

STADIA

HELSINGIN AMMATTIKORKEAKOULU

LUOVUUS JA ITSETUNTEMUS OHJAAJANTYÖSSÄ

Esittävän taiteen koulutusohjelma
Teatteri-ilmaisun ohjaaja
Opinnäytetyö
13.11 2006

Marjaana Veikkanen



Koulutusohjelma Esittävä taide		Suuntautumisvaihtoehto Teatteri-ilmaisun ohjaaja	
Tekijä Marjaana Veikkanen			
Työn nimi Luovuus ja itsetuntemus ohjaajantyössä.			
Työn laji Opinnäytetyö	Aika 13.11 2006	Sivumäärä 40	
<p>TIIVISTELMÄ</p> <p>Tämä työ käsittelee esteitä ja väyliä suhteessa luovuuteen. Lähinnä tarkastelen kahta viimeistä vuotta koulutuksessani, jolloin kehitykseni kannalta merkittävimmät löydöt ovat tapahtuneet niin ihmisenä kuin tekijänä. Tämä työ on murroskohdan kuvaus.</p> <p>Aluksi käyn läpi luovuuteen ja läsnäoloon liittyviä asioita ja kuvaan itseäni tekijänä ja ihmisenä ennen ja nyt. Pohdin, mitä esteitä ja väyliä minulla on ollut suhteessa luovuuteen ja itsetuntemukseen. Miten estän itseäni olemasta vapaa ja hyvinvoiva? Sen jälkeen esittelen kolme minulle merkittävää metodia, <i>Hahmometodin</i>, <i>Acting with the Inner Partnerin</i> ja <i>Autenttisen liikkeen</i>, jotka ovat ratkaisevalla tavalla lisänneet luovuutta, itsetuntemusta ja kehontietoisuutta teatterityössäni. Hyvinvointi kaikilla elämän osa-alueilla ja ihmisen kokonaisuutena kohteileminen on minusta tavoittelemisen arvoista. Se, miten voin elämässäni ylipäänsä, on suorassa suhteessa tekemääni taiteeseen.</p> <p>Lopuksi käyn läpi oman ohjaukseni, <i>Suurin on rakkaus</i> (2006) ja käsittelen ohjaajuuteen ja ryhmän johtamiseen liittyviä asioita. Pohdin itsetuntemuksen merkitystä ohjaajantyössä sekä pureudun kauhun ja innostuksen tärkeyteen ja niiden kanssa elämisen haasteisiin. Päädyn työssäni siihen, että olen parhaimmillani toimiessani pienessä ryhmässä. Jatkan ohjaamista ja opettamista. Olen mennyt kiinnostuksiani kohti ja se on tuottanut tulosta. Ympärilläni on itsenäisesti ajattelevien, intohimoisten taiteilijoiden joukko, jonka kanssa saan jatkaa tutkimusmatkaani. Mielestäni taiteen tekeminen on yritystä saavuttaa tasapaino, jatkuvaa pelon kanssa kasvokkain elämistä. Itsetuntemus on ollut reitti tasapainoon. Voidakseni luoda minun on muututtava jatkuvasti, enkä voi olla muuta kuin olen.</p>			
Teos/Esitys/Produktio Luovuus ja itsetuntemus ohjaajantyössä.			
Säilytyspaikka Taideteollisen korkeakoulun kirjasto, Aralis-kirjastokeskus			
Avainsanat Luovuus, läsnäolo, ohjaajuus, hahmometodi, hyvinvointi			



Degree Programme in Performing Arts		Degree Bachelor of Drama instructor	
Author Marjaana Veikkanen			
Work / Performance / Project Creativity and Self-Knowledge in Directing.			
Type of work Bachelor´s Thesis	Date 13.11 2006	Pages 40	
<p>ABSTRACT</p> <p>This research deals with obstacles and opportunities with respect to creativity. It mainly focuses on the author's most meaningful discoveries as an individual and a professional in the field of theatre during the past two years of her education. The research is a description of that transitional phase in her life.</p> <p>Firstly, the research discusses creativity and presence. Secondly, it describes the author personally and professionally and compares her earlier and current ways of working. It contemplates the obstacles and opportunities considering her self-knowledge and creativity, and discusses the problems she has faced on the way to freedom and well-being. Following this, the author presents the tools for increasing her creativity, self-knowledge and body awareness in theatre work: the Gestalt Method, Acting with the Inner Partner and the Authentic Movement. She discusses the relativity between overall well-being in life and the quality of theatre work.</p> <p>The final section of the present research discusses the process of directing the play <i>Suurin on rakkaus</i> in 2006. It deals with issues such as self-knowledge in directing, group management, the importance of terror and excitement in directing and ways of enduring both.</p> <p>The conclusion explains the reasons behind the author's capability of working with small groups, with creative and passionate theatre workers. It also lists the benefits of exploring one's passions, cooperating with enthusiastic and creative artists and the pursuit for balance in art and in everyday life.</p>			
Work / Performance / Project Creativity and Self- knowledge in Directing.			
Place of Storage University of Art and Design Library, Aralis Library and Information Centre, Helsinki			
Avainsanat Creativity, presence, directing, Gestaltmethod, well-being			

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	LUOVUUS JA LÄSNÄOLO.....	3
2.1	Minä tekijänä.....	3
2.2	Minä ihmisenä.....	6
2.3	Elämä kokonaisena.....	8
3	HAHMOMETODI JA MUITA REITTEJÄ LUOVAAN TILAAN.....	9
3.1	Hahmometodi.....	9
3.2	Acting with the Inner Partner.....	17
3.3	Autenttinen liike, kehollisuus ja hiljainen tieto.....	21
4	MINÄ OHJAAJANA, SUURIN ON RAKKAUS.....	25
4.1	Analyysi ja tilan raivaaminen.....	25
4.2	Harjoitusprosessi.....	29
4.3	Ohjausprosessin pohdintaa.....	32
5	POHDINTAA.....	36
	LÄHTEET.....	41

1 JOHDANTO

Mitä esteitä ja väyliä minulla on ollut suhteessa luovuuteen ja itsetuntemukseen? Miten estän itseäni olemasta vapaa ja hyvinvoiva? Tämän tekstin tarkoituksena on tutkia näitä kysymyksiä, sitä miten minä olen kokenut tämän jatkuvan kamppailun itseäni ja taiteilijuuttani kohti. Lähinnä tarkastelen viimeistä kahta vuotta koulutuksessani, jolloin kehitykseni kannalta merkittävimmät löydöt ovat tapahtuneet niin ihmisenä kuin ohjaajana. Olen aloittanut itseäni tutustumisen silloin, sitä ennen yritin vain paeta. Tämä työ on murroskohdan kuvaus. Olen määrittänyt arvoni ja olemassaoloni oikeutuksen pitkältä tekemisieni pohjalta ja nyt opettelen myös toisenlaista tapaa olla. Puran kokemuksiani avaamalla kolmea minulle merkittävää metodia: hahmometodia, acting with the inner partneria ja autenttista liikettä, jotka ovat ratkaisevalla tavalla poistaneet esteitä luovuuteni tieltä. Käyn läpi oman ohjaukseni ja käsittelen ylipäänsä ohjaajan työhön ja ryhmän ohjaajuuteen liittyviä asioita luovuuden kannalta. Sivuan myös eettisiä kysymyksiä. Minulle tärkeää on hyvä elämä.

