmän vaikuttamisen toiveista.

Niemen *Healing Theatre* on hyvä esimerkki yrityksestä, joka on luonut koko toimintansa pehmeän arvopohjan päälle. Kuten Niemi kertoo haastattelussaan, kaikessa mitä yritys tekee, on tavoitteena auttaa ja rakastaa asiakasta, aidosti, ja lisätä hänen hyvinvointiaan teatterin keinoin. (Niemi. 7.10.2019). *Healing Theatre* edustaa mielestäni Hurmeen haastattelussa kuvailemaansa teatterikentän toimijaa, jolla on oikeasti iloa ja parantavuutta tuottavat toimintamallit ja tavoitteet. (Hurme. 25.9.2019). *Healing Theatre* on henkilökohtaisesti minulle suuri esikuva siitä, millaista teatterialan liiketoiminta voi olla.

4. OHJAAJAN VALTA

Tässä luvussa käsittelen ohjaajan valtaa kahdesta eri näkökulmasta, kokemuksistani näyttelijänä ja ohjaajana. Ohjaaja on usein työryhmän johtaja ja hänellä on valtaa työryhmän ilmapiirin luomisessa ja työskentelytapojen syntymisessä. Toiminnallaan ohjaaja voi luoda ympäristön, jossa vallitsee turvallisuus ja luottamus, lupa mokata ja olla haavoittuvainen, sekä yhteinen ilo ja kannustus. Toisaalta ohjaaja voi luoda ympäristön, jossa näyttelijä pelkää olla vapaa. Ohjaajan valinnoilla on mahdollisuus luoda työryhmän sisälle parantumisen kokemuksen potentiaali.

4.1. Näyttelijän näkökulma

Olen näytellyt reilussa kolmessakymmenessä teatteriproduktiossa viidentoista vuoden aikana, joten erilaisia kokemuksia ohjaajan vallan alta on kertynyt. Minusta on tärkeää, että työryhmällä on johtaja. Johtaminen tuo aina valtaa ja vastuuta. Valta- asemasta käsin voi lisätä työryhmäläisten hyvinvointia tai heikentää sitä.

Minusta on tullut näyttelijänä sellainen, että minun täytyy pystyä luottamaan ohjaajaan – kuten muuhunkin työryhmään – ja tarvitsen ohjaajalta vahvistusta tekemiseeni. Vain kokiessani tekeväni yhteistyötä ohjaajan kanssa pystyn luottamaan itseeni lavalla. Minun täytyy kokea, että ohjaaja on minun puolellani.

En halua joutua arvailemaan tai kyselemään, vastaako tekemiseni ohjaajan näkemystä. Näytellessäni minulle on tärkeää, että ohjaaja kommunikoi näkemäänsä ja haluamaansa. Jos hän ei tee niin, tietoisuuteni siirtyy näyttämöltä katsomon puolelle ja alan tarkkailla itseäni. Tietoisuuteni on väärässä paikassa alkaessani tarkastelemaan työni vaikutelmaa enkä ole läsnä näyttämön tapahtumissa. Tarpeeni tietää, että onko ohjaaja tyytyväinen työhöni vai ei, kertoo varmasti myös omasta miellyttämisenhalustani, mutta toisaalta toisin kuin minä, ohjaaja näkee mitä teen ja miten työni asettuu kokonaisuuteen.

Epävarmuus lavalla syntyy omasta kokemuksestani usein siitä, etten ole ihan varma, miten tämä pitäisi tehdä. Tämä epävarmuus on suoraa seurausta kommunikaation ja/ tai harjoituksen puutteesta. Arvostan ohjaajassa rehellisyyttä kaikissa tilanteissa ja

sosiaalisia taitoja kommunikoida niin, että hän kunnioittaa ja arvostaa minua näyttelijänä. Pyrin näyttelijänä kommunikoimaan samoin ohjaajalle.

On kuitenkin poikkeustilanteita, joissa ohjaajan epärehellisyys voi olla esityksen ja työryhmän hyvinvoinnin etu. Ohjaaja esimerkiksi saattaa sanoa kriittisessä pisteessä kaksi viikkoa ennen ensi- iltaa, että ”luottakaa vaan, hyvä siitä tulee”, vaikka sisimmässään olisi kauhuissaan esityksen tilasta. Ohjaajan positioon kuuluu vastuu esityksen valmistumisesta ja on äärimmäisen tärkeää, että näyttelijät luottavat siihen, että ohjaaja pitää laivan pinnalla ja esitys valmistuu. Kun olen ollut näyttelijänä tällaisessa tilanteessa, ohjaajan tsemppaus loi luottamusta ja uskoa näyttämön sisälle, että tästä tulee hyvä juttu ja teen työni näyttelijänä hyvin. Myöhemmin minulle selvisi, että ohjaaja oli valehdellut. Tässä tilanteessa ohjaajan rehellisyys ei olisi ollut esityksen valmistumisen kannalta edullista, vaan valehteleminen loi vakaampaa pohjaa harjoituskauden loppuvaiheisiin.

Produktiot, joissa ohjaajat käyttävät valta-asemaansa väärin, voivat vaikuttaa tuhoisasti näyttelijän itsetuntoon. Kerron yhden esimerkin omasta elämästäni: Yksi ohjaaja sanoi kesken harjoituksen suunnittelijalle kiivaaseen äänensävyyn, että minä pyörin näyttämöllä kuin nelivuotias. Koin sen hyvin loukkaavana ja luottamussuhteeni ohjaajaan katkesi eikä se palautunut harjoituskauden edetessä. Kommentti vaikutti myös heikentävästi itsetuntooni näyttelijänä. Tässäkin tapauksessa kyse oli rehellisen ja suoran kommunikaation puutteesta, sillä hän ei kommunikoinut minulle, vaan kommentoi näkemäänsä minun kuulteni suunnittelijalle tavalla, jonka koin syyllistävänä. Tämä kommentti oli varmasti ajattelematon, mutta vaikutti minuun pitkän aikaa myös produktion jälkeen.

