

**S T A D I A**

HELSINGIN AMMATTIKORKEAKOULU

---

# UUPUNUT NÄYTTELIJÄ

Ajatuksia teatteriammattilaisten työssäjaksamisesta

Esittävän taiteen koulutusohjelma  
Opinnäytetyö  
9.4.2008

---

Essi Antikainen



## TIIVISTELMÄSIVU

Koulutusohjelma Esittävä taide		Suuntautumisvaihtoehto	
Tekijä Antikainen Essi			
Työn nimi Uupunut näyttelijä. Ajatuksia teatteriammattilaisten työssäjaksamisesta.			
Työn ohjaaja/ohjaajat Pia Houni			
Työn laji Opinnäytetyö	Aika 9.4.2008	Numeroidut sivut + liitteiden sivut 43	
<p>TIIVISTELMÄ</p> <p>Opinnäytetyössäni käsittelen burnoutia, stressiä sekä työssäjaksamista teatterintekijän näkökulmasta. Pohjaan työni sekä lähdekirjallisuuteen että omiin kokemuksiini. Esittelen aluksi työuupumuksen ja stressiä ilmiöinä ja tarkastelen sitten, miten ne ilmenevät suomalaisessa teatterikentässä: teatterityössä työkuulttuureihin ja toimenkuviin liittyy monia sekä konkreettisia että monitahoisempia ongelmia, joista helposti seuraa stressiä tai jopa uupumusta. Näkökulmani heittelee näyttelijän, ohjaajan ja teatteri-ilmaisun ohjaajan ammattien välillä, eniten tarkastelen näyttelijän ammatin erikoispiirteitä. Tarkastelen uupumusta jouduttavia seikkoja, sekä asioita, jotka näyttelijät ovat kokeneet erityisen raskaaksi ammatissaan. Käyn myös läpi omia kokemuksiani esikoisohjauksestani sitä seuranneeseen uupumukseen ja sairauslomaan. Avaan muuttunutta ajatus- ja arvomaailmaani työntekoon liittyen ja keskityn erityisesti itsetuntemuksen merkitykseen: uskon, että vain tuntiessaan itsensä, omat halunsa ja rajansa, pystyy pitämään niistä kiinni ja venyttämään niitä tarpeellisen määrän. Ei liian paljon, mutta kylliksi. Koen itsetuntemuksen teatterintekijöille erityisen tärkeäksi myös taiteen laadun vuoksi: en näe muuta vaihtoehtoa koskettaa toista ihmistä kuin oman itsen kautta tapahtuva kohtaaminen ja työskenteleminen, mikä edellyttää sitä, että ihminen on itse kosketuksissa sisimpäänsä. Puutun myös joihinkin nimenomaan teatteri-ilmaisun ohjaajille tyypillisiin stressinaiheuttajiin. Lopussa käyn läpi ajatuksiani siitä, millä keinoin teatterintekijä jaksaa työssään, sillä uupuminen tai stressi ei ole alalla mitenkään poikkeuksellista. Pidän erittäin tärkeänä, että asioista keskustellaan.</p>			
Teos/Esitys/Produktio			
Säilytyspaikka Taideteollisen korkeakoulun kirjasto, Aralis-kirjastokeskus			
Avainsanat burnout, itsetuntemus, jaksaminen, stressi, teatterityö, työuupumus			



Degree Programme in Performing arts		Specialisation
Author Essi Antikainen		
Title Exhausted Actor. Thoughts About How Theatre Professionals Cope With Work.		
Tutor(s) Houni Pia		
Type of Work Final Project	Date 9 April, 2007	Number of pages + appendices 43
<p>In this thesis I investigate burnout, stress and coping at work from the point of view of the professionals in the field of theatre. The theoretical background is in the burnout literature and in my own experiences of exhaustion. In the beginning, burnout and stress will be introduced as phenomena, as well as how they can be seen at Finnish theatre. I also investigate whether practical and more abstract problems can be identified in the practices of theatre work that can lead to stress or even burnout.</p> <p>The viewpoint of this thesis varies between the actor's, director's and drama instructor's, yet it is mostly concentrated on problems that the actor's have to solve in their own jobs, especially those that actors have experienced heavy in their work. I also discuss my own experiences during my first direction, which led to burnout and sick leave, as well as the change in my thoughts and values concerning work. The meaning of self knowledge is in the centre: only knowing oneself, one's own limits and needs, is the way to work with others, respect and listen them.</p> <p>Self knowledge is particularly significant for a professional in the field of theatre because of the nature of art: in my opinion the only way to touch other people is to confront and work through oneself. This demands that the artist is in touch with himself. I also go through some stress causes typically for drama instructors. In the end, I process the ways for theatre professionals to cope with their work. It is not exceptional to exhaust or become stressed in the field of theater, and that's why it's extremely important for people to discuss about stress and burnout.</p>		
Work / Performance / Project		
Place of Storage Aralis Library and Information Center, Helsinki		
Keywords burnout, stress, self knowledge, coping, theatre work		

## SISÄLLYS

<b>1. JOHDANTO</b>	<b>1</b>
<b>2. TEATTERITYÖSSÄ JAKSAMINEN</b>	<b>2</b>
<b>2.1 Hyvinvointi ja voimavarat</b>	<b>3</b>
<b>2.1.1 Hyvä ja huono stressi</b>	<b>6</b>
<b>2.1.2 Uupumus</b>	<b>7</b>
<b>2.2 Kun on aina töissä</b>	<b>8</b>
<b>2.3 Työvälineenä tunteet</b>	<b>9</b>
<b>3 NÄYTTELIJÄN TYÖ TÄYNNÄ HAASTEITA</b>	<b>10</b>
<b>3.1 Erityispiirteet</b>	<b>11</b>
<b>3.2 Työllistyminen</b>	<b>12</b>
<b>3.2.1 Freelance vai kiinnitys?</b>	<b>12</b>
<b>3.2.2 Omat ryhmät</b>	<b>14</b>
<b>3.3 Julkisuus ja arviointi</b>	<b>15</b>
<b>3.4 Työilmapiirin merkitys</b>	<b>16</b>
<b>3.5 Apua näyttelijäntyöstä</b>	<b>19</b>
<b>4 UUPUNUT OHJAAJA</b>	<b>20</b>
<b>4.1 Tapaus Luovuta!</b>	<b>21</b>
<b>4.1.1 Uupunut ohjaaja</b>	<b>22</b>
<b>4.1.2 Takaisin elämään</b>	<b>25</b>
<b>4.2 Itsetuntemuksen tiellä</b>	<b>27</b>
<b>4.2.1 Uskallus olla oma itsensä</b>	<b>28</b>
<b>4.2.2 Pelloista ja paljaudesta</b>	<b>30</b>
<b>5 TEATTERI-ILMAISUN OHJAAJANA SUOMEN TEATTERIKENTÄLLÄ</b>	<b>32</b>
<b>5.1 Työpaikkoja laajalla skaalalla</b>	<b>32</b>
<b>5.2 Epäselvä ammatti-identiteetti</b>	<b>34</b>
<b>5.3 Toivo tulevasta</b>	<b>36</b>
<b>6 KUINKA JAKSAA TYÖSSÄÄN?</b>	<b>37</b>
<b>7 LOPUKSI</b>	<b>40</b>

## 1 JOHDANTO

Olen tehnyt teatteria pikkutyöstä lähtien. Alussa se oli mukavaa leikkiä, mutta mitä vanhemmaksi kasvoen, sitä enemmän alkoi tekemisiini tulla tavoitteellisuutta ja paineita. Pelkäsin kovin näyttää mitään sisimmästäni, kohdata omaa persoonaani ja näin teatterin jonkinlaisena pelastuksena, paikkana, jossa voisin olla joku muu. En halunnut olla oma itseni. Kun tein päätöksen saada teatterista ammatti itselleni, vaistosin että toimin jollain tasolla väärin, mutta en kyennyt ymmärtämään miten. Ajattelin, että minun ei tarvitse antaa henkilökohtaisia kokemuksiani teatteri käyttöön, jos korvaan tuon tiedon jotenkin muuten. Voin pahoin vuosia. Tein ympärivuorokautisesti töitä itseni kehittämisen eteen lukien ja suunnitellen ja kieltäydyin uskomasta, että tekemäni työ oli tyhjiudessaan ja pakottavuudessaan täysin turhaa. Ajattelin, että henkinen pahoinvointi liittyy yleiseen taiteilijamyyttiin; että se nyt vain on hinta, mikä on maksettava. Uskoin niin kovasti valitsemaani polkuun, että vaikka tajusin näytteleväni huonosti, en pystynyt sitä tunnustamaan.

Meni vuosia meni niin, että en pysähtynyt miettimään (en halunnut tai edes osannut tehdä niin), mitä minä oikeasti haluan, tarvitsen ja tunnen. Tartuin lähes kaikkiin eteen tuleviin hommiin silkasta velvollisuudentunnosta, siitä uskosta, että kova yrittämiseni tekisi minusta paremman taiteilijan. Vihdoin 24-vuotiaana, kolmantena opiskeluvuoteni aloin olla niin väsynyt ja epätoivoinen, että olin pakotettu jäämään sairauslomalle. Se edellytti minulta suurta nöyryytystä, henkistä murenemistä ja senjälkeistä kasvua sekä elämäni peruspalikoiden asettelemista uudelleen.

En enää näe muuta vaihtoehtoa koskettaa toista ihmistä kuin oman itsen kautta tapahtuva kohtaaminen ja työskenteleminen. Koen itsetuntemuksen olevan erityisen merkityksellinen asia sekä näyttelijäntyön laadussa että henkisen hyvinvoinnin edistäjänä ja siten uupumuksen estäjänä. Käsitän itsetuntemuksella yksilön käsitystä omista luonteenpiirteistään, taipumuksistaan, käyttäytymismalleistaan, arvomaailmasta sekä mielipiteistä. Myös omien vahvuuksien ja heikkouksien hahmottaminen, oman itsensä suhteuttaminen ympäröivään yhteiskuntaan ja sosiaalisiin verkostoihin sekä kyky olla vuorovaikutuksessa toiseen ihmiseen ovat osa itsetuntemusta. Avaimena näen vilpittömän ja ennakkolulottoman oman itsen kohtaamisen: joitain piirteitä voi olla vaikeaa tunnistaa itselleen, mutta uskon, että mitä rohkeammin kohtaa itsensä, sitä helpompaa on kohdata muut. Huomattava osa itsestä voi olla väliaikaisesti tai pysyvämminkin hämärän peitossa, mikä onkin vain luonnollista. Itsensä kohtaamisen tulisi tapahtua ajan kanssa ja jatkuvasti. Olen vahvasti sitä mieltä, että ihmisen tulee pyrkiä kohti omaa sisintään.

Yksi oleellinen asia suhteessa omaan jaksamiseen on siis muuttunut. Valitettavasti teatteriammattilaisen työ on muutoinkin täynnä hyvinvointia uhkaavia asioita. Työkulttuureihin ja toimenkuviin liittyy monia sekä konkreettisia että monitahoisempia ongelmia, joista helposti seuraa stressiä tai jopa uupumusta. Tässä opinnäytetyössä tulen tarkastelemaan noita ilmiöitä. Käyn myös läpi tapahtumaketjua esikoisohjauksesta sitä seuranneeseen uupumukseen ja sairauslomaan sekä avaan muuttunutta ajatus- ja arvomaailmaani työntekoon liittyen. Käsitelen myös yleisesti työuupumusta ja stressiä ilmiönä suomalaisessa teatterikentässä. Näkökulmani heittelee näyttelijän, ohjaajan ja teatteri-ilmaisun ohjaajan ammattien välillä, eniten tarkastelen näyttelijän ammatin erikoispiirteitä. Tein tällaisen valinnan siksi, että teatteri-ilmaisun ohjaajan työtehtävät vaihtelevat radikaalisti ammatinharjoittajien välillä ja itseäni kiinnostaa etupäässä näyttelijäisyys. Käyn läpi uupumusta jouduttavia seikkoja, sekä asioita, jotka näyttelijät ovat kokeneet erityisen raskaaksi ammatissaan. Omat uupumuskokemukseni ovat ajalta, jolloin ohjasin; toisaalta myös ohjaaminen liittyy läheisesti teatteri-ilmaisun ohjaajien työhön. Lopussa puutun myös joihinkin nimenomaan teatteri-ilmaisun ohjaajille tyypillisiin stressinaiheuttajiin. Toivon itse jatkossa selviäväni stressistä ja vastoinkäymisistä ilman sairauslomia, ja uskon että asioiden tiedostaminen voi auttaa siinä.

## **2 TEATTERITYÖSSÄ JAKSAMINEN**

Yoshi Oida (2004, 63-65) kertoo kirjassaan *Näkymätön näyttelijä* tarinan rikkaasta miehestä, jolla oli neljä vaimoa. Ensimmäinen oli kaunis ja mies esitteli tätä ylpeänä ja osteli lahjoja ja hemmotteli. Vähitellen vaimo muuttui turhamaiseksi ja itsekkääksi ja alkoi komennella miestänsä. Toista vaimoan mies rakasti paljon. Tämä vaimo lujitti hänen yhteiskunnallista asemaansa, ja mies oli kamppailut paljon saadakseen hänet. Mies olikin valmis tekemään mitä vain pitääkseen hänet luonaan. Kolmatta vaimoa mies piti lähinnä saadakseen sukupuolitarpeensa tyydytettävä pitkillä matkoillaan. Mies näki tässä vaimossa paljon vikoja, mutta koska tämä lahjoitti miehelle lapsen, he pysyivät yhdessä. Neljättä vaimoan mies kaltoinkohteli kaikin tavoin. Pikkuhiljaa vaimo masentui ainaisten loukkauksien ja lyöntien pelossa ja alkoi hiiviskellä kotona nurkkia myöten.

Kerran mies komennettiin pitkälle matkalle keisarikunnan rajojen taakse. Hän pyysi ensimmäistä, rakkainta vaimoan mukaan, mutta tämä kieltäytyi kylmästi. Pettyneenä mies kääntyi toisen vaimonsa puoleen, joka hänkin kieltäytyi keskeyttämättä edes hius-tensa harjaamista. Järkyttyneenä mies pyysi mukaansa kolmatta vaimoan, sitä joka hoiti taloutta ja kotia, mutta tämäkin kieltäytyi itkien; hänen piti jäädä pitämään huolta lapsestaan. Rajalle asti hän silti lupasi tulla. Varmana siitä, että neljäskin vaimo kieltäytyisi lähtemästä koska oli saanut niin huonoa kohtelua, mies meni etsimään tätä. Mutta tämä vaimo sanoikin, että hänen tehtävänsä oli lähteä miehen rinnalla minne tahansa, ja näin myös tapahtui. Lähtöpäivänä kaksi ensimmäistä vaimoa jäivät taloon reagoimatta mitenkään miehen poistumiseen, kolmas vaimo saattoi miestänsä rajalle ja neljännen vaimonsa kanssa mies matkasi outoon maahan.

Kertomuksen mukaan ensimmäinen vaimo on ruumiisi, toinen omaisuutesi, kolmas puoliso ja neljäs sinä itse. Raja on kuolema ja sinne voit ottaa mukaan ainoastaan itse-si; kaikki muu jää elämän tälle puolelle. Usein kuitenkin sitä ainoa, jonka mukaansa saa, tulee elämän aikana loukattua eniten. Tarinan opetus on, että omasta mielestään ja sisäisestä olemuksestaan tulisi pitää hyvää huolta; oma itse, oma sisin, oma olemus on ainoa, mikä viime kädessä on tärkeää. Näiden harjoittamisesta ja omasta mielestä huolehtimisesta Oida muistuttaa ja varoittaa keskittymästä ainoastaan ulkoisiin asioihin.

## **2.1 Hyvinvointi ja voimavarat**

Näyttelijät puhuvat usein fyysisen kunnan tärkeydestä; hyvässä kunnossa työ sujuu helpommin ja yltää monipuolisempiin suorituksiin eikä kovin rapistuneilla lihaksilla tai

puuskuttavana näyttämölle useimmiten olekaan asiaa. Ihminen on kuitenkin holistinen kokonaisuus, eikä psyykettä ja fysiikkaa voi erottaa toisistaan. Fyysinen hyvinvointi on hyvinvoinnista vain yksi osa-alue. Fyysinen hyvinvointi tarkoittaa elimistön tärkeimpien järjestelmien (kuten ruoansulatus, verenkierto, hengittäminen) sujuvaa toimintaa, psyykkinen hyvinvointi puolestaan kykyä kerätä, käsitellä, palauttaa mieleen ja vaihtaa tietoja. Näiden lisäksi voidaan erottaa henkinen ja emotionaalinen hyvinvointi. Edelliseen kuuluu useita tärkeitä kokonaisuuksia kuten henkilökohtaisten arvojärjestysten kehittymistä ja elämän kokemista merkitykselliseksi. Jälkimmäinen taas merkitsee kykyä tuntea, ilmaista ja säädellä tunteitaan. (Vartiovaara 2000, 74–75). Ihminen on kokonaisvaltaisesti kaikkea tätä ja eri osa-alueet vaikuttavat toisiinsa. Ihannetilassa ihmisessä vallitsee kaikkien näiden neljän osa-alueen välillä sopusointu ja harmonia.