Pelkään useimpia tilanteita, joissa paljastan jotain itsestäni. Haluan tulla esiin, hakeudun tilanteisiin, jossa se on mahdollista ja huomaa usein näiden tilanteiden aiheuttavan kauhua. Silti en usko, että ihminen löytää rauhaa tai itseään pakenemalla maailmasta. Miten olla yhteydessä maailmaan ja silti rauhassa itsessään? Olen käyttänyt monenlaisia keinoja välttääkseni kontaktia itseäni ja omiin tunteisiini, tehnyt niin paljon töitä, etten ehdi ajatella mitään itseäni liittyvää, kontrolloin elämää parhaan kykyni mukaan ja toiminut niinkuin minusta olisi järkevää ja sopivaa, en niinkuin olisin halunnut tai tarvinnut. Esimerkiksi, jos olen todella väsynyt, en lepää

vaan teen entistä enemmän, vaadin itseltäni jonkun käsittämättömän suorituksen, jotta ylittäisin itseni ja tunne väsymyksestä katoaisi.

Kesällä 2004 matkustin ystäväni kanssa Euroopassa ja jotakin aukesi. Ikäänkuin olisin yhtäkkiä saanut kosketuksen itseeni ja omiin tunteisiini tai en enää päässyt niitä pakoon. Sen jälkeen kun aloitin syksyllä koulun olin muuttunut araksi ja haavoittuvaksi ja silti koin myös hyvää oloa, joka ei liittynyt saavutuksiin tai tekoihin, vaan pelkkään olemiseen. Aloitin hahmometodi-kurssin, joka on ollut mullistava koko elämäni kannalta. Se sattui oikeaan aikaan, olin hyvin vastaanottavainen ja halukas käsittelemään lukkojani ja esteitäni liittyen näyttelijäntyöhön ja ylipäänsä esillä olemiseen. Ajatus siitä, että saan olla se kuka olen, ettei ole mitään tiettyä tapaa, oikeaa tai väärää, aiheutti kauhua ja innostusta. Olin yhtäkkiä todella hereillä. Minulle alkoi aueta uusi maailma, jonka löytyminen on ollut minulle elintärkeää.

Minulla on aina ollut oikeastaan kaksi kiinnostuksen kohdetta, teatteri ja terapia. Ne ovat minulle saman asian eri puolia, halua kurkottaa tuntemattomaan. Olen aina syvällä sisimmässäni tiennyt mitä ajattelen tai tunnen. Ja silti ympäristön paineen alla melkein murtunut ja tullut ihmiseksi joka väheksyy omia tunteitaan, kehoaan, intuitiotaan ja tekee niin kuin pitää. Sisällä tuntee kaiken järjettömäksi, koska tuntee menettävänsä oman sielunsa lunastaessaan muiden hyväksyntää. *Tulin mykäksi sinä päivänä kun aloin kuunnella muita ja pitää heidän mielipiteitään parempana. (Päiväkirjamerkintä 13.5 2005)* Miksi kaikki minulle tärkeä tuntuu liian hyvältä ollakseen totta, hörhöhommita? Miksi luulen edelleen, että elämän ja taiteen tekemisen on oltava raskasta ja vakavaa?

Minusta on tärkeää tunnistaa roolit, joihin olen kasvanut sekä ympäristön ja yhteiskunnan paine. On olemassa monta tapaa elää elämänsä ja tavallaan ymmärrän valmiiden vastausten tuoman turvan, kaipuun sääntöihin ja elämänmalleihin. Jos saavutan esimerkiksi jonkun tietyn aseman, olen riittävä. Jokaisella on varmasti jossain elämänsä vaiheessa tarve saada vastauksia ja koska niitä tarjotaan joka suunnalta, on tärkeää tutkia syitä, miksi valitsee jotain. Jatkuva ulkoa tuleva paine ja suorittamisen pakko ovat minusta tärkeitä havaita.

2 LUOVUUS JA LÄSNÄOLO

2.1 Minä tekijänä

Ajattelen että luovuus on tila, jossa mieli on rento, siirtynyt syrjään ja ideat vain syntyvät. Olen kanava, saatan itseni vastaanottavaiseen tilaan ja toimintavalmiuteen ja annan asioiden tapahtua. Luovuus tarvitsee lepoa ja joutenoloa, mielen mahdollisuutta vaeltaa.

Miksi kaikkien pitäisi käyttää luovaa voimaansa...? Siksi, että se tekee ihmisistä anteliaita, iloisia, vilkkaita, rohkeita ja hyväntahtoisia. Se auttaa torjumaan sisäisen aggressiivisuuden sekä tavarán- ja rahanhimon. (Cameron 1997, 20. Ref.Ueland)

Olen samaa mieltä erityisesti siitä, että luovuus kuuluu kaikille ja on kaikessa elämässä tärkeää. Jokaisen tilanteen voi nähdä haasteena, johon voi etsiä uutta luovaa ratkaisua. Minulla on tarve kuunnella luovuuttani, mennä kohti itseäni ja omaa hyvinvointiani.

Sen olen tajunnut, ettei se suuri kaiken mullistava oivallus välttämättä tule koskaan ainakaan analysoimalla. En usko, että ajattelulla pääsee perille, tiettyyn pisteeseen asti kyllä, mutta jos haluaa luoda, on luotettava johonkin muuhunkin. On luotettava leikkiin ja intuition, siihen mikä tuottaa hyvää oloa ja innostaa. Koen useimmiten olevani hyvin luova. Välillä kanava menee tukkoon, kun on liikaa tekemistä tai tunnen oloni turvattomaksi tai liian turvalliseksi. Kun lähestyn kauhua ja innostusta, tiedän olevani matkalla kohti jotain uutta ja hämmäntävää. Minun on vaikea olla luova, jos päämäärä tai haaste puuttuu tai se on ylivoimainen. Vähiten koen olevani luova silloin, kun joudun syystä tai toisesta siirtämään tunteeni ja itseni kokonaan taka-alalle, kun työ on suorite, työilmapiiri on sulkeutunut, sairas tai en koe ollenkaan liikkumavaraa. Kun vapaus menee, luovuus näivettyy.

Älyllisesti koen olevani luova kun, yhdistelen tietoa, analysoin esimerkiksi tekstiä tai ratkaisen ongelmia. Tunnetasolla koen luovuutta, kun osun uuteen kohtaan itsessäni, teen jonkin löydön. Uskon, että tunteet ovat aina alkuvoimana ja taustavaikuttajina, kun tekee luovaa työtä. Fyysisesti koen luovuuden kihelmöintinä, innostumisena ja pulssin kiihtymisenä. Keho ei ole kipeä tai en huomaa sitä ollenkaan, se toimii itsestään ja on

vastaanottava ja avoin. Koen olevani luova ohjatesani, johtaessani ryhmää, keskustellessani kahden kesken, ollessani luonnossa, tanssiessani ja tutkiessani itseäni.