Onneksi enemmän minulla on hyviä kokemuksia. Ohjaajat ovat kuunnelleet minua ja luoneet turvallisen ilmapiirin epäonnistua, sillä mokaaminen vaatii luottamusta. Mokille on naurettu yhdessä, samalla puolella. Esitystä on tehty yhdessä tutkien. Olen saanut selkeitä ohjeita, jotka olen kyennyt toteuttamaan.

Ohjaaja, joka onnistuu luomaan taiteellisesti vapautuneen ilmapiirin työryhmään, antaa mielestäni tilaa näyttelijän intuitiolle, eli antaa näyttelijän itse luoda kohtaukseen

sisältöä yksinkertaisten ohjeiden pohjalta sen sijaan, että suhtautuisi näyttelijään marionetti- nukkena ohjaten jokaisen eleen ja ajatuksen. Näyttelijällä on näyttämön sisäinen taju ja näyttelijällä on aina enemmän informaatiota näyttämön sisäisistä tapahtumista ja impulsseista kuin ohjaajalla. Malla Kuuranne sanoi kolmannella vuosikurssilla monologi- kurssin yhteydessä, että hyvä ohjaaja lukee näyttelijän ajatuksia, ja se on mielestäni juurikin näin. Ohjaajan täytyy olla aistit auki kaikelle, mitä näyttelijässä tapahtuu ja olla valmiina näkemään ja reagoimaan. Ohjaaja ja entinen ohjaajantaiteen lehtori Minna Harjuniemi sanoi esitys prosessina- kurssin yhteydessä, että ohjaajan tehtävä on selvittää, miksi esitys haluaa tulla. Tämä ajatus herkistää kuuntelulle.

Ohjaaja, joka pystyy luomaan hedelmällisen työilmapiirin osaa päästää irti mestari-ideoistaan, jos ne eivät vain toimi näyttämöllä. Näyttelijän näkökulmasta tällainen ohjaaja myös uskaltaa lukita asioita. Koen itse valtavan raskaana esimerkiksi viime hetken tekstimuutokset, koska silloin uusi teksti ei ehdi kehollistua ja alan jännittää, että muistanko tekstin. Tämä vaikuttaa väistämättä kykyyni olla rento lavalla. Olen tehnyt TeaKissa kaksi produktiota, joissa teksti ylipäätään on saatu vasta alle kaksi viikkoa ennen ensi-iltaa. Näyttelijä on ihminen, eikä kone. Minulle tuo kahden viikon aika on aivan liian vähän ollakseni itsevarma ensi-illassa.

Näyttelijällä on oikeus turvan tunteeseen. Näyttelijän kuuluu saada itse päättää omat rajansa. Minkäänlainen näyttelijän asettamien rajojen yli astuminen – fyysinen tai psyykkinen- täytyy olla kiellettyä työryhmässä ja tämän asian valvominen on jokaisen työryhmän jäsenen vastuulla.

Luettelemieni asioiden toteutuessa koen työryhmässä tapahtuvan parantumisen kokemuksen olevan mahdollista. Parantumisen kokemus näyttelijänä voi tarkoittaa minulle esimerkiksi sitä, että uskallan ottaa kehollani mahdollisimman ison tilan. Kokemus turvallisuudesta ja luottamuksesta mahdollistaa sen, että uskallan mennä omien psykologisten rajojeni yli.

Luottamus ja kunnioitus ovat siis mielestäni avainsanoja näyttelijän ja ohjaajan välisessä suhteessa ja ne pätevät molempiin suuntiin. Kommunikaation tärkeyttä ei voi korostaa liikaa. Teatterin tekeminen on ryhmätyötä.

4.1.1. Yhteisen kielen tarve

Teatterikorkeakoulun opetuksen rakenteissa minua hämmästyttää, että me näyttelijät emme ole tiiviisti yhteistyössä muiden linjojen kanssa. Esimerkiksi kaikki vuosikurssimme muut linjat olivat toisena opiskeluvuotenamme yhdessä devising-kurssilla. Saman vuoden esitys prosessina- kurssille näyttelijät tulivat mukaan myöhemmin kuin muut koulutusohjelmat. Minun kokemukseni mukaan tällainen koulutusrakenteissa oleva erillisyys muista linjoista lisää kommunikaatiovaikeuksia, kun yhteistä kieltä ei synny.

Olin mukana Teatterikorkeakoulun *Esiintyjän ääni*- paneelikeskustelussa ja keskustelussa puhuttiin juuri eri ammattiryhmien välisen kielen puuttumisen luomasta työskentelyn vaikeudesta kentällä. Helsingin kaupunginteatterin äänimestari Kai Poutanen kertoi keskustelussa kokemuksestaan, että koko teatterialalla on huutava pula sellaisesta koulutuksesta, jossa luotaisiin yhteisiä adjektiiveja ja kieltä, jolla puhutaan äänestä. (*Esiintyjän ääni- keskustelutilaisuus* 24.2.2020, 1:11:12- 1:11:29) Oman kokemukseni mukaan tämä sama tarve pätee myös esimerkiksi valosuunnittelijan ja näyttelijän väliseen yhteisen kielen puuttumiseen.

Yhteinen kieli edesauttaa kommunikaation onnistumista, tehostaa työskentelyä ja välttää turhia konflikteja. Koulutusrakenteisiin luotu koulutusohjelmien välinen yhteistyö lisää yhteisen kielen muodostumisen mahdollisuuksia.