Yleisesti katsotaan, että ihminen on mieleltään terve, kun hän kykenee selviytymään itsenäisesti päivittäisistä toiminnoista (työssä, koulussa, vapaa-aikana ja ihmissuhteissa) siten että ihminen itse tai kanssaihmiset eivät kärsi. Sigmund Freud määritteli yksinkertaisesti, että mielenterveys on kykyä rakastaa ja tehdä työtä. (Mielenterveyden määritelmä 2008). Tasapainon tulisi siis vallita yksilön suhteissa työhön, muihin ihmisiin sekä omaan itseen. Hyvinvoiva ihminen on onnellinen, hän kykenee suunnittelemaan tulevaisuuttaan tai haaveilemaan siitä ja kokee elämänsä ja oman olemassaolonsa merkitykselliseksi. Psyykkiseen hyvinvointiin liittyy mielestäni myös oleellisesti hyvän omanarvontunnon käsite: käsitys omasta itsestä on realistinen, ihminen kykenee ottamaan vastaan sekä negatiivista että positiivista palautetta ja tiedostaa sekä hyväksyy omat vahvuutensa ja heikkoutensa.

Mielenterveyden ongelmat ovat kuitenkin lisääntyneet yhteiskunnassa. On uupumusta, masennusta, ahdistusta, yksinäisyyttä ja irrallisuutta. Elämän merkityksellisyys tuntuu olevan hukassa. Näitä oireita esiintyy erityisesti nuorilla, jotka vielä hakevat paikkaansa työmaailmassa sekä sosiaalisessa, yhteiskunnallisessa ja omassa perhe-elämässään. Yhteiskunta koetaan herkästi julmaksi ja itsekeskeiseksi, jossa vain vahvat pärjäävät. Paitsi työympäristöissä ja kouluissa, myös sen ulkopuolella pienimpienkin asioiden tulisi olla jotenkin merkityksellisiä ja tavoitteellisia. Kasvottomat tahot luovat vaatimuksia, joiden mukaan nuoren täytyy opiskella täysipäiväisesti, elää kokonaisvaltaista elämää ja hankkia leipä töissä käymällä. Ja siinä ohessa sitten pitäisi harrastaa, ylläpitää kaveriverkostoa, sivistyä, kuntoilla ja matkustaa. Paineita ja odotuksia tulee usealta suunnalta ja niiden imuun on helppo lähteä. Ulkoa tulevien paineiden keskellä oma halu, tunteet, järki



ja resurssit katoavat helposti ja nähdään vain ehjät kaaret, kuinka elämän tulisi ihanteiden mukaan kulkea. Oma kyvyttömyys vastata yhteiskunnan vaatimuksiin voi johtaa ahdistukseen, liialliseen tai lisääntyneeseen päihteiden käyttöön ja tupakointiin, masennuksen kehittymiseen tai työstressiin.

Täydellisyydentavoittelusta ilman itseään kuuntelua voi seurata jopa masennuksen tai uupumuksen kaltaisia mielen sairauksia, kuten itselleni kävi. Yritin kauheasti olla sellainen menestyjä, jonka kuva päähäni oli iskostunut: lahjakas, haluttu, urallaan etenevä ja itseään jatkuvasti kehittävä taiteilija. Töihin oli käytössä tunteja niin paljon kuin vuorokauden mahtuu ja päiviä seitsemän viikossa. Lomat yritin viettää aktiivisesti ja hengenravintoa ahmien, koska pelkkä makailu olisi ollut laiskuutta ja hukkaan heitettyä aikaa. Samaan aikaan piiskasin itseäni lukemaan maailmankirjallisuuden klassikoita kannesta kanteen, seuraamaan eri taiteen lajien nykytilaa sekä tietysti tekemään teatteria itse. Ystäville ja sukulaisille oli luonnollisesti aina oltava aikaa ja energiaa; lähimmäistähän pitää auttaa tämän ongelmissa. Lepääminen oli yliarvostettua ja suorastaan haitallista passivoitumisuhan vuoksi.

Maslowin tarvehierarkian mukaan ihmisen tarpeet voidaan jakaa viidelle portaalle. Alimmalta tasolta kohotaan kohti ylempiä portaita, kunhan vain edellisen portaan tarpeet on ensin tyydytetty. Oikominen ei kannata, sillä se heikentää portaikon perustuksia ja saattaa lopulta kaataa koko pyramidin. Ensimmäiselle portaalle Maslow on sijoittanut normaalit välttämättömät fysiologiset tarpeet: unen, ruoan, juoman ja niin edelleen. Toisella portaalla on turvallisuustarpeen tyydyttämiseen liittyvät asiat kuten kuri, järjestys, asunto, raha ja yleinen vakauden tunne. Kolmannella portaalla odottavat tyydyttämistään rakkauden ja johonkin kuuluvuuden tarpeet. Neljännellä portaalla ihminen etsii omaa arvoaan ja koettelee sen toimimista käytännössä. Viidennellä ja korkeimmalla portaalla on itsensä toteuttamisen tarve. Olotila, jossa ihminen on äärimmäisessä rauhassa itsensä kanssa. Kaksi alemmaa askelta ovat ns. alemman tarpeen askelmia ja ylempät kolme kasvun tarpeita. Ylemmät askeleet eivät ole ihmiselle mikään pysyvä olotila, vaan jonkun asian muuttuessa alemmilla askeleilla (kuten työolojen), on ihmisen palattava alemmas ja rakennettava perusta uudestaan. (Vartiovaara 2000, 223-224). Tämä hierarkia on auttanut ainakin minua ymmärtämään, kuinka välttämättömiä unen, toimeentulon ja yleisen vakauden tunteen kaltaiset tarpeet ovat. On turha teeskennellä ja hyppiä välttämättömien perustarpeiden yli. Huomatessaan, että ei pysty sitoutumaan

rakkauteen tai kokiessaan yleistä arvottomuutta, olisi ihmisen ehkä hyvä palata alemmille askelmille tarkistamaan, että perusasiat ovat kunnossa.

### 2.1.1 Hyvä ja huono stressi

Työuupumus ja stressi ovat käsitteitä, joilla on vivahde-ero riippuen siitä, käsitelläänkö aihetta arjen puheessa vai lääketieteessä. Arkikielessä ihminen voi väittää olevansa uupunut parin viikon tiukemman työputken jälkeen. Työuupumus tai burnout on kuitenkin stressiä vakavampaa ja vaikea-asteisempaa. Se kehittyy stressin kautta, mutta muoutuu pysyvemmän psyykkisen sairauden kaltaiseksi tilaksi. Burnoutriskin väitetään olevan erityisesti ammattiteilla, joita tehdään omalla persoonallisuudella (kuten opettaja, hoitaja tai näyttelijä); kun ihminen törmää jatkuvasti omien henkisten ominaisuuksiensa kautta esteisiin, hän turhautuu ja stressautuu. Syyt voivat olla ihmisessä itsessään, työyhteisössä tai työssä. Altistuessaan stressille riittävän kauan, voi tuloksena olla burnout. (Vartiovaara 1996, 43).

Näkemyserojen vuoksi psykologiselle stressille ei ole olemassa yksimielistä määritelmää. Usein sen kuitenkin ymmärretään käsittävän epätasapainoa yksilön vaikutusmahdollisuuksien ja ympäristön vaatimusten välillä. Stressi heikentää tietojen normaalia käsittelyä aivoissa ja kykyä palauttaa mieleen sellaisia asioita, joita tarvittaisiin päätöksentekoa varten (Vartiovaara 2000, 74). Lyhytaikaista stressiä ihminen kestää kyllä, se voi olla jopa voimavara, joka lisää tarkkaavaisuutta ja suorituskykyä. Jos työn vaatimukset suhteessa suorituskykyyn ovat liian matalat, ei ihminen koe stressiä, mutta ei myöskään anna parasta mahdollista tulosta vaan turhautuu. Liian suuret vaatimukset taas aiheuttavat paniikkia, haitallista stressiä. Ihanneolotila olisi jos työn vaatimukset olisivat sen verran haastavia, että ne nostaisivat selkeästi sen tekijän vireystasoa, mutta eivät kääntyisi paniikin puolelle, jolloin suorituskyky jälleen laskee. (Vartiovaara 1996, 48). Tämä on nähtävillä usein elämässä ja liittyy työn mielekkyyteen, sen on oltava tarpeeksi haastavaa, mutta ei ylivoimaista. Stressireaktiot ovat myös alkukantaisuudessaan elintärkeitä: esimerkiksi nälkäisyys nostaa ihmisen stressitasoa, jolloin on etsittävä ruokaa (Vartiovaara 1996, 48)

Pitkittyessään stressi tuo kuitenkin mukanaan unettomuutta, keskittymisvaikeuksia ja jännittyneisyyttä. Ihminen voi olla onneton, väsynyt, vihainen, huolissaan tai peloissaan ja turhautunut. Stressi voi aiheuttaa myös fyysisiä reaktioita, kuten verenpaineen nou-

sua, pulssin kohoamista, vatsavaivoja, päänsärkyä sekä kroonista kipua tai sairastelua. (Mitä stressi on? 2008) Työstressin muodostuminen on yksilöllistä: ihminen tulkitsee ja arvioi muistinsa perusteella tilanteen ja rakentaa ennusteen tulevista tapahtumista. Stressireaktion kehittymiseen vaikuttavat ihmisen päämäärät ja tavoitteet, uskomukset, sitoutuneisuus, hallinnan tunne, motivaatio, käsitys omista selviytymismahdollisuuksistaan sekä tämän selviytymiskeinot. Reaktio voi kuitenkin syntyä kenessä tahansa tiettyjen olosuhteiden ja tilanteiden seurauksena. (Rantanen 2006, 41). Työuupumuksen kehittymiseen voivat vaikuttaa työolojen lisäksi myös avioeron tai työttömyyden kaltaiset yksityiselämän tapahtumat (Rantanen 2006, 244) Jopa toivotut elämänmuutokset saattavat aiheuttaa stressiä: jos muutoksia on paljon lyhyen ajan sisällä, ne voivat ylittää ihmisen sopeutumiskyvyn.

### **2.1.2 Uupumus**

Usein ihminen voi elää kauankin oman jaksamisensa rajoilla. Ylikuormitustilaa voi kestää selviytymiskykynsä ääri rajoilla jonkin aikaa riippuen ihmishuonekaluston sekä fyysisen, emotionaalisen, henkisen ja älyllisen kapasiteetin kunnosta. Jaksamattomuuden alku voi olla hyvinkin huomaamaton, oire toisensa jälkeen ilmaantuu pikkuhiljaa ilman selvää muutosta. Ensimmäisiä oireita ovat usein jatkuva väsymys, ärtyisyys, alavireisyys tai masentuneisuus ja univaikeudet. Fyysisiä oireita voivat olla ihon kalpeus, tihentynyt sydämen syke, verenpaineen heilahtelut, rytmihäiriöt tai hengenahdistus. (Vartiavaara 2000, 31-33). Vaikka alussa ihminen jotenkuten jaksaisikin päivästä toiseen, eivät voimat kuitenkaan veny loputtomiin. Jos ihminen työskentelee jatkuvasti ääri rajoillaan, on työn jälki usein vain kohtalaista tai heikkoa. Työn edellyttämien vaatimusten täyttäminen on ylivoimaista ja ihmiselle tulee helposti tunne, ettei pysty mihinkään. Töihin meno ei tunnu enää mielekkäältä, itsestään ja terveydestään huolehtiminen tuntuu turhalta ja ihmishuonekalustot kaukaisilta ja epätyytyttäviltä.

Jossain vaiheessa ei olekaan enää kyse normaalista ohimenevästä stressistä tai työn raskauden vaihtelusta vaan sairausluokituksen täyttämästä uupumuksesta. Suomalaisen uupumus on yhteydessä masennukseen, ahdistukseen ja unettomuuteen. Uupumuksen ajatellaan johtuvan rasitusoireiden hoidon ja elämäntilanteen epäonnistumisesta. Oireiden määrätelmä ja vaikeusaste vaihtelevat paljon riippuen ihmisen aiemmasta, terveestä suorituskyvystä sekä sen muutoksesta. Pahoin uupuneella on usein jatkuva paha olo, väsymys saavuttaa suurimman mahdollisen tason ja masennus pahenee jatkuvasti. Uni

ei tuo virkistystä, muisti heikkenee ja mielenkiinto asioita kohtaan on huomattavan vähäistä. Joskus uupunut voi inhota uutta minäänsä niin, että mielessä alkaa välkkyä ajatus itsemurhasta. Asiasta tekee erityisen lannistavan se, että vaikka usein uupunut aiheuttaa suurta huolta läheisilleen ja työtovereilleen, ei heillä ole keinoja auttaa vaikka halua olisikin. Pitkittyessään tilanne voi rasittaa ympärillä olevia niin paljon, että he itseään suojellakseen vetäytyvät uupuneen luota. Heillä saattaa olla tilanteesta huono omatunto, mutta oma ahdistus ja sietokyky alkaa paukkua liian ääri rajoilla. Lopulta vaikeuksissa olevalla uupuneella on vaara jäädä täysin yksin, avuttomana ja toivottomana. Elämälle on vaikeaa löytää sisältöä tai merkitystä. Tunne-elämä on kapeutunut ja köyhtynyt, luottamus muihin ihmisiin mennyt ja usko ihanteisiin on vaihtunut ärtyneisyydeksi. Täysin epärealistisiin päämääriin pyrkiminen on vienyt sekä psyykkiset että fyysiset voimat ja ihminen tuntee olevansa puserrettu kuiviin. Tilanteeseen alkaa olla hyvin vaikea suhtautua positiivisesti. (Vartiovaara 2000, 38-41)

Työuupumukseen liitetään usein ylitunnollisuus ja korostunut velvollisuudentunto. Näillä asioilla onkin yhteys tunnekeskeisiin stressinhallintakeinoihin sekä vaikeuteen tunnistaa ja kunnioittaa omia rajojaan. Myös itsetunto voi riippua työn palautteesta ja täydelliseksi koetusta työsuorituksesta. Kun oman arvontunto rakentuu työn saavutuksista, on se myös altis murenemaan kritiikin vuoksi. (Rantanen 2006, 216). Valitettavasti uupuneen on usein vaikeaa itse nähdä uupuneensa. Työntekijä saattaa kokea, että kaikki työskentelevät yhtä paljon kuin itse ja hän on vain heikko tapaus, hän saattaa piiskata itseään jaksamaan eikä välttämättä ymmärrä, että tahdin höllentäminen olisi tarpeen tai edes mahdollista. Aina ei edes oman tilan ymmärtäminen auta. Voi olla, että yksilön omaa kokemusta ei oteta todesta tai että työnantaja on suorastaan kannustanut ylimillisiin suorituksiin. Noidankehään olisi elintärkeää puuttua ajoissa, ennen kuin on saavutettu piste, jossa millään ei ole mitään väliä. Samalla tavoin kuin onnistumisen tunne ruokkii tarmoa ja toiveikkuutta, avuttomuus, masennus ja ahdistuneisuus kuluttavat ja uuvuttavat niitä kokevaa yksilöä.

## **2.2 Kun on aina töissä**

Uskon, että nykyään paineet ovat kovat ammatissa kuin ammatissa. Teatteriammatit eivät missään tapauksessa ole poikkeuksia. Näyttelijänkin ammattiin liittyy joitain nimellisiä erityispiirteitä, mitkä asettavat ylimääräisiä haasteita heidän jaksamiselleen. Näyttelijän työtä tehdään näyttelijän omalla persoonalla, mikä luo Vartiovaaran (1996,

43) mukaan näyttelijöille ylimääräisen riskin sairastua burnoutiin, uupua. Ammatin luonteeseen kuuluu, että näyttelijä on itse oma työvälineensä. Eteen tulevat esteet voivat siksi vaikuttaa suhteettoman suurilta. Konkreettinen näyttelijäntyö tehdään näyttelijän itsensä aivoilla, vartalolla ja persoonalla. Pyrkinessään samastumaan rooliinsa näyttelijä käyttää hyväkseen omia kokemuksiaan elämästä. Tämä työ ei rajoitu viralliseen työaikaan eikä teatterin seinien sisälle. Hahmon liikekieli riippuu näyttelijän omasta fysiikasta, samoin kuin ulkonäkö. Kirjailijan luomaan hahmoon tulee vivahteita ja uudenlaisia piirteitä riippuen sitä esittävästä näyttelijästä. Kaikki tämä tekee näyttelijästä tavattoman haavoittuvan ja herkän. Häpeä ja omat pelot tulee voittaa. Työ edellyttää jatkuvaa itse-tutkiskelua samoin kuin muiden ihmisten sekä yhteiskunnan ilmiöiden tarkkailua. Itseen tulee haastaa niin henkisesti, emotionaalisesti kuin fyysisestikin.

Muiden taiteilijoiden tavoin työ myös koetaan hyvin kokonaisvaltaisesti, näyttelijä on aina ja kaikkialla ensisijaisesti näyttelijä. Tämä luonnollisesti rikkoo perinteistä käsitystä työajasta, mutta yhdistää myös ammatti-identiteetin jopa vaarallisella tavalla näyttelijän yksityisidentiteettiin. Maarit Rantanen tutki väitöskirjaansa *Takki väärinpäin ja sie-lu riekaleina* varten suomalaisten näyttelijöiden kokemuksia työstressistä ja -uupumuksesta. Tutkimuksessa kävi ilmi, että näyttelijöiden keskuudessa koetaan herkästi ammatillisen kuvan itsestä merkitsevän myös kuvaa itsestä ihmisenä (Rantanen 2006, 247-248). Yksityiselämän ja kaikkien ympärillä vallitsevien ilmiöiden ajatellaan olevan materiaalia näyttelijälle, ja niitä tulisi käyttää häpeilemättä hyväksi. Usein näin toimitaankin, mistä seuraa, että näyttelijöiden voi olla huomattavan vaikeaa päästä vapaa-ajallaankaan työroolistaan eroon. Ikuinen töihin kahlehdittuna oleminen alkaa ennen pitkää uuvuttaa. Myös kaikki kritiikki sekä onnistumiset ja epäonnistumiset on helppo liittää osaksi omaa persoonaa jos ammatti-identiteettiä ei voi erottaa yksityiselämästä.

