

Kristiina Karhu

NÄYTTELIJÄNTAIDE RASKAUTUNEESSA RUUMIISSA

Informaatioteknologian ja viestinnän tiedekunta

Teatteritaiteen kandidaatin opinnäyte

Toukokuu 2022

TIIVISTELMÄ

Kristiina Karhu: Näyttelijäntaide raskautuneessa ruumiissa
Kandidaatin tutkielma
Tampereen yliopisto
Teatterityön tutkinto-ohjelma
Toukokuu 2022

Opinnäytetyö käsittelee näyttelijäntaidetta raskautuneessa ruumiissa. Kirjoittaja käyttää aineistona taiteellisia opinnäytteitä, henkilökohtaista oppimispäiväkirjaa sekä raskautta ja synnytystä käsittelevää oppimateriaalia ja kirjallisuutta.

Työ esittelee kirjoittajan tavan hahmottaa näyttelemisen prosessia ruumiillisten ja vuorovaikutuksellisten ehdotusten kautta. Työ tarkastelee raskauden vaikutusta näyttelemiseen tutkimalla lähemmin kirjoittajan sooloteoksen IBRUTSKA tekoprosessia, joka on osa Teatterityön tutkinto-ohjelman toisen vuoden opintokokonaisuutta. IBRUTSKA on kirjoittajan ohjaama, käsikirjoittama ja näyttelemä teos, joka sai ensi-iltansa keväällä 2021 Tampereella. Kirjoittaja nostaa tärkeäksi osaksi omaa työskentelyään ruumiin kuuntelemisen ja pohtii sen merkitystä raskaudessa ja synnytyksessä.

Opinnäytteessä kirjoittaja käsittelee omaa synnytyskokemustaan ja peilaa omaa kokemustaan synnytysregressiosta näyttelemisessä saavuttamaansa ”nautinnon tilaan”, jossa näytteleminen tuntuu mielekkäältä ja virtaavalta. Kirjoittaja nimeää ”näyttelijän nautinnon tilan” opinnäytteessä näyttelijän regressioksi perustelemalla synnytysregression ja näyttelijän ”nautinnon tilan” tarpeeksi samankaltaisiksi ruumiintiloiksi. Opinnäytteessä kirjoittaja nostaa oleelliseksi omaa työskentelemistä ja henkilökohtaista elämää yhdistäväksi ilmiöksi hallinnan ja hallitsemattomuuden ilmiön. Kirjoittaja avaa henkilökohtaista suhdettaan hallinnan tarpeeseen ja pohtii hallitsemattomuuden osaa omassa näyttelijäntyössä.

Lopuksi kirjoittaja esittelee oivalluksiaan raskauden ja vanhemmuuden myötä muuttuneesta ruumiistaan ja pohtii oman ruumiin muodonmuutoksen vaikutuksia omaan näyttelemiseen tulevaisuudessa. Kirjoittaja uskoo, että raskauden ja synnytyksen aiheuttamat muutokset ruumiiseen tulevat vaikuttamaan omaan näyttelemiseen pääosin myönteisesti.

Avainsanat: hallinta, hallitsemattomuus, ruumiilliset ehdotukset, ruumiintila, synnytysregressio, näyttelijän regressio, nautinto, synnytys, raskaus

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin Originality Check -ohjelmalla.

SISÄLLYSLUETTELO

1	JOHDANTO.....	1
2	TYÖSKENTELY RASKAUTUNEESSA RUUMIISSA.....	2
	2.1 Ruumiilliset ehdotukset oman työskentelyn pohjana.....	2
	2.2 Sooloteokseni lähtökohdat	4
	2.3 Sooloteos IBRUTSKA	6
3	SYNNYTYS NÄYTTELIJÄRUUMISSA	11
	3.1 Regressio ruumiintilana synnytyksessä ja näyttämöllä.....	11
	3.2 Minun synnytykseni ja ruumiilliset ehdotukset	16
4	HALLINTA JA HALLITSEMATTOMUUS	20
5	LOPUKSI	24
6	LÄHTEET	28

1 JOHDANTO

Opiskelin raskaana näyttelijäntaiteen korkeakoulutuksessa toisen opintovuoden kevästä kolmannen opintovuoden syksyyn saakka. Esikoiseni syntyi lokakuussa 2021. Tämän kandidaatin opinnäytteen keskiössä on tutkia raskauden, synnytyksen ja vanhemmuuden vaikutusta omaan näyttelemiseeni ja taiteelliseen ajatteluuni sekä tarkastella hallinnan ja hallitsemattomuuden ilmiötä sekä arkielämässäni että näyttämöllä. Käytän opinnäytteessäni nykyisin yleistynyttä sanaa ”raskautunut” kuvaamaan raskaana olemista.

Opinnäytteeni alussa esittelen ajatuksiani ruumiin ehdotuksista, jotka ovat opintojeni myötä toimineet työskentelyni pohjana ja tapana hahmottaa näyttelemistä erityisesti liikkeellisessä ja improvisaatiopohjaisessa työskentelyssä. Toisessa luvussa esittelen toisena opintovuonna rakentamani sooloteoksen IBRUTSKA lähtökohtia sekä tarkastelen, millä tavoin raskauteni vaikutti taiteelliseen työskentelyyni psyykkisestä, fyysisestä ja sosiaalisesta näkökulmasta. Luvussa kolme avaamini omakohtaista kokemustani synnytysregressiosta, joka on synnytyksessä muodostuva hormonaalinen ruumiintila. Synnytysregressiossa synnyttävä vaipuu omaan maailmaansa ja edistää synnytyksen etenemistä kuuntelemalla oman ruumiinsa viestejä. Peilaan synnytysregressiota näyttelemisessä saavuttamani ”nautinnon tilaan”, jota päädyn tutkielmassani nimittämään näyttelijän regressioksi. Pohdin, mitä yhteisiä ja erottavia tekijöitä synnytysregressiossa on suhteessa näyttelijän regressioon. Sen lisäksi tarkastelen synnytyskokemustani ruumiillisten ehdotusten kautta ja käsittelen näyttelijäntyöllisten keinojen hyödyntämistä synnytyksen aikana. Luvussa neljä avaamini henkilökohtaista suhdettani hallinnan tarpeeseen ja sivuan sen aaltomaista ilmaantumista erilaisissa elämäntilanteissa. Pohdin hallitsemattomuuden osaa omassa näyttelemisessäni ja avaamini ajatuksiani hallinnan ja hallitsemattomuuden tasapainottelusta näyttelemisen aikana.

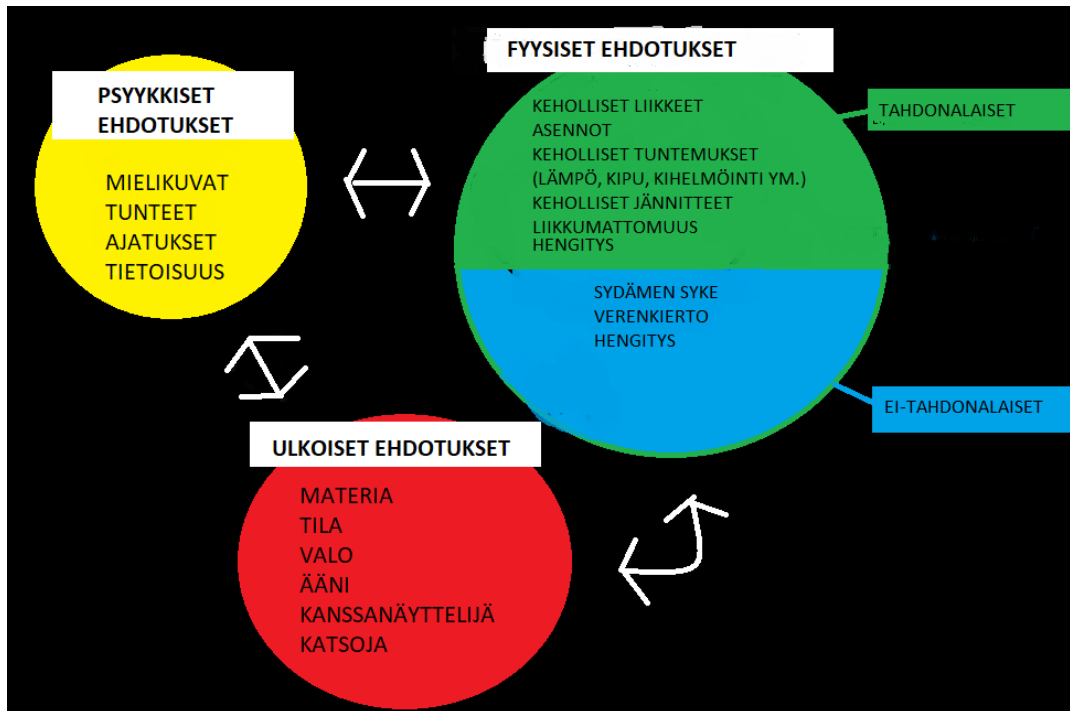
Lopuksi kerron oivalluksiani oman ruumiini kokemista muutoksista raskauden ja synnytyksen jälkeen sekä pohdin erilaisia vaihtoehtoja ruumiin muutosten valjastamisesta käyttöön näyttelijäntaiteessa. Lopetan työni runoon, joka kiteyttää tunnetasolla suhtautumiseni elämään ja näyttelemiseen tällä hetkellä.