Luovuus on jotain, jota ihminen tekee uudella, itselleen ominaisella tavalla. Siihen voidaan liittää sellaisia määritelmiä kuin kyky ajatella omaperäisesti ja tehdä asioita tavalla, joihin liittyy merkittävä määrä persoonallista panosta. Usein luovuus liitetään omaperäisten teorioiden tai hypoteesien tuottamiseen tai persoonallisten taiteellisten teosten ja artefaktien valmistamiseen. Luovuuteen kuuluu olennaisesti itsensä toteuttaminen ja jopa suoranainen "luova hulluus". Luovuus on paljon keskusteltu ja kiistanlainenkin henkisen elämän alue. Luovan persoonan tuntomerkkejä ovat elämän tarjoamien mahdollisuuksien maksimointi, joustavuus ja ennakkoluulottomuus, vapauden etsiminen, riskinotto-kyky, rajojen rikkominen, toiminta ja kokeilu, vastuullisuus ja itsekuuri sekä reflektio eli oman toiminnan pohtiminen. Luovan ihmisen ominaisuuksia ovat suhteellisen korkea älykyys, omaperäisyys, ilmaisukyky, verbaalinen sujuvuus, hyvä mielikuvitus, estetiikan taju, kykyä ajatella vertauskuvoin, joustavuus päätöksenteossa, itsenäinen arvostelukyky, kykyä käsitellä uusia asioita ja taito löytää järjestys kaaoksesta. Kari Uusikylä on todennut, että luova ihminen on aina riippumaton; vapaus on siis luovuuden perusedellytys (Luovuus, Wikipedia 12.10 2006)

Tämä on minusta hyvä määritelmä luovuudesta, kiinnostavaa on erityisesti vastuun ja vapauden suhde, joka minusta on kaikessa elämässä ensisijaisen tärkeää. Haluan olla kokonainen ja tasapainoinen tai ainakin tavoitella niitä kohden.

Kun aloitin tekemään teatteria kymmenen vuotta sitten, olin epävarma diiva. Hain hyväksyntää, huomiota, tapaa olla olemassa, kommunikoida ja kanavoida aggressiotani. En osannut olla itseni, mutta osasin teeskennellä. Minua viehätti teatterin projektiluonteisuus, se oli turvallista, peittäminen ja esittäminen. Luulen että olen aika hyvä, koska lava oli ainut paikka olla olemassa. Mikään ei onneksi ole pysyvää. Nyt minua kiinnostaa lähes päivästäiset asiat. Haluan olla itseni ja nähdä toiset ilman rooleja ja suoja. Uskon, että ihminen tarvitsee rooleja suojaakseen, koska maailma ei ole täydellinen, mutta jos pelko estää olemasta itsensä ja auki, se ei liene kovin hyvä syy.

On olemassa vitaalisuus, elinvoima, vireys joka kääntyy sinun kauttasi toiminnaksi, ja koska sinua on olemassa vain yksi kaikkina aikoina, tämä ilmaisu on ainutkertainen. Ja jos tukit sen, se ei koskaan tule olemaan minkään muun välilläkappaleen kautta ja se menetetään. Maailma ei saa sitä. Ei ole sinun asiiasi määrittää miten hyvä se on, miten arvokas se on, eikä miten se vertautuu muihin ilmaisuihin. Sinun asiiasi on pitää se itselläsi selvästi ja suoraan, pitää kanava avoinna. Sinun ei tarvitse uskoa itseesi ja työhösi. Sinun on pysyteltävä avoimena ja suoraan tietoisena yllykkeistä, jotka sinua motivoivat. (Bogart 2004, 97. Ref. Graham)

Tämä ajatus inspiroi minua ja vähentää vähän itsekritiikkiä, joka ei ole luovan ihmisen paras ystävä. Nyt yritän toista kautta etsiä vastauksia, koska väitän ettei kukaan ole tylsä itsenään, vapaana leikkivänä olentona, koska me olemme kaikki hulluja ja omituisia ja siksi loputtoman kiinnostavia. Samasta asiasta on kyse kun joku vaan on, kun hän ei tajua, että häntä tarkkaillaan. Haluan nähdä ihmisiä, en tulla manipuloiduksi. Nykyinen valtavirta teatteri ei miellytä. *Tajusin just, ettei teatteri miuta ahdistaa vaan se oheissälä, egoilu, dokaaminen, päteminen, kaikki mikä estää olemasta kokonainen.* (Päiväkirjamerkintä 2.11.2004)

Pitäisikö koko yleisön tuntea ja ajatella samaa asiaa samanaikaisesti vai pitäisikö jokaisen yleisön jäsenen tuntea ja ajatella eri asioita eri aikaan? Tämä on peruskysymys luovan teon ytimessä: taiteilijan tarkoitus suhteessa yleisöön. (Bogart 2004, 116)

Minusta on oleellista pohtia jokaisen esityksen kohdalla, mitä haluan välittää katsojille ja olenko rehellinen pyrkimyksissäni. Mietin yleisösuhdetta enemmän kappaleessa neljä oman ohjaukseni kautta. Tunnistettavuus on toki tärkeää, mutta minusta on hyvä antaa katsojalle jotakin pureksittavaa, herättää kysymyksiä ja mielikuvia. Jättää riittävästi auki, jotta katsojan mielikuvitus ja muistot heräävät ja täydentävät tilanteen hänelle ainutlaatuisella tavalla. Juuri tästä syystä haluan katsoa nykytaidetta, uutta luovia esityksiä, koska ne parhaassa tapauksessa herättävät kysymyksiä ja antavat luovaa voimaa, ei valmiita vastauksia. Pidän siitä, että saan katsojana itse muodostaa merkityksiä. Teatteri on niin jäljessä. Perinteisen teatterin tehtävä on usein viihdyttää, mutta kun minua ei viihdytetä viihdyn. Näin keväällä 2005 Teatterikulmassa esityksen *Kolme supersankaria ja tunti tyhjää*. Se oli Valve ryhmän yhteistoiminnallisesti tuottama, Pilvi Kallion ohjaama performatiivinen esitys. Siinä kolme hahmoa seisoi puoli tuntia lavalla tekemättä mitään. Loistavaa, minulle lahjoitetaan aikaa, saan vain katsoa toista ihmistä. Se vavisuttaa. Kun joku uskaltaa vain olla katsottavana, paljaana, se on todella kiinnostavaa ja tärkeää.