4.2. Ohjaajan näkökulma

Kesällä 2019 tein tähän mennessä merkittävimmän ja itselleni tärkeän ohjaustyön, Kirsi Sulosen käsikirjoittaman ”Ja Jumala loi naisen” Ruoveden teatteriin omana sovituksenani. (*Ja Jumala loi naisen.* 2019.) Mukana näytelmässä oli 15 harrastajaa, nuorin kahdeksan- ja vanhin reilu 70- vuotias sekä suunnittelijoina säveltäjä/ äänisuunnittelija, koreografi ja puvustaja/lavastaja. Oltuani koko talven ja kevään

kriisissä näyttelemisen ja sen merkityksen kanssa olin innoissani ohjaustyöstä. Pohdittuani merkitystä sekä parantavuuden ja auttamisen teemoja halusin kunnioittaa ja tutkia oppimaani tavassani työskennellä. Halusin ja onnistuin mahdollistamaan hyvinvoivan työryhmän, jossa oltiin harrastamisen ytimessä eli siinä, että kaikilla on hauskaa ja sitä kautta loimme teatteria, joka on merkittävää tekijöilleen. Tietenkään en luonut tätä tunnelmaa yksin, vaan teimme sen kaikki yhdessä.

Koen, että tärkeimpiä vahvuuksiani ohjaajana ovat tunneäly ja intuition seuraaminen. Kokemukseni mukaan näyttämö paljastaa ihmisen, myös roolit, joita hän kantaa, ja siinä piilee yksi teatterin parantavista potentiaaleista. Prosessin aikana pääsin todistamaan hurjia kasvutarinoita ja opin, että hyvinvoivan työryhmän luomiseen tarvitaan iso määrä pieniä asioita. Tarvitaan rakkautta, taitoa ja kärsivällisyyttä kuunnella ja nähdä. Opin myös, että taitoa on olla herkkä sen suhteen, kuinka paljon kannattaa kertoa siitä, mitä näkee näyttelijässä tapahtuvan. Harjoituskauden aikana oli hetkiä, jolloin kerroin näyttelijälle näkeväni hänen lävitseen ja saatoin pelästyttää hänet ja itse asiassa viedä prosessia taakse päin. Ja taas toisinaan, kun näin, että näyttelijä ei näyttämöllä uskonut itseensä ja annoin ohjeeksi, että tee just noin kuin äsken mutta usko itseesi, saattoi tämä ohje vapauttaa näyttelijän.

Minun vastuullani ohjaajana on huolehtia, että jokainen työryhmän jäsen kokee tulevansa nähdyksi ja kuulluksi. Jokaisen tasapuolinen huomioon ottaminen ei tarkoita sitä, että jokaiselle annetaan yhtä paljon huomiota vaan sitä, että jokainen saa sen huomion mitä tarvitsee. Nähdyksi tuleminen, juuri sellaisena kuin on, on meille jokaiselle ainutlaatuista ja tärkeää. Kävin kevättalven harjoitusten lopuksi kerran kierroksen, jossa kysyin jokaiselta, mitä kuuluu. Olin kuulemma ensimmäinen ohjaaja, joka 30 vuoden aikana oli kysynyt ryhmältä, että mitä kuuluu. Se oli minusta pöyristyttävää. Ohjaajalla on mahdollisuus tiedostaa teatterin arvokkuus ja kytkeä se osaksi tapaansa ohjata.

Mielestäni harrastajien opettamisessa ja ohjaamisessa teatterin parantavuus pääsee kaikista parhaiten oikeuksiinsa. Me ammattilaiset olemme tottuneet työskentelemään tunteittemme ja mörköjemme kanssa, mutta harrastajalla ei välttämättä ole keinoja tunnetyöskentelyyn teatteriharrastuksen ulkopuolella ja siksi mahdollisuus omien

tunteiden käsittelyyn teatterissa on arvokasta ja tärkeää. Koen omassa työskentelyssäni ohjaajana, että suurimman palkinnon saan siitä, kun harrastaja pääsee omiin tunteisiinsa kiinni, oppii päästämään irti kontrollista ja hyväksyy itsensä ja tunteensa harjoitteiden ja roolityöskentelyn kautta ja uskaltaa olla läsnä. Näitä samoja asioita näyttelijäntaiteen lehtori Tiina Pirhonen opetti *Elävä kohtaus*- kurssilla ja juuri siitä syystä uskon, että se on monelle – itseni mukaan lukien – yksi merkittävimmistä kursseista koko kouluaikana.

Ja Jumala loi naisen- näytelmän harjoituksista. Valokuva: Toni Rantanen 2019.

4.2.1. Harrastajan näkökulma

Pyysin anonyymit haastattelut kahdelta *Ja Jumala loi naisen* – näytelmässä näytelleeltä harrastajalta (1, 2 7.10.2019):

1.Mitkä tekijät työryhmän työskentelytavoissa loivat kokemuksen parantavuudesta?
2. Mitä tekijät olisivat lisänneet kokemusta työskentelyn parantavuudesta?
3. Miltä osin työskentelyn parantavuus ei toteutunut?

(Lisäsin tarkennuksena kysymysten yhteyteen, että parantavuudella tarkoitan pyrkimystä tehdä teatteria tavalla, joka lisää tekijän ja/tai katsojan hyvinvointia.)

Vastaukset:

1. Teatterin tekemisen parantavuuteen vaikuttivat mielestäni tärkeimpinä tekijöinä työryhmän (ohjaaja, musiikin tekijä, koreografian opettaja) kannustava, luotettava, hyväksyvä ja helposti lähestyttävä ote. Sain, kuten muutkin saivat, henkilökohtaista huomiota ja kannustusta. Koin, että minua kuunneltiin ja minulle oltiin läsnä. Näiden ansiosta rohkeuteni lisääntyi (olin 1. kertaa elämässäni puheroolissa näytelmässä) ja uskalsin mielestäni heittäytyä rooliin sisään paremmin. Koin, että riitän ja se sanottiin minulle, vaikka välillä epäilinkin kykyjäni ja osaamistani paljonkin. Rauhoittava ja kannustava ohjaus auttoi löytämään rohkeutta tehdä. Ja varmasti tämä kokemus antaa rohkeutta pidemmälle ajalle elämääni, sillä uskon, että kun uskaltaa tehdä jotain pelottavaa, niin rohkeus lisääntyy sen myötä. Olen kokenut aiemmassa pitkässä ihmissuhteessa intoni ja osaamiseni latistamista ja lannistamista, mikä on lisännyt epävarmuutta itsestäni. Siksi minulle oli tärkeää, että ilmapiiri oli noin kannustava ja positiivinen, mitä yllä kuvasin. Ohjaaja Veera Herrasella on upea ja nykymaailmassa harvinaistuva taito olla aidosti läsnä toiselle ihmiselle. Jo tällaisen läsnäolon kokeminen on parantavaa. Henkiselle puolelle parantavaan vaikutukseen menee myös se, että teatterin tekijä joutuu käsittelemään omia tunteitaan, kun ryömii hahmoonsa tai katselee, kuinka muut harjoittelevat. Samoin katsoja joutuu kohtaamaan ja käsittelemään tunteitaan. Ainakin minä mietin monessa kohdassa, miksi reagoin tähän asiaan herkistymällä itkuun tai miksi tämä kohta naurattaa. Uskon, että teatterin tekeminen auttaa tuntemaan itseään paremmin. Teatteri parantaa tekijäänsä myös sosiaalisesti ja fyysisesti. Alkuleikit, roolihahmojen tekemiset jne. tarkoittavat liikettä koko illan tai päivän, eikä mitään sohvalla makoilua. Sosiaalisesti parantavaa on

työskentely ryhmässä, jossa saa kannustusta ja huomiota ja jossa voi itse tsempata muita. Lisäksi eikä vähäisimpänä tekijänä teatterin parantavuudessa on se, että sen tekeminen on hauskaa ja iloista!

1. Ryhmähenki, joka luotiin jo talvella. Ohjaaja välitti meistä ihmisinä, katsoi silmiin ja kysyi mitä kuuluu ja kohteli kaikkia tasapuolisesti. Nopea roolijako, joka antoi aikaa omaksua oma iso rooli. Toki osalla roolit vaihtui, mutta minulla aika teki hyvää. Myös se eräs talvinen harjoituskerta, jossa pohdittiin omaa hahmoa pikku porukalla, auttoi ainakin minua sisäistämään ja luomaan mielikuvan omasta hahmosta. Katsojalle suurin asia oli meidän keskinäinen hyvä kemia.

2. En osaa sanoa, mikä olisi ollut parantavampaa tämän näytelmän tekemisessä, eikä minulla ole muita kokemuksia, joihin verrata.

2. Ehkä pientä säätöä oli kesällä aikatauluissa, minulla vähemmän, mutta itsekin pieniä rooleja tehneenä, muistan kuinka rasittavaa oli kun varauduit, että olet teatterilla ja muutaman päivän varoajalla tarkennetaan että mua ei tarvita sillon ja sillon. Muut menot kuitenkin menee teatterin ehdoilla ja itse tykkään hyvissä ajoin tietää aikataulut.

3. Varsinaisesti yhdessä työskentelyssä ei ollut mitään ongelmia, mutta minulla henkilökohtaisesti oli vaikeuksia rauhoittua nukkumaan moneen tuntiin iltaesitysten ja -harjoitusten jälkeen. Kävin ylikierroksilla välillä koko yön nukkuen levottomasti, mistä tietysti seurasi väsymystä päiviin.

3. – (haastateltava ei kokenut, että hänellä olisi ollut tähän kysymykseen sanottavaa)

Jaan nämä haastattelut, jotta pystyisin näyttämään, mikä valta ohjaajalla on pienillä valinnoilla luoda parantava vaikutus. Läsnäolo, kuuntelu ja aito kiinnostus vievät pitkälle. Molemmat haastateltavat tunnistavat läsnäolon ja yhteishengen luomisen parantavuutta mahdollistavana tekijänä. Ilo itse tekemisestä ja omien tunteidensa kanssa työskentelystä, sekä itsevarmuuden ja rohkeuden kehittäminen ovat aivan valtavan isoja asioita yksilön koko elämän kannalta.

Toinen haastateltavista kertoo, että hänen on ollut vaikeaa laskea kierroksia esitysten ja harjoitusten jälkeen. Samaan asiaan myös näyttelijäntaiteen koulutusohjelman opiskelijat ovat pyytäneet työkaluja, ja tunnistan ilmiön itsessänikin. Usein adrenaliini jää kehoon moneksi tunniksi ja nukahtaminen saattaa olla vaikeaa. Tulevaisuudessa haluan rakentaa osaksi harjoituksia ja esityksiä loppuharjoitteen, jossa rauhoitutaan omaan kehoon, omiin tunteisiin ja puretaan kehossa oleva jännite esimerkiksi liikkeen ja syvärentoutuksen keinoin. Toinen haastateltavista antaa palautetta aikataulujen pitävyyden ja suunnitelmallisuuden tärkeydestä mikä liittyy suoraan turhan kuormittavuuden vähentämiseen, josta otan ehdottomasti myös kopin seuraavaan ohjaukseeni.

4.3. Työtapojen merkitys

Juha Hurme, millä tavoin olet omassa työskentelyssäsi vaalinut empatiaa teatteritaiteen keskeisimpänä kykynä? Miten se näkyy työskentelytavoissasi?