### 2.3 Työvälineenä tunteet

Ammattitaitoa ja -kykyä mitataan usein myös uhrautumisen ja henkilökohtaisten tunteiden tukahduttamisen kautta. (Rantanen 2006, 248) Omista henkilökohtaisista ongelmista on päästävä irti töihin tullessa, ellei tahdo vaikeuttaa tai estää vastaanäyttelijöidenkin työtä. Uskon, että monet näyttelijät toimivatkin näin luontaisesti, mutta on myös erilaisesti toimivia. Työkulttuurissa vallitseva käsitys, että kaikkien olisi toimittava samalla tavalla, ajaa nämä henkilöt huomattavan ahtaalle. Näen näissä uhrautumisen ihanteissa

myös vaaran, että henkilökohtaiset tunteet painetaan liian määrätietoisesti pois mielestä, niitä ei kuunnella tai edes tunnisteta. Näyttelijäntyö on kuitenkin tunneammatti ja intuition ja rehellisesti kumpuavien tunteiden huomiotta jättäminen voi olla hyvinkin fataalia niin näyttelijäntyön laadun kuin tekijän jaksamisenkin kannalta. Joskus surutyölle tai palautumiselle vain on annettava aikaa, eikä ole hyvä teeskennellä loputtomiin, että tunteineen työyhteisössä olisi kaikki hyvin.

En myöskään ymmärrä miksi näyttelijän, tunnetyöläisen, olisi toistuvasti tukahdutettava omia tunteitaan selviytyäkseen työstään? Kaikille ihmisille tulee elämänsä aikana vastaan erinäisiä vastoinkäymisiä väistämättä, toisille enemmän ja toisille vähemmän. Mutta kriisit eivät selviä tai katoa sillä, että ne tukahduttaa ja yrittää unohtaa. Alitajuntaan painetut ahdistukset, pelot, väsymys ja muut tunteet nousevat jossain vaiheessa pintaan, joten en näe tämänkaltaisen toiminnan olevan pidemmän päälle järkevää. Tahdon uskoa, että on olemassa välimaasto holtittoman tunteidensa viettävänä olemisen ja täydellisen yksityisten tunteidensa töistä erottamisen välillä. David Mametin (2002, 110) sanoin:

*Stanislavski sanoi, että näyttelijän työ on tuoda ihmissielun elämä näyttämölle. Tuo elämä on sinun elämäsi. Se ei ole siisti paketti. Se ei ole ennustettavissa. Se on usein kauhistuttava, vastenmielinen, nöyryyttävä. Se on kaikki ne asiat, jotka muodostavat elämäsi. Ei tarvitse toivoa sitä olemattomiin. Et voi toivoa sitä olemattomiin, voit vain tukahduttaa sen. Mutta niin ei tarvitse tehdä.*

### 3 NÄYTTELIJÄN TYÖ TÄYNNÄ HAASTEITA

Ammatti-identiteetin kokonaisvaltaisuus sekä tunteiden käyttäminen työvälineinä ovat ehkä merkittävimpiä tekijöitä, jotka erottavat näyttelemisen muista ammateista. Oleelliseksi käytännön haasteeksi näen ehkä kuitenkin myös muiden vuorotyöläisten ongelman: työajat. Luovaan prosessiin liittyy, että roolia on työstettävä harjoitusten ulkopuolellakin: töiden tekeminen ei rajoitu varsinaiseen työaikaan. On opeteltava niin tekstiä, lauluja kuin roolin vaatimia erityistaitojakin (esimerkiksi tupakan käärimistä yhdellä kädellä). Teattereiden työajat kuitenkin itsessään poikkeavat jo huomattavasti perinteisemmistä työajoista: iltaisin, viikonloppuisin, kesäisin ja juhlapäivisin usein työskennellään. Usein teattereissa noudatetaan kaksiosaista työpäivää, mikä tarkoittaa, että päiväharjoituksen ja iltaharjoituksen tai näytöksen välissä on muutaman tunnin tauko. Mah-

dollisten työläiden maskien ja kampausten vuoksi näytöstä edeltävä vapaa-aika lyhenee entisestään. Työtahti on usein niin hektinen, ettei aikaa palautumiseen ole.

Tämä pirstaleisuus vaikeuttaa perhe-elämää sekä hotkaisee aikaa ihmissuhteiden ylläpidolta, kuten myös omalta itseltä. Kiivaana harjoitus- ja esityskautena ei näyttelijäisiä tai -äiti ehkä ehdi nähdä lapsiaan hereilläoloaikana kuin ehkä tunnin aamuisin, toisen iltaihin. Vuorotyö rajoittaa huomattavasti myös lasten hoitomahdollisuuksia. Sosiaaliset suhteet töiden ulkopuolella kärsivät helposti työajoista. Ystävyys-, pari- ja perhesuhteita tulisi ylläpitää aamuvarhaisella, iltamyöhällä tai niinä muutamana tuntina harjoitusten välissä. Alan palkkausta ei myöskään yleisesti koeta riittävänä korvauksena työn vaativuuteen nähden (Rantanen 2006, 291).

### 3.1 Erityispiirteet

Näyttelijyyteen liittyy erikoispiirteitä, joita taidealojen ulkopuolisissa ammateissa ei useimmiten ole. Jo edellä mainitsemani taiteilijoille tyypillisen kokonaisvaltaisen ammattikuvan lisäksi myös käsitys siitä, kuinka työtä tulisi tehdä, on melko häilyvä. Kukin työskentelee tavallaan, mikä helposti aiheuttaa epävarmuutta etenkin aloittelevien näyttelijöiden keskuudessa. Näyttelijäntyön metodeja on satoja, lähtökohtia tuhansia. Näihin henkilökohtaisiin taipumuksiin on myös helppo tarrautua ja kyseenalaistaa niitä, jos työnteko tökkii eikä valmista tahdo syntyä. Näyttelijällä on matkan varrella kerätyt tekniset taidot, kyvyt, lahjakkuus sekä muu oppi. Vaikka nämä valmiudet elävät koko ajan, ne voivat myös aiheuttaa rutinoitumista ja manereja. Toisaalta, jos joka kerran alkaa tehdä työtään puhtaalta pohjalta maneerien pelossa, on ikuinen epävarmuus epäilemättä kovin raskasta hallita.

Työmotivaatiota heikentäviksi tekijöiksi koetaan esitysten ja roolien kokeminen keveiksi ja pinnallisiksi, toistamisen vaikeus, tuoreuden katoaminen työstä sekä raskaus, mitä jatkuva antautuminen ja paljaus ilman mahdollisuutta palautumiseen aiheuttavat (Rantanen 2006, 290). Syyt uupumiseen tai työn mielekkyyden katoamiseen nähdään herkästi itsessä. Näyttelijä voi syytellä itseään mm. työnarkomaniasta, täydellisyyden tavoittelemisesta ja liiallisen vastuun kokemisesta.

Työn raskaus myös vaihtelee suuresti: toiset roolit ovat vaativampia kuin toiset. Vaativuus voi näyttäytyä fyysisenä suorituksena, suurena tekstimääränä tai raskaina tunteina,

esimerkiksi psyykkisiä sairauksia kuvatessaan. Tällöin on jopa vaara, että roolia esittävä näyttelijä sairastuu itsekin. Myös mahdolliset yhtymäkohdat omiin ongelmiin voivat asettaa ylimääräisiä haasteita roolin esittäjälle. Oma stressitekijänsä ovat alalla yleiset pelot hankalaksi leimautumisesta tai irtisanotuksi joutumisesta mikäli näyttelijä vastaanottaa sairauslomaa psyykkisistä syistä. Erään Rantasen (2006, 252) haastatellun mukaan:

*En usko, että yksikään näyttelijä turhaan tunnustaa siitä tärkeästä työvälisestä, korvien välisestä alueesta, että se ei pelaa. Sillä voi olla kauaskantoiset seuraukset myös sille mitä jatkossa tulee. Mieluummin mennään ja tehdään huono suoritus kuin ei tehdä ollenkaan. Sana kiertää, että sinun pääsi ei ole toiminut. Kun sitten näyttelijä sanoo, että minulla on näin heikosti asiat, se pitäisi ottaa vakavasti.*

Myös toinen haastateltu ilmaisi lohduttomasti: ”Tiesin, että tarvitsin apua, mutta en uskaltanut mennä lääkäriin, koska psyykkiset häiriöt ovat lisäperuste, jos irtisanomisiin mennään.” (Rantanen 2006, 270).

Sosiaalisista paineista ja vallitsevien normien vuoksi sairausloma ei useimmiten ole ratkaisu. Tietoisuus tästä lisää paineita selvitä kriiseistään yksin ja voi näin lisätä stressiä. Työhön liittyvä julkisuus saattaa aiheuttaa myös epäilyjä terveydenhuollon henkilökuntaa kohtaan suhteessa yksityisyyden suojaan.

### **3.2 Työllistyminen**

Maassamme antavat ylintä näyttelijäntyön koulutusta Teatterikorkeakoulu ja Tampereen Yliopiston Näyttelijäntyönlaitos. Osa näyttelijöistä päätyy alalle myös muita reittejä: ammattia harjoittavat yhä myös näyttelijäharjoittelijat ja sitä kautta näyttelijöiksi ajautuvat, ainoastaan työn kautta ajan kanssa pätevoityvät tai alalla sinnikkäästi epäpätevinä toimivat. Lasken ammattikorkeakouluista (kuten Stadia) teatteri-ilmaisun ohjaajiksi valmistuvat jompaankumpaan kahdesta viimeisestä ryhmästä. Työpaikoista kilpailu on kovaa, etenkin suuremmissa kaupungeissa. Edes korkeakoulutus ei takaa varmaa työpaikkaa. Etenkin nuoret, koulutetut näyttelijät kokevat syvemmin vakituisen työsuhteen puuttumisen aiheuttaman turhautumisen ja katkeruuden (Rantanen 2006, 99). Työtä on tarjolla erilaisissa pätkissä lyhyestä keikasta jonkun vuoden mittaiseen kiinnitykseen. Niin sanottuja hautapaikkasopimuksia ei enää juurikaan tehdä vaan teattereissakin on siirrytty pätkätyöläisten maailmaan. Kiinnitykset ovat lyhyitä ja työn perässä voi joutua lähtemään hyvinkin eri puolille Suomea.



### 3.2.1 Freelance vai kiinnitys?

Freelance-näyttelijöiden ja muiden pätkäkiinnityksillä elävien näyttelijöiden elämään liittyy jatkuva epävarmuus. Mitä lyhyempi pätkä, sitä suurempi epävarmuus. Koskaan ei tiedä mihin seuraava työ vie ja mistä seuraava palkka tulee, puhumattakaan mahdollisista sairaus-, äitiys- tai muista päivärahoista. Taloudellisen toimeentulon jatkuva miettiminen voi olla hyvinkin stressaavaa ja viedä energiaa varsinaisen taiteellisen työn tekemiseltä. Freelanceriyteen liittyy olennaisesti myös olematon mahdollisuus pitää lomaa, jonka aikana toimeentulo olisi turvattu sekä työttömyys eri töiden välillä. On yksilöstä kiinni, kuinka hän sietää taloudellista epävarmuutta tai kykenee lepäämään ja latautumaan työttömyysjaksojen aikana niin, ettei loman tarve muodostu ylitsepääsemättömän suureksi. Työttömyys koetaan etenkin työnsä tärkeänä osana omaa persoonaansa näkevien näyttelijöiden keskuudessa usein erityisen lannistavaksi. Tämä johtuu ammatin kokonaisvaltaisesta ja elämäntapamaisesta luonteesta. Pätkätyöläisen arkeen kuuluu myös loputon itsensä markkinointi. Paineet ovat kovat: jokainen työ on tehtävä niin hyvin, että siitä voi poikia seuraava keikka. Sanotaan, että näyttelijä on juuri niin hyvä kuin on hänen viimeisin työnsä. Pätkätyöläiselle tämä asettaa erityisiä paineita.

Helppoa ei ole niilläkään, jotka ovat pidemmällä kiinnityksellä jossain teatterissa. Rantanen mukaan työllistyminen ei jakaudu tasan näyttelijöiden kesken: joku tekee jatkuvasti useita päärooleja kaudessa kun toiselle taas riittää hädin tuskin avustajan tehtäviä. Vanhenevia naisia ei haluta käyttää, heille kirjoitetaan huomattavan vähän rooleja ja jos tällainen hyvä rooli jossain näytelmässä on, niin siihen otetaan herkästi joku vanha diiva eläkkeeltä yleisön vetonaulaksi. (Rantanen 2006, 95). Kristiina Elstelän (Aronen 2008, 20) mukaan suurimmat roolit saatetaan muutoinkin pääsääntöisesti antaa vierailijoille vakituisten odotellessa tuntikausia, että pääsisi näyttämölle sanomaan muutaman repliikin. Ylityöllistyminen voi luonnollisesti aiheuttaa uupumusta ja turtumista työhön, mutta myös alityöllistymisellä on tuhoisat seuraukset. Näyttelijä, jota vuodesta toiseen käytetään avustajan tehtävissä tai pienissä rooleissa alkaa herkästi epäillä paitsi ammattitaitoaan, myös käsitys omasta itsestään voi kääntyä negatiiviseksi. Lisäksi näyttelijän ammattitaidolla on taipumus rapistua, jos sitä ei pääse harjoittamaan, eli tällainen ”työstään syrjäytetty” näyttelijä ei turhaan huolestu omasta työllistymisestään.

Myös työnantajatahon valta koetaan helposti rajattomana: tuottajat, ohjaajat, teatterinjohtajat ja casting-henkilöt voivat työllistää tai jättää työllistämättä. Tämä valta-asetelma aiheuttaa pelkoa, epävarmuutta ja avuttomuutta. Samoilla henkilöillä on lisäksi mahdollisuus vaikuttaa näyttelijöiden urakehitykseen tai -kehittymättömyyteen antamalla toistuvasti haasteettomia rooleja, epäämällä näytön paikat, lokeroimalla tietynlaisten hahmojen esittäjiksi tai syyllistymällä ikä- ja sukupuolirasismiin.

### 3.2.2 Omat ryhmät

Työllisyystilanteen ollessa heikohko ja oppilaitosten syytäessä teatterialan ammattilaisia kilpailemaan keskenään vähistä työpaikoista monet näyttelijät tai teatteri-ilmaisun ohjaajat ainakin haaveilevat oman teatterin perustamisesta. Oma ryhmä nähdään paitsi mahdollisuutena tehdä työtään, myös riippumattomana ja vapaampana kuin suuret laitosteatterit. Omassa ryhmässä sen jäsenet voivat vaikuttaa kunnallisia teattereita enemmän ryhmän työtapoihin, ohjelmistoon, imagoon, työyhteisöön sekä siihen, millaista teatteria ja millä ehdoilla sen jäsenet haluavat tehdä. Päätösvalta on lähempänä työntekijöitä ja ongelmia, haaveita ja tavoitteita voidaan käsitellä usein joustavammin kuin suuremmissa teattereissa. Pienten ryhmien mahdollisuus tehdä kokeilevampaa, omannäköistä tai radikaalia teatteria sekä ennakkoluulottomien tekstien ja ohjausten valinta on paitsi houkutteleva, myös äärimmäisen tärkeä osa Suomen teatterikenttää. Vapaa kenttä tuottaa Suomessa neljäsosan kaikista ensi-illoista ja kerää 15% kaikista teatterin, tanssin ja oopperan katsojista (Bühler 2008, 02).

Yrityksessä on kuitenkin riskinsä. Vuonna 1993 tuli voimaan teatteri- ja orkesterilaki, joka takasi perusrahoituksen sen piiriin päässeille ammattiteattereille. Tämän rahoituksen ulkopuolelle jääneillä – ns. vapaalla kentällä – on yhä mahdollisuus anoa harkinanvaraista valtionapua. Kuitenkin Opetusministeriön teettämän selvityksen mukaan näiden teatteri- ja orkesterilain ulkopuolisten teatteri- ja tanssiryhmine valtionavut ovat riittämättömiä. Niinpä toimintaa joudutaan näissä teattereissa rahoittamaan teatterin oheistoiminnalla, kuten baari- tai kahvilatoiminnalla, kiertueilla tai vierailuilla. (Lauronen 2005, 3-4).

Aloitteleva teatteri törmää kuitenkin jatkuvasti toinen toistaan suurempiin menoeriin jo ennen kuin ensimmäistä esitystä edes aletaan kasata: on hankittava mm. tila sekä valo- ja äänikalustoa. Etenkin soveliaan (ja vapaan) teatteritilan löytäminen on etenkin pää-

kaupunkiseudulla huomattavan vaikeaa. Jotkut teatterit ovatkin pakotettuja vuokraamaan tiloja aina produktiokohtaisesti vakituisten tilojen ollessa saavuttamattomissa vuokran korkeuden, katon mataluuden tai muiden epäsovittuvuuksien vuoksi. Rahan puute rassaa aloittelevia yrityksiä muutoinkin. Vaikka teatterityö veisikin ajallisesti suurimman osan elämästä, on ryhmän jäsenten ehkä käytävä myös muualla töissä tullakseen toimeen. Vapaalla teatteriryhmällä ei usein etenkään alussa ole varaa palkata muuta kuin taiteellista henkilökuntaa (jos sitäkään). Tulojen ollessa niukkoja tingitään ensimmäisenä omista palkoista ja työtä tehdään ympärivuorokautisena talkootyönä. Teatterin jäsenet pyrkivät usein kustannussyistä hoitamaan itse niin esitysten toteuttamisen, markkinoinnin kuin hallinnoinnin. Puutteelliset ammattitaidot etenkin talouden puolella voivat kuitenkin kostautua pahemman kerran ja tulla kalliiksi.