Avaan läsnäolon käsitettä enemmän luvussa kolme hahmometodin yhteydessä. Ajattelen, että läsnäolo on kykyä olla tilanteessa kokonaisena ja vastuullisena. Mielestäni ihmisellä on kaksi olomuotoa: oleminen ja tekeminen. Meillä on kyky toimia ja kyky olla. Kumpikin kyky on luonteeltaan aktiivinen, tosin eri tavoin ja eri suuntiin. Tekeminen on ulospäin suuntautuvaa toimintaa, oleminen sisäänpäin. Ihminen tarvitsee molempia ollakseen tasapainossa itsensä kanssa eli kokonainen. Läsnäoloon liittyvät kysymykset askarruttavat minua ja pohdin niitä lisää suhteessa omaan

ohjaukseeni ja esittelemiini metodeihin. Miten ohjata muotoa ja pitää sisältö hengittävänä ja avoinna hetkessä tapahtuville asioille? Uskon tässä olevan ratkaisevia avaimia hyvään ja kiinnostavaa esitykseen. Jokainen esitys tarvitsee toki erillaisen lähestymistavan, eikä kyse ole niinkään ulkoisista keinoista, vaan tekijöiden rehellisyydestä ja vilpittömästä kiinnostuksesta tekemäänsä esitystä kohtaan. Keskustelu, samoin kuin esityksen tekeminen, ei voi olla vain jonkun jo keksityn esittelyä vaan myös uuden luomista, tekniikan ja ajatusten päälle uuden rakentamista. Uskon tämän rohkeuden tekevän työstä tärkeää niin tekijöille kuin katsojille. Teatterin voima kiteytyy juuri siihen, että ihmiset on oikeasti läsnä, katsojat ja esiintyjät, juuri siinä vastatusten. Ajatella sitä mahdollisuutta, periaatteessa mitä tahansa voi tapahtua.

2.2 Minä ihmisenä

Ideaaliminä ja roolit, jotka olen omaksunut ovat ahkera, tuottelias, positiivinen, rehellinen, rakastava, rento, nerokas, hyvä kumppani ja ystävä ja ihminen, vapaa ja itsevarma. Todellisuudessa olen myös epävarma, tarvitseva, riippuvainen, perfektionisti, katkera, vihainen, pelokas ja eristäytynyt. Ja mitä näiden takana on, sitä kohti pyrin tekemisessä, itsen (egon) raivaamisesta tieltä pois. Uskon, että jos tunnistan ja hyväksyn kaikki puolet itsessäni, voin tarvitessani ottaa niitä käyttöön tai siirtää takalalle, mutta jos itsetuntemukseni on vajaata, egoni on tiellä työssäni.

Viisitoistavuotiaasta asti olen ollut roolien takana piilossa, eksyksissä. Olen ollut hyvin pelokas ja siksi kätkenyt itseäni. Olin pitkään perustanut koko elämäni ja identiteettini teatterin varaan, en halunnut elämää. Se kauhistutti minua. Teatteri oli minulle tapa pitää ahdistavat ajatukset tietyn välimatkan päässä, käsitellä asioita yleisellä tasolla. En ollut oikeastaan koskaan ennen hahmometodi näyttelijäntyössä kurssia miettinyt, miksi teen, olin vain tehnyt. Teatterin tekeminen on ollut selviytymiskeino, pakopaikka ja väline eri puolten kokemiselle itsessä. Se on ollut myös terapiaa. Teatteri on ollut ensimmäinen yhteisö, johon olen todella kokenut kuuluvani. Se on ollut iso osa identiteettiäni ja mennyt kaiken edelle, myös itseni.

Tämä koulutus (Helsingin AMK, teatteri-ilmaisun ohjaaja, 2002-2006) on opettanut minulle ennen kaikkea itsetuntemusta. Mielestäni tässä koulussa ollaan ensisijaisesti ihmisiä ja sen jälkeen teatteri-ilmaisun ohjaajia. Identiteetti on ihmiselle tärkeä ja sen

hajottamisen jälkeen sitä on usein vaikea saada entiselleen. Ammatti-identiteetti on ollut vaikea hahmottaa monialaisuuden vuoksi ja kun ei ole valmiita työpaikkoja, niin miksi meitä koulutetaan ja silti ajattelen, että tämä on ollut minulle oikea koulu. En usko että teatteria voi varsinaisesti opettaa, sitä oppii tekemällä. Tottakai voi opettaa esimerkiksi näyttelijäntyöhön liittyviä asioita, kuten puhetekniikkaa, tanssia, akrobatiaa jne. mutta varsinkin kun kyse on näin monimuotoisesta koulutuksesta, huomaan oppineeni eniten juuri itsestäni ja siitä millainen teatterintekijä minä olen.

Voiko ihminen olla vapaa huolimatta olosuhteista vai tulee ko hän järkeä olosuhteet niin, että voi tehdä mitä haluaa taiteen alueella? Ymmärrän, että minun kannattaisi olla mieliksi vaikutusvaltaisille ihmisille, mutten voi olla jollekulle mieliksi vain siksi, että minun kannattaa. Pysin keskittymään oleelliseen eli työhön, ammattitaitoni ja itseni kehittämiseen ja omaan hyvinvointiini. Olen enemmän yksityisyrittäjä ainesta, en osaa enkä halua olla tyrkylly. Teen sen mitä haluan ja oikeaksi koen mahdollisimman hyvin. Voiko ihminen, jonka täytyy hankkia ruoka pöytään tekemällään taiteella, olla vapaa rajoituksista, tehdä jotain tärkeää? Jos joku maksaa minulle siitä, mitä haluan tehdä ok, mutta useimmiten maksetaan siitä, mitä joku muu haluaa minun tekevän? Joku sisällä pistää hanttiin, haluan olla vapaa ja silti näiden asioiden ajattelemisen ja tunnustaminen on kiusaannuttavaa. Sisälle on rakennettu malli, että ensin täytyy pärjätä maailmassa, josta haluaa eroon ja sitten vasta kulkea omia polkujaan.

Käyn läpi menneisyyttäni ja mietin, miten menetin voimani hetkeksi. Olen ollut vaatimaton omien juttujeni suhteen, masentanut ja väsyttänyt itseäni analysoimalla kaiken ja huolehtimalla sellaisesta, jota en voi hallita. Taitelija voi olla toimeentuleva, tasapainoinen ja raitis. Kuva kärsivästä, riettaasta ja yksinäisestä taiteilijasta on syvässä. Ajattelin pitkään, että minun täytyy valita joko taiteilijuus eli hulluus ja tuho, tai hyvinvointi. On ollut erittäin helpottavaa ymmärtää, että voin tehdä taidetta näinkin, ettei palo loppunut sinä päivänä kun tajusin voivani suhteellisen hyvin.

Luulen, että minun pitäisi olla tietynlainen riittäkseni. Koetan edelleen peittää itseni vaikka haluan tulla esiin. Tämän asian tiimolta olen kokenut hahmometodin erittäin tärkeäksi ja toimivaksi tavaksi työstää omia lukkoja, asioita, jotka estävät olemasta vapaa.

Luulen että kaikilla on tarve laskea suojat että joku näkis sisälle. Alan kadota itseltäni heti kun tulee kiire, koska se tieto kuka olen, mitä haluan, miltä tuntuu, horjuu. En osaa yhdistää vielä kiirettä ja lepoa. (Päiväkirjamerkintä, 15.12.2004)

2.3 Elämä kokonaisena

On erittäin mahdollista, että kaikki elämässä perustuu jonkinlaiseen pakkoon. En usko, että olisin koskaan alkanut miettiä asioita toiselta kannalta, jos minun ei olisi ollut pakko. Olisin varmasti jatkanut tuhoisaa tapaani tehdä 14 tuntia päivässä ja kärsiä, jos eteen ei olisi tullut pakkoa, ala huolehtia itsestäsi tai tuhoudu. Se on ollut haastavinta ja parasta elämässäni tähän asti, koska se pakotti minut tutustumaan itseeni ja sitä kautta löytämään tekemiseeni lämpöä ja syvempää ja sallivampaa otetta. Olin pitkään varma, että tiesin miten elämää tulisi elää ja teatteria tehdä.