2 TYÖSKENTELY RASKAUTUNEESSA RUUMIISSA

2.1 Ruumiilliset ehdotukset oman työskentelyn pohjana

Näyttelijäntaiteen opinnoissani puhutaan paljon esiintyvistä ruumiista. Pohjustaakseni raskautuneessa ruumiissa työskentelemisen prosessia, avaan ajatustani ruumiista käsitteenä. Käsitän ruumiin käsitteen kokonaisvaltaisena kehon ja mielen symbioosina, joka on vastavuoroisessa vuorovaikutuksessa ympäröivään maailmaan. Tästä syystä ruumiista puhuttaessa viittaa aina sekä kehoon että mieleen. Koska ruumis on elävä organismi, se tarjoaa jatkuvasti erilaisia toiminnan suuntia. Toiminnan suunnilla puolestaan tarkoitan ruumiillisia ehdotuksia, joille näyttelijän on aistien tasolla avauduttava havainnoidakseen niitä ja sitä kautta ohjatakseen toimintaansa joko tietoisesti tai sallimalla ruumiillisten ehdotusten itseohjautuvuuden tiedostamattomalla tasolla. Esimerkiksi liikkeellisessä improvisaatiossa voin kesken kävelemisen tietoisesti ehdottaa ruumiilleni lattialla makaamista tai vastaavasti löytää itseni lattialta makaamasta silloin, kun olen sallinut itseni seurata ruumiin ehdotuksia tiedostamattomasti. Ajattelen, että ehdotuksiin kiinnittyminen ja niiden seuraaminen tai toisaalta niiden hylkääminen eri tietoisuustasojen tasoilla mahdollistavat näyttelemisen tapahtuman käynnistymisen sekä sen ohjailtavuuden ja ylläpitämisen.

Seuraavalla sivulla olevassa kuvassa jäsennän ajatustani ruumiillisista ehdotuksista näyttelijän työskentelyssä. Erittelen ruumiilliset ehdotukset kolmeen osaan: psyykkiset, fyysiset ja ulkoiset ehdotukset. Fyysiset ehdotukset jakautuvat tahdonalaisiin ja ei-tahdonalaisiin ehdotuksiin. Koska ihminen on psykofyysinen ja sosiaalinen olento, ruumiin ehdotukset limittyvät ja vaikuttavat toisiinsa jatkuvasti. Kuvaan piirretyt nuolet kuvastavat ruumiin ehdotusten suhdetta toisiinsa.



KUVIO 1: Ruumiilliset ehdotukset

Koen näytellessäni, että ehdotus synnyttää uuden ehdotuksen, johon voin suhtautua joko tietoisesti valitsemallani tavalla ja ehdottaa ruumiilleni suuntaa tai vastaavasti sallia alitajunnan valita suhtautumiseni ehdotukseen. Tällöin koen asettuvani tietynlaiseen “seuraajan” rooliin, jonka intuitiiviset valinnat eivät ole aina selitettävissä tai tapahtuman hetkellä havaittavissa. Olen opinnoissani törmännyt kyseiseen ilmiöön erityisesti yliopistonlehtori Samuli Nordbergin esiintyvän ruumiin harjoitteissa. Monen tunnin mittaiset liikkeelliset harjoitteet ovat olleet vahvasti jäsentämässä kokemustani työskentelystä tietoisten ja tiedostamattomien ruumiin ehdotusten välillä. Olen kyseisissä harjoitteissa saavuttanut nautinnon ja virtaavuuden kokemuksen leikittelemällä tietoisten ja tiedostamattomien ruumiillisten ehdotusten välillä.

Tanssitaiteilija Elina Pirisen Oma liike –kurssi toisena opintovuotena vaikutti merkittävästi taipumukseeni arvottaa omaa tekemistäni. Kurssi ohjasi opiskelijoita löytämään omia ruumiillisia tapoja ja reittejä olla näyttämöllä sekä pyrki kasvattamaan luottamusta omaan tekemiseen. Kyseisellä kurssilla oivalsin, että ei ole olemassa oikeita ja vääriä valintoja ruumiin ehdotusten välillä – on vain valintoja. Parhaimmassa tapauksessa kurssin

aikana saavutin näyttämöllä tilan, jossa tietoisesti ja tiedostamattomasti tehdyt valinnat vuorottelevat ja synnyttivät kokemuksen eteenpäin kulkevasta dynaamisesta työskentelystä. Ajatukseni oman ruumiin voimasta taiteen synnyttäjänä vahvistuivat. Koin, että elävä ruumis on kuin ehtymätön tapahtumien ketju, jossa muutos on aina läsnä. Tämä oivallus vapautti minua arvottamiselta tehdessäni tietoisia valintoja ruumiin ehdotusten välillä. Ymmärsin, että tietoiset valinnat keskellä työskentelyä eivät ole yhtään sen huonompia kuin tiedostamattomat. Toisin sanoen näyttelijän ei tarvitse näytellessään soimata itseään, jos mieli ei ole jatkuvassa flow -tilassa.

2.2 Sooloteokseni lähtökohdat

Otin oivalluksen ruumiin ehdotusten tasa-arvoisuudesta kantavaksi ajatukseksi työskennellessäni sooloteokseni parissa. Pirisen kurssin lisäksi oman henkilökohtaisen elämäni merkittävät ajankohtaiset tapahtumat vaikuttivat esitykseni aiheeseen ja dramaturgisiin valintoihin. Olin juuri menettänyt isäni ja isoisäni sekä saanut tietää odottavani lasta. Näitä kaikkia tapahtumia yhdistivät ruumis ja ruumiin tapahtumien käsittämättömyys elämän ja kuoleman välillä. Olin omassa elämässäni keskellä ihmettelyä. Ihmettelin ruumiin vaistomaisia toimintoja ja niiden pysähtymistä. Käsittelin samaan aikaan saamista ja luopumista. Yritin kirjoittaa kokemustani ruumiin monimuotoisuudesta näyttämötekstiksi, mutta mikään siihen asti kirjoittamani suomenkielinen teksti ei kuvannut tarpeeksi sitä, miten käsittämättömältä minusta tuntui kaiken kokemani jälkeen. Katariina Havukainen kirjoittaa vuonna 2019 maisterin opinnäytetyössään omasta kokemuksestaan Elina Pirisen tanssikurssista vuodelta 2014. Havukainen kertoo (2019), miten Pirisen huutamana tanssitaiteilija Pina Bauschin tsemppilause ”Dig deeper” osoittautui ajatuksena tarpeelliseksi työkaluksi hänen omassa työskentelyssään. ”’Syvemmälle kaivaminen’ pakottaa minut valitsemaan, mihin työskentelyssäni sitoudun ja mitä lähden syventämään. Se siis kirkastaa ajatteluani” (Havukainen, 2019, 22). Käsitän Havukaisen ajatuksen ruumiilliseen ehdotukseen paneutumisenä ja sen tutkimisena. Lukiessani Havukaisen ajatuksia oivalsin, että käsittämättömyyden ilmiötä täytyi lähestyä tekemällä ruumiillisessa työskentelyssä käsittämättömiä valintoja.

Päätin lähestyä käsittämättömyyttä tekstinkirjoituksessa keksimällä mielikuvituskielen, jonka avulla pystyin ilmaisemaan suoraan hyvin henkilökohtaisia asioita ja samaan aikaan herättää kuulijassa ihmetystä ja käsittämättömyyden tunnetta.

”Ibrutska. Mi Ibrutska. I vanes nos locos. I vanes nos loc si. Mi, mi ibrutska. Ruumis. Minun ruumiini. Hurjanluontoinen. Hurjanluontoinen tämä. Ruumis. Minun, minun ruumiini” (esitystekstiä teoksesta IBRUTSKA, 2021).

Ruumiillisessa työskentelyssä lähestyin käsittämättömyyttä pitämällä itseni vastaanottavaisena raskautuneen ruumiin ehdottamille psyykkisille ja fyysisille ehdotuksille sekä ympäristöstä tuleville ulkoisille ehdotuksille. Pyrin hyväksymään tietoiset valintani sekä sallimaan tiedostamattomat valintani pitäen kuitenkin mielessäni ensisijaisesti lapseni turvallisuuden sekä harjoitus- että esitysprosessin aikana. Halusin tutkia, mitä uusia suuntia raskautunut ruumis ehdottaisi ja havaitsenko tekeväni sekä tietoisesti että tiedostamattomasti uudenlaisia valintoja. Tällainen lähtökohta työskentelylle antoi mahdollisuuden yllättää sekä itseni että katsojat. Halusin tarjota katsojalle ruumiillisen kokemuksen, jossa hän asettuu aktiiviseksi kokijaksi. Esityksen parametrien ollessa selvillä aloitin improvisaatiopohjaisen harjoittelun. Ruumiillisten ehdotusten oivaltamisen siivittämänä koin raskauteni ainutlaatuisena mahdollisuutena tutkia omaa ruumistani, joka oli minulle täysin uudessa ja tuntemattomassa tilassa. Raskauden edetessä jouduin toden teolla yllättymään ruumiistani ja syventymään perinpohjaisesti sen tutkimiseen, kuuntelemiseen sekä kunnioittamiseen harjoitusprosessin aikana.

2.3 Sooloteos IBRUTSKA

Monodraama-opintojakso kuuluu Tampereen yliopiston teatteritaiteen kandidaatin toisen vuoden opintoihin. Opintojakson aikana opiskelijat kirjoittavat, ohjaavat ja suunnittelevat itselleen noin viidentoista minuutin pituisen sooloesityksen ohjaavien opettajien opastuksella. Monodraama -jakson aikana opiskelijoiden yhteiseksi tutkittavaksi ilmiöksi valittiin vapaus ja rajat. Kyseistä ilmiötä tutkimalla kukin opiskelija pyrki löytämään aiheen, joka siinä hetkessä innosti ja lähestymään sitä itseä kiinnostavalla tavalla. Opiskelija oli itse vastuussa omaa työtänsä koskevissa valinnoissa ja sen etenemisessä. Koronarajoitusten vuoksi sooloteokset esitettiin Näтын tiloissa rajoitetulle katsojämäärälle ja striimattiin Zoomin välityksellä muille yliopiston ulkopuolisille katsojille.