Mun hommat on alusta alkaen perustunut sille että mä olen opiskellu kovasti ja sitten luonu ikään kuin siihen ryhmään missä milloinkin mennään tämmösen sivistyneen ilmapiirin, joka ei tarkota tietokilpailutiedoilla leuhkimista eikä myöskään mitään vaikeeta, vaan oikeesti jos tehdään vaikka se Shakespeare tai Aleksis Kivi niin siinä ryhmässä puhutaan paljon Shakespearesta ja Aleksis Kivestä ja luetaan muitakin teoksia. Sitä kautta ymmärretään vaikka semmonen asia, että Seitsemän veljestä, kun vähän tarkemmin miettii, on vertauskuva koko suomalaisuuden astumisesta metsästä ulos ja ennen kaikkea että se on itse asiassa myös laajempi, se on symboliesitys koko ihmiskunnasta. Jotta me saadaan tää tolkku Juhanista Eeroon katraaseen, niin äkkiä kun me myöskin tiedetään semmoinen asia että Kivihän myös kirjoitti kirjan Seitsemän miestä, ja nää ei ollu sukulaisia alun perin, mut kun se oli liian raju hänen ystäviensä mielestä niin hän päätti että ne onkin veljeksiä, jollon tätä kautta kun me tulkataan tätä teosta niin me huomataan että se on täynnä homoeroottista väreilyä ja alastonpainia eli me huomataan, että siellä on monipuolista seksuaalista väreilyä siinä teoksessa ja sitä kautta me ymmärretään että jos me vaikka tehdään se Seitsemän veljestä että sehän on yks Seta- teos koko homma. Viel kun me tiedetään että Aleksis Kiven seksuaalinen identiteetti on varsin moniarvoinen ja hänen ympärillä oli kaikki Suomen siihen aikaan

tunnetut homot, niin me aletaan tajuta et toi Seitsemän veljestä on oikeesti teos ihmiskunnasta ja ihmisestä, eikä vaan joku muinaisseikkailu jossain myyttisessä eteläisessä Hämeessä. Tätä on se sivistyksellinen empatia. Tietojen ja sen et nää on tällai niinku oppineita nää ryhmät, niin me saadaan just tämmösii laajempia näkymiä, ja ymmärretään aivan loistavasti vaikka Lauria ja Eeroa, näitä fiksuja veljeksiä voikin näytellä tytöt, ilman että me tehään joku iso numero siitä et ny naiset näyttelee seitsemää veljestä. Ja vielä kun me huomataan sitten tässä oppineessa tekopiirissä Aleksis Kiven monissa näytelmissä ja runoissa on valtavia naisrooleja ja kunnioittava suhde naisiin niin me tajutaan, että Seitsemän veljestä ei ainakaan oo mikään äijäkertomus, vaan että se on paljon monivivahteisempi juttu ja vielä me huomataan semmonen triviaali seikka että jokainen veljes menee naimisiin paitsi Simeon, joka on homo - anteeks tää oli tyhmästi sanottu, vaikka se on tavallaan niinku just näin ja mä en tarkottanut sitä niinku alentavasti - niin menee itseään hienomman naisen kanssa naimisiin, eli siinäkin kirjassa vaikka se ymmärrettävästi enemmän poikia käsittelee ja miehiä, niin ei ole mitenkään hassumpi tämä sukupuolten välinen kenttä, mikä esitetään. Tota kautta me huomataan, että meillä on valtavan voimakkaita tapoja ihan moderneina nykyihmisinä löytää yhteyttä vaikka Tuomakseen tai Lauriin ja sitä kautta tiivistää tai hioa empatiakykyämme tekijöinä ja sitä kautta tietenkin lähteä ajattelemaan että se kommunikoi yleisöönkin päin.

Tällä tavalla mä katson, että ohjaajana ja dramaturgina mun vahvuus on se, että mä oon lukenu paljon ja opiskellu ja se on mun suuri intohimo, niin tää on ehkä se oikeestaan ainoa vahvuus, mikä mulla onkin, että mä tuon näitä sillai kivasti ryhmässä esille, jotta ihmiset löytää helpommin, kuin että mä vaan sanoisin että ”no Juhani on tässä vihanen ja kiroo”, niinkun että olis tämmönen tai ”se tulee oikeelta ja nyt tapelkaa” äh, vaan että tää mun ohjaaminen on semmoista että mä tuon tämmöstä tausta-aineistoo esille ja siitä jutellaan ja sitä käytetään hyväksi, ja sitten näyttelijät, jotka on mua lahjakkaampia näyttelijöitä aina, saa sitten itse keksiä miten nää kohtaukset tehdään. Niin se on ikään kuin se metodi.

No sitten, tähän liittyy keskinäisen kunnioituksen ja luottamuksen ilmapiiri. Se on juuri sitä empatiakykyä, että tavallaan ton tärkeimpiä momentteja on se, että jokaisen pitää päästä tulemaan kuulluksi työryhmässä, että jokaiselle luodaan semmonen sija, että on

luova taiteilija, eikä oo nukketeatteri, jota ohjaaja säätelee. Ja myöskin ohjaajan hommaan kuuluu kattoo, ettei työryhmään pesiydy jotain kiusaamistapauksia, koska ne on just sitä empatian hävikkiä, missä sitä vuotaa pois ja sit mun mielestä tää on myöskin tärkee, harvoin esille tuotu asia: Yleisön kunnioittaminen on tämmonen asia, mitä mun mielestä teatterin tekijöiden pitää pitää yllä, ja se se tarkottaa semmosta myöskin, että on erittäin epäempaattista tehdä kaupallista musikaalipaskaa, koska se on yleisön aliarvioimista. Se on oikeesti kyyninen juttu, tai se on semmonen juttu, että me voidaan tämmöstäkin heittää ja ne tulee, siis yleisöä ei pidä syyttää siitä, että se tulee katsomaan hyvin markkinoitua paskaa, vaan se on teatterin tekijöiden vastuulla, että ohjelmistot on korkeatasoisia ja erittäin helposti sulava viihde voi olla tosi korkeatasosta, ei siinä oo mitään ongelmaa, sitäkin tarvitaan, mutta sitä voi tehdä myöskin tosi huonosti, että niin itse asiassa erittäin monella tavalla ja nyt koska musta tuntuu, että koska tää on oikeesti niin hieno tää sun valitsema lähestymistapa tähän keskusteluun ja tähän sun työhön, niin mä huomaan nyt tässä, että koko semmonen teatteripolitiikan praxis pyörii mulla myöskin, jos näin haluu ajatella, niin tän empatia-käsitteen ympärillä lähtien ihan teatterin markkinoinnista ja tuotannollisista suhteista, että sielläkin ajatellaan oikeesti sitä yhteiskunnallista merkitystä.