Asetelma on myös kaksijakoinen: samalla kun jäsenet pyrkivät panostamaan taiteelliseen työhönsä, tulisi myös ansaita oma leipä ja pyörittää yritystoimintaa. Pitäisi keskittyä kahteen suureen kokonaisuuteen joista kumpaakaan ei ole ilman toista: ei ole yritystä ilman teatteria eikä teatteri pyöri ilman yritystoimintaa. Teatterin tulisi säilyä riippumattomana ja taiteellisesti periksiantamattomana ja samalla sen on kuitenkin jatkuakseen tai ylipäättään toteutuakseen kerättävä yleisöä ja rahoittajia. Oman ryhmän perustaminen ja pyörittäminen onkin raskasta ja vaatii todellista intohimoa. Omien voimavarojen mitoittaminen on vaikeaa, miten voisi sanoa ”ei” kun kuitenkin tekee itselleen koko ajan?

### **3.3 Julkisuus ja arviointi**

Näyttelijöillä on usein erityinen suhde omaan työhönsä. He kokevat olevansa kutsumusammattissa, etuoikeutettuja, yleisön palvelijoita ja usein työskentely tapahtuu omien, persoonallisten ominaisuuksien kautta. Yleisesti odotetaan - kuten useat näyttelijät kokevat itsekkin - olevansa aina ja kaikkialla ensisijaisesti näyttelijöitä. Tämä tarkoittaa, että näyttelijä ei pääse työtään pakoon missään. Media ja näyttelijöitä työllistävät organisaatiot pyrkivät alan kaupallistumisen myötä nykyään Suomessakin luomaan ja elvyttämään tähtikulttia. Näyttelijä nähdään helposti vain julkisuuden henkilönä, ei ajattelevana ja tuntevana ihmisenä eikä näyttelijäntyön luonnetta usein ymmärretä. Naistenlehdissä näyttelijöiden ammattitaidosta, karismasta tai työn laadusta puhutaan harvemmin, sen sijaan näiden yksityiselämän ja luonteenpiirteiden nähdään edelleen olevan poikkeuksellista ns. tavallisiin ihmisiin verrattuna. (Rantanen 2006, 122). Ilman naistenlehtiä-

kin näyttelijät koetaan herkästi julkisiksi ihmisiksi myös siviilissä ja roolisuorituksia tai kuulumisia tullaan kommentoimaan herkemmin kuin useiden muiden ammattien edustajia. Toki on kiinni ihmisestä, kuinka paljon tämä julkisuus yksityiselämää haittaa tai estää. Ihmisten kiinnostusta on toisaalta helppo käyttää hyväksi: julkisuudessa paljon esillä ollut näyttelijä voi muita helpommin tuoda teatterille enemmän katsojia ja julkisuutta.

Arviointi ja arvostelu ovat asioita, johon näyttelijän on pakko tottua. Sitä tapahtuu monessa muodossa; ohjaaja arvioi työn jälkeä koko ajan ja yrittää omilla ohjeillaan selkeyttää näyttelijälle, mitä ollaan tekemässä. Teatterinjohtajat, tuottajat, ohjaajat ja castaajat arvioivat nykyisen, tulevan tai potentiaalisen työnantajan näkökulmasta näyttelijän työn jälkeä ja ammattitaitoa. Etenkin freelancereilla on kovat paineet tehdä työnsä jatkuvasti mahdollisimman hyvin ja miellyttävästi, että luvassa olisi lisää töitä. Oma lukunsa on teattereissa käyvä yleisö ja ammattikriitikot. Lehtien palstoilla ja kahvipöydissä käydään useita keskusteluja näyttelijöistä ja esityksistä – ja näihin keskusteluihin useimmilla suomalaisilla on jotain sanottavaa, ainakin jos kyseessä on joku tunnettu näyttelijä. Armottomia kriitikoita löytyy myös teattereiden lämpiöistä: näyttelijäkollegoita ja heidän ammattitaitoaan ja heikkouksiaan arvostellaan näyttelijöiden sekä muun henkilökunnan kesken herkästi.

Päin naamaa saatu kritiikki ja kiitos omaksutaan usein ammatin kokonaisvaltaisuuden vuoksi tarkoittamaan ihmistä kokonaisuudessaan. Omanarvontunto on kovilla ammatissa, jossa ei koskaan voi olla täydellinen. Työ edellyttää jatkuvaa itsensä tarkkailua aina omien vahvuuksien ja heikkouksien havainnoimisesta ja kehittämisestä ihan konkreettiseen tietoisuuteen siitä, mitä lavalla tekee ja miltä se mahdollisesti ulospäin vaikuttaa. Myös ulkopuolelta tuleva, jatkuva julkinen työn jäljen arvostelu on helpompaa, jos näyttelijällä on terve itsetunto.

### **3.4 Työilmapiirin merkitys**

Kuten missä tahansa työssä, myös teatterilla työpaikkana on suuri valta siihen, miten työntekijät työssään viihtyvät. Teatterin koosta riippuen voidaan työyhteisöön laskea koko teatterin henkilökunta (esim. Eriteatterin kaltaisissa pienissä vapaissa ryhmissä) tai työtehtävien mukaan rajautuneet ryhmittymät (kuten isommissa maakuntateattereissa). Muodostui työyhteisö sitten kuinka tahansa, yksilön toiminta vaikuttaa aina huomatta-

vasti myös ryhmän toimintaan. Ryhmän jäsenen tunteet vaikuttavat ryhmän kollektiiviseen tunteeseen ja päinvastoin. Näyttelijöiden keskuuteen muodostuu herkästi tietynlainen työkuulttuuri, josta valitettavasti aina ei poikkeavuuksia siedetä. Normien rikkomisesta saattaa seurata rangaistuksena työpaikan sosiaalisista piireistä eristäminen. Työpaikkakiusaamista esiintyy teattereissa siinä missä muissakin yhteisöissä. Työtoveria voidaan vähätellä, mitätöidä tai kritisoida näennäisesti varsin pienin kommentein, jotka kuitenkin aiheuttavat suurta mielipahaa kohteelle. Työilmapiiri tulehtuu jos siellä esiintyy halveksuntaa tai väheksyntää eikä kollegoja kunnioiteta yksityishenkilöinä eikä ammattilaisina.

Myös kiinnostuksen puute toisen työtä kohtaan tai päinvastoin sen korjailu saatetaan kokea lannistavana. Erilaisia tyylejä näytellä tai tehdä työtä ei välttämättä koeta rikkautena vaan tuomitaan valtavirrasta poikkeavan ammattitaidottomuudeksi. Näyttelijöiden keskuudessa esiintyy myös kateutta, kilpailua ja katkeruutta. Syynä tähän on ymmärtääkseni eriarvoisuus, mikä näkyy eriävissä eduissa, urallaetenemisen mahdollisuuksissa, tunnustuksissa, palkoissa, arvostuksessa ja asemissa. Kilpailu voi olla myös positiivinen ilmiö haastaessaan työntekijät parempiin suorituksiin, mutta usein se koetaan lähinnä tuhoavana. Kilpailu aiheuttaa stressiä sekä luo työpaikalle ylimääräisiä ristiriitoja. Näyttelijät kilpailisivat mieluummin itsensä kuin toisten kanssa.

Toisaalta, työtovereilta saatu positiivinen palaute koetaan usein palautteista arvokkaimmaksi ja hyvin useat näyttelijät mainitsevat ryhmätyön merkityksen varsin olennaiseksi tekijäksi ammatissaan. Teatterikorkeakoulun haastattelusarjassa on Leea Klemola sanonut:

*Näyttelijänä on suuri nähdäksesi tulemisen toive, toive tulla nähdäksesi ja hyväksytyksi. (--) Haluaa tulla nähdäksesi kaikkena sinä, mitä on. Että uskaltaisi näyttää itsensä huonotuulisena, häpeävänä, epävarmana ilman että määritellään estyneeksi ja kykenemättömäksi.*

(Korhonen 1998, 142)

Tämä nähdäksesi tulemisen tarve – ja toisaalta itsensä näyttämisen velvoite – asettaa suuria vaatimuksia työyhteisölle. Kun asettaa itsensä paljaaksi toisten eteen, toivon mukaan näin tekee myös vastanäyttelijä. Ja se tarkoittaa, että molempien on hyväksyttävä paitsi omat, myös toisiensa irrationaaliset pelot, häpeä omasta tai toisen työstä, kärsimättömyys, epävarmuus, ymmärtämättömyys, jähmeys ja muu heikkous. Ja näyteltävä niistä huolimatta. Ei toiselta ihmiseltä voi odottaa avoimuutta ja rehellisyyttä ellei itse pysty

kunnioittamaan myös tämän keskeneräisyyttä. Jos näyttelijät alkavat kilpailla keskenään ”paremmuudessa”, näyttämään toisilleen tai muuten pyrkivät tuomaan julki toisen virheet ja ongelmat, on heidän vaikeampaa (ellei jopa mahdotonta) olla tilanteessa läsnä, kertoa tarinaa. Tehdä siis työtään.

Työkavereitaan ei voi useimmiten valita, mutta niin näyttelijöiden kuin ohjaajienkin tulisi vain pyrkiä kunnioittamaan myös muun työryhmän työtä. Toisten käytökseen ei voi vaikuttaa, mutta itseään ja omia asenteitaan on hyvä aina välillä tarkkailla. Vain keskinäinen kunnioitus toisen työtä kohtaan luo näyttelijöille niin turvallisen olon, että heidän ei tarvitse peitellä persoonaansa tai teeskennellä tuomitukseksi tulemisen pelossa. Epäkunnioitus aiheuttaa tarvetta suojautua toiselta ja se taas heijastuu lopputulokseen. Työyhteisöltä tämä vaatii poikkeuksellisen suurta sydäntä, ja siksi se tuntuu jäävän valittavan usein toteutumatta.

Teatterin tekeminen on mitä suurimmissa määrin ryhmätyötä ja ryhmätyöskentelyssä kaikki teot ja tekemättä jättämiset heijastuvat myös ryhmään. Niinpä omasta väsymyksestä, motivaation puutteesta, levottomuudesta tai ajatusten harhailusta kärsii koko työryhmä. Yhden ryhmän jäsenen toiminta ja tunteet vaikuttavat ryhmään ja päinvastoin. Negatiivisuus, pelot ja ärtyneisyys leviävät siinä missä innokkuus ja toivokin. Jotta työskentelyssä päästäisiin eteenpäin, olisi ilmapiirin hyvä olla positiivinen. Tähän teattereissa usein pyritäänkin; omat huolet jätetään oven ulkopuolelle. Maaria Rantasen mukaan:

*Todellisia tunteita ei työtilanteissa tule näyttää, vaan työilmapiiriä ja -moraalia, ehkäpä myös työn jatkuvuutta ja omaa mainetta työntekijänä on suojeltava työstämällä nopeasti omat tunteet toisenlaisiksi kuin ne luonnostaan olisivat. Tämä korostetun nopea työstäminen edellyttää myös muistojen valikointia. Samalla se voi merkitä sitä, että sisäistä ristiriitaa aiheuttavat asiat jäävät käsittelemättä ja ratkaisematta.*

(Rantanen 2006, 73)

Onkin hyvin perusteltua pyrkiä pääsemään konfliktitilanteista mahdollisimman nopeasti yli, olla tuomatta julki oman vireystilansa alhaisuutta tai siviilielämän huolia, jättää kiterät kommentit omaan arvoonsa tai piilottaa oma motivaation puutteensa tai epäuskonsa teosta kohtaan muilta. Ryhmän yhteisen päämäärän saavuttamista ei pidä häiritä sen yksittäisen jäsenen henkilökohtaisilla ongelmilla. Jokaisen jäsenen tulisi asettaa ensisi-

jaiseksi päämääräksi näytelmän saaminen mahdollisimman valmiiksi (tai sen esittäminen yleisölle) ja vasta toissijaisena tulevat henkilökohtaiset tai ryhmadynaamiset asiat.

Tästä seuraa helposti tilanteita, joissa ohimennen lausutut kivahdukset, väsymys, innottomuus, ääneenlausumattomat henkilökohtaiset ongelmat, konfliktit ja erimielisyydet työtavoista tai sen sisällöstä saavat mielikuvituksellisia tulkintoja ja suurempia merkityksiä kuin mitä niissä alun perin olikaan. Työryhmän jäsenet yrittävät piilottaa tai käsitellä mahdollisimman nopeasti omat ajatuksensa ja tunteensa, että työssä edettäisiin mahdollisimman sulavasti, mutta tulos voi olla aivan päinvastainen. Ääneenlausumattomat elämäntilanteet, tunteet ja pelot näkyvät kuitenkin hyvin herkästi ihmisen käytöksessä ja vaikuttavat siten muihin ihmisiin.

Alalla vallitsevassa normissa on siis heikkoutensa, mutta mikä olisi vaihtoehto? Jos harjoitustilanteessa tulee konflikti kahden näyttelijän välillä, ei kallista harjoitusaikaa kuitenkaan kannata käyttää tilanteen purkamiseen. Omalla ajalla tapahtuva välienselvittely vaatii taas paitsi kypsyyttä molemmilta, myös mahdollisesti ulkopuolisen tulkin, joka ymmärtäisi kummankin kieltä ja tarkoitusta. Oma aikaa taas on niin vähän muutenkin harjoitusten välillä, että harva haluaa sitä uhrata riitojen selvittelyyn jos on olemassa myös jokin muu vaihtoehto. Usein tämä vaihtoehto on vaikeneminen ja näennäinen unohtaminen. Ja vaikka kyseiset kaksi näyttelijää välinsä sopisivatkin ja selvittäisivät tilanteen, niin muu työryhmä jäisi edelleen tilanteen ulkopuolelle: konfliktit kuitenkin vaikuttavat kaikkiin läsnäolijoihin jollain lailla. Parhaimmaksi keinoksi taitaa siis kuitenkin jäädä vallitseva käytäntö: työstä omat tunteesi mahdollisimman nopeasti, että päästään eteenpäin. Ja yksin tai jonkun sellaisen kanssa, joka ei ole samassa työyhteisössä.

### **3.5 Apua näyttelijäntyöstä**

Kaiken kaoottisuutensa keskellä näyttelijäntyö koetaan osin myös terapeuttisena. Pia Hounin väitöskirjaansa varten haastattelemat näyttelijät perustivat tämänkaltaiset kokemukset työn tarjoamaan mahdollisuuteen jakaa erilaisia tunteita ja luoda niille konteksti, mikä ei muilla yhteiskunnan aloilla ole niin helppoa. Näyttämöllä voi tehdä ja tuntea asioita, mitkä eivät ehkä siviilielämässä olisi mahdollisia tai hyväksyttäviä. Terapeuttisena nähdään myös mahdollisuus näyttää vihaa ja muita negatiivisia tunteita, käsitellä omaa identiteettiään sekä erityisesti omien estojen ja tunnevelkojen käyttöönoton mah-

dollisuus. Näistä syistä monet näyttelijät kokevat olevansa ammattinsa vuoksi hyvin etuoikeutettuja ja toivovat samoja mahdollisuuksia myös muille ihmisille. (Houni 2000, 198-201) Näyttämö kuvataan näyttelijöiden keskuudessa usein myös eräänlaiseksi pakopaikaksi, jonne voi ikään kuin paeta oman elämänsä solmuja ja saada perspektiiviä asioihinsa: siellä voi käsitellä omia tunteitaan sekä käyttää niitä työmateriaalina ja tämän koetaan helpottavan elämänkriisien aiheuttamaa stressiä. Näin on etenkin, jos työjärjestelyt sekä työyhteisön sosiaaliset suhteet ovat toimivia ja työilmapiiri on hengittävä.

Asia ei kuitenkaan ole yksiselitteinen, sillä näyttelemisen yhdistäminen kriisiin voi tuntua myös vaikealta tai jopa mahdottomalta ja aiheuttaa stressiä. Kokemukseen vaikuttavat työyhteisön toimivuus sekä näyttelijän työllistyneisyys kriisin aikana ja ennen sitä. Työjärjestelyissä ja –organisoinnissa harvemmin huomioidaan näyttelijöiden elämänmuutoksia. Tämä on sikäli valitettavaa, että niin avioeron kuin omaisen kuoleman sattumissa tunnetyöläinen pakotetaan jatkamaan työssään kuin mitään ei olisi tapahtunut. Surutyölle ainoa mahdollisuus on sairausloma, mitä ei usein voida tai haluta ottaa, sillä se ei kuulu vallitsevaan työskulttuuriin. Koska näyttelijään kohdistuvat odotukset eivät muutu vaikka tämän tunne-elämä mullistuisikin, voi seurauksena olla stressiä ja ahdistusta. Jotkut kykenevät käyttämään työtään hyväksi selviytyäkseen kriisistään, toiset eivät. Onkin hyvä muistaa, että usein toistettu fraasi ”näyttelemisen voi olla terapeutista, mutta terapiaa se ei ole”, pitää paikkansa. (Rantanen 2006, 245-248)

Itse olen oireillessani kokenut näyttelemisen sekä eheyttävänä että kriisiä syventävänä tekona. Asiaan on merkittävästi vaikuttanut kriisin luonne: yleistä elämäntuskaa näyttelemisen on helpottanut tarjoamalla paikan, jossa saa purkaa tunteitaan ja jossa hetkeen keskittyminen on tehokkaasti vienyt ajatukset pois omista murheista. Sen sijaan stressin ja uupumuksen keskellä näyttelemisen vaatima epävarmuus on osoittautunut täysin ylivoimaiseksi haasteeksi ja näyttelemistä on leimannut ja estänyt kyvyttömyys avata itseään. Hallitsemattomasta ja voimakkaasta tarpeesta suojautua muilta on seurannut voimakasta syyllisyydentuntoa, mikä taas on pahentanut stressiä.