Koska parhaiten olin saavuttanut nautintoa ja virtaavuutta työskentelyssäni liikkeen kautta, päätin lähestyä soolotyöskentelyä liikkeellisesti. Ajatus tanssimisesta näyttelemisen sijaan tuntui vapauttavammalta. Liikkeellinen lähestymistapa koitui kuitenkin ajoittain poikkeuksellisen uuvuttavaksi raskauden ensimmäisen kolmanneksen aikana. Naistentaudit ja synnytykset–oppikirjassa Ekholmin, Vääräsmäen ja Kaajan artikkelin (2019) mukaan odottavan äidin verenkiertoelimistön kyky reagoida heikkenee fyysisistä rasitusta kohtaan. Raskauden aikaiset fysiologiset muutokset saattavat rasituksessa tuntua sydämentykytyksenä sekä sydämenlyöntiä voimistumisena. Sen lisäksi äidin verimäärä suurenee raskauden aikana noin 40–50 % sekä sydämen asento muuttuu horizontaalisemmaksi. (Ekholm, Vääräsmäki & Kaaja, 2019.)

Alkuraskauden aiheuttama väsymys oli hetkittäin jopa niin sietämätöntä, että jouduin harjoitellessani levähtämään sivussa useita kertoja. Pahimpina päivinä saatoin jopa nukahtaa kesken tunnin. Tämä voimakas muutos fyysisessä olotilassani aiheutti sen, että tulini entistä tietoisemmaksi kehoni poikkeuksellisesta tilasta. Uneliaisuuden lisäksi hengästyin nopeammin ja hidastuin kaikessa fyysisessä toiminnassa.

Erikoislääkäri Eeva Ekholm (2019a) kirjoittaa artikkelissaan raskausajan tuntemuksista. Artikkelin mukaan raskauspahoinvointi on pahimmillaan ensimmäisen raskauskolmanneksen aikana ja sen on arveltu liittyvän hCG-raskaushormonin eritykseen. (Ekholm,

2019a.) Seitsemännellä raskausviikolla minulla alkoi raskausajan pahoinvointi, joka kesti kolmannelletoista raskausviikolle saakka. Sinä aikana minulla oli lupa syödä oppitunneilla aina kun halusin, jotta minun ei nälän aiheuttaman oksentelun takia tarvitsisi lopettaa harjoittelua kesken. Pahoinvoinnista tuli osa arkipäiväistä elämääni. Jouduin huomiomaan sen myös esityksen dramaturgiaa rakentaessani. Koska en tiennyt, jatkuuko pahoinvointi esitysviikoille saakka, upotin esitykseni dramaturgiaan kohtauksen, jossa söin jotain suolapitoista ruokaa. Tällä tavoin pystyin kontrolloimaan mahdollista nälästä johtuvaa oksentelua. Dramaturgisesta näkökulmasta hiuksiin takertuneiden popcornien groteski syöminen loi esitykseen tuntoisuutta ja tuki käsittämättömyyden ajatusta, jota samanaikaisesti pyrin esityksessä ilmaisemaan. Se, miten katsoja luki kohtauksen osaksi esitystä, oli katsojan oman mielikuvituksen varassa.

Viidennentoista raskausviikon jälkeen raskausvatsani oli tullut esiin enkä voinut enää maata vatsallani. Sen lisäksi keskivartalon kierto oli kiellettyä, sillä kiertäminen painoi keuhkojani kohtua vastaan. Myös liiallinen seisominen ja nopeat liikkeet aiheuttivat kohdussani painetta, jonka vuoksi jouduin useamman kerran keskeyttämään harjoittelun. Fyysiset mahdollisuuteni alkoivat olemaan hyvin rajatut. Koin rajoittamisen uudenaikaisena fyysisenä ehdotuksena, ikään kuin uutena sääntönä leikkimääni leikkiin. Huomasin tekeväni uudenaikaisia liikkeellisiä valintoja ja löytäväni sitä kautta tietynlaista tuoreutta näyttelemiseeni. Tuntui siltä, että raskautuneen ruumiin sekä tahdonalaiset että ei-tahdonalaiset fyysiset ehdotukset ohjasivat liikelaatuani itselleni tyypillisestä räjähtävästä laadusta paljon pehmeämpään ja harkitumpaan tapaan liikkua. Näillä rajoitteilla koin ruumiini suojaavan itse itseään ja teki sitä kautta tietoiselle mielelleni selväksi, että minun oli jatkuvasti otettava toiminnassani huomioon sisälläni kasvava ihmisen alku.

Ruumiin luontainen valpastuminen sai minut psyykkisesti tuntemaan itseni eläimeksi. Ruumiini hallitsemattomat toiminnot tekivät minusta kyvyttömän hallita itseäni samalla tavalla kuin ennen raskautta. Mieleni alkoi jo raskauden alusta valmistautumaan äitiyteen ja minussa heräsi voimakas tarve hoivaamiseen. Raskauden myötä herännyt suojeluvietti herätti itsessäni vaistomaisen tarpeen hallita ruumistani suojellakseni

lastani. Samaan aikaan kamppailin sen kanssa, että oma ruumis tuntui elävän jatkuvasti omaa elämäänsä. Ruumis oli minun, mutta samaan aikaan se oli myös jonkun toisen. Tuntui hankalalta hyväksyä, etten pystynyt täydellä varmuudella tietämään, onko sikiö sisälläni hyvinvoiva ja terve. Siksi ruumiin hallitsemattomuus tuntui etenkin alkuraskaudessa hankalalta, sillä pystyin vaikuttamaan lapseni hyvinvointiin vain tiettyyn pisteeseen saakka. Eeva Ekholmin (2019b) mukaan odottava äiti kokee alkuraskaudessa sikiön kiinteästi osaksi omaa kehoaan, jolloin ajatukset odotusajan somaattisesta sujumisesta ja vartalon muuttumisesta korostuvat sekä huolta lapsen menettämisestä voi esiintyä. Raskauden edetessä luottamus raskauden jatkumiseen kasvaa, mikä syventää sitoutumista sikiöön ja voimistaa tarvetta suojella sikiötä. (Ekholm, 2019b.)

Jouduin jatkuvasti tekemään vauvan hyvinvointia ylläpitäviä valintoja ruumiillisessa työskentelyssä. Pääosin luotin siihen, että kehoni muisti automaattisesti varoa liikkeitä, jotka eivät olisi raskaana olevalle ruumiilleni hyväksi, mutta hetkittäin työskentelyäni alkoi varjostamaan hallitsemattomuuden pelko siitä, että ajaudun tiedostamattomasti tekemään jotain, josta voisi koitua sikiölle haittaa. Esimerkiksi eräänä kertana liikkeellistä improvisaatiota harjoitellessani koin ruumiissani fyysisen ehdotuksen mennä äkillisesti vatsalleen. Siinä hetkessä havahduin ajattelemaan asiaa tietoisesti ja hylkäsin ruumiin ehdotuksen juuri ennen kuin ehdin kierähtää vatsani päälle. Alitajunnasta virtaavien tiedostamattomien ruumiin ehdotusten rajoittaminen sai minut tuntemaan itseni enemmän rajoittuneeksi kuin ennen raskautta. En voinut ottaa riskejä tai kokeilla rajojani samalla tavalla kuin mihin olin harjoitellessani tottunut, sillä turvallisuuden raja oli muuttunut. Ennen se kulki vain omassa ja muiden läsnäolijoiden turvallisuudessa, mutta nyt kehoni oli kahden ihmisen koti. Huomasin jopa turhautuvani, että en voinut kohdella ruumistani samalla tavalla kuin aikaisemmin. Toisaalta raskauden aiheuttamat fyysiset ja psyykkiset esteet auttoivat minua löytämään uusia tapoja olla kehossani, jolloin esteet kääntyivät ruumiillisiksi ehdotuksiksi. Myös ylpeys näkyvästä raskaudestani vapautti minua paljastamaan kehoni uudenaikaisessa valossa. Koin olevani voimallinen ja pysäyttämätön eläin, joka oli riisunut yksitoikkoisen ja tukkoisen ihmisen muodon.

Kehoni muutokset saivat minut pohtimaan asemaani sosiaalisessa kontekstissa taiteenalan työkentällä. Minua pyydettiin koekuvauksiin erään tv-sarjan toiselle tuotantokaudelle sooloteokseni harjoituskauden aikana. Koekuvauspyynnön ohessa mainittiin, että olisin todella potentiaalinen ehdokas kyseiseen rooliin. Näin itse mahdollisena tehdä työn raskaana. Kun kerroin tuotannolle odottavani lasta, minulta evättiin mahdollisuus edes hakea roolia. Olin ärsyyntynyt tuotannon ratkaisusta. Pohdin, miksi raskautunut ruumis on työelämässä usein enemmän taakka kuin mahdollisuus. Tietysti kaikkia rooleja ei raskaana pysty toteuttamaan, mutta jos raskaus ei itsessään ole roolihenkilön tai näyttelijän kannalta ongelmallinen tai jos puvustuksella se on mahdollista peittää, miksi raskaana oleva näyttelijä nähdään audiovisuaalisissa töissä automaattisesti ongelmallisena?