No nyt helppo esimerkki tää tällä viikolla ennakko- ensi-iltaan pääsevä ”Elämän ihmeellisyys- iltamat”, sen perimmäinen motiivi mulla on oikeesti se, että mun näkemys tästä maapallosta on oikeesti ekologinen hätätila ja mä koen, että mun pitää ihmisenä jotakin tehdä sille, niin sillon mun mielestä yks järkevä teko oli saada aikaseks tää ryhmä joka kiertää pienis kylis keikkaa, eikä syyllistä eikä hyökkää vaan yrittää ovelalla tavalla hyväntuulisesti nostaa näitä kysymyksiä esille. Ja sillon tuolla alla on oikeesti se ihan empaattinen huoli, ei mulla 60- vuotiaana semmosta hirveetä henkilökohtasta huolta oo, kyl mä todennäkösesti kuolen ihan luonnonmenetelmillä ennen kun tää maapallo pamahtaa, vaikka kaikki pahimmat skenaariot kävis läpi, mutta mulla on oikeesti tällanen empaattinen ajatus, että myös semmoset ihmiset, jotka ei oo syntyny ollenkaan on tärkeitä ja että mulla on joku velvollisuus ajatella heitäkin ja myöskin niitä, jotka nyt on junnuja ja vaikka noita 25- 30 vuotiaita tyyppejä, joiden kanssa mä teen tätä, joillon ihan toinen elämänajanodotus kun mulla. Ja toi ei oo mitään jeesustelua vaan musta semmonen terve asia mikä on joka ihmisellä, ellei se oo vähän kipee ja valitettavasti täällä on ihmisiä, jotka on kasvatettu vähän kipeiks, jollon nää

asiat on turtunu. Mutta meiän pienet iltamat on kuitenkin, lähtökohta on se, että me ollaan huolissaan kaikista maailman ihmisistä ja myös eläimistä ja kasveista ja se on empatiaa se asia, että me ymmärretään. Mä biologina tiedän että yks solu jakautu neljä miljardia vuotta sitten ja kaikki mikä täällä elää on lähteny siitä yhdestä solusta eli sehän on evoluution kertomuksen valtava kauneus, että kaikki elämä on yhtä juurta tällä maapallolla ja siihen voi lisätä tämmöisen niinku tosiasian, että tää luonnon monimuotonen piiri on täsmälleen se kehä, joka pitää ihmislajin jättipopulaation elämää yllä ja kun siihen tuotetaan näin suuret häiriöt kun nyt on tuotettu niin se tuottaa oikeesti ison katastrofin. On kauhean helppo oikealla tiedolla varustettuna olla ei vaan omasta perseestään huolissaan vaan oikeesti surullinen koko sen elämän järjestelmän puolesta. Ja sitten tosi kiva tehdä vaikka pienet iltamat koska se on jotakin kumminkin. (Hurme 25.9.2019)

4.3.1. Luottamus ja kunnioitus

Hurme avaa haastattelussaan sekä työtapojen, että tuotantoon valitun esityksen merkitystä. Sivistyksellinen empatia työtapana oli minulle uusi käsite ja tapa ajatella suhtautumista teokseen. Tämä lähestyminen vaikuttaa minusta ennen kaikkea viisaalta ja no, sivistyneeltä. Haluan ottaa tämän praktiikan osaksi omaa työskentelyäni, niin näyttelijänä kuin ohjaajana. Hurme puhuu keskinäisen luottamuksen ja kunnioituksen ilmapiiristä, mitä korostin myös omissa pohdinnoissani aiemmin tässä luvussa.

Niin ikään olen täsmälleen samaa mieltä siitä, mitä Hurme puhuu katsojan aliarvioimisesta. (ibid.) Katsojaa tulee kunnioittaa myös tuotettavaa teosta valittaessa. Meillä on tekijöinä valta päättää, millaista sisältöä heille tarjoamme ja me voimme päättää tehdä sen empaattisemman valinnan ja tehdä esityksen, joka vie meitä yksilöinä, yhteisöinä ja yhteiskuntina kohti empaattisempaa maailmankuvaa ja todellista maailmaa.

5. LOPUKSI

Teatterin parantava potentiaali on suurempi, kuin koskaan kuvittelinkaan ennen työni kirjoittamista. En kirjoittamista aloittaessani hahmottanut parantavan kentän olevan niin laaja, kuin miksi se osoittautui. Kenttä on paljon laajempi, kuin mitä tässä työssä pystyin käsittelemään. Parantavuutta löytyi myös paikoista, joista sitä en aluksi osannut etsiä, kuten viihteestä tai tuotantorakenteista. Havahduin vasta kirjoittaessani töihin, joita olen tehnyt, joissa parantavuus on ollut vahvasti läsnä, kuten *Takkutukkakeijussa*. (*Takkutukkakeiju* Ensi- ilta 17.6.2016) En odottanut, että löydän näinkin paljon tutkimustuloksia, jotka puhuvat teatterin ja empatian vahvasta yhteydestä. Yllätyin myös siitä, kuinka paljon löysin näyttöä teatterin roolista empatiataitojen opettajana. En ollut ennen tämän työn tekemistä tutustunut empatiasta ja teatterista tehtyihin tutkimuksiin ja julkaisuihin. Ensin sydäntäni lämmitti, etten ollut yksin havaintojeni kanssa ja sukellettuani syvemmälle aiheeseen olin onnellinen siitä, että aihetta on tutkittu paljon ja tunnustettu monen eri tahon osalta ja minä tiedän siitä vasta niin vähän.

Työtä kirjoittaessa minulle kirkastui entisestään haluni tehdä pehmeitä arvoja tukevaa teatteria. Hurmeen ja Niemen haastattelut kannustivat minua siihen, että tällaisen teatteri- ja yritystoiminnan luominen on mahdollista.