Eläminen on yksi epävarmuuden muoto, jossa emme koskaan tiedä mitä tapahtuu seuraavaksi tai kuinka. Kuolema on varmuutta. Sillä hetkellä kun tiedämme, niin alamme kuolla hiljalleen. Taiteilija ei koskaan tiedä mitään varmasti, vaan hän arvaa. Hän saattaa olla väärässä, mutta hän hyppää silti pimeyteen, kerta toisensa jälkeen. (Cameron 1997, 127. Ref. DeMille)

Tämä ajattelu kiteyttää minusta hienosti epävarmuuden sietämisen tärkeyden. En usko, että on muuta keinoa tehdä taidetta ja silti varmuudesta irtipäästäminen oli minulle pienimuotoinen kuolema. Sisällä kypsyy uutta, turhauttaa odottaa sen ulostuloa ja se ei pakottamalla tule. On vaikea edes kuvitella, millaista elämä olisi ilman jatkuvaa yritystä turvata selusta. Mietin, miltä tuntuisi olla viikko yksin tekemättä mitään, kohdata itsensä kauhusta huolimatta. En jaksakaan enää kauan esittää positiivista ja rentoa kun pinnan alla on olo, että tukirakennelmat kaatuvat ja hyvä niin. Miksi on aina sellainen olo, että vaaditaan kamalasti? On miljoona asiaa mitä pitäisi, koen ahdistusta, jos en koko ajan tee jotain. Arvoni on aina määrittänyt tekojeni kautta. Ikäänkuin olisi hallinta ja kaaos, eikä mitään näiden väliltä. Roikun hallinnan rippeissäni kiinni, haluan päästää irti, mutta pelko estää. En tiedä, mitä tapahtuisi, jos lakkaisin kontrolloimasta elämää. Se on pelottavaa ja kutkuttavaa. Voisin muuttua, ratkaisevasti. Se siinä pelottaa.

Olen loputtoman kiinnostunut ihmisestä ja kohtaloista, siitä mikä kätketään, rooleista. Olen aloittanut teatterin tekemisen näyttelemällä, ja kun olin mielestäni käynyt kaikki puolet itsestäni läpi, jotka tunnistin, en ollut enää niin järin kiinnostunut koko asiasta. Siihen meni kahdeksan vuotta. Olen saanut tehdä hyvin erilaisia rooleja ja saanut sitä

kautta kokea erilaisia puolia itsestäni ja nyt ei ole enää mitään, mitä en olisi ainakin raapaissut, kaikki puolet minusta on olemassa. Olen kykenevä tappamaan ja synnyttämään elämää ja se on hienoa, koska sen jälkeen valinnoilla on todella merkitystä kun ne ovat tietoisia. Luulen, että näytteleminen on ollut minulle merkittävin terapian ja itsetutkiskelun muoto. Puhun siksi terapiasta, etten koe näyttelemistä kohtaan tällä hetkellä suoranaista ammatillista kiinnostusta. Huomaan miettiväni sitä lähinnä ohjaajantyön näkökulmasta, tutkivani sitä. En osaa suhtautua teatteriin kuin työhön vielääkään, koska se ei ole minulle varsinaisesti työtä, tai en koe sitä työnä, se on elämäntapa tai pakko.

Koen epävarmuuden sietämisen ja sen kanssa pärjäämisen tärkeäksi oman työni ja sen mielekkyyden kannalta. Opettelen elämään ristiriitoini ja epävarmuuteni kanssa niin, ettei se estä minua tekemästä työtäni. Teatterin tekeminen on minulle ensisijaisesti ihmisenä kasvamista ja sen tajuamista kuka olen. Kaikki liittyy kaikkeen, eikä mikään tekeminen ole irrallaan ihmisestä, hänen kokemuksistaan, juuristaan, tunteistaan, ajatuksistaan ja tavastaan katsoa maailmaa. Täytyy aina muistaa, miten paljon yksi ihminen voi vaikuttaa ympäristöönsä niin hyvässä kuin pahassa. Teatteria ei voi erottaa elämästä ja molempien tulisi olla kasvua kohti vapautta olla kokonainen. Kaikki ihmiset ovat pohjimmiltaan samanlaisia ja siksi vain äärimmäisen henkilökohtainen voi olla yleistä.

3 HAHMOMETODI JA MUITA REITTEJÄ LUOVAAN TILAAN

3.1 Hahmometodi

Haluan esitellä kolme lempimetodiani, hahmometodin, acting with the inner partnerin ja autenttisen liikkeen. Nämä kaikki ovat lisänneet huomattavasti itsetuntemustani ja luovuuttani ja niissä on paljon yhtymäkohtia. Kerron ensin lyhyesti, mitä hahmo- eli gestaltterapia ja hahmometodi ovat ja miten ne eroavat toisistaan. Sen jälkeen pureudun hahmometodiin näyttelijäntyössä ja avaan ajatuksiani ja kokemuksiani hahmometodin tarjoamista mahdollisuuksista teatterityössäni. Käyn esimerkkien kautta läpi ydinasioita, koska työskentely on kokemuksellista ja aukeaa parhaiten niin.

Gestaltterapian kehittäjä Frederick Perls syntyi ja opiskeli Saksassa ja työskenteli mm. Sigmund Freudin kanssa. 1900-luvun alkupuoli oli kiihkeää psyyken tutkimisen ja uusien teorioiden aikaa, keskustelu kävi kuumana ja syntyi eri suuntauksia ja koulukuntia. Psykiatriksi valmistunut Perls kritisoi silloista psykoanalyysia autoritäärisyydestä ja liiallisesta älyllisyydestä, sekä asiakkaan alisteisesta asemasta omassa prosessissaan; terapeutti tietää paremmin ja analysoi asiakasta kohtaamisen sijasta. Yhdessä vaimonsa Laura Perlsin kanssa hän kokeili, kyseenalaisti ja kehitti tekniikoita ja sovitti valmiita teorioita omaansa. Syntyi gestaltterapia, jossa on vaikutteita mm. psykoanalyysista, psykodraamasta (Moreno), kehotyöskentelystä (W. Reich, myöh. A. Lowen) fenomenologiasta ja idän filosofioista. Myös taideterapia ja unityöskentely ovat osa gestaltterapian keinostoa.

Gestalt on saksaa ja tarkoittaa muotoa tai hahmoa. Gestaltterapiassa haetaan kullekin käsiteltävälle oireelle tai ongelmalle jokin konkreettinen muoto tai tuntemus (esim. nimi, materiaali, kehotuntemus, henkilö tai maalaus), jolloin asiakkaalla on jotain konkreettista, johon tarttua ja lähteä liikkeelle. Terapeutti kannustaa asiakastaan kontaktiin kehonsa ja tuntemustensa kanssa. Terapiassa laajennetaan yksilön tietoisuutta omista käyttäytymiskaavoista, puolustusmekanismeista, kehosta ja tavoista olla kontaktissa itsensä ja muiden kanssa. Tietoisuus itsestä antaa valinnan mahdollisuuden; jatkaako entiseen malliin, vai muuttaa jotain itsessään. Gestaltterapia on psykoterapian menetelmä.