Kyseinen tilanne aiheutti minussa provosoitumisen. Koska ruumis ja ruumiillisuuden tutkiminen olivat keskeinen osa sooloteostani, päätin paljastaa raskausvatsani tekemällä puvustuksellisen ratkaisun, jossa ylläni oli pelkästään ihoni väriset alusvaatteet. Koin materiaalin ylläni sekä ulkoisena että fyysisenä ehdotuksena. Liian vähäinen puvustus ehdotti liikkumaan lämpimäksi. Ulkoinen ehdotus syntyi siitä, että puvustus asetti ruumiini muodot katseltavaksi yleisölle. Halusin, että katsojat saavat mahdollisuuden tarkastella raskautunutta ruumista luvallisesti. Halusin samalla tutkia, millaisen roolin raskautunut keho saisi dramaturgiassa katsojan näkökulmasta sekä millaisia toiminnan suuntia paljas ruumis ehdottaisi minulle näyttelijänä.

Puvustuksellinen valinta paljasti samalla raskausvatsani. Moni ystäväni sai tietää raskaudestani vasta esitystä katsoessaan. Ennen esitysviikkoa vain läheisimmät tiesivät, että odotan lasta. Muistan, että paljastaminen herätti minussa ristiriitaisia tuntemuksia. Olin samaan aikaan jännittynyt ja innoissani. Mietin, miten katsojat suhtautuisivat nähdessään näyttelijäopiskelijan raskaana kesken opintojen. En tuntenut kuin yhden toisen näyttelijäopiskelijan, joka odotti lasta opintoaikana ja tiesin, että joutuisin varmasti juoruilun kohteeksi. Kokemukseni oli se, että taideopiskelijoiden pienet piirit olivat uteliaita toisten ihmisten asioille ja herkkiä arvostelemaan niitä. Raskaana olemisen paljastuminen yleisön edessä teki minusta haavoittuvaisen ja aran, sillä pidän itselleni

tärkeänä, että teen rajan henkilökohtaisen elämän ja opintojen välillä. Minulle on tärkeää päättää itse, mitä ja miten käsittelen henkilökohtaisen elämäni tapahtumia omassa taiteessani. Jännityksestä ja haavoittuvuudesta huolimatta koin suurta ylpeyttä siitä, että olin raskaana. Ajatus siitä, että tein esitystä yhdessä esikoiseni kanssa, oli ainutlaatuinen ja näyttelijäntyöllisesti jopa groteski.

3 SYNNYTYS NÄYTTELIJÄRUUMIISSA

3.1 Regressio ruumiintilana synnytyksessä ja näyttämöllä

Oman synnytykseni aikana koin vajoavani omaan maailmaani. Jo ensimmäisten supistusten kohdalla tunsin vaipuvani ympäristöltä suljettuun ruumiintilaan, jossa katseeni kääntyi sisäänpäin ja keskittymiseni suuntautui pelkästään oman ruumiini tuntemuksiin. Synnytyksen alussa kyseinen tila eli viralliselta nimeltään synnytysregressio kesti aina yhden supistuksen ajan, mutta kipujen yltyessä tila pysyi yllä useita tunteja aina lapsen syntymään saakka. Kättilö Minna Haataja kirjoittaa synnytysregressiosta seuraavasti:

“Regressiolla tarkoitetaan palaamista johonkin. Synnytysregressioon vaipuva äiti palaa luontaisiin toimintamalleihin toimien vaistonvaraisesti. Äitinä seuraat vaistojasi ja tunteitasi sekä unohdat jokapäiväiset käyttäytymissääntömme. Antautuessasi näille tuntemuksille mahdollinen pelko ja jännityksesi väistyvät ja tilalle tulee itseluottamus ja voimasi palaavat. Synnytyksen aikainen regressio ei siis merkitse tajunnan hämärtymistä vaan uusien, luonnollisten voimavarojen löytymistä” (Haataja,2019,107).

Synnytysregressiossa en kyennyt puhumaan, enkä halunnut kuunnella puhetta sen enempää kuin oli pakko. Sen sijaan ääntelin matalia pitkiä ääniteitä, narisin ja voihkin. Kumppanini seurasi synnytystä ja kuvaili myöhemmin, että synnytyksen aikana olin kuin luonnontilassa oleva eläin, joka vaistomaisesti äänteli eläimellistä ääntään ja vuorotellen vaihteli asentoja ja lepäsi transsin kaltaisessa tilassa.

Parhaimmillaan näytellessäni pääsen synnytysregression kaltaiseen ”nautinnon tilaan”. Silloin olen samaan aikaan keskittynyt, rento ja valpas. Ruumiini unohtaa yleiset normit muodostaakseen uusia ilmaisullisia muotoja, mutta samaan aikaan tiedostaa toimivansa yhteisesti sovittujen rajojen sisäpuolella. Ajantajuni voi hämärtyä, mutta tajunta pysyy kirkkaana. Tiedostamattomat ja tietoiset valinnat ruumiin ehdotusten välillä virtaavat luonnollisesti eteenpäin ilman perusteluja tai sen tarkempaa logiikkaa.

Synnytyksregression koettuani lähdin pohtimaan, voisiko näytellessäni tavoittelemani "nautinnon tilaa" kutsua myös regressioksi. Terveyskirjasto Duodecim määrittelee regression terminä mm. seuraavasti: *"palautuminen, taantuminen, takautuminen 1. (vietin) taantuma; paluu lapsenomaisempaan ajatteluun, mm. terveen egon kyky osittaisesti, valikoivasti ja tilapäisesti siirtyä lapsenomaisempiin toiminta- tai tyydytysmuotoihin, esim. lepoon, leikkiin ja luovaan toimintaan..."*

Vaikka yleisesti regressiosta puhuttaessa viitataan ihmisen psykologiseen taantumiseen, on Duodecim määritellyt regressio-termiä myös terveen egon kyvyksi siirtyä lapsenomaisempiin toimintoihin eli leikkiin ja luovuuteen. Omassa työskentelyssäni pyrin tavoittelemaan lapsenomaista mielentilaa asettamalla itseni alttiiksi ruumiin tiedostamattomille ja tietoisille ehdotuksille. Mielestäni tällaista alttiiksi asettautumista voidaan ajatella tietynlaisena taantumisena ihmisen käytöksessä suhteessa sosiaalisiin ja yleisiin normeihin. Näytellessäni vapaassa ja nautinnollisessa tilassa toimintani ja ajatukseni eivät rajoitu yleisten käyttäytymissääntöjen sisäpuolelle. Ajattelen, että näyttelijän taidot ja ajattelu eivät taannu, mutta olemisen tapa taantuu vallitsevan normiston asettamasta "aikuisen ihmisen muotista" johonkin lapsenomaiseen ja jopa eläimelliseen tapaan olla läsnä.

Näyttelijän "nautinnon tilan" nimittäminen regressioksi ei kuitenkaan ole mielestäni täysin kiistatonta. Regression merkitys muuttuu eri konteksteissa, eikä loppujen lopuksi ole kovin tarkka määritelmä näyttelijän ruumiintilalle. Sen lisäksi näyttelijän "nautinnon tila" ei perustu samantapaiseen hormonaalisiin tai fysiologisiin tekijöihin toisin kuin synnytyksregressio. Näyttelijän "nautinnon tila" on hallittavampi kuin synnyttäjän synnytyksregressio. Kuitenkin monista eroavaisuuksista huolimatta molemmissa on kysymys ruumiintilasta, joka syntyäkseen vaatii ruumiilta poikkeuksellista läsnäoloa ja uppoutumista, ruumiin ehdotusten kuuntelemista sekä mahdollisesti yleistä normistoa rikkovia toimintoja. Näistä syistä hahmotan synnytyksregression ruumiintilana sen erilaisista painopisteistä huolimatta riittävän samankaltaisena näyttelijän "nautinnon tilan" kanssa. Näillä perusteilla kutsun opinnäytteessäni kokemaani näyttelijän "nautinnon tilaa" näyttelijän regressioksi.

Kuten aiemmin mainitsin, oman ruumiin kanssa työskenteleminen toimii yhteisenä nimitäjänä sekä synnytysregressiossa että näyttelijän regressiossa. Molemmissa korostuvat oman ruumiin ehdotusten kuunteleminen ja niiden ohjaaminen, kehotuntemus sekä luottamus omiin vaistoihin. Näiden lisäksi molempia ruumiin kuuntelemisen tiloja yhdistävät muutokset. Sekä näyttämöllä että synnytyssalissa olen kokenut tulevani yllätetyksi joko omasta tai toisen tarjoamasta muutoksesta suhteessa omaan tai toisen toimintaan. Näyttämöllä kansanäyttelijä on saattanut improvisaatiossa tarjota ruumiillisen ehdotuksen, joka yllättäessään pakottaa minut luopumaan omasta ehdotuksestani. Samalla tavalla synnytyksen kulkuun voi tulla yllättäviä muutoksia. Esimerkiksi omassa synnytyksessäni alun perin toivottu ponnistusasento ei ollutkaan vauvan kannalta turvallisin mahdollinen, joten jouduin vaihtamaan asentoa kesken ponnistusvaiheen. Oman kokemukseni mukaan muutokset mahdollistavat läsnäolon.

“Synnytysregressiossa nainen seuraa ympäristöään kaikilla aisteillaan, joskin etäältä. Hän aistii mahdollisen vaaran ja häiriön ja voi olla hyvin herkkä niille. Äiti, joka kokee olonsa uhatuksi ja jollain tapaa häiriytyksi, ei välttämättä osaa toimia vaistojensa ja intuitionsa kehottamalla tavalla vaan häiriintyy ja jännittyy, ja synnytys pysähtyy, koska emon ei ole turvallista saattaa poikasta maailmaan sellaisella ympäristössä” (Haataja, 2011,110).