#### **4 UUPUNUT OHJAAJA**

Aloittaessani kolmannen opiskeluvuoteni Stadiassa olin 24-vuotias ja menossa hyvää matkaa kohti burnoutia. Olin elänyt jo pitkään riskirajoilla oman aikuiseksi kasvuni ja



ihanneteatteriammattilaiskäsitysteni keskellä. Olin pikkuhiljaa uuvuttanut itseäni opiskellessani täysipäiväisesti ja työskennellessäni siinä ohella viikonloppuisin. Samaan aikaan olin näyttelijänä tai tuottajana eri produktioissa, toimin erilaisissa luottamustehtävissä ja pyrin sivistämään itseäni taiteellisesti ja tieteellisesti. Toimin myös aktiivisesti Ilves-Teatterin hyväksi. Elin jatkuvasti eriasteisissa stresseissä ja ahdistuksissa, joihin toisinaan käytin lääkkeeksi alkoholia. Tunsin, että vaikka tein kaikkeni, en saavuttanut kuin keskinkertaisia tuloksia ja luulin, että minun täytyi vain yrittää enemmän. Niinpä lepäsin jatkuvasti vähemmän ja pyrin olemaan yhä aktiivisempi ja toteuttavampi. En ymmärtänyt levon ja palautumisen tärkeyttä, vaan näin vuorokauden tunteina, jotka voi täyttää ääriään myöten täyteen.

Minun oli myös vaikeaa hahmottaa, miksi juuri minun kallis koulutukseni olisi yhteiskunnallisesti tärkeää. Elin niin suuressa syöksyssä, että en ymmärtänyt taiteen luonnetta enemmän henkistä kuin materiaalista pääomaa kasvattavana alueena. Samalla näin, että taidelaitosten julkisia tukia vähennettiin ja arvosteltiin ja peruskoulujen taito- ja taideaineiden tuntikehysten määrärahoja pienennettiin, enkä kokenut, että teatteri olisi nauttanut minkäänlaista yhteiskunnallista arvostusta. Herkeämättä puolustelin alitajunnalleni oikeuttani kalliiseen koulutukseen sekä tulevaan ammattiin ja päätin, että tekemäni taiteen tulee siis olla kerrassaan tajunnanräjäyttävää. Jotain, mikä lunastaisi paikkansa olemassaolossa muilla kuin taloudellisilla ansioilla. En ollut vielä toistaiseksi osoittanut mitään merkkejä poikkeuksellisesta lahjakkuudesta, mutta uskoin että kova työ ajaisi saman asian.

Olin siis oireillut jo kauan, mutta alkaessani näistä lähtökohdista tehdä esikoisohjaustani, katkesi kamelin selkä. Niinpä kolmanteen opiskeluvuoteeni mahtui paitsi esikoisohjaukseni ensi-ilta, myös lamauttava stressi, totaalinen uupumus, masennus, sairausloma, lääkitys ja elämäni uudelleen organisointi. Oltuani pitkään poissa kouluympäristöstä aloin pikkuhiljaa hahmottamaan omaa identiteettiäni sekä kyseenalaistamaan käsityksiäni taiteilijuudesta, omaksumastani elämäntavasta ja näyttelijäkäsityksestä. Ymmärsin myös, että on itsestäni kiinni, valitsenko nuo tehokkuuden ja tuottavuuden vaatimukset ja kilpailuhenkisyys omaan elämään, vai en. Itse päätin valita levon ja oman kehon ja mielen kuuntelemisen sekä kunnioittamisen. Seuraavissa kappaleissa käyn läpi sairastumistani sekä elämäni sen jälkeen ja ajattelutapani muutosta.

#### **4.1 Tapaus Luovuta!**

Ainaisesta stressistä ja ahdistuksesta johtuen alkoivat hälytyskellot soida toisen opiskeluvuoteni lopulla. Niin päätin viettää kesän 2006 melko rauhallisesti. Olin irtisanoutunut töistäni ja tein kesän ajan iltaisin kesäteatteria, mutta päivät sekä pari viikkoa loppukesästä lomailin. Uskoin, että parin kuukauden lepo oli palauttanut minut raiteilleni ja syksyllä 2006 koin olevani tehokkaampi kuin koskaan ennen. Aloin tuolloin ohjata ensimmäistä kertaa elämässäni, kohteena oli Ilves-Teatterin uusien jäsenten produktio.

Halusin ohjata aihelehtöisen näytelmän, johon työryhmä tuottaisi tekstin. Näyttelijöinä minulla oli uudet teatteriin valitut jäsenet. Heitä pääsi sisään kahdeksan, mutta yksi jätti leikin kesken jo ennen ensimmäisiä harjoituksia. Työryhmässäni oli näyttelijöiden lisäksi kaksi muuta jäsentä: valo- ja äänisuunnittelija, joka ei ollut koskaan kumpaakaan tehnyt sekä melko kokematon puvustaja. Lavastuksen hoidimme valosuunnittelijan kanssa ja markkinointiin osallistui koko työryhmä. Kuten mainittu, itsekään en ollut ohjannut enkä kirjoittanut aiemmin ja ajatukseni prosessista olikin jonkinlainen laboratorio, jonka lopputuloksena olisi erityisen vaikuttava taideteos. Aloitimme production syyskuussa erilaisilla leikeillä. Harjoittelimme noin neljästi viikossa ja teimme improvisaatio-, keskittymis-, tarinankertomis- sekä kontaktiharjoitteita ja pikkuhiljaa aloimme siirtyä niiden ohella itse aiheeseen. Lopulta teoksesta muokkautui vajaan tunnin mittainen kollaasi, jonka ensi-ilta oli joulukuussa. *Luovuta!* koostui pääasiassa näyttelijöiden kirjoittamista ja itseni hieman muokkaamista monologeista sekä kehyskertomuksena toimivista ihmisshakkipelikohtauksista.

#### **4.1.1 Uupunut ohjaaja**

Esitellessäni halukkuuttani ohjata Ilves-Teatterin uusia jäseniä olin jo omapäisesti valinnut aiheeksemme tuhon; tuhoutumisen ja tuhoamisen. Mielestäni paitsi että aihe oli henkilökohtaisesti kiinnostava, se myös tarjosi riittävän laajat mahdollisuudet työryhmälle ottaa aiheen omakseen. Onnekseni näyttelijät motivoituvivatkin aiheesta ja löysivät siitä tarttumapintaa omiin mielenkiinnonkohteisiinsa. Alkuaikojen harjoituksissa leikimme ja tutustuimme toisiimme sekä teimme erilaisia yleisiä ääni-, liike- ja kontaktiharjoituksia. Pikkuhiljaa aloin uittaa tehtävänantoihini ohjeita, jotka voisivat palvella käsikirjoituksen ja tulevan esityksen muotoutumista. Improvisoimme kohtauksia mm. keräämiäni lehtileikkeiden pohjalta, annoin otsikoita (kuten ”petos” tai ”tukahduttaminen”), joista käskin valmistaa pieniä esityksiä tai kirjoituksia, keskustelimme sekä ker-

roimme tarinoita päivän aiheeseen liittyen ja siirsimme niitä lavalle. Välillä teimme myös kontakti- ja muita harjoitteita, jotka eivät suoraan liittyneet tekeillä olevaan teokseen. Tein jatkuvasti muistiinpanoja ja muutaman viikon kuluttua minulla oli aikamoinen läjä työryhmän tuottamaa materiaalia sekä omia hahmotelmiani. Tällöin aloin muotoilla niistä näytelmää.

Hahmottelin materiaalista punaisen langan ja pyysin näyttelijöitä muokkaamaan tekstejään tai tuottamaan ideoideni pohjalta dialogia, monologeja tai lauluja. Lopulta valitsin, karsin ja muokkasin itse näyttelijöiden teksteistä eräänlaisen välähdyskollaasin; maailman, jonka hahmot olivat jääneet jumiin johonkin ongelmakohtaan elämässään. Heidät oli tuomittu tarpomaan pelilaudalla ilman päätösvaltaa omaan elämäänsä. Loin hahmoille kehysympäristön, jossa ilkeä Kuningatarhahmo hallitsi heitä ja pelasi näillä ihmisnappuloilla shakkia oman mielensä mukaan. Näytelmän lopussa pelinappulat kuitenkin tulivat tietoisiksi tilanteestaan, luopuivat heitä rasittaneista taakoistaan ja vapautuivat näin jatkamaan omia elämiään.

Ensimmäinen tapaamisemme näyttelijöiden kanssa oli syyskuun puolivälissä ja ensi-ilta oli joulukuun 7. päivä. Tavoitteeni olivat kovin kunnianhimoiset: halusin sekä tehdä taiteellisesti korkeatasoisen esityksen että antaa ryhmälle mahdollisuuden löytää itsestään jotain uutta. Samalla toivoin heidän oppivan myös teatterin tekemistä ja koin olevani henkilökohtaisessa vastuussa, jos näin ei tulisi käymään. Luonnollisesti dramaturgiset ja ohjaukselliset ratkaisut ja vastuu niistä lepäsivät ainoastaan minun harteillani. Lisäksi kuitenkin tunsin, että myös työskentelyilmapiirin, näyttelijäntyön laadun, ryhmän sitoutumisen sekä ryhmäytymisen onnistuminen on juuri minusta kiinni. Koin voimakkaasti, että minulla oli velvollisuus saada uudet jäsenet omistautumaan teatteriin, nauttimaan olostaan ryhmässä ja että he kokisivat kehittyvänsä niin näyttelijöinä kuin ihmisinäkin. Näin oman roolini hyvin monihaaraisena aina ohjaajasta ja opettajasta jonkinlaiseksi mentoriksi tai isosiskoksi, jolla on – tai tulisi olla – ratkaisut kaikkiin mahdollisiin ongelmiin ja kysymyksiin, mitä eteen sattuu. Hallinnantarpeeni meni vieläkin pidemmälle: uskoin että myös ryhmän jäsenten mahdollisten elämänkriisien, motivaatio-ongelmien, epäuskon tai yleisön vähyyden takana on vain ja ainoastaan minun kykenemättömyyteni ohjata näytelmää tai ohjata ryhmää. Uskoin rajattomiin mahdollisuuksiini etenkin työhön ryhtyessäni ihan vilpittömästi ja mitä pidemmälle ohjaus eteni, sitä raskaammaksi taakkani kävi.

Työskentelin paljon harjoitusten ulkopuolella: mietin sopivia harjoituksia, analysoin päivän tapahtumia, hankin lisätietoa erilaisista tuhoista, keräsin lehtileikkeitä ja mietin suuntaa, johon ryhmää tulisi viedä ja keinoja, joilla sen tekisin. Kun käsikirjoitus alkoi muotoutua, elin sen ongelmakohtia jatkuvasti, kannoin mukanani ratkaisuvaihtoehtoja ja päämääriä lakkaamatta. Jälleen kerran uskoin, että kova työ korvaa mahdolliset puutteet lahjakkuudessa. Nyt tiedän syyllistyneeni ohjaukseni aikana moniin ylilyönteihin armottomuuteni seurauksena (en antanut lahjakkuudelleni minkäänlaista mahdollisuutta eliminoimalla tunteet pois) ja sokeutuneeni joillekin tärkeille asioille (kuten näyttelijöiden omiin ideoihin tarttumiseen). Lähtökohtani toiminnalleni kuitenkin oli, että ohjaajalla on paitsi muita suurempi valta, myös vastuu ja että hänen tulee myös tiedostaa se ja tähän uskon edelleen.

Lujista päätöksistä ja itsensä piiskaamisesta huolimatta omat voimani loppuivat jo marraskuussa. Siihen asti olin ollut päivät vapaalla ja siten voinut keskittyä analysointiin ja ideointiin harjoitusten ulkopuolella. Loka- ja marraskuun vaihteessa alkoi koulussa kansainvälinen site specifics –työpaja, johon osallistuin. Samaan aikaan muotoilin harjoituksiin alustavan käsikirjoituksen, jota aloimme työstää, parannella ja harjoitella. Törmäsin jatkuvasti ongelmiin, joita dramaturgian huteruus aiheutti. Mietin lähestulkoon kaiken liikenevän aikani keinoja, joilla voisi voimistaa heikkoa tekstiä. Työmääräni näytelmän parissa lähes tuplaantui ja samaan aikaan kävin koulua seitsemän tuntia päivässä. Olin myös haluton jakamaan tuotannollisia tehtäviä muille ja kaiken kukkuraksi vasta liian myöhään ymmärsin valitsemani metodin haastavuuden aloittelijalle.

Yhtälöstä tuli minulle liian raskas ja hallitsematon. Kokemattomuuteni sekä ohjaamisessa että ylipäätään ryhmänohjaamisessa söi huomattavan paljon energiaa. Sain kyllä viime hetkiä lukuun ottamatta nukuttua öisin, mutta valveillaoloaikani hektisyys teki minut levottomaksi enkä kyennyt lakkaamaan ajatusteni juoksua nukkuessanikaan. Aamuisin olin väsynyt jo herätessäni. Vedin itseäni joka päivä ääri rajoille. Mielialani vaihtelivat lamaannuttavasta väsymyksestä ja epätoivosta hilpeään ylivilpelyyn ja pakonomaiseen touhukkuuteen ja aggressioon. Päiväkirjamerkinnöistäni tuolta ajalta käy ilmi väsymyksen aste ja lohduttomuus:

*Väsyttää kovin. Maailma on musta. Minulla ei ole keinoja viedä aloittamaani asiaa loppuun. Pakko on selvitä kuitenkin vaikka olen melko varma, että epäonnistun. Pakko yrittää. Helvetti on edessä.*

(ote päiväkirjasta 5.11.2006)

*Mulla on tosi erikoinen olo. Väsymyksestä se kai johtuu, tai stressistä tai jostain. On ollut jo pidemmän aikaa.. Ajatukset tuntuu käyvän ylikierroksilla. Jotenkin ylitarkkaavainen olo. Herpaantumaton. Sanat menee solmuun, puolet sanoista jää artikuloimatta. Lihakset on ihan jäkissä. Kaikki ympärilläoleva tuntuu jotenkin pehmeältä, jotenkin epätodelta. Olen ilkeä. Ja paikallaan on ihan hirveän vaikea pysyä. Enkä saa nukuttua kunnolla kun heräilen keskellä yötä ja aamua. Eikä päässä pyöri mikään muu kuin JUTTU. Laskut jää maksamatta, lääkäriaajat varaamatta, ihmissuhteet hoitamatta, kirjat palauttamatta. Välillä taas olen täysin kykenemätön mihinkään ja vain jumitan ja tuijotan eteeni. Enkä saa maailmasta kiinni senkään vertaa mitä energisenä. Silloin se on vielä pehmeämpi. En tiedä mihin olen menossa, mitä tekemässä.*

(ote päiväkirjasta 27.11.2006)

Tein kuukauden verran ensin täyden päivän koulussa, sitten lähdin harjoituksiin kolmeksi-neljäksi tunniksi. Niinä iltoina kun ei ollut harjoituksia saatoin pohtia lavastusta, käsikirjoitusta, markkinointia tai tehdä koulusta tulleita kotihommia. Ymmärsin kyllä tilanteen kaoottisuuden, mutta en osannut tehdä sille mitään:

*Tarvitsen lepoa ja unta, mutta en saa kiskottua aikaa mistään sellaisiin ylellisyyksiin. Torstaina on ilta vapaa. Silloin saan levätä. Mutta jaksanko sinne asti? Ja toinen kysymys: kuinka hyödyllistä tällainen työnteko on? Levitän passiivista energiaa ja väsymystä ympäristööni, se vaikuttaa kuin häikä. Ihmiset ympärilläni lamautuvat eivätkä pysty työskentelemään. Kai-kilta katoaa into. Harjoituksista ei voi luopua, ei ole aikaa. Minun on saatava itseni kasaan. Mutta mistä löydän ne keinot?*

(ote päiväkirjasta 6.11.2006)

Tehtyäni aikani 12–14-tuntista päivää olin ensi-illan vihdoin koittaessa niin väsynyt, että inhosin koko näytelmää. Tunsin, että olin pettänyt itseni ja työryhmän. Ajattelin, että en ollut sittenkään antanut kaikkeani näytelmän eteen, että olin epäonnistunut kaikissa tavoitteissani, niin taiteellisissa kuin pedagogisissakin. Ja mikä pahinta, tunsin että väsymykseni vaikutti ryhmään kuin myrkkyykaasu estäen heitäkin työskentelemästä. Koin olevani vastuussa suuresta epäonnistumisesta niin työryhmälle, muille teatterin jäsenille, katsojille kuin koulukavereilleni. Kun joku yritti antaa palautetta, en halunnut ottaa sitä vastaan: kritiikkiä en olisi kyennyt kantamaan enkä uskonut keuhujen olevan vilpittömiä. En tiedä, kuinka muut ajan kokivat, oliko lopputulos todella yhtä synkkä kuin millaisena sen koin. Minulla ei ole mitään realistista mittaria, millä voisin arvioida sitä, mitä oikeasti tapahtui. Ainoastaan omat vääristyneet ajatukseni. Suuresta häpeästäni huolimatta en kuitenkaan kyennyt luopumaan tekemästäni työstä ja luovuttamaan teosta näyttelijöille vaan olin katsomassa lähes jokaista esitystä ja kannoin huolta

näyttelijöiden suorituksista, yleisön määrästä ja yleisestä ilmapiiristä. Se oli kai tapani hallita pääni sisäistä kaaosta.