Terapian pyrkimys on lisätä yksilön itsetuntemusta, sekä tietoisuutta itsestä ja omista valinnoistaan. Kierto- tai oikotietä ei ole. Gestaltterapeutin tehtävä ei ole antaa valmiita vastauksia, vaan avustaa asiakastaan oivaltamisen ja tietoisuuden tiellä. Terapiassa ei yritetä muuttaa ihmistä eikä poistaa ei-toivottuja persoonallisuuden piirteitä. Sen sijaan pyrkimys on opetella elämään oman historiansa ja luonteenpiirteidensä kanssa. Vasta silloin, kun henkilö tulee tietoiseksi omista käyttäytymiskaavoistaan, hänellä on mahdollisuus valita, jatkaako samaan malliin vai muuttaako niitä. (Suomen Hahmoterapiayhdistys ry 5.9 2006.)

Hahmometodista puhutaan silloin, kun käytetään hahmoterapiaa ja eri sovellutuksia. Tässä käsittelen hahmometodia lähinnä näyttelijäntyön näkökulmasta. Hyvän ja ytimekkään kiteytyksen siitä on tehnyt Marcus Groth Miko Jaakkolan haastattelussa.

Hahmometodin perusideana on hyväksyä ja tiedostaa oma riittämättömyyden tunne ja purkaa ne esteet, jotka rajoittavat ihmistä toteutumasta ja kehittämästä itseään kohti autenttista itseä, kohti sitä mitä ihminen todellisuudessa on, kohti sellaista olemisen tapaa mikä ei peloista, defensiivista ja estoista johtuen koskaan pääse esiin.

Hahmoterapia on turhauttamis terapia, eikä se siksi sovi kovin sairaille, vaan on enemmän kasvamisen ja itsetutkiskelun menetelmä. Perls uskoo organismin itsesäätelyyn. Asioita ei tarvitse ratkaista, jos pysyy umpikujassa asiat ratkeavat itsestään, jotain tapahtuu. (Jaakkola 1999, 22.9 2006)

Aloitin hahmometodi näyttelijäntyössä kurssin Stadiassa syksyllä 2004, ensimmäisenä valinnaisena kurssinani koulutukseni kolmantena vuonna. Kurssia veti Tuuja Jänicke. En tiennyt mitä odottaa. Jotakin esteiden purkamisesta ja luovuuslukoista oli kurssikuvauksessa mainittu. En muista ensimmäisestä päivästä mitään, olin varmaan liian kauhuissani, istuttiin ringissä ja kerrottiin jotain itsestämme. Koko työtapaja terapianomaisuus ärsytti. Jo alussa tehtiin selväksi se, että jokainen saa käyttää kurssia omiin tarpeisiinsa, näyttelijäntyön syventämiseen tai terapiaan. Minulle ajatuskin itseni ja tunteideni jakamisesta tuntui mahdottomalta.

Kurssin alussa kävimme peruskäsitteitä läpi ja syvensimme saamaamme tietoa harjoitteilla, jotka toivat asiat omakohtaisiksi. Päivät olivat aluksi raskaita, koska työskentely oli niin intensiivistä. Tuuja kehotti jokaista huolehtimaan omista tarpeistaan. Jos ei jaksanut kuunnella, sai ottaa nokoset. Tämä työtapaja oli minulle täysin uusi. Ei ollut pakko tehdä mitään, kaikki pohjautui vapaaehtoisuuteen. Se aiheutti minussa aluksi vastustusta, eihän näin voi tehdä. Elämässä on sääntöjä. Ja mitä hyötyä tästä oikein on? Jollain tavalla olin kiinnostunut, mutta alussa pelko oli suurempi. Hahmoterapia on kokemuksellista, kokeellista, holistista ja prosessilähtöistä. Sen keskeiset käsitteet ovat tässä ja nyt, kontakti, vastuu ja tietoisuus. Tässä ja nyt ajattelu on hahmometodissa keskeistä. Kyse on läsnäolosta ja sen säilyttämisestä silloinkin kun itsessä kuohuu. Oleellinen kysymys on, kuinka paljon olen läsnä?

Nykyhetkessä ihminen myös elää vanhojen tottumustensa ja uskomustensa ohjaamana. Tästä saattaa seurata tuoreuden katoaminen; elämä on rutinoitua, kaavamaista eikä välttämättä tunnu omalta. Olemassaolo ja huomio sitoutuvat menneeseen, selvittämättömiin ja kesken jääneisiin tilanteisiin ja ihmissuhteisiin. Myös huoli tulevaisuudesta sitoo energiaa ja vie huomion pois tästä hetkestä. Huoli ja ahdistus ilmenevät psyykkisinä ongelmina, fyysisinä kiputiloina ja sairauksina. (Suomen Hahmoterapiayhdistys ry 5.9 2006)

Tunnistan sekä itsestäni että läheisistäni usein poissaolevuuden. Elämässä se on usein yhtä sietämätöntä kuin lavallakin. Kontaktista voidaan puhua, kun minä kohtaa jonkin

toisen. Kontakti on vastakohta symbioosille ja edellyttää tajua siitä, että on erillinen. Kun kaksi kohtaa, tulee joku kolmas esimerkiksi happi+ vety = vesi. Sinä olet sinä ja minä olen minä, ajattelu on keskeistä. Kontaktiin liittyy toisten tarpeiden huomioonottaminen ja vapaus sanoa kyllä tai ei. Perustunteet ovat hahmoajattelun mukaan ilo, suru, viha ja seksuaalisuus. Kun saa yhteyden yhteen perustunteeseen, on helpompi tavoittaa myös muut. Hahmoterapian mukaan ihminen voi olla kontaktissa vain yhteen kerrallaan. Kontakti on liikettä, täyttymystä seuraa vetäytyminen. Kun tarve (esimerkiksi juominen) on täytetty, tulee joku muu etualalle. Jos ei valitse mitään, mikään ei tunnu miltään.

Vastuu on myös keskeisessä asemassa, on tärkeää ilmaista selkeästi, mitä haluaa ja pitää huoli omista tarpeistaan. Tietoisuus on neljäs keskeisistä käsitteistä. Hahmometodissa ajatellaan, että ihmisen on tärkeää olla tietoinen siitä, mitä hänessä tapahtuu, miltä tuntuu. Tietoisuus on jaettu sisäiseen, ulkoiseen ja keskialueeseen. Sisäiseen kuuluu kehon sisäpuoli, tunteet ja tuntemukset, ulkoiseen näkö, kuulo, haju- ja makuaistit ja keskialueeseen ajatteleva, kritisoiva, muistaminen, luominen, suunnitteleva, unelmoiva, tulkitseva ja arvioiva.