Teatterin parantava ydin sijaitsee sen perusluonteessa. Esitykset, joita valitsemme tehdä ja työtavat, joita valitsemme käyttää, vaikuttavat tämän parantavuuden toteutumiseen ratkaisevasti. Tämä pätee tietysti myös kaikkiin muihin taidemuotoihin. Yhtä lailla esimerkiksi elokuvan tekemisessä voimme valita aiheen ja työtavat, jotka mahdollistavat empaattisemman ja parantavamman työympäristön ja taiteen.

Saana Lavaste kirjoittaa Kansallisteatterin blogissa, että hän uskoo teatterin merkityksen olevan ja tulevan olemaan yhteisten merkitysten luominen, tunteiden puhdistaminen ja niiden jalostaminen, siis katharsis, sekä yhteisen etiikan ja empatian kykymme harjoittelu ja kehittäminen. (Lavaste 2019)

Minä komppaan Lavastetta koko sydämelläni ja toivon, että teatterintekijät kautta kentän heräävät siihen tosiasiaan, kuinka hieno ja voimakas väline meillä on käytössämme, jos vain valjastamme sen hyviin tarkoitusperiin. Rakkaudellisilla intentioilla luodaan kauniita asioita.

5.1. Kiitos

Kiitos ohjaava opettajani, kurssivastaavani ja idolini Jenni Nikolajeff. Olet kultaa.

Kiitos Juha Hurme ja Anu Niemi arvokkaista haastatteluistanne.

Kiitos harrastajat, joita haastattelin anonyymisti. On ollut ja on ilo työskennellä kanssanne.

Kiitos Anu Koskinen ja Sirkka Lamminen opinnäyteseminaareista ja seminaarien ulkopuolisesta avusta.

Kiitos kämppikseni ja ystäväni Veli- Ville Sivén lukuisista tunteja kestäneistä keskusteluista keittiön pöydän ääressä, lähdeviittaus- asiantuntijuudesta, nurkkaan ajavista kysymyksistä, vaativuudestasi ja viisaudestasi.

Kiitos Teatterikorkeakoulu. On vaikea pukea sanoiksi sitä kaikkea, mitä olen täältä saanut. Olen eri ihminen kuin viisi vuotta sitten ja tästä olen valtavan kiitollinen teille opettajille.

Kiitos N2015, ”Isänmaan toivot”. Kiitos, että sain opiskella juuri teidän kanssanne.

LÄHTEET

Painetut lähteet:

Aaltoja, Elisa & Keto, Sami. 2018. *Empatia: myötäelämisen tiede.* Riika: Into Kustannus Oy.

Menard, Laura. 2018. *Vankilateatterin vaikutukset ja vaikuttavuus: Tarttuu ry:n esteettis- eettinen työtapa vankien kuntoutuksessa.* Rikosseuraamuslaitos. Helsinki: Rikosseuraamuslaitos.

Niskanen, Karoliina. 2013. *Hyvä työ: Kohti ihmistä – Kohti Rakkautta*. Helsinki: Teatterikorkeakoulu, Näyttelijäntyön koulutusohjelma.

Internetlähteet:

ArtsEqual. 2017. ”ArtsEqualin Taide ja hyvinvointi- teos julkaistu.” Taideyliopisto: *ArtsEqual-hanke*. Haettu 10.3.2020 https://www.artsequal.fi/fi/-/artsequalin-taide-ja-hyvinvointi-teos-julkaistu/1.0

Enso Ensemble. 2020.”Purificación.” *Legioonateatterin nettisivut- tuleva ohjelmisto*. Haettu 12.3.2020 https://legioonateatteri.fi/tulossa-purificacion/

Hurme, Juha. 2019. ”Juha Hurmeen kolumni: Ihmiskunta tarvitsee teatteria selviytyäkseen.” *YLE, Kulttuuricocktail*- kolumni. Haettu 24.11.2019. https://yle.fi/aihe/artikkeli/2019/08/21/juha-hurmeen-kolumni-ihmiskunta-tarvitsee-teatteria-selviytyakseen

Lavaste, Saana. 2019. ” Kolme syytä miksi teatteria tarvitaan tulevaisuudessakin: demokratia, empatia, katharsis.” *Kansallisteatteri* – blogi. Haettu 11.3.2020 https://kansallisteatteri.fi/blogi/kolme-syyta-miksi-teatteria-tarvitaan-tulevaisuudessakin-demokratia-empatia-katharsis/

Pekkola, Velipekka. 2019. ”Aivotutkija Katri Saarikivi: ’Empatiataitoaan voi kehittää lukemalla kaunokirjallisuutta ja heikentää epäinhimillistämällä muita’.” *YLE: Uutise*t. Haettu 24.11.2019

Videolähteet:

Esiintyjän ääni- keskustelutilaisuus. YouTube video, 1:11:12- 1:11:29, käyttäjältä Uniarts Helsinki, 24.2.2020. Haettu 13.3.2020. https://www.youtube.com/watch?v=aiITTOitlFM&feature=youtu.be

Kuvalähteet:

Kannen kuva: 2016. Katja Malinen. Takkutukkakeijun facebook- tapahtuma. Haettu 11.3.2020. https://www.facebook.com/pg/takkutukkakeiju/community/?ref=page_internal

Sivu 6: *Katkera paita- produktion esityskuva.* 2018. Sanni Siira. Haettu 11.3.2020. https://www.uniarts.fi/sv/teak-katkera-paita

Sivu 13: *Skills strengthened by Empathy.* 2019. Kelly Miller / Verywell. Haettu 12.3.2020 https://www.verywellmind.com/cognitive-and-emotional-empathy-4582389

Sivu 19: *Peppi Pitkätossun esityskuva.* 2012. Toni Rantanen / Ruoveden teatteri ry. Kuvassa myös edesmennyt Rauno Moksunen. Haettu 11.3.2020 https://www.ruovedenteatteri.net/galleria/peppi-pitkaetossu