#### 4.1.2 Takaisin elämään

Joululoman vietin nukkuen ja lukien, yritin kaikin keinoin palautua ennalleni ennen koulun jatkumista. Tammikuussa meninkin toiveikkaana tarinateatterityöpajaan, mutta olin pakotettu lopettamaan sen kolmen viikon jälkeen. Muodon vaatima henkilökohtaisuus ja kiinnostus muita osallistujia kohtaan olivat minulle aivan liikaa. Ymmärsin olevani aivan lopussa ja tarvitsevani lepoa, mutta sitä oli todella vaikea tunnustaa itselleen. Päättelin, että koska olin juuri lomaillut joulun seudun, minun tuli siis olla levännyt ja soimasin itseäni siitä, että en todellakaan kokenut asian olevan näin. Voimat ehtyivät ehtymistään enkä enää jaksanut itkemättä edes puhua. Lopulta erään suuremman seka- vuus- ja itkuisuuskohtauksen jälkeen minun oli pakko kohdata totuus: en kyennyt enää käymään koulussa. Hain ja sain lääkäriltä sairauslomaa sekä hoitosuhteen psykiatrian poliklinikalle. Katkaisin kaikki velvollisuussuhteeni, alistuin tilanteeseen ja jäin kotiin, mutta siihenkin oli todella vaikeaa sopeutua, velvollisuudentuntoni oli niin vahva. Juuri ennen lomalle jäämistäni olin valitellut päiväkirjassa illalla kello yhdeksän jälkeen, kun en jaksaisi millään tehdä seuraavaksi päiväksi tiivistelmää 50 englanninkielisestä sivusta, ”vaikka eihän se paljoa ole”. Kyseisen tiivistelmän, osani ryhmätehtävästä, vein sitten kurssitovereilleni samalla reissulla kun menin lääkärin vastaanotolle. Surin sitä, etten ole tuottava osa yhteiskuntaa ja että olen pelkkä kuluerä, vaikka olen vasta nuori ja parhaassa työiässä:

*Mulla on tosi paska olo siitä että oon vaan kotona enkä saa mitään aikaa. Huono omatunto. Vaikka tiedän, että koulussakäynti olis ihan helvetillistä niin jotenkin silti tuntuu että pitäis sinne mennä. Että ei mulla oo oikeutta tälle vain olla.*

(ote päiväkirjasta 31.1.2007)

Olin sairauslomalla parisen kuukautta. Kävin tuona aikana (ja muutaman kuukauden sen jälkeenkin) säännöllisesti keskustelemassa psykiatrian poliklinikalla psykiatrisen erikoissairaanhoidajan kanssa ja sain mieliala- ja rauhoittavan lääkityksen. Vasta viikkojen makaamisen jälkeen aloin ymmärtää, että tilanne ei ehkä ollutkaan niin toivoton kuin miltä se näytti. Nyt minulle oli nimenomaan annettu aikaa toipua ja löytää omia kadonneita tunteitani ja rajojani. Ensi alkuun olin ollut niin väsynyt, että päässäni ei paljoa

ajatuksia ollut liikkunut. Mikä tahansa päätöstä vaativa asia (katsonko televisiosta kolmosta vai nelosta?) aiheutti itkukohtauksen.

Hieman voimistuttuani vaistosin, että epäanalyttisyys teki minulle hyvää ja pyrin keskittymään ainoastaan läsnä olevaan hetkeen: syökö appelsiinin vai en? Menenkö suihkuun? Vastaanko soivaan puhelimeen? Jos en kyennyt päättämään, annoin asian hautua hetken ja yritin myöhemmin uudestaan. Kaikki hiemankin pidempiä ajatusketjuja vaativat, tavoitteelliset pohdinnat (kuten mistä rahat seuraavan kuun vuokraan tai aionko palata kouluun) torjuin määrätietoisesti päästäni. Huomasin, että elän ja hengitän, vaikka en jatkuvasti ole huolissani uranäkymistäni, sivistyksestäni, rahasta tai taiteellisesta pätevydestäni. Pysyttelin erossa koulusta ja koulukavereistani; ne edustivat minulle suorittamisen ja häikäilemättömyyden maailmaa, jossa kilpailu on kovaa, ihmiset tuuliajolla ja työllisyysnäkömät armottomat. Kesän lähestyessä menin osa-aikatoihin kauppaan ja pohdin vakavissani ammatinvaihtoa. En uskonut pystyväni enää koskaan luovaan työhön.

#### **4.2 Itsetuntemuksen tiellä**

Seuraavana syksynä, kun olin lähes sattumalta ajautunut maakuntateatteriin näyttelijäksi suorittamaan koulun työharjoittelua, aloin innostua uudestaan teatterista. Ammatillinen mielenkiintoni osoitti palautumisen merkkejä, kyynisyys alkoi kadota ja aloin rakentaa itsetuntoani uudelle pohjalle. En halunnut olla enää velvollisuudentuntoinen ja järkevä tiukki, jollaiseksi en itseäni sisimmässäni kokenut. Elämäni ilmestyi myös herkempi taso kuin pelkkä arjesta suoriutuminen. Pikkuhiljaa aloin opetella minulle edullisempaa työrytmiä ja elämäntapaa. Muistutin itseäni, että kaikki asiat eivät ole elämän ja kuoleman kysymyksiä. Saan myös itse päättää, mistä olen kiinnostunut ja mistä en ja että voin tehdä valintoja sen mukaan. Kaikista tärkeintä oli, että sain kadonneita (tai kadottamiani) tunteitani takaisin. Ymmärsin ja hyväksyin, että minun tulee itse löytää ne keinot, joilla elämäni on onnellista. Oikoteitä ei ole eikä kukaan voi tehdä työtä puolestani. Se oli vallankumouksellinen oivallus ihmiselle, joka on toiminut velvollisuudentuntonsa ohjaamana koko elämänsä: minun ei olekaan pakko tehdä mitään ja että toistaiseksi voin itse sanella ehdot, joilla haluan elämäni elää.

Oivalsin, että minun sisimpäni - omat ajatukseni, tunteeni ja historiani - ovat tärkeintä, mitä minulla on. Sekä yksityishenkilönä että näyttelijänä, toisin kuin olin aiemmin aja-

tellut. Tunteeni, kokemukseni, maailmankatsomukseni, toiveeni ja pelkoni tekevät minusta minut. Tuntemalla itseni voin noudattaa omia halujani eikä minun tarvitse niin paljon välittää siitä, mitä muut haluavat minun tekevän. Tuntemalla itseni voin pitää kiinni omista rajoistani, voin pitää itsestäni huolta. Ymmärsin, että kukaan ei tee sitä puolestani. Ja ymmärsin viimein, kuinka tärkeää näyttelijälle on osata ensin olla oma itsensä: olinhan pitkään luullut, että hyvän näyttelijyyden vaatimus on nimenomaan työstää itsestään tunteeton, jokin epäinhimillinen olento, jota voi muokata täsmälleen haluamaansa suuntaan. Mutta minun oma persoonallisuuteni tunteineni ja ajatustapoineni ei suinkaan tarkoita, että olen omituinen friikki, vaan se on juuri se ydin, mikä tekee minusta ainutlaatuisen. Ymmärsin viimein David Mametin (2002, 51) kirjoituksen:

*(--)* tuo ihminen näyttämöllä olet sinä. Se ei ole ajatusrakennelma, jota voit vapaasti parannella ja muokata. Se olet sinä. Viet näyttämölle oman henkilösi.

Uskalsin viimein antaa henkilökohtaiset ominaisuuteni tarinan ja hahmon käyttöön ja lakkasin pyristelemästä tunteistani eroon. Tie on ollut ihanan kevyt ja vapauttava, mutta myös työläs ja kipeä. Nyt opettelen tuntemaan ja tunnistamaan rehellisesti minussa heräviä tunteita ja analysoimaan niitä vasta jälkikäteen. Opettelen itseäni, haluan löytää sen kokonaisuuden, joka olen. On vaikeaa olla avoimesti heikko ja eksesissä muiden edessä, se kirvelee ja pelottaa, aiheuttaa itseinhoa ja avuttomuutta. Toisaalta, jos siinä onnistuu ja tulee yhä hyväksytyksi kollegoiden ja ohjaajan taholta, sitä alkaa uskoa, että kykenee mihin vain.

#### **4.2.1 Uskallus olla oma itsensä**

Koska olin teini-iästä saakka keskittynyt peittelemään omaa persoonaani sekä itseltäni että muilta ihmisiltä, oli pelkkä ajatus itseni avoimesta ja rehellisestä näyttämisestä valankumouksellinen. Muistan, kuinka syvästi vaikutuin Trigorinin repliikistä Tshovin (1998, 46) näytelmässä Lokki:

*(--)* Pikku kirjailija, etenkin kun hänellä ei ole menetyksiä, tuntee itsensä kömpelöksi, ujoksi, tarpeettomaksi, hänen hermonsä ovat jännittyneet pillalle; hän harhailee herkeämättä ihmisten parissa, jotka ovat tekemisissä kirjallisuuden ja taiteen kanssa, saamatta tunnustusta tai huomiota keneltäkään, uskaltamatta katsoa ketään rohkeasti ja suoraan silmiin, aivan kuin intohimoinen peluri, jolla ei ole rahaa.



Jos vain olisin vaihtanut kirjailijan tilalle näyttelijän, olisi Trigorin voinut puhua minusta. Ymmärsin, että en ollut vuosiin uskaltanut ”katsoa ketään rohkeasti ja suoraan silmiin”. Ja mikä vielä tärkeämpää; aloin aavistella, että se on paitsi mahdollista, myös melko tavanomaista muiden ihmisten keskuudessa. Aiemmin olin olettanut, että muutkin ihmiset ovat yhtä ujoja ja itsensä tarpeettomaksi tuntevia kuin minä itse, kerjäten toisilta huomiota. Yhtäkkiä näytelmäkirjallisuuden klassikkoteoksessa tuntemukseni esitettiin ”kauheana” ja ”kärsimyksenä”. Tästä oivalluksesta meni vielä vuosia siihen, että todella koin olevani rohkea ja avoin, mutta Trigorinin lause oli käännteentekevä.

Tahdoin mainita tämän merkityksellisen hetken, sillä itselleni tapahtui tuolloin oleellinen suunnanmuutos minuuden häpeilystä kohti uskallusta olla oma itseni. Tuo kyky tunnistaa ja uskallaa tuntea omia tunteitaan on mielestäni ensimmäinen askel kohti paljautta ja sitä rohkeutta, mitä näyttelijäntyössä vaaditaan. Kohti uskallusta olla näyttämöllä omana itsenään, mitään peittämättä, mitään lisäämättä, teeskentelemättä. Uskallusta avata omaa persoonaansa yleisön ja työkavereiden edessä. Leea Klemola on kuvannut osuvasti kirjoittamassaan maailman teatteripäivän julistuksessa tarkoittamaani uskallusta:

*Ainut syy minun koskaan mennä vapaaehtoisesti teatteriin on toive siitä, että tapahtuisi jotain totta, että joku lakkaisi hetkeksi näyttelemästä. Että hetken voisin kokea sen, että joku uskallaa paljastaa minulle, mitä hän oikeasti pelkää, toivoo tai ajattelee, että joku rohkenee ottaa sen riskin, että häntä pidetään mitättömänä, estyneenä, pinnallisena, rumana, tyhmänä, hoitoon ohjattavana, iljettävänä tai sääliittävänä. Että joku uskaltaisi paljastaa itsensä sillä uhalla, ettei hänestä sen jälkeen enää pidetä. Tällainen teko tai hetki herättää minussa aina ihailua. Jotenkin minä itsekin häpeän sen jälkeen vähemmän.*

(Korhonen 1998)

Vaatii hyvää omanarvontuntoa ottaa vastaan työkavereiden tai ulkopuolisten kritiikki, mutta pahin kriitikko kuitenkin on peilissä. Vaikka kukaan kollega tai katsoja tai ohjaaja ei tekisi huomautuksia, niin niitä löytää kyllä itsestään liiankin kanssa. Mutta oma itsensä, oma kokonaisuutensa tulee vain hyväksyä. Hahmosta tulee aidompi, kokonaisempi ja näyttelemisestä väkevämpää, jos näyttelijä lähestyy sitä oman persoonansa kautta.

Jotta tämä olisi mahdollista, on näyttelijällä tietenkin oltava kyky olla oma itsensä. Rantasen (2006, 75) tutkimuksessa eräs näyttelijä kirjoitti:

*(--)* onnistumiseni ja epäonnistumiseni ovat olleet suoraan verrannollisia siihen, missä määrin olen rehellisesti ja rohkeasti lähestynyt roolejani omasta intuitiostani, omasta paljaasta minuudestani, voimastani ja heikkoudestani käsin. Mitä kauempana olen minuudestani mielikuvien ja oletusarvojen maailmassa, sitä tyhjempää on tekemäni työ.

Omana itsenään oleminen vaatii vahvuutta, sen ymmärtäminen ja tunnistaminen taas viisautta. Oman itsensä käyttäminen työssään edellyttää rohkeutta. Tavoitteet ovat siis kovat. Paljaana, salaisuuksiaan peittelemättä on alttiina muiden arvioille, kritiikille, korjauksille, kommenteille. Kaikki ääneen sanottuhan koskee näyttelijää itseään. Koen, että kritiikin kestäminen vain jos oman arvontunto on kunnossa. Jos nojaa oman käsityksensä omasta itsestään muiden mielipiteiden varaan, on heikoilla jäillä. Näyttelijä työskentelee herkkyydellään ja tunteillaan, ja kuitenkin tämän on luotava paksu nahka ja kovetettava itseään kestämaan kritiikki. Tämä on uskoakseni elämänmittainen tehtävä.

#### 4.2.2 Pelloista ja paljaudesta

Arkielämässä kulutamme usein paljon energiaa ahdistusten ja pelkojen peittelyyn; ehkä pelkäämme, mitä muut meistä ajattelevat, hyväksyvätkö he meidät, saammeko kunnioitusta ja rakkautta. Tunteemme eivät tottele järkeä eivätkä alistu sille, mutta koetamme toimia niin, että epävarmuutemme ja intiimit toiveemme eivät näkyisi ulospäin. Omia tunteitaan ei silti, yrityksen intensiivisyydestä riippumatta, voi vapaasti muokata. Eivät pelot ja toiveet tottele järkeä, ne vain kumpuavat ja ovat meissä. Ne vaikuttavat meidän arkielämiimme, eikä näyttämölläkään tule teeskennellä, että niitä ei olisi olemassa. Pelkojen ja keskeneräisten asioiden voi antaa rauhassa olla omassa itsessä, sen suuremmin huomiota niihin kiinnittämättä. Mametin neuvo on mielestäni yksi parhaista ja helpottavimmista, mitä olen kuullut:

*Mitä tahansa teetkin, tuot oman valmistautumattomuutesi, oman epävarmuutesi, oma riittämättömyytesi näyttämölle. Kun astut näyttämölle, ne tulevat mukana. Mene näyttämölle ja näyttele niistä huolimatta.*

(Mamet 2002, 149).

Helposti ollessaan epävarma tai pelokas, ihminen tukeutuu johonkin konkreettiseen, minkä tietää olevan oikein. Näyttelijä voi keskittyä tekstin analysointiin (”sanoessaan

hyvää päivää vaimo todella tarkoittaakin, että toivoisi miehensä kuolemaa, sillä tämä käy ilmi toisessa näytöksessä ja tämän ristiriidan tulisi näkyä tässä alun kohtauksessa”) tai hahmon suuntaan (”hahmon pitää olla nyt pelokas, joten minähän pelkään sata lasissa huomioimatta mitään tai ketään muuta”). Jotkut näyttelijät kieltäytyvät aidosta kontaktista vastaanäyttelijän kanssa (”tee sinä mitä teet, minä seison tässä ja sanon repliikini”) tai turvautuvat tuttuihin, uransa varrella opittuihin keinoihin - äänenpainoihin, manneereihin ja ilmeisiin – kestääkseen epävarmuutta.

Näyttelijäkäsitykseni mukaan näyttelemisen a ja o on kuitenkin vuorovaikutus. Läsnaolo tilanteessa, toisen kuunteleminen (eikä kuuntelemisen esittäminen) ja ennemmin tapahtuminen kuin tulkitseminen. Se vaatii paljautta, reagointivalmiutta. Vapautta toimia siten, mitä tilanne vaatii. Jos näyttelijä keskittyy peittämään (tai esittelemään) kipupisteitään, halujaan ja pelkojaan, on tämä vapaus mennyttä. Seurauksena on myös irrallista ja työlästä näyttelemistä. Näyttelijä ei ole lavalla esitelläkseen itseään vaan kertoakseen tarinan, välittämässä tunteita. Vasta kun uskaltaa olla oma itsensä, eikä teeskentele ettei itsellä olisi heikkouksia, menettävät ne merkityksensä eikä niiden ilmituloa tarvitse pelätä. Silloin illuusio jostain toisesta on mahdollinen.

Paljaana oleminen ja sellaisena pysyminen ei kuitenkaan ole niin yksinkertaista kuin sen toivoisi olevan. Ainakin itse olen kokenut sen erittäin haasteelliseksi etenkin harjoitusvaiheessa. Epävarmuus on läsnä joka hetki ja se raastaa. On vaikeaa luottaa siihen, että ei tarvitse mitenkään erityisesti tehdä mitään, ei tarvitse ”näytellä” vaan se riittää, että reagoi vastaanäyttelijäänsä. Pelkojen ja riittämättömyydentunteiden iskiessä näyttämöllä on vaikeaa muistaa, että ei tarvitsisi sen enempää kuin olla vuorovaikutuksessa vastaanäyttelijään ja toimia sen perusteella.