Sekä synnytysregressioon että näyttelijän regressioon vaipuminen edellyttää ympärilläni turvallisen tilan. Omassa synnytysregressiossani se tarkoitti minulle ennalta määriteltyjen toiveideni täyttämistä ja muuttuvien tarpeitteni huomioimista synnytystilanteessa. Näyttämöllä minulle turvallinen tila on aina tarkoittanut yhteisesti sovittuja pelisääntöjä, joiden tarkoitus on turvata jokaisen tekijän sekä katsojan psyykkistä ja fyysistä turvallisuutta. Yhteisten sääntöjen asettamat rajat ovat vapauttaneet tekemistäni ja siten mahdollistaneet näyttelijän regression syntymisen ja tiedostamattomat valinnat ruumiin ehdotusten välillä.

Sofia Smeds (2019) tutkii omassa kandidaatin opinnäytteessään nautinnollisia ja virtaavia hetkiä omassa näyttelijäntyössään. Hän kertoo, että ajatuksena ihmisen muodosta luopuminen näyttelemisen aikana on mahdollistanut nautintoa ja vapauttanut tekemistä. *”Ihmisen muodosta luopuminen on vaikuttanut siihen, miten asettaudun aistiin tilaan, toisia ruumiillisuuksia, muita eläviä olentoja sekä elottomia materiaaleja. Se on avannut minulle uusia reittejä käsitteellistä omaa näyttelemisen tekniikkaani”* (Smeds, 2019, 14).

Näytellessäni regression kaltaisessa tilassa ajattelen Smedsin tavoin olemassaoloni enemmän olioksi tai eläimenkaltaiseksi kuin ihmiseksi. Tällainen ajattelutapa esimerkiksi improvisoidussa liikkeessä on auttanut minua tarttumaan sellaisiin ruumiin ehdotuksiin, joihin en välttämättä muuten uskaltaisi tarttua. Opintojeni myötä olen havainnut, että ajatus ihmisen esittämisestä rajoittaa näyttelemistäni ja pahimmillaan saa minut väistämään ruumiini tiedostamattomia ehdotuksia. Tuolloin tietoinen mieli saa liikaa painoarvoa, ja lopulta jäljelle jää oma sisäinen arvottava ääni ja lukkiutunut keho. Sen sijaan ajatus eläimen kaltaisesta ruumiintilasta on tuonut tekemiseeni nautintoa. Synnytyksessä ja synnytysregressiossa eläimellisyyden kokemus todentui itselleni entistä voimakkaampana verrattuna näyttämölliseen työskentelemiseen. Eläimeksi itsensä kokeminen on mahdollistanut minulle molemmissa regressioissa yleisten normien ulkopuolelle sijoittuvaa käyttäytymistä tai muuta toimintaa. Yleisten normien unohtaminen rohkaisee minua sekä näyttelijänä että synnyttäjänä kuuntelemaan ruumiini ehdotuksia ja hyödyntämään niitä parhaalla mahdollisella tavalla.

Synnyttäjän ja näyttelijän regressiota yhdistävät myös oman ruumiin kanssa työskenteleminen katseen alla. Rohkeus siihen on regressiota ylläpitävä voima. Synnyttämisessä ja näyttelemisessä ei ole hyödyllistä ajatella, mitä muut itsestä ajattelevat. Jos itse olisin alkanut pohtimaan, että mitä jos kakkaan vahingossa sairaalahenkilökunnan edessä samalla kun ponnistan lasta ulos, en olisi välttämättä saanut synnytettyä alateitse ilman lisävahinkoa. Pahimmassa tapauksessa synnytys olisi voinut jopa pysähtyä, jos olisin pelännyt, miltä näytän tai kuulostan synnytyksen aikana. Sekä synnyttäjän että

näyttelijän on mahdotonta vaipua regressioon, jos muiden mielipiteet vievät huomion pois omasta tekemisestä.

Jotta ruumiini pääsee täyteen viisauteensa ja potentiaaliinsa, on regressio tilana itseleni tavoiteltava sekä synnytyksessä että näyttämöllä. Kokemani synnytysregressio poikkesi näyttelijän regressiostani mm. siten, että synnytysregression aikana sulkeuduin voimakkaasti omaan maailmaani ja saatoinkin kokea monet ympäristön tapahtumat epätoivottuina. Esimerkiksi puhuminen tuntui vastenmieliseltä ja omaa ruumiintilaa häiritsevänä. Tarvitsin kaiken keskittymisen kivuliaiden supistusten vastaanottamiseen ja ruumiini ehdotusten kuuntelemiseen. Voimakas sulkeutuminen muulta ympäristöltä ei ole mielestäni näyttelemisen tapahtumassa mitenkään tavoiteltavaa. Päinvastoin koen, että näyttelijänä minun tulee olla yhteydessä ympäristööni ja vastaanottaa myös ulkoisia ehdotuksia. Intensiivinen keskittyminen pelkästään oman ruumiin tapahtumiin saattaa näyttämöllä pahimmillaan aiheuttaa vaaratilanteita, jos valppautta ei riitä ympäristön huomioimiseen. Tämän vuoksi voisin todeta, että painopiste psykisten ja fyysisten sekä ulkoisten ehdotusten välillä vaihtelee huomattavasti enemmän näyttelijän regressiossa kuin synnytysregressiossa. Eroavaisuudesta huolimatta koin voimakkaasti hyötyväni näyttelijäntyöllisistä keinoista synnytyksen aikana. Koska oman ruumiin kanssa työskenteleminen tuntui luontevalta, minun oli helppo vaipua synnytysregressioon ja luottaa täysin oman ruumiini toimintaan synnytyksen aikana.

3.2 Minun synnytykseni ja ruumiilliset ehdotukset

“Raskauden ja synnytyksen aikana kehoa on helpompi kuunnella kuin muulloin, koska kehon lähettämät viestit ovat selkeämpiä ja kehossa tapahtuvat muutokset helpommin havaittavissa” (Haataja, 2011, 32).

Vaikka synnytystä ei voi täysin suunnitella tai hallita, sen kulkuun voi siitä huolimatta vaikuttaa omalla toiminnallaan. Synnytykseen valmistautuessani luin kättilö Minna Haatajan teoksen Hyvä syntymä - kirja odottavalle äidille, joka käsittelee synnytyksen luonnollisuutta ja pyrkii tukemaan äidin kehontuntemusta sekä lisäämään luottamusta omaan vaistoihin ja oman ruumiinsa kuuntelemiseen. Kirjassa esitellyt lääkkeettömät kivunlievityskäytännöt kuten liikkuminen, äänenkäyttö, mielikuvat sekä erilaiset hengitystekniikat tuntuivat itselleni luontaisilta tavoilta hallita synnytyskipua ja edistää synnytyksen kulkua. Kyseiset kivunlievityskäytännöt yhdistyivät itselläni suoraan näyttötoimien olennaisiin harjoittelun keinoihin, joihin olin opintojen aikana syventynyt. Tutut ruumiin harjoittamisen tavat ja niiden mahdollinen hyödyntäminen synnytyksessä loivat itselleni hallinnan tunnetta tulevaa synnytystä kohtaan. Tästä syystä päätin jo ennen synnytystä, että pyrin synnytyksen aikana aktiivisesti luottamaan omaan kehontuntemukseen kuuntelemalla ruumiini ehdotuksia ja ehdottamalla ruumiilleni synnytystä edistäviä tai synnytyskipuja lievittäviä toiminnan suuntia. Kättilötyön lehtori Anna-Mari Äimälä (2017) kuvailee aktiivista synnytystä seuraavasti:

“Synnyttäjän rooli synnytyksessä voi olla harkitun aktiivinen, jolloin puhutaan aktiivista synnyttämisestä, jossa synnyttävä nainen on valmistautunut synnytykseen ja sen kivuliaisuuteen. Hänen asenteensa on omaa kehoa kuunteleva ja kehon viisauteen luottava. Hän voi kokea kovankin kivun kannusteena tehdä aktiivisesti tilaa syntyvälle lapselle. Tähän hän pyrkii aktiivisesti esim. liikkumalla, asentoja vaihtamalla, tanssimalla, laulamalla ja hengitystekniikoiden avulla.” (Äimälä, 2017, 184).

Synnytyksen aikana kokemani ruumiilliset ehdotukset erosivat näyttötoimien tapahtuman ruumiillisista ehdotuksista voimakkuudellaan ja selkeydellään. Koska ulkoiset

ehdotukset olivat suurimmaksi osaksi poissuljettuja omasta havainnoinnin piiristä synnytysregression aikana, ruumiillisia ehdotuksia oli vähemmän ja siksi minun oli helppompaa tehdä valintoja ehdotusten välillä. Näyttelevä ruumis ei ole fysiologisessa ääritilassa toisin kuin synnyttävä ruumis. Sen vuoksi näytellessä ruumiillisten ehdotusten tulva on ehtymätön. Näytellessä voi aina muuttaa toiminnan suuntaa ja päämäärää, mutta synnyttäessä päämääränä on aina lapsen syntymä. Synnytyskipu puolestaan on voimakkainta kipua, jota olen koskaan tuntenut. Tästä syystä kokemustani synnyttävän ruumiin voimasta voisin luonnehtia luonnonvoimaksi. Kivulias olotila tuntui samaan aikaan myös nautinnolliselta ja kipu motivoivalta. Näyttelijänä puolestaan tällaiseen paradoksiin olen törmännyt silloin, kun työskentely on herättänyt minussa ei-toivottuja tunteita. Esimerkiksi häpeän kanssa työskenteleminen on minulle samaan aikaan vaikeaa ja nautinnollista. Sekä synnyttäessä että näytellessä olen joutunut operoimaan joko henkisellä tai fyysisellä epämukavuusalueella. Omien tunteidensa ja ajatustensa kohtaaminen ja niiden kanssa työskentely on väistämätöntä molemmissa ruumiintiloissa.