Sivu 26: *Purificatión esityskuva.* 2019. Enso Ensemble. Haettu 13.3.2020 https://www.facebook.com/events/2535642546691984/

Sivu 28: *Takkutukkakeiju* esityskuva. 2017. Sahin Cengiz. Kuvassa myös Pekka V. Louhimo Vanhana Viisaana Puuna. Haettu 11.3.2020.

http://redstage.fi/takkutukka.html

Sivu 38: *Ja Jumala loi naisen harjoituskuva*. 2019. Toni Rantanen/ Ruoveden teatteri ry. Kuvassa Hanna Kallionpää, Heli Moksunen, Irina Tuomainen, Katri Isomäki, Anne Hackman ja Hannele Moksunen. Haettu 11.3.2020. https://www.ruovedenteatteri.net/galleria/ja-jumala-loi-naisen-galleria

Esityslähteet:

Ja Jumala loi naisen. Esitystä varten koottu työryhmä. Käsikirjoitus: Kirsi Sulonen. Ohjaus ja sovitus: Veera Herranen. Musiikki ja äänisuunnittelu: Pekka V. Louhimo. Esiintyjät: Ruoveden teatterin harrastajat. Ruoveden teatteri, Ruovesi. Ensi-ilta 29.6.2019

Katkera paita. Kurssin opettajista ja kurssille ilmoittautuneista opiskelijoista muodostunut työryhmä. Teksti: Daniel Harms ja Anna Ahmatova. Ohjaus: Seppo Kumpulainen ja Malla Kuuranne. Valosuunnittelu ja tila: Pekka Kiiliäinen.Musiikki ja äänisuunnittelu: Hanna Rajakangas. Puvustus: Hanna Hakkarainen ja työryhmä Lavalla: Heidi Ajanto, Alex Anton, Veera Herranen, Joel Hirvonen, Emil Kihlström, Katariina Lantto, Myy Lohi, Sampsa Timoskainen. Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu, Studio 3. Helsinki. Ensi-ilta 22.11.2018.

Kinky Boots. Helsingin Kaupunginteatteri. Käsikirjoitus: Harvey Fierstein. Musiikki ja laulujen sanat: Cyndi Lauper. Käännös: Kari Arffman ja Hanna Kaila. Ohjaus: Samuel Harjanne Kapellimestari: Eeva Kontu. Koreografia: Gunilla Olsson- Karlsson. Lavastus; Peter Ahlqvist. Pukusuunnittelu: Tuomas Lampinen. Valosuunnittelu: William Iles. Äänisuunnittelu: Kai Poutanen. Päärooleissa Petrus Kähkönen ja Lauri Mikkola. 9.5.2019. Helsingin Kaupunginteatteri. Helsinki. Ensi- ilta 30.8.3018.

Peppi Pitkätossu. Esitystä varten koottu työryhmä. Käsikirjoitus Staffan Götestam. Suom. Liisa Ryömä. Sovitus ja ohjaus: Merja Kääriäinen. Lavalla: Ruoveden teatterin harrastajia ja Mäntän nuorisosirkuslaisia. Ruoveden teatteri, Ruovesi. Ensi- ilta 3.7.2012.

Purificación. Enso Ensemble. Työryhmä: Sini Marikki, Joni Paavilainen, Disa Kamula, Heidi Kotila ja Satu Tuomi. Esitys 6.3.2020, Legioonateatteri, Tampere. Ensi-ilta marraskuun 2019 lopussa Parantavan Teatterin Festivaaleilla Porto Alegressa, Brasiliassa.

Tabu- Ihmisen ääni. Kansallisteatteri: Tabu - Ihmisen ääni.
Teksti Timo K. Mukka. Ohjaus ja dramaturgia Kristian Smeds. Neuvonantaja Kimmo Modig. Valosuunnittelu Teemu Nurmelin, äänisuunnittelu Tuuli Kyttälä, videosuunnittelu Pietu Pietiäinen, pukusuunnittelu Auli Turtiainen. Musiikki Pekka Kuusisto. Esiintyjät Seela Sella ja Tero Jartti. 18.2.2018. Kansallisteatteri. Helsinki. Ensi-ilta 4.10.2015.

Takkutukkakeju. Teatteri FAQ. Esiintyjät: Sonja Halla-aho, Veera Herranen, Henry Pöyhiä ja Arttu Soilumo, toisella esityskaudella Soilumon tilalla Pekka V. Louhimo. Ohjaus: Henry Pöyhiä. Sävellys: Pekka V. Louhimo. Valosuunnittelu: Heikki Tavilampi. Puvustus: Jonna Heikkinen/ Vihree Kala. Tarina: Teatteri FAQ. Käsikirjoitus: Sonja Halla-aho ja Sahin Cengiz. Esitystä esitettiin vuosina 2016- 2017 Helsingissä, Tampereella, Hyvinkäällä ja Alajärvellä. Ensi- ilta 17.6.2016 Tampereen Ylioppilasteatterilla.

Haastattelut:

Kaikissa opinnäytetyöni haastatteluissa ja kuvissa on noudatettu Taideyliopiston eettisiä sääntöjä. Olen kysynyt haastateltavilta, kuvaajilta ja kuvassa olevilta luvan haastatteluiden ja kuvien julkaisuun opinnäytteessäni. Osa haastatteluista on sovittu anonyymeiksi ja kaikki alkuperäinen aineisto tuhotaan 4/2020 aikana sopimusten mukaan.

Juha Hurmeen haastattelu 25.9.2019. Teatterikorkeakoulu, Helsinki. Herrasen yksityinen arkisto.

Anu Niemen haastattelu 7.10.2019. Studio Vintti, Tampere. Herrasen yksityinen arkisto.

Anonyymit haastateltavat 1 ja 2, 7.10.2019. Sähköpostihaastattelu. Herrasen yksityinen arkisto.

Hannu-Pekka Björkmanin kanssa käyty sähköpostikeskustelu 16.3.2020.