Aloitimme aina työskentelyn aamuringillä, jossa sai kertoa unia ja kuulumisia. Unien tulkinta on yksi työväline hahmoterapiassa. Siinä ajatellaan, että kaikki unen osat on ihminen itse. Kun joku halusi kertoa unensa, hän sai ensin kertoa sen preesensissä, kuin se tapahtuisi juuri nyt ja sitten kertoa itsensä yhtenä osana unta, vaikka laivana ja unen perään lisätä, ”tällaista elämäni on juuri nyt.” Tämä oli erittäin avaavaa, joskus itsestä eniten kertova asia olikin esimerkiksi kivi maisemassa. Tajusin kertoessani uniani paljastavani itsestäni paljon, mutta turvallisessa muodossa. Myöhemmin olen huomannut, että hahmoterapia käyttää paljon tämäntyyppistä työtapa.

Gestaltherapian perustana on ajatus ihmisestä psykofyysisenä kokonaisuutena. Kaikki, mitä hän tuottaa (puhe, unet, kirjoittaminen, fantasiat, kehonkieli ym.) syntyy hänen omasta alitajunnastaan ja voidaan näin ollen käyttää työskentelymateriaalina. Myös kunkin yksilön historia ja kokemukset muokkaavat mieltä, kehoa ja kommunikaatiota. (Suomen Hahmoterapiayhdistys ry 5.9 2006)

Hyvin alkuvaiheessa teimme tuoliharjoituksen, joka on ollut ehkä pelottavin harjoitus, jonka olen eläissäni tehnyt. Tuuja onnistui luomaan hyvinkin nopeasti turvallisen ja avoimen työskentely ilmapiirin, jossa omien rajojen kokeileminen ei tuntunut täysin mahdottomalta. Hahmoterapiassa käytetään paljon tuolityöskentelyä. Asiakkaan eteen

asetetaan tyhjä tuoli ja hän kuvittelee siihen valitsemansa henkilön ja käy tämän kanssa dialogia. Kurssilla menimme vasta myöhemmin tähän varsinaiseen hot seat-harjoitukseen. Aluksi teimme siitä sovelluksen.

Yksi sai mennä istumaan tuolille muiden eteen ja kertoa miltä se tuntuu, mistä on tietoinen. Se kuulosti yksinkertaiselta ja näytti helpolta, mutta kun menin itse, jännitys oli mieletön. En ollut koskaan vain istunut muiden edessä katsottavana. Kädet hikosivat, sydän hakkasi, en tiennyt mitenpäin olla, olin hyvin kiusaantunut. Minua hävetti ja pelotti, että olen nolo ja tylsä, kun en tee mitään. Kun on katsottavana joutuu tekemisiin häpeän kanssa, koska kyse on myös olemisen oikeutuksesta. Saanko olla esillä ja viedä muiden aikaa, jos en tee mitään? Häpeä on sitä, että kokee olevansa jotain väärää ja syyllisyys sitä, että on tehnyt jotain väärää. Tuuja sanoi harjoituksen jälkeen, että jännitys on samaa energiaa kuin innostus, jos innostuksen painaa alas tulee hermostunut ja ahdistunut olo. Se oli minulle avaava kommentti, koska olen usein innoissani ja yritän peittää sen ja käyttäytyä hillitysti. Ja se tuntuu siltä, että paine kasvaa sisällä. Tässä painetta sai näyttää luvan kanssa ulos. Tuuja painotti myös sitä, miten tärkeää on pitää jalat maassa ja olla kontaktissa ihmisiin tässä ja nyt kaiken sen kanssa, mitä itsessä tapahtuu.

Kun olin päässyt vastustuksestani sen varran eroon, että kykenin tulemaan esiin ja olemaan rehellinen tunteissani ja tarpeissani edes satunnaisesti, jotain merkittävää alkoi tapahtua. Aloin tehdä hidasta ja kivuliasta matkaa itseeni ja tunteisiini. Tajusin olevani erittäin ulkoa ohjelmoitu ja suhteellisen tietämätön siitä, mitä haluan ja että olin ollut viimeiset kymmenen vuotta jollain tasolla kuollut, koska en antanut asioiden koskettaa minua. Suoraa puhumisen teho oli mieletön. Kun tunteiden antaa tulla ulos, tulee tilaa jollekin muulle. Jos yrittää kieltää jotain, antaa sille vain voimaa.

*Jos haluaa olla hyvä ihminen voiko olla hyvä taiteilija? Tarvitsen tän keveyteen, iloon ja valoon keskittymis vaiheen, vaikei elämä ole vaan sitä, vaan kaikkea. En halua kieltää surua, vihaa ja hulluutta, en halua elää vain pintatasolla. Ihmisen kamppailu kohtaloaan vastaan ei ole helppoa, hallittua, älykästä ja siistiä. Ei voi muuttua ja olla kontrolloitu ja hallittu samaan aikaan.
(Päiväkirjamerkintä 30.9 2004)*

Kurssilla annettiin koko ajan paljon palautetta. Sen ei tarvinnut olla älyllistä. Sai sanoa tunteita, kuvia jne. kunhan se oli rehellistä, suoraa ja rohkeaa. Tärkeää oli muistaa, että on aina kyse huomioista, ei totuudesta. Palaute kertoo antajastaan myös paljon. Toiset

kurssilaiset antoivat palautetta siitä, miten he näkevät minut. Sain todella positiivista palautetta, että olen valo ja aurinko ja että negatiivisiä puolia kaivataan. Itkin kuunnellessani ja sen jälkeen tuli hirveä raivo. Joku tässä palautteen vastaanottamisessa oli oleellista, kun muut saivat määritellä sen mitä olen, niin vaikka se olisi kuinka positiivista, se aiheuttaa aggressiota?

Palautteen annossa on selkeesti joku juttu miulle, siinä hetkessä se on jees, mutta jälkikäteen vituttaa varsinkin positiivinen palaute. Koulussa sanoin seuraavana päivänä siitä palautteesta, et en oo vaan positiivinen ja valoisa. On tulossa uutta, paljon, eikä vielä tiedä mihin se vie. Eikä tarttekaan. Jotakin jännittävää kyllä tapahtuu. Tuntuu siltä että on saanu itsensä takas eikä työsarka loppu. Tiedän kyllä kuka oon, en vaan tiedä haluanko olla se. (Päiväkirjamerkintä 28.9 2004)

Hahmometodissa ajatellaan, että jos välttelee konfliktia, elää ikuisessa konfliktissa. Tämän ajatuksen innoittamana selvitin kurssin aikana välit kaikkien niiden ihmisten kanssa, joille en ollut uskaltanut sanoa suoraan mitä ajattelin tai jotain oli jäänyt kesken. Olin ajatellut, että mitä turhaa vanhoja asioita kaivelemaan. En halua loukata ketään ja silti vasta puhuttuani suoraan, mutta ilman vihaa sen mitä halusin, tajusin miten paljon energiaa keskeneräiset ihmissuhteet ja asiat olivat vieneet. Hetken olo tuntui keveämmältä ja tajusin, että mitä hyötyä on kohteliaisuudesta silloin, kun saa itse maksaa siitä väsymyksellä ja kiukulla. Uskon, että usein on myös hyvä vaijeta. Toivottavasti tässä vielä harjaantuu niin, että tietää, milloin puhua ja milloin olla hiljaa.