Opintojeni aikana olen ymmärtänyt, miten suuri merkitys hengittämisellä on ollut omassa ylimääräiseen hallitsemiseen taipuvaisessa ruumiissani. Oman hengityksen virtaavuuden salliminen näyttämöllä on ajoittain ollut minulle haastavaa. Olen usein huomannut, että näyttämöllä hengittäminen on yllättävän helppo unohtaa etenkin silloin, kun jännitys tai jokin omaa toimintaa arvottava ajatus aiheuttaa ruumiissani adrenaliiniryöpyn. Tällöin olen usein kokenut, että mieleni kuuroutuu muulta ruumiiltani enkä kykene vastaanottamaan tai kuuntelemaan sisältäni tai ulkoa tulevia toiminnan suuntia. Tietoinen ehdotus hengittämisestä on toiminut konkreettisenä apuna niissä hetkissä, kun arvottava mieli on jollain tavalla jarruttanut omaa tekemistäni. Tietoinen hengityksen ohjaaminen on antanut minulle mahdollisuuden tarkastella tilannetta uudelleen. Sen avulla olen onnistunut suuntaamaan keskittymistäni takaisin näyttelijän regression tilaan. Hengityksen ruumista rentouttava vaikutus saa aikaan virtaavuuden kokemuksen, jolloin ympäristön ja oman ruumiin ehdotusten vastaanottaminen on mahdollista.

Kuitenkin vasta synnytyskokemukseni myötä ymmärsin, kuinka paljon suurempi voima hengityksen ohjaamisella on oman ruumiin hallintaan, rentoutumiseen ja jopa kivunlievitykseen. Mitä voimakkaampaa synnytyskipu oli, sitä enemmän keskityin rentoutamaan kehoani hengittämällä rauhallisesti sisään ja ulos. Synnytyksen edetessä supistusten voimakkuus yllätti, jolloin ruumis automaattisesti jännittyi. Supistuksen vastaanottaminen jännittyneessä ruumiissa oli mahdotonta, minkä vuoksi kipu yltyi sietämättömäksi. Vasta tietoisesti ohjaamalla hengitystäni kykenin hallitsemaan kipua aaltomaisen supistuskivun lakipisteen ylitse. Tämä kokemus vahvisti oloani siitä, että hallitsen kipua edes jollain tasolla – samalla tavalla kuin näyttämöllä hallitsen arvottavia ajatuksia hengittämällä ilmaa ajatusten väliin. Kivunlievityksen lisäksi hengityksellä oli valtava merkitys synnytyksen etenemisen kannalta. Rentouden tavoittelemisessa niin synnyttäessä kuin näytellessä luottamus omaan ruumiiseen korostuu, mikä puolestaan antaa sekä keholle että mielelle tilaa viestiä, mitä tarpeita sille milläkin hetkellä syntyy. Synnytyksessä tiedostamattomat ruumiin ehdotukset näkyivät eri asentoihin hakeutumisena, tarpeena ääntelehtiä, liikkua, hengittää, kuunnella musiikkia sekä saada ravintoa, kosketusta ja lepoa.

Hengittämisen lisäksi merkittävänä tekijänä kivunlievityksessä ja synnytyksen edistäjänä olivat äänen ja mielikuvien käyttäminen. Jo ensimmäisten kivuliaampien supistusten alkaessa huomasin, että ruumiini ehdotti päästää ääntä ulos. Ääni ei ollut korkea tai kivuliaan kuuloinen. Se oli matala äänne "AAAA", joka tuntui rentouttavan leukaani ja sitä kautta koko ruumistani. Mitä tasaisempi ja äänenvoimakkuudeltaan voimakkaampi ääni oli kivun yltyessä, sitä rentoutuneempi olin. Hilikka-Liisa Vuoren ja Marjaana Laitisen (2005) synnytyksenselityksessä käsittelevässä teoksessa synnytyksessä ääntä pyritään suuntaamaan alaspäin a-, o-, ja u-vokaalien sekä m-äänteen avulla. A-vokaali resonoi rintakehässä ja o, u ja m resonoivat muun kehon lisäksi myös kohdunsuulla. (Vuori ja Laitinen, 2005, 58.) Ääneni oli kuin läpitunkeva, koko ruumiissa resonoiva voima, jonka avulla kykenin sietämään kipua. Ääneen liittyi monesti erilaisia voimaannuttavia mielikuvia. Monesti supistuksen aikana kuvittelin, että ääni porautuu kivun läpi. Tämä mielikuva yhdessä äänen ja hengityksen kanssa osoittautui varsin

tehokkaaksi kivunlievittäjäksi. Toisessa mielikuvassa kuvittelin, että lapseni keuhkot täyttyvät ilmasta aina, kun hengitän rauhallisesti ja tehokkaasti supistuksen aikana. Rauhoittava ja kannustava sisäinen puhe oli hyödyllistä silloin, kun fyysiset voimat alkoivat synnytyksen aikana ehtymään. Samalla tavalla näytellessä mielikuvat toimivat itselleni ruumista virittävinä psyykkisinä ehdotuksina, jotka voivat edesauttaa tavoiteltua olemisen tapaa ja ruokkia ruumista kohti uusia ilmaisullisia muotoja.

Näyttelijäntyöllisten keinojen eli hengitystekniikoiden, äänen ja mielikuvien hyödyntäminen synnytyksessä mahdollistivat minulle voimaantumisen kokemuksen sekä vahvistivat kehotuntemustani ja kunnioitusta omaa ruumistani kohtaan. Vaikka näytellessäni olen pyrkinyt horjuttamaan olettamuksia omasta ruumiistani, on synnytys mullistanut käsitykseni ruumiini kykeneväisyydestä ja voimallisuudesta ihan uudella tavalla. Mielestäni synnytys sujui luontevasti ja virtaviivaisesti eteenpäin juuri siksi, että pyrin rentouteen ja nautintoon vuorottelemalla tiedostamattomien ja tietoisten ruumiin ehdotusten välillä samoin kuin näytellessä. Eroavaisuus näkyi siinä, miten näytellessä ehdotusten välinen vuorottelemisen sisältää ajatuksen leikistä ja huolettomuudesta, kun taas synnytyksessä on kyse ruumiin tarpeiden huomioimisesta ja syntyvän lapsen turvaamisesta. Näyttelijäntyöllisten keinojen hyödyntäminen synnytyksessä mahdollistivat minulle aktiivisemmän, rentoutuneemman ja ennen kaikkea nautinnollisemman synnytyskokemuksen.

4 HALLINTA JA HALLITSEMATTOMUUS

Sanat hallitsemattomuus ja hallinta toistuvat aiemmissa luvuissa useaan kertaan käsitellessäni raskaana näyttelemistä ja synnyttämistä. Henkilökohtainen suhtautumiseni hallitsemattomuuteen ja hallintaan on ristiriitainen. Oma kokemukseni elämän arvaamattomuudesta ja järjettömyydestä on vahva, sillä olen kokenut monia suuria elämänmuutoksia, joihin en ole pystynyt itse vaikuttamaan. Muutosten yllättävä ilmaantuminen ja niiden pitkäkestoinen vaikutus tunteisiini ja ajatteluuni on aiheuttanut itselleni turvattomuutta. Tästä syystä hallitsemisen tarpeeni on korostunut erityisesti silloin, kun elämässäni on kaikki hyvin. Ajatus säilyttämisestä ja itselle tärkeiden asioiden suojelemisesta on ajanut minua jo lapsuudesta asti pahimmillaan jopa pakonomaiseen käyttäytymiseen ennaltaehkäistäkseni hallitsemattomien tapahtumien syntymistä. Kuten luvussa kaksi mainitsin, isäni kuolema kaksi vuotta sitten pakotti minut ensimmäisen kerran päästämään irti ylimääräisestä hallinnan tarpeesta. Hallitsematon suuri elämänmuutos sai minut ajattelemaan elämää uudessa valossa. Elämän hallitsemattomuus iski niin voimakkaasti päin kasvoja, etten voinut muuta kuin antautua omalle kyvyttömyydelleni yrittää hallita kaikkea. Ymmärsin, miten tärkeää ja lohdullista on osata luopua. Elämän haurauden ja kertaluontoisuuden ymmärtäminen lisäsi rohkeutta tehdä elämässä niitä asioita, jotka itsestä tuntuivat oikealta. Hallinnan tarpeesta vapautuminen tuntui hyvältä ja elämän yllätyksellisyys jopa nautinnolliselta.

Vapauden kokemuksesta huolimatta hallinnan tarve palasi takaisin tullessani raskaaksi. Odotusaika toi elämäni uudenlaista hallitsemattomuutta, jonka sietämistä jouduin opettelemaan yhdeksän kuukauden ajan. Tasapainon löytäminen oman kehon kuuntelemisessa oli tarpeellista, sillä välillä jatkuva oman olon tarkasteleminen loi vääriä tulkintoja kehoni hyvinvoinnista. Vähitellen raskauden edetessä luottamus omaan ruumiiseeni ja raskauden jatkumiseen vahvistui. Ajatus siitä, että en voi vaikuttaa raskauteeni kuin tiettyyn pisteeseen asti, tuntui jollain lailla myös helpottavalta. Se vahvisti uskallustani luottaa ajatukseen, että pelossa ei tarvitse jatkuvasti elää. Raskauden loppupuolella tilanne kuitenkin jälleen muuttui.