Paljauden vaatimuksesta ja pelkojen voittamisesta herää minulle kuitenkin eräitä kysymyksiä. Kaikilla ihmisillä on jotain, mitä häpeää, minkä haluaisi vaihtaa itsessään tai minkä haluaisi muilta piilottaa. Tulisiko nämä omat, henkilökohtaiset rajat häivyttää itseltään voidakseen olla näyttämöllä paljaana, omana itsenään? Vai eikö tällaisia asioita vain saa olla? Onko hyvän näyttelijyyden edellytys, että on niin sinut itsensä kanssa, ettei ole tarvetta suojella itseään, peittää mitään omasta persoonastaan? Onko sellainen tila edes mahdollinen? Voiko toivottomuuden, pettymyksen tai pelon siis huijata itseltään pois? Voiko tunnetyöläinen huijata omia tunteitaan? Tulisiko näyttelijän osata valehdella itselleen omista tunteistaan tarvittaessa? Onko ylipäätään mahdollista sysätä

oma elämänsä kokonaan syrjään, jos se kuitenkin on myös oma työväline? Jokaisen näyttelijän on itse löydettävä vastaus näihin kysymyksiin, vedettävä oma rajansa.

Paljouden vaatimus voi joutua törmäyskurssille henkisen pahoinvoinnin kanssa. Rantanen tutkimuksessa näyttelijät kokivat tarvetta suojata itseään voidessaan psyykkisesti huonosti. (Rantanen 2006, 290) Näin stressireaktio voi johtaa kyvyttömyyteen ilmaista roolin edellyttämiä ajatuksia ja tunteita parhaalla mahdollisella tavalla. Seurauksena voi olla mm. esiintymispelkoa, ahdistusta tai jopa paniikkihäiriö (Rantanen 2006, 267). Oma taustaani vasten minun on vaikeaa ymmärtää, kuinka joku näyttelijä tai ohjaaja pystyy työskentelemään masentuneena. Uupumus tai masennus tuovat muassaan niin kokonaisvaltaisen tarkoituksettomuuden, tyhjyyden, lamaantumisen ja synkkyuden, että ne vaikuttavat taatusti työkykyyn. Kuinka ihminen voi kyetä työhön tilanteessa, jossa on täysin rikki, jossa haluaisi piilottaa itsensä ja haavoittuvaisuutensa muilta ihmisiltä? Masennus on niin kokonaisvaltaista ja lamauttavaa, että en ymmärrä kuinka siinä sitten pystyy työskentelemään paljaana ja itsensä ikään kuin sivuun asettaen. Tiedän kuitenkin, että tällaista tapahtuu: teatteriammattilaisten ei suinkaan ole helppoa ottaa sairauslomaa psyykkisten asioiden vuoksi, joten masentuneenakin on pystyttävä työskentelemään.

## **5 TEATTERI-ILMAISUN OHJAAJANA SUOMEN TEATTERIKENTÄLLÄ**

Olen tässä työssä käsitellyt työuupumusta etupäässä näyttelijäntyön näkökulmasta; omat kokemukseni tosin olivat ajalta, jolloin ohjasin. Aiheen rajaamiseen vaikutti paitsi oma mielenkiinto ja suuntautuneisuus, myös se, että yksiselitteistä teatteri-ilmaisun ohjaajan toimenkuvaa ei ainakaan toistaiseksi ole vielä olemassa vaan tutkinnon suorittaneet ovat työllistyneet varsin moninaisiin tehtäviin. Jotkut ovat perustaneet omia teatteriryhmiään (kuten Tarinateatteri Tarinapakka, Teatteri Ilmi-Ö, Draamaräätälit), osa tekee sosiaali- tai nuorisotyötä, jotkut ovat sijoittuneet organisaatioihin vastaamaan esittävästä taiteesta ja moni on osa-aikaistöissä harrastajien parissa. Osa teatteri-ilmaisun ohjaajista suuntaa töihin myös koulutustaan vastaamattomiin töihin teattereihin, näyttelijöiksi tai ohjaajiksi. Vaikka koin mielekkäimmäksi tarkastella uupumusta etupäässä näyttelijöiden näkökulmasta, on tarpeen kiinnittää huomiota myös joihinkin teatteri-ilmaisun ohjaajuuden erityispiirteisiin, jotka voivat aiheuttaa stressiä tai muodostaa uupumisriskin.

### **5.1 Työpaikkoja laajalla skaalalla**

Työllistyminen on asia, jonka eteen teatteri-ilmaisun ohjaajien on käytettävä mielikuvi-  
tustaan, usein suurissakin määrissä. Koulutus tutustuttaa varsin moneen eri teatterin osa-  
alueeseen, mutta ei syvennä erityisesti mihinkään. Hyvin paljon on kiinni siitä, kuinka  
aktiivinen ja avara-katseinen opiskelija on oman ammattialansa suhteen. Varmaa ja sel-  
keää työpaikkaa vaikka lääkärien tapaan ei useimmille ole valmistumisen jälkeen tarjol-  
la, puhumattakaan että useista vaihtoehtoista voisi kuoria kermat päältä. Tämä lisää  
helposti ahdistusta; kun kaikki ovet ovat periaatteessa avoinna eikä mikään tule hel-  
pommin kuin muut, on opiskelijalla suuri vastuu ja paineet omasta työllistymisestään.

Teatteri-ilmaisun ohjaajilla olisi täydet valmiudet muun muassa valmistaa ja esittää tai  
ohjata erilaisia esityksiä omissa ryhmissä tai harrastajien parissa, suunnitella ja toteuttaa  
osallistavia hankkeita tai tilausesityksiä eri laitoksiin (kuten museoihin) tai tehdä työpa-  
joja eri tarpeisiin, mutta näillä markkinoilla työpaikat ovat rajalliset. Stadian esittävän  
taiteen koulutusohjelman sisäisen tutkimuksen (Joro&Kapanen&Pitkänen 2004) mu-  
kaan vain 15 prosenttia valmistuneista teki vuonna 2003 ainoastaan oman alansa töitä ja  
vuonna 2004 yhtä harva koki tekevänsä tarpeeksi oman alansa töitä. Verrattuna vuoteen  
2002 oli työllistymisaste selvässä laskussa. Tilastojen valossa valmistuvien pelko työt-  
tömyydestä on varsin perusteltu.

Kilpailu oman alan työstä on kovaa ja aiheuttaa epäilemättä teatteri-ilmaisun ohjaajille  
stressiä. Seurauksena voi olla siirtymistä koulutusta vastaamattomalle alalle (kuten  
näyttelijäksi tai ohjaajaksi), jolloin oma ammatillinen itsetunto on helposti etenkin pi-  
demmän päälle uhattuna. Mm. näyttelijä Jaana Saarinen kärsii yhä kouluttamattomuus-  
tensa aiheuttamasta traumasta toimittuaan näyttelijän ammatissa vuosikymmeniä (Yli-  
Sirniö 2008, 11).

Totaalisen työttömyyden lisäksi ahdistusta voi aiheuttaa työsuhteiden pituus. Kyselyyn  
vastanneiden teatteri-ilmaisun ohjaajien työsuhteista kolme neljäsosaa oli määräaikaista.  
Pätkätyöläisyydessä on monia ongelmia, joista olen jo aiemmin maininnut. Lisään kui-  
tenkin edellisiin vielä sen faktan, että freelancer ei välttämättä pääse valikoimaan töitään,  
jolloin toimeentulon vuoksi on usein tartuttava työhön kuin työhön. Tällöin saattaa seu-  
rata omantunnon ongelmia esimerkiksi tehdyn työn eettisyydestä (kuten mainokset),  
puhumattakaan että töiden järjestely esim. loman vuoksi tai niiden kasautumisen estä-  
minen saattaa olla jopa mahdotonta.

Luultavasti monikaan teatteri-ilmaisun ohjaajiksi opiskelevista ei kuvittele rikastuvansa ammatillaan huomasti, mutta rahan puute voi silti olla merkittävä stressitekijä. Stadian sisäisen tutkimuksen (Joro & Kapanen & Pitkänen 2004) mukaan valmistuneiden teatteri-ilmaisun ohjaajien vuositulot olivat huomattavan pienet: jopa 46 % ilmoitti bruttovuosituloikseen alle 10 000€ Tosin positiivisena asiana on mainittava, että samassa tutkimuksessa peräti 64,3 % taiteelliselle työlleen rahoitusta hakeneista oli sitä saanut. Apurahoihin liittyy sosiaaliturvaongelmia, mutta ainakin ne mahdollistavat taiteellisen työskentelyn. Usein teatteri-ilmaisun ohjaajia pyydetään työskentelemään ilman korvausta, ja valitettavan moni siihen suostuu; vain 13 % kielsi tehneensä teatteri-ilmaisun ohjaajan työtä ilmaiseksi.

Oman haasteensa muodostavat tilanteet, joissa teatteri-ilmaisun ohjaaja on työpaikkansa ainoa draaman ammattilainen. Asetelma ei ole kovinkaan tavaton: on saatettu saada pitkäaikainen tai ainakin joksikin ajaksi vakiintunut työpaikka organisaatiossa, jonka varsinainen tarkoitus on jokin aivan muu kuin teatteritoiminta. Tällöin ei teatteri-ilmaisun ohjaajalla ole välttämättä ympärillään ketään, jonka kanssa voisi käydä ammatillista dialogia, tarkastella teatterimaailman uusia ilmiöitä tai päivittää ja kyseenalaistaa omia ajatuksiaan ja oletuksiaan. Jos tilanne jatkuu tällaisena pitkään, voi se vaikuttaa haitallisesti jopa ammattitaitoon; etenkin soveltava teatteri menee niin suurilla harppauksilla eteenpäin, että ilman vertaista keskustelukumppania on kuin keksisi pyörää uudelleen. Ammattijärjestöjen lehdet eivät ole mielestäni riittävä forum, jota seuraamalla pysyisi ajan hermolla. Myös jatkuva taisteleminen työtiloista, -materiaaleista ja -rauhasta sekä työn merkityksellisyydestä väittelemisen on ymmärtääkseni tyypillistä joillekin tällaisille työpaikoille. Ei välttämättä ymmärretä ajan ja luottamuksen tarvetta teatterin tekemisessä tai työtä kohtaan ei osoiteta kunnioitusta toissijaistamalla se tilojen jaossa tai markkinointistrategioissa.

## **5.2 Epäselvä ammatti-identiteetti**

Myös ammatti-identiteetin muodostamisen kanssa saa teatteri-ilmaisun ohjaaja tehdä paljon töitä. Samalta linjalta valmistuneet voivat toimia ammatissaan varsin laajalla skaalalla aina dramaturgista sairaalaklovniin ja nuoriso-ohjaajaan. Opiskeluista työelämään siirtymisen rimakauhua nostaa se, että vain harva osaa kouluaikana konkreettisesti ilmaista, millaisissa töissä aikoo tai haluaa työllistyä. Koska teatteri-ilmaisun työtä on

yhteiskunnassa nähtävillä vielä toistaiseksi hyvin niukalti, ei koulutukseen hakeutuvilla usein välttämättä ole selkeää kuvaa siitä, millaisia töitä tutkinnolla olisi mahdollista saada. Itse en kahteen ensimmäiseen opiskeluvuoteen osannut edes kuvitella itselleni työharjoittelupaikkaa; en yksinkertaisesti tiennyt, mitä töitä teatteri-ilmaisun ohjaaja voisi tehdä. Tämä hämmennys kouluaikana heijastuu tulevaan työelämään siten, että opiskelija ei välttämättä osaa valita työpajatarjonnasta kuitenkaan niitä itselleen sopivimpia kursseja. Näin itselle mielenkiintoisen suunnan ammattitaito saattaa jäädä puutteelliseksi tai jopa saamatta.

Koulutus tarjoaa melko pirstaleisesti valmiuksia useisiin teatterin ilmenemismuotoihin. Pakolliset ja valinnaiset opinnot sisältävät huomattavan paljon elementtejä radikaalisti erilaisilta aloilta (kuten ohjausta, dramaturgiaa, forum-teatteria, tarinateatteria, museohankkeita, näyttelijäntyötä, tuottamista, improvisaatiota, tanssia) ja neljässä vuodessa ehtii saada vain yleiskuvan sekä perinteisestä että soveltavasta teatterikentästä. Teoriaopintoja (kuten pedagogisia tai sosiaalipsykologisia opintoja) ja syventäviä kursseja esimerkiksi tarinateatterista tai improvisaatiosta on myös tarjolla niin vähän - jos ollenkaan -, että erikoistumista tai aiheen laajamittaista hallintaa ei käytännössä voi tapahtua. Tästä seuraa, että työllistymisen suhteen on mahdollista kaikki, mihin teatteri-ilmaisun ohjaaja tuntee itse olevansa pätevä. Rajaamaton valinnanvapaus kuitenkin usein aiheuttaa levottomuutta ja ahdistusta eikä suinkaan helpota valintoja. Ammatti-identiteetti saattaa helposti rakentua vasta kun ihminen on toiminut työelämässä vuosia ja nähnyt käytännössä, minkälaisiin työtehtäviin juuri hänellä on pätevyyttä ja luontaisia taipumuksia tai halua.

Herääkin kysymys, onko opintojen äärimmäisen pirstaleinen rakenne todella tarpeellinen. Miksi vaativia tekniikoita ylipäättään opetetaan ainoastaan yhden kurssin verran? Esimerkiksi tarinateatteri on soveltavan teatterin muoto, jota tuskin on mahdollista oppia yhdessä työpajassa riittävän hyvin, että sitä voisi jatkossa toteuttaa ammatissaan. Tarjolla on kuitenkin vain yksi kurssi koko opiskelujen ajalle. Mutta tarinateatterissa liikutaan niin aroilla alueilla toisen ihmisen tunteiden kanssa, että huonosti tehtynä se saattaa saada aikaan jopa vahinkoa tarinankertojassa: vaikka tarkoituksena on, että ihminen tarinoineen tulisi kuulluksi, voikin vaikutus olla päinvastainen. Sama koskee esimerkiksi forum-teatteria; yhden työpajan aikana ehtii saamaan yleiskuvan tekniikasta, mutta sen varsinainen hallitseminen edellyttäisi enemmän opintoja ja kokemusta. Opiskelijalla saattaa viritä mielenkiinto jatkaa opiskelua kyseisten (ja niiden kaltaisten)

tekniikoiden parissa, mutta mielestäni olisi silti hyvä kyseenalaistaa niiden asema opetussuunnitelmissa. Ellei kyetä tarjoamaan riittävän laajaa opetusta, miksi tarjota sitten lainkaan?

Tällä hetkellä teatteri-ilmaisun ohjaajan halutessa erikoistua jollekin tietylle alalle, koee tämä usein, että on hankittava lisää koulutusta. Saattaa myös olla, että teatteri-ilmaisun ohjaajaksi valmistunut ei koe olevansa riittävän pätevä voidakseen toimia ammatissaan tai ei yksinkertaisesti saa koulutuksellaan töitä. Stadiasta tutkimushetkellä jo valmistuneista teatteri-ilmaisun ohjaajista peräti yli 35 % ilmoitti keväällä 2004 jatkaneensa opintoja muualla. Tulkitsen tämän kertovan tarjolla olevien töiden niukkuudesta sekä siitä, että kyseisen tutkinnon ei koeta takaavan riittävää työllisyyttä tai ammattitaitoa jatkossa. Työkentälle sijoittuneista 40 % koki, että heiltä vaaditaan nykyisissä työtehtävissä myös jokin muu tutkinto kuin teatteri-ilmaisu ohjaajan tutkinto. Tosin samaan aikaan yhtä moni oli sitä mieltä, että teatteri-ilmaisun ohjaajan tutkinto riittää sellaiseen.

### **5.3 Toivo tulevasta**

Työttömyys, pätkätyöt, niukka ansiotaso, tutkinnon riittämättömyys sekä epäselvä tai jopa horjuva ammatti-identiteetti ovat asioita, joihin teatteri-ilmaisun ohjaaja varsin todennäköisesti jossain vaiheessa uraansa törmää. Työelämän näkymät eivät välttämättä kuitenkaan ole niin synkkiä kuin miltä ne tutkimuksen valossa näyttävät: käyttämäni tutkimus on vuodelta 2004 uudempien puutteen vuoksi. Kuitenkin koska koulutus on suhteellisen uusi, on syytä kyseenalaistaa tutkimuksen ajantasaisuus. Ammattikentän tilanne muuttuu koko ajan. Vaikka teatteri-ilmaisun ohjaajien määrä Suomessa onkin viime vuosina kasvanut räjähdysmäisesti, on syytä toivoa että näin on käynyt myös työpaikoille. Ainakin Korkeasaaren eläintarhan ja Tiedekeskus Heurekaan esimerkit antavat toivoa: molemmissa on ymmärretty draaman ammattilaisten mahdollisuudet toiminnassa. Teatteri-ilmaisun ohjaajat pyörittävät pientä teatteria laitosten sisällä tehden esimerkiksi osallistavia lastenteatteriesityksiä.

Käydessäni läpi kouluaikaani, olen iloinen kaikesta siitä kehollisuuden, yksilöllisyyden sekä mielenhuollon arvostamisesta, mikä usein paistaa opetuksesta läpi. Stadiasta valmistuneilla ei välttämättä ole selkeää ammatti-identiteettiä eikä valmiiksi kirjoitettua uraputkea edessään, mutta ainakin heillä on eväitä huolehtia itsestään. Toivoa sopii, että



ammattikorkeakoulujen syytäessä yhä enemmän teatteri-ilmaisun ohjaajia Suomen teatterikentälle, myös yhä useammat työnantajat ottaisivat esimerkiksi Korkeasaaresta ja Heurekaista. Vaikka valmistumisen jälkeinen aika vaikuttaisikin opiskelijasta armostomalta ja synkältä, ei silti kannata heittää hanskoja naukaan vaan luottaa oman aktiivisuuden merkitykseen. Ennen vuotta 2004 valmistuneiden esimerkki valaa uskoa (tai heikentää sitä, asenteesta riippuen) omiin vaikuttamismahdollisuuksiin työllistymisen suhteen: heistä 44 % ilmoitti, että työllistymiseen oli vaikuttanut eniten henkilökohtaiset kontaktit. Muita selvästi erottuvia seikkoja olivat vastanneiden mukaan oma aktiivisuus, omat henkilökohtaiset ominaisuudet, ammatillinen pätevyys sekä sattuma. Itsestä on siis hyvin paljon kiinni, koulutus ei takaa vielä mitään.