Lähestyimme näyttelijäntyötä pikkuhiljaa. Kaikki saivat valita monologin, dialogin tai molemmat ja opetella sen ulkoa. Kun tehdään kohtauksia, on tärkeä lähteä siitä, mitä teksti herättää itsessä. Henkilökohtaisuus tai sen läpikäyminen, tulpan poistaminen on ensin käytävä läpi, jotta on vapaus tehdä jotain muuta. Jos välttää tunnetta, se sitoo energiaa. Hahmometodin mukaan näyttelijän tulee olla kontaktissa tunteisiinsa ja mahdollisimman sinut niiden kanssa, koska silloin ne eivät ole katsojalle vaivaannuttavia. Kun näyttelijä on vapaa ja vastuullinen, on yleisö vapaa. Haasteellista tässä työskentelytavassa oli irtipäästäminen omista ennakkokäsityksistä ja tavoista tehdä. Miten olla lavalla ja kuunnella impulsseja ja antaa mennä, mutta ei tekemällä tehdä mitään?

Oli hienoa saada tarkkailla, miten ihmiset työskentelivät tekstin kanssa. Heti kun läsnäolo herpaantui, se näkyi. Sai harjoitella katsomista ja palautteen antoa. Minä tein Tsehovin *Lokista* Ninan ja Treplevin viimeistä dialogia erään kurssikaverini kanssa. Se

oli todella mahtavaa, flow-tila, uutta tulkintaa, vapautta. Sain kiinni jostain syvältä itsestä tulevasta ilmaisusta. Hahmometodi painottaa näyttelijän ja ohjaajan suhteessa avointa kommunikointia. Kun näyttelijä tunnistaa ja tiedostaa mitä itsessä tapahtuu, hän kertoo sen ohjaajalle, joka kertoo, mitä se hänessä herättää. Tässä on ohjaajan ja näyttelijän dialogi yksinkertaisimmillaan.

Kartutimme usein mielentilaamme konkretisoimalla. Jokainen sai lähteä kävelemään ulos, etsiä paikan tai maiseman, joka kuvaa sitä, millaista elämäni on juuri nyt. Sen jälkeen keräännymme yhteen ja ryhmän sai viedä katsomaan valitsemaansa paikkaa. Minä valitsin rakennustyömaan, muurin. Harjoituksen toinen vaihe oli se, miten haluaisi muuttaa maisemaa. Hajaannuimme taas, muutimme maisemaa ja veimme ryhmän katsomaan sitä. Vaihdon katsontakulmaa niin, että muurin takaa näkyi kaunis maisema, virtaava vesi ja metsä. Se tuntui hyvältä ja oli tärkeä näyttää muille, mitä ajatteli itsestään juuri sillä hetkellä.

Kun on sitä mitä on, muutos tapahtuu. Muutosta ei voi tehdä. On oleellista elää yksi hahmo loppuun ja muistaa, että se, mikä on meille kipeintä, on usein myös voimavara. Mikä on piilotettu osa itseä, hidden part? Siinä on paljon energiaa sitoutuneena. Tähän liittyen teimme harjoituksen, jossa yksi istuu luokan edessä ja muut ryhmäläiset saavat sanoa, mikä puoli hänessä on piilossa, mitä ei näy. Kun asiasta päästään yksimielisyyteen tai joku kolahtaa, siitä saa tehdä roolin. Hakea puvustosta vaatteita ja esittää sitä tyyppiä, mennä ulos, tehdä improvisaatioita jne. Minulle sanottiin että avuton, alastatus, arvoton, seinähiiri, säikky, siivoaja, neitsyt. Se oli mieletöntä. En ole koskaan hyväksynyt itessäni noloja, heikkoja puolia, jonka takia en ole osannut näytelläkään sellaisia hahmoja. Menin Hobbyhalliin kävelemään ja näytin avohoitopotilaalta. Myyjät katsoivat halveksuen, eivät auttaneet, kun kysyin apua ja se tuntui pahalta. Mietin millaista olisi, jos ei kykenisi pitämään puoliaan ollenkaan.

*Olen pohjimmiltani tosi arka. Se seinähiiri-siivoaja hahmo osui, siinä oli jotain tosi kipeetä itsestä. Miten se sattuu, jos kukaan ei huomaa tai että miten paljon sitä on esittänyt olevansa joku muu, että on saanu rakkautta ja hyväksyntää. Se on kipeetä, manipuloida saadakseen jotain, kun ei uskalla pyytää.
(Päiväkirjamerkintä 5.10 2004)*

Hahmometodi teatterissa toimii, se on parasta, mihin olen törmännyt. Se on hyväksyvää ja vapauttavaa. Ihmiset ovat lopulta kovin samanlaisia. Vain äärimmäisen henkilökohtainen voi olla yleistä. Tämä ajatus on todella muuttanut minua, saanut

asioita tapahtumaan, syntymään ilman erityistä ponnistelua. Yksi yleinen ajatusvirheeni on, että vain vaivalla hankittu on minkään arvoista. Aikaisemmin on ollut aina sellainen olo, että on niin paljon mitä pitäisi, ettei koskaan ehdi edes kysyä itseltään, kuka on, mitä haluaa tai mikä on tärkeää. Ja ilman näitä kysymyksiä, joita valitettavan harvat itseltään tosissaan kysyvät, eikö kaikki ole vain tietyn kaavan toteuttamista ilman mitään syvempää osallistumista omaan elämään?

Haluan tilaa muullekin kuin tekemiselle, pelottaa kun tää kurssi loppuu. Valitsen hyvinvoinnin, opettelen sietämään riittämättömyyden tunnettani ja epävarmuutta. Torjuttuihin tunteisiin on sitoutunut paljon energiaa. olen ollut hyvin ulkoapäin ohjelmoitu ja siks maailma menee ihan sekas kun alkaa kuunnella itseään, menee hetki ennenkuin oma itse alkaa paljastua. (Päiväkirjamerkintä 13.10 2004)

Hahmometodin kautta aukesi uusi tapa ajatella teatterista. Joskus se voi riittää, kun joku vaan seisoo lavalla ja on läsnä ja yhtäkkiä alkaa tapahtua sellaista, mitä ei voi näytellä tai keksiä. Asioita tapahtuu juuri siinä, juuri silloin ja se on todella kiinnostavaa katsoa ja tehdä. Ihmisistä tuli kurssilla itsensä kokoisia, helpostiläheystyttäviä, mielenkiintoisia ja hauskoja. Yhtäkkiä jokainen päivä oli ihmeellinen, kun sai olla mitä on. Kurssilla ei ollut pakko tehdä mitään, ei ollut pakko tulla kouluun ja sai lähteä kesken päivän jos halusi. Tärkeintä oli kuunnella omia tarpeitaan. Kerran kesken päivän joku lähti Tampereelle selvittämään asioita. Se oli minusta todella radikaalia. Vapaus valita oli huumaavaa, mietin miten hienoa olisi, jos näin voisi elää. Eivätkä ihmiset olleet pois. Ei kukaan halunnut jäädä pois, koska joka päivä tapahtui jotain jännittävää.

Koin, että meille syntyi kurssilla oma maailma, jossa