”On aivan hirveen perseestä. Laskettu aika meni kaksi päivää sitten ja huomaan, että mun on hirveän vaikea elää asian kanssa. Tässä takana on ensin 7 viikon pakkolepo sairaslomalla ja sen jälkeen vielä äitiysloma, jotka ovat pidentäneet loppuajan odotustani entisestään. Oon kyllästynyt olemaan kotona ja tekemään samoja asioita kerta toisensa jälkeen. Tuntuu ettei mulla ole mitään hallintaa tästä. Niin kun ei olekaan. Ja se todellakin konkretisoituu vasta nyt. Tuntuu kurjalta, etten voi etukäteen tietää, koska lapsi syntyy. Siltikään synnytyksen käynnistäminen ei tunnu hyvältä, sillä tahtoisin että kaikki tapahtuu luonnostaan. Ja taas tuossa näkee, että tahtoisin valita, miten asiat menee. Haluan hallita asioita niin että pääsisimme sairaalaan terveinä, Eero mukana ja synnytys etenisi mahd. suotuisasti ja hyvin. Sitten olisi vauva sylissä, onnea ja kyyneliä, onnittelukahvit ja seuraavana päivänä sushia. ” (oppimispäiväkirja 2021)

Kolmen viimeisen raskauskuukauden ajan jouduin uudelleen taistelemaan hallitsemattomuuden kanssa. Jouduin keskeyttämään opintoni syksyllä 2021 suunniteltua aikaisemmin, sillä jouduin yllättäen yli kuukauden sairaslomalle ennenaikaisen synnytyksen uhan vuoksi. Siihen asti hyvin sujunut raskaus toi mukanaan uusia huolia tulevaisuudesta ja ohessa sekoitti myös opintojeni kulkua. Aloin valmistautumaan siihen, että lapseni voi syntyä kuukausia etuajassa. Maailmassa vallitseva vakava pandemiatilanne pakotti minut sulkeutumaan kotiin, sillä olin viimeisimmillään raskaana riskiryhmässä ja Covid-19 oli minulle vaarallinen sairaus. Loppuraskauden ja pandemiatilanteen tuoma inhottava hallitsemattomuuden kokemus oli todella vaikea käsitellä, etenkin kun raskaus meni lopulta pari viikkoa yli lasketun ajan. Pääasia kuitenkin oli, että riskeistä huolimatta raskaus eteni turvallisesti loppuun saakka ja saimme pienokaisen syliin pitkän odotuksen jälkeen.

”Huomaan myös, että tahtoisin hallita kehoani. Olen viime viikkoina yrittänyt edesauttaa synnytyksen alkamista kaikenlaisilla keinoilla, mutta mitään ei ole tapahtunut. Hirveästi kaikkia synnytyksen edeltäviä ”oireita” on ollut, mutta mitään ei tapahdu. Sitä ei voi pakottaa. En voi ohjaila kehoani tällä hetkellä, sen tekee osakseen lapseni. Ja oma ruumis tuntuu jopa joltain luonnonvoimalta, ettei sitäkään voi määräänsä enempää kontrolloida. Ei ajatuksia, tuntemuksia tai tunteja tai tapahtumia. Ikään kuin olisin itseni

sisällä vain tarkkailemassa tilannetta ja odottamassa että se, mihin olen ennalta valmistautunut, tapahtuu. Eihän näyttämölläkään kaikki mene suunnitelmien mukaan. Miten mä siellä pystyn toimimaan tilanteessa, mutta omassa elämässäni menen ihan lukiin? ” (oppimispäiväkirja, 2021)

Mielekäs synnytyskokemus palautti osaltaan hallinnan tunteen takaisin omaan ruumiiseeni sekä lisäsi luottamusta omiin kykyihini toimia hallitsemattomassa tilanteessa. Olin synnytykseen hyvin valmistautunut ja varautunut mahdollisiin muutoksiin. Päätin luottaa oman ruumiini viisauteen synnytyksen aikana, mikä jälkikäteen osoittautui synnytyskokemusta parantavaksi tekijäksi. Lapseni syntymän jälkeen olen huomannut, että äitiys ei ole muuttanut minua ihmisenä vaan pikemminkin korostanut niitä puolia, joita minulla jo on. Tietoisuus omasta hallinnan tarpeesta ja sen aaltomaisesta ilmaantumisesta eri elämäntilanteissa on auttanut minua vaikuttamaan taipumukseni hallitsemiseen, jonka olemassaolo vanhemmuuden tuoman vastuun ja lapsen kasvattamisen myötä on myös hyvin luontaista. Vanhemmuuden myötä olen joutunut jo nyt haastamaan omia toimintatapojani ja pyrkimään samanaikaisesti kasvamaan myös itse lapseni vierellä.

Näytellessäni suhteeni hallitsemattomuuteen poikkeaa arkielämäni ristiriitaisesta tavasta käsitellä sitä. Näyttämöllä minun on ollut helpointa päästää irti ylimääräisestä hallinnan tarpeesta, joka on henkilökohtaisessa elämässäni saattanut olla hyvinkin haastavaa. Ennen opintojani minulla oli paljon valheellisia oletuksia siitä, millainen näyttelijän pitäisi olla todistaakseen kyvykkyytensä työskennellä alalla. Oletukset perustuivat pitkälti virhetulkintoihin erilaisista tilanteista, joissa näyttelemiseni oli jollain tapaa arvostelun kohteena. Yritin hallita omaa epävarmuuttani ja ennaltaehkäistä hylätyksi tuleamista toistamalla sellaista ideaalia ilmaisun ja olemisen tapaa, jota oletin siinä hetkessä muiden odottavan minulta. Opintojeni myötä hahmotustapani ruumiillisista ehdotuksista on auttanut minua suhtautumaan näyttelijänä tekemiini valintoihin niitä arvottamatta. Ajattelen, että kaikki ruumiilliset ehdotukset ovat keskenään tasa-arvoisessa asemassa. Ajatus ehdotusten tasa-arvoisuudesta on auttanut minua keskittymään näytellessäni itse tilanteeseen eikä siihen, mitä muut minusta tai tekemisestäni

ajattelevat. Tällöin olen kokenut pääseväni irti ylimääräisestä hallinnan tarpeesta ja kohdannut ruumiillisia ehdotuksia ennakkoluulottomasti.

Tapani hahmottaa näyttelemistä ruumiillisten ehdotusten kautta oli ratkaisevassa asemassa myös työskennellessäni raskaana. Kuten luvussa 2.3 mainitsen, raskaana näyttelemisen toi mukanaan uudenlaisen hallitsemisen tarpeen näyttämötyöskentelyyn. Ruumiillisten ehdotusten tietoinen rajaaminen toi uudenlaista haastetta näyttelijän regressio saavuttamiseksi. Ennen raskautta olin kuitenkin tottunut siihen, että suurin osa ruumiillisista ja vuorovaikutuksellisista ehdotuksista olivat sallittuja. Kokemus uudenlaisesta hallinnan tarpeesta näyttämöllä toi kuitenkin ymmärrystä siihen, että ideaalia näyttelijäruumista ei ole olemassa. Raskaana oleva ruumis on kykenevä näyttelemään uudenlaista rajoista huolimatta.

Vaikka näyttelijän regressio on minulle ylimääräisestä hallinnasta vapaa ruumiintila, se ei tilana ole täysin hallitsematon. Näytellessäni koen velvollisuudekseni hallita toimintaani niin, että oma tekeminen ei missään kohtaan käänny vaaraksi muita tai itseä kohtaan. Omien henkilökohtaisten rajojen lisäksi minun tulee näytellessäni kunnioittaa myös työryhmässä sovittuja pelisääntöjä. Ajattelen, että epäselvät henkilökohtaiset tai yhteiset rajat sekä liika uppoutuminen omiin ajatuksiin tai tunteisiin voivat johtaa liialliseen hallitsemattomuuteen näyttämöllä. Edellä mainitut ilmiöt saattavat helposti pois sulkea näyttelijältä ympäristön havainnoimisen ja kuuntelemisen. Näyttelijänä minun on pelattava yhteen muun työryhmän kanssa ja oltava valmis reagoimaan mahdollisiin muutoksiin. Vaikka tasapainon löytäminen hallitsemattomuuden ja hallinnan välillä on minulle näytellessä helpompaa kuin arjessa, se ei missään nimessä ole helppoa tai yksinkertaista. Joinain hetkinä vanhat mielikuvat ideaalista näyttelijästä hallitsevat näyttelemistäni, kun taas toisessa hetkessä uskaltaudun kohtaamaan itseni ja asettautumaan tilanteen äärelle.

5 LOPUKSI: UUDELLEENSYNTYNYT NÄYTTELIJÄRUUMIS

Äidiksi syntyminen on muuttanut ruumistani sekä sisäisesti että ulkoisesti. Kokemani muodonmuutoksen vaikutus näyttämiseeni lienee kiistaton ja sen vaikutusta on hankala ennustaa tarkasti etukäteen. Tässä luvussa esittelen oivalluksiani ruumiini muutoksista raskauden ja synnytyksen jälkeen sekä pohdin muutosten mahdollista vaikutusta omaan näyttämiseen ja näyttelijäntaiteeseen.

”Mielellisesti fokusoitunut, kehollisesti kankea. Selkä on kipeä kantamisesta ja vatsa on jättänyt jälkiä, raskausarvista notkoon selkään. Vähän tuntuu kuin olisin alkupisteessä ennen koulua. Että tuli jo pelko, onko kaikki oppi mennyt hukkaan. En tiedä vielä miten tämä kaikki tulee näkymään näyttämisesäni mutta se on varma että on asioita ja ehdotuksia, joihin en halua enää tietoisesti tarttua. Olen muodostamassa uusia rajoja, uutta näyttelijäruumista.” (oppimispäiväkirja kevät 2022)

Uskon ensisijaisesti, että kokemukseni raskaudesta, synnytyksestä ja vanhemmuudesta vaikuttavat näyttämiseeni myönteisesti. Päivittäisen ruumiin kuuntelemisen ja suojelemisen harjaannuttaminen raskausaikana ja synnytyksessä ovat parantaneet kehotuntemustani. Kykenen tehokkaammin rauhoittamaan ruumistani synnytyksessä käyttämiäni hengitystekniikoiden, äänenkäytön ja mielikuvien avulla. Tästä voisi olla hyötyä esiintymisjännityksen hallitsemisessa sekä näyttämistäni arvottavien ajatusten irti-päästämisessä. Pelkkä ajatus siitä, että olen kyennyt rauhoittamaan sekä mieleni että kehoni voimakkaan kiputilan aikana vahvistaa luottamusta kykyyni rauhoittua myös näyttämässä. Hengityksen hyödyntämisen lisäksi minulla on voimakas kehollinen muistijälki raskautuneesta kehosta. Ajatus muistijäljen hyödyntämisestä esimerkiksi ruumiin fyysisenä ehdotuksena roolin rakennuksessa tuntuu kiehtovalta. Oman ruumiin kuuntelemisen lisäksi myös oman lapsen kanssa jatkuva vuorovaikutus ja ennakointi ovat

vahvistaneet kykyäni kuunnella ja aistia muiden ihmisten tunteita. Tällainen pitkäaikainen herkistyminen ympäristölle voisi parantaa ulkoisten ehdotusten vastaanottamista myös näytellessä.