## **6 KUINKA JAKSAA TYÖSSÄÄN?**

Sekä näyttelijöiden että teatteri-ilmaisun ohjaajien työhön liittyvät uhat ja riskit tuntuvat helposti ylipääsemättömiltä ja lannistavilta: miksi kukaan tervejärkinen vapaaehtoisesti lähtee alalle, jossa on kaiken aikaa muiden arvioitavana, jossa työajat poikkeavat radikaalisti muusta yhteiskunnasta ja jonka palkkaus ei ole millään lailla sopivassa suhteessa työn määrään? Etenkin kun yli- tai alityöllistyminen sekä yksiselitteinen työttömyys on hyvinkin todennäköistä. Kuitenkin alalle haluavia riittää moninkertaisesti enemmän kuin kouluissa riittää aloituspaikkoja eivätkä alalla jo toimivatkaan pääosin halua vaihtaa ammattia. On siis oltava jotain, mikä tekee työstä niin mielekäästä, että sitä haluaa kaikesta huolimatta tehdä. Uskon ja koen, että työ itsessään on niin palkitsevaa, että sitä haluaa ja jaksaa tehdä. Ja on keinoja, joiden avulla jaksaa työssä nurjista olosuhteista huolimatta.

Olenaisimpana tekijänä työssäjaksamisen edistäjänä pidän teatterintekijän realistista käsitystä omista vahvuuksista, heikkouksista, toiveista, edellytyksistä, työtavoista, kiinnostuksenkohteista sekä ammattietiikasta. Koska ulkopuolelta tulee jatkuvasti ristiriitaisia viestiä siitä, millainen hyvän näyttelijän tulisi olla, millä metodilla teatteria tulisi tehdä tai minkälaisen resurssien tulisi riittää ilmaisutaidon tunneilla, on tekijällä itsellään oltava selkeä käsitys siitä, mitä hän tekee ja mitä edellytyksiä se vaatii. Näen, että tämänkaltainen ammatillinen itsetuntemus paitsi valmistaa kohtaamaan eri tavoin ajattelevia kollegoja ja työnantajia, myös kehittää omien rajojen tuntemusta ja niistä kiinni pitämistä. Omalle työlleen on helpompaa vaatia tilan ja työryhmän kaltaisia riittäviä edellytyksiä jos on tietoinen, että ei itse pysty tuottamaan tai työskentelemään rauhat-

tomassa tilassa. Näyttelijäntyön tapoihin kohdistuviin epäilyihin tai syytöksiin teatteri-ilmaisun ohjaajan työn ”puuhastelumaisuudesta” on helpompaa vastata, kun oma ammatillinen kunnioitus ja näkemys ovat terveellä pohjalla. Myös tietoisuus omista henkilökohtaisista ominaisuuksista auttaa taistelemaan niiden puolesta.

Esimerkiksi omaa ahdistustani ammattini merkityksellisyyden suhteen helpotti se, kun ymmärsin teatterin olevan lukemattomille ihmisille lähestulkoon elintärkeää, huolimatta siitä kuinka paljon määrärahoja pienennetään tai tukia karsitaan. Parhaimmillaan teatteri saa katsojissa aikaan jonkinnäköisen katharsiksen, puhdistautumisen tai ainakin tarjoaa paikan, jossa saa eläytyä tarinaan ja myötäelää tunteidensa kanssa näytelmän mukana. Teatterilla on myös kaikki mahdollisuudet käynnistää tai osallistua yhteiskunnalliseen keskusteluun, kuten esimerkiksi Kristian Smedsin ohjaama Tunteiden sotilas Kansallisteatterissa osoitti. Ei sovi myöskään vähätellä pitkän suomalaisen harrastajateatteriperinteen huomattavaa merkitystä sen tekijöille: yhtä lailla teatteri tarjoaa sitä tekeville harrastajille paikan, jossa voi ilmaista ja kohdata itseään sekä käyttää ja purkaa omia tunteitaan soveliaalla tavalla. Muun muassa nämä tärkeät asiat olivat päässeet minulta hämärtymään ja unohtumaan stressikierteessäni eikä ulkopuolisesta maailmasta todellakaan kannattanut hakea merkitystä tekemälleen työlle. Nyt ymmärrän, että minun on aktiivisesti muistutettava itseäni näistä teatterintekemistä puoltavista asioista, etenkin määrärahaesittelua seurattaessa. Kontrasti julkisen arvostuksen ja omien ajatusten välillä herättää ehkä aggressiota ja epäoikeudenmukaisuuden tunnetta, mutta vain vahvistaa valitsemani alan tärkeyttä.

Jaksamisessa auttavat luonnollisesti myös toimiva ihmissuhdeverkosto ja vähintään yksi läheinen ihmissuhde. Jaksakseen teatterintekijän tulisi saada sosiaalista tukea (kuten empatia, arvostaminen, kuunteleminen, luottaminen, neuvominen, kannustaminen, palaute, sosiaalinen samanvertaisuus jne.) ympäristöstään. Stressi lisää sosiaalisen tuen tarvetta ja sen kokemus kattaa sekä työ- että siviilielämän. (Rantanen 2006, 131). Valittavan usein myös alkoholi tai muut päihteet astuvat kuvaan kun taiteilija haluaa tyhjentää mielensä. Päihteiden väärinkäytön lisäksi tilapäistä helpotusta tilanteeseen voivat antaa myös (raha)pelien pelaaminen, mielijohdeshoppailu tai television tuijottaminen turtana (Rantanen, 276). Edellä mainitut keinot latautua eivät kuitenkaan ole kovin suositeltavia pitkäaikaiselviytymiskeinoja, eivät vähiten mahdollisten riippuvuuksien aiheuttajina. Joskus selviytyäkseen kriisistä tai uupumuksesta on teatterintekijän(kin) turvauduttava ammattiapuun. Olen kuullut joidenkin näyttelijöiden käyttäneen erilaisia

virka- ja vuorotteluvapaita, joiden aikoina on voinut hoitaa omaa henkistä hyvinvointiaan; selvittää elämänsä solmuja ja harjoittaa itsetutkiskelua sekä lepäillä. Viisas työnantaja ymmärtää tämän tarpeen.

Myös työyhteisössä voidaan vaikuttaa työssä onnistumisen kokemuksiin. Näyttelijöillä tämä merkitsee sitä, että ohjaus on selkeää ja näyttelijän ja ohjaajan välillä vallitsee luottamus. Ryhmän sisäisen vuorovaikutuksen tulisi toimia ja siinä tulisi vallita keskinäinen kunnioitus. Näyttelijän olisi hyvä saada rakentaa roolinsa vapaasti, ilman miellyttämisen tarvetta ja tätä tulisi kannustaa uuden löytämiseen. Myös näyttelijän yleistä arvostusta kaivattiin lisää, hänen työnsä tulisi nähdä merkityksellisenä. Jos näin ei tapahdu, kokee näyttelijä helposti, ettei hän ole merkityksellinen ihmisenäkään. (Rantanen 2006, 133)

Ammatin kokonaisvaltaisuuteen liittyy myös ikävä noidankehä: kun elämä keskittyy työn ympärille, vie se aikaa ja energiaa muulta elämältä. Näin vapaa-ajan harrastukset tai liikunta jäävät pikkuhiljaa pois ja elämä on entistä enemmän pelkkää työtä. Erittäin tärkeänä stressiä ja uupumusta edistävänä tekijänä haastatellut ovat kokeneet ihmissuhteiden rapistumisen työmäärän paljouden seurauksena; muita ihmisiä saatetaan nähdä ainoastaan työpaikalla eikä työhön liittymättömiä ihmisiä enää välttämättä ole elämässä. Sosiaalisen elämän puute tai niukkuus masentaa ja lamauttaa ihmistä, minkä seurauksena ihmissuhteet köyhtyvät entisestään. (Rantanen 2006, 236). Elämässä on siis hyvä pitää myös alueita, jotka eivät liity mitenkään teatteriin. Jotain muutakin, missä on hyvä ja mistä nauttii. Näin mahdollinen epäonnistuminen työssä ei romahduta ihmistä kokonaan.

Noidankehien katkaiseminen on elintärkeää uupumuksen ennaltaehkäisyssä. Jokainen pystyy itse omilla valinnoillaan estämään elämänsä muuttumisen pelkäksi työksi säilyttämällä tai vaihtelemalla harrastuksiaan tilanteen mukaan. Ulkoilua ja liikuntaa tai ompelua, elokuvissa käyntiä, puutarhan hoitoa ynnä muuta voi harrastaa riippuen vuodenajasta ja töiden paljoudesta (kuten roolin suuruudesta). Sama koskee sosiaalista verkostoa; tilannetta ei tulisi päästää siihen pisteeseen, että kaikki vapaa-aika menee lepäämiseen jotta vain jaksaa lähteä jälleen töihin. Toki suurta roolia harjoittellessa tämä saattaa olla väistämätöntä, mutta silloin tulee pitää huoli, että tilanteesta ei tule pysyvää olotilaa. Raskaan putken jälkeen on ymmärrettävä ottaa itselleen aikaa palautumiseen. Tiedän näyttelijöitä, jotka ovat onnistuneet jaksottamaan töitään tällä tavalla. Johtajan

kanssa on sovittu, että huomattavan suuren roolin jälkeen näyttelijä on saanut olla jopa kokonaan pois tai ainakin pienemmässä roolissa seuraavassa/seuraavissa näytelmissä. Näin hänen työpanoksensa on ollut saatavilla, mutta näyttelijä on voinut palautua suuren roolinsa rasiuksesta. Näyttelijällä on kuitenkin yhtäläinen valta ja vastuu nostaa asia pöydälle kuin työnjohdollakin.

Lopuksi en malta olla mainitsematta teatterin poikkeusasemaa taidealana: uskon, että teatterin tekeminen itsessään, mahdollisuus koskettaa toista ihmistä syvällä sanattomalla tasolla, esiintymisen ja omasta itsestään antamisen huuma ja heittäytyminen maailmaan, joka on hyvin kaukana arkielämästämme. Uskon, että se kaikki antaa useille näyttelijöille, ohjaajille, teatteri-ilmaisun ohjaajille, valomestareille, lavastajille, dramaturgeille ja muille alalla työskenteleville niin suuren tyydytyksen, että se korvaa alan kääntöpuolen. Jos näin ei olisi, en usko että meillä olisi koko ammattikuntaa.

## **7. LOPUKSI**

Olen tässä työssä tarkastellut stressiä, burnoutia ja uupumusta teatterintekijän näkökulmasta. Suurten ikäluokkien lapset ja sitä nuoremmat ovat kasvaneet työkuultuuriin, jossa asioita ja ihmisiä sekä niiden merkityksellisyyttä mitataan herkästi talouden ja tehokkuuden mittareilla. Selkeästi mitattavaa tulosta on saatava, ja jos ei näin tapahdu niin sitten on löytynyt oiva säästökohde. Ihmisen luovuus ja oma rytmi pakotetaan vastamaan liian tiiviitä ajankäytön vaatimuksia eikä hitaampia välttämättä huomioida lainkaan. Työelämän koneellistuttua ja erikoistuttua tehostamisen vuoksi työntekijöiltä katoaa herkästi sekä ammattiylpeys että ilo. Haasteet koetaan usein joko liian mitättömiksi ja helpoiksi tai niin suuriksi, ettei ihminen koe selviytyvänsä niistä. Teatterikenttä ei ole mikään poikkeus.

Muutosta valitsevissa työkuultuureissa on kuitenkin aistittavissa. Mm. vuonna 2004 perustettu taiteilijayhteisö Akseli Ensemble on ryhmä, joka manifestissaan ilmoittaa keskeisiksi arvoikseen ja toimintansa lähtökohdiksi yhteisöllisyyden, ihmisestä välittämisen ja vastuun (Akseli Ensemble). Asioista on myös alettu keskustella julkisuudessa entistä enemmän. Yksi jos toinenkin tunnettu henkilö kertoo avoimesti omasta uupumuksestaan tai masennuksestaan eivätkä termit ole enää tabuja. Masennuksesta, burnoutista, stressistä ja jaksamattomuudesta on myös pikkuhiljaa poistumassa heikkouden

ja epäonnistumisen leima. Julkisen keskustelun merkitys on tässä mielikuvien muokkaamisessa oleellinen ja suuntaa-antava.

Teatterialalla on huomattava määrä riskitekijöitä, jotka voivat rasittaa ihmistä kohtuuttomasti ja niistä on hyvä olla tietoinen. Hyvinkin voi käydä. Vaikka teatterintekijä olisikin kokenut vaikean työstressin tai uupumuksen, on se saattanut merkitä myös intoa jatkaa elämää ja työskentelyä haluamallaan tavalla. He ovat voineet löytää uutta, omaa sisäistä voimaansa ja kenties ovat kohdanneet ristiriidan itsensä ja vallitsevan työkuulttuurin välillä. Vaikka he eivät ole ehkä kyenneet muuttamaan tuota kulttuuria, ovat he kuitenkin pystyneet muuttamaan itse. Joku on jäänyt työskentelemään omilla ehdoillaan, toinen on päätenyt irtisanoutumaan työstään. Sekä oman tuhoisan työtahdin tiedostaminen että ymmärrys toisenlaisesta mahdollisuudesta voivat muuttaa suunnan parempaan päin.

Itse olen joutunut tunnustamaan jo alle 25-vuotiaana työtahdini ja ajattelutapani tuhoisuuden. Vuosia elämäni leimasi omilta tunteiltani pakeneminen, häpeä, riittämättömyys, armottomuus ja älyllistäminen. Tilanteen tunnustaminen ja ankarasta täydellisyysdentavoittelusta eroon oppiminen on ollut raskasta, mutta pakollista. Olen oppinut itsestäni, taiteesta ja maailmasta valtavasti sen jälkeen kun aloin kyseenalaistaa ajattelutapani. En olisi sama ihminen, mitä olen, jos en olisi käynyt kaikkia vaiheitani läpi. Nyt tunnen jo paremmin sudenkuoppiani ja osaan varoa ja ennaltaehkäistä tilanteita, jotka ovat minulle raskaita. Tiedän, millaisissa olosuhteissa en voi työskennellä enkä syytä itseäni siitä, että näin on (tiedostan esimerkiksi tarvitsevani keskimääräistä enemmän unta enkä aio tinkiä siitä mielenterveyteni uhalla). Olen kaikin puolin kykenevämpi toimimaan ammatissani ja ennen kaikkea vastaamaan itsestäni ja työni jäljestä. Silti uskon, että on olemassa helpompiakin reittejä ymmärtää omat rajansa ja keinot ylläpitää psyykkistä hyvinvointiaan. Minun piti käydä pohjan kautta, mutta en usko että jokaisen tulisi tehdä niin. Oppia voi muutenkin. Älykäs oppii virheistään, mutta viisas oppii toisen virheistä. Sen edellytyksenä kuitenkin on, että asioista puhutaan.

## LÄHTEET

### Kirjalliset lähteet:

Antikainen, Essi 2006-2007. Omat päiväkirjamerkinnot. Päiväkirja tekijän hallussa.

Aronen, Eeva-Kaarina 2008. Näyttelijä ja näyttelijän sisar. [Kristiina Elstelän haastattelu.] Helsingin Sanomien kuukausiliite tammikuu/2008.

Bühler, Petra 2008. Pienet ammattilaisteatterit sinnittelevät. Metro live 4.4.2008.

Houni, Pia 2000. Näyttelijäidentiteetti. Tulkintoja omaelämäkerrallisista puhenäkökulmista. Teatterikorkeakoulu: Acta Scenica.

Joro, Elisa & Kapanen, Liia & Pitkänen, Anu-Helena 2004. Kysely 2004. Yhteenvetoraportti. Stadia, esittävä taide [sisäinen tutkimus].

Klemola, Leea 1998. Ettei eläisi itsensä vieressä. Teoksessa Korhonen, Kaisa (toim.). Koirien ajama kettu. Helsinki: Like.

Lauronen, Karo 2005. Rahankerjuuta ja näyttämötaidetta. Moniosaajuus pienen teatteriryhmän toiminnassa. Opinnäytetyö. Helsingin Ammattikorkeakoulu Stadia.

Mamet, David 2002. Tosi ja epätosi – arkijärkeä ja harhaoppia näyttelijälle. Suom. Vuokko Kellomäki. Helsinki: Terra Cognita.

Oida, Yoshi 2004. Näkymätön näyttelijä. Suom. Lauri Sipari. Helsinki: Like.

Rantanen, Maaria 2006. Takki väärinpäin ja sielu riekaleina – näyttelijöiden kokemuksia työstressistä ja –uupumuksesta. Teatterikorkeakoulu: Acta Scenica.

Tšehov, Anton 1998. Lokki. Suom. Jalo Kalima. Porvoo: WSOY.

Vartiovaara, Ilkka 1996. Burnoutista jaksamiseen. Aika itkeä, aika iloita. Helsinki: Otava

Vartiovaara, Ilkka 2000. Jaksamisen rajat. Helsinki: WSOY

Yli-Sirniö, Marja-Terttu 2008. Uusi alkku. [Jaana Saarisen haastattelu.] Seura-lehti nro 6 2008, 11.

Internetsivut:

Akseli Ensemble. <http://www.akseliensemble.fi> (luettu 13.2.08)

Mielenterveyden määritelmä 2008. <http://fi.wikipedia.org/wiki/Mielenterveys> (luettu 13.2.08)

Mitä stressi on? 2008. <http://www.hus.fi/default.asp?path=1,32,818,1733,3727,7661> (luettu 13.2.08)