Vanhempana teen jatkuvasti valintoja. Vanhemmuuden tuoma vastuu on pakottanut minut tekemään valintoja silloinkin, kun olen ollut tilanteessa epävarma. Minun on ollut pakko luottaa valintaan ja kohdata siitä seurannut tapahtuma, oli se sitten onnistunut tai ei. Esimerkiksi ensikuukautena tunnistin vauvan itkevän kivusta, mutta en osannut paikantaa kipua tai tiennyt syytä kipuun. Jouduin sietämään tilanteissa omia epävarmuuden ja pelon tunteita sekä samalla tekemään ratkaisuja tietämättä täysin, tulisiko valintani pahentamaan vai helpottamaan lapseni oloa. Omien tunteiden hyväksyminen ja vaikeiden valintojen tekeminen ovat vahvistaneet luottamustani omaan ajatteluun ja ratkaisukykyyn. Tällä voisi olla suora yhteys myös näyttämöllä tekemiini valintoihin. Toivoisin, että näytellessäni uskaltaisin enemmän tarttua rohkeasti myös sellaisiin ruumiillisiin ehdotuksiin tai taiteellisiin visioihin, jotka herättävät minussa epävarmuutta, häpeää ja pelkoa.

Oman ajattelun vahvistumisen lisäksi myös kokemuksellisuuteni on voimistunut. Suhautumiseni maailman tapahtumiin ja ihmisiin on muuttunut tarkkanäköisemmäksi ja empaattisemmaksi. Äitiyden myötä tunnistan entistä herkemmin toisten ihmisten tunnetilat. Vaikka kyseinen herkistymisen tila voi hormonaalisista syistä olla väliaikainen, tämä varmasti vaikuttaa nyt siihen, miten näyttelijänä vaikutun ruumiillisista ehdotuksista ja taiteesta ylipäätään. Toisaalta kasvanut aistiherkkyys ympäristön ärsykkeille voi aiheuttaa ahdistusta ja altistaa ylikuormittumiselle. Esimerkiksi tällä hetkellä pyrin sekä taiteessa että mediassa välttämään kaikenlaista väkivaltakuvastoa, koska sen kuluttaminen tuntuu liian ahdistavalta ja vaikealta käsitellä. Tällaisten itseni kanssa tehtyjen pelisääntöjen avulla pyrin ylläpitämään hyvinvointiani.

Äitiyden myötä myös henkilökohtaisesti asettamani rajat ovat muutoksessa. Koen vanhemmuuden tärkeäksi osaksi itseäni ja siksi sillä on iso vaikutus siihen, millaisia periaatteita tahdon taiteessani ylläpitää. Esimerkiksi omassa näyttämötyöskentelyssäni

saatan muuttuneen arvomaailmani myötä joutua pohtimaan uudelleen taiteellisia valintojani tai vastaavasti työkentällä miettimään, otanko jotain tarjottua työtä vastaan vai en. Vanhemmuus on saanut minut pohtimaan, millaiset tulevaisuuden suunnitelmat näyttelijänä palvelisivat itseäni ja perhettäni parhaiten. Vanhemmuus on muuttanut unelmiani siitä, millaisesta taiteen tekemisestä tai työurasta unelmoin tällä hetkellä. Olen saanut äitiyden ja monen muun elämänmuutoksen myötä toisenlaista merkitystä elämälleni. Siksi suhtautumiseni opiskeluihin ja tulevaan uraan on muuttunut myönteisellä tavalla rennommaksi. Toivon, että kepeämpi suhtautuminen tuo näyttelemiseeni enemmän rentoutta ja vähentää omaa työtä arvottavia ajatuksia.

Seuraavan kerran, kun astun näyttämölle, olen taas uuden äärellä. Koska jouduin jättämään opinnot kesken sovittua aiemmin turvatakseni raskauden loppuvaiheen, olen ollut näyttelemättä kohta vuoden. Tauon aiheuttama mahdollinen tahmaisuuuden tunne ja haparointi oman työskentelyn jatkuessa jännittävät. Synnytyksestä palautuminen on vienyt aikansa ja vauva-arjessa omasta kunnosta huolehtiminen on jäänyt toissijaiseksi. Oma keho ei ole fyysisesti samassa kuntotasossa kuin ennen raskautta. Se ei ehkä ole yhtä nopea ja räjähtävä kuin ennen, mutta toisaalta se omaa uudenlaista kokemusta ja tapaa olla olemassa. Kuoleman, syntymän ja uuden kasvavan elämän kohtaaminen omassa ruumiissa lyhyen ajan sisällä ovat todistaneet minulle ruumiin viisautta, eläimellisyyttä ja voimallisuutta. Näiden ominaisuuksien tutkimista haluan hyödyntää omassa näyttelemisessäni myös jatkossa. Tahdon säilyttää IBRUTSKA -sooloteoksesani saavuttamani ihmettelemisen mielentilan. Koen ihmettelemisen ajatuksen hyödyntämisen olevan yksi merkityksellisimmistä oivalluksista koko opintojeni aikana. Sen avulla olen onnistunut saavuttamaan nautinnollisen ruumiintilan - näyttelijän regression – jota tavoittelemalla pyrin mielekkääseen, mielikuvitukselliseen ja kestävään näyttelijäntyöhön.

Päätän kandidaatin opinnäytteeni runoon, joka on omistettu Eerolle, isälle, Eevi-Hillalle ja kaikille elämää ihmetteleville.

Kuka

Ensimmäinen siemaus

Oho

Syksyiset hiirenkorvat

Nyt olen vain tässä

Mitä

Kylmät ranteet

Missä

Muovipussissa

Kuka

Sattuma

Nyt olen vain tässä

Sillin himo

Kevään ruska

Potku kylkiluuhun

Kesän luminen utu

Oho

Nyt olen vain tässä

Kuiva loska

Ruohoripset

Tupsuhuppu

Vauvan nauru

Oho

Nyt olen vain tässä

Karhu 2022

LÄHDELUETTELO

- Duodecim Terveyskirjasto. 2016. Lääketieteen sanasto. <https://www.terveyskirjasto.fi/ltt02892/regressio?q=regressio> Viitattu 09.04.2022
- Ekholm, Eeva. 2019a. Raskaudenajan tuntemukset. Julkaisussa Naistentaudit ja synnytykset. Helsinki: Duodecim. Viitattu 09.05.2021 <https://www.oppiportti.fi/op/njs13207/do>, Oppiportti
- Ekholm, Eeva. 2019b. Psykkinen valmistautuminen synnytykseen ja vanhemmuuteen. Julkaisussa Naistentaudit ja synnytykset. Helsinki: Duodecim. Viitattu 09.05.2021. <https://www.oppiportti.fi/op/njs13208/do> ,Oppiportti
- Ekholm, E., Kaaja R. & Vääräsmäki, M. 2019. Muutokset verenkierrassa, munuaisissa ja keuhkoissa. Julkaisussa Naistentaudit ja synnytykset. Helsinki, Duodecim. Viitattu 09.05.2021. <https://www.oppiportti.fi/op/njs13204/do> ,Oppiportti
- Haataja, Minna. 2011. Hyvä syntymä kirja odottavalle äidille. Teos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi. Viitattu 09.04.2022
- Havukainen, Katariina. 2019. Näyttelijändramaturgiasta näyttelijä-dramaturgiksi Miten näyttelijä tekee esityksen, kirjoittaa tekstiä tai käsikirjoituksen? Teatteritaiteen maisterin opinnäyte. Informaatioteknologian ja viestinnän tiedekunta. <https://trepo.tuni.fi/handle/10024/105535> Viitattu 09.05.2021.
- Smeds, Sofia. 2019. Ihmisen muodon muutos. Kandidaatin opinnäyte. Informaatioteknologian ja viestinnän tiedekunta. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/119260/SofiaSmeds.pdf?sequence=2> Viitattu 29.04.2022
- Vuori, H-L ja Laitinen, M. 2005. Synnytyslaulu – rentouttava äänenkäyttö synnytyksessä ja raskauden aikana. Teos. Helsinki: Edita Prima Oy. Viitattu 29.04.2022
- Äimälä, A-M. 2017. Lääkkeetön kivunlievitys synnytyksessä. Teoksessa Jouni Tuomi & Anna-Mari Äimälä (toim.) Viisaat valinnat – terveenä raskaaksi, hyvä synnytys. Tampere: Tampereen ammattikorkeakoulu. Tampereen ammattikorkeakoulun julkaisuja. Sarja A. Tutkimuksia 22, 182-195. URL: <http://julkaisut.tamk.fi/PDF-tiedostot-web/A/22-Viisaat-Valinnat.pdf> Viitattu 09.04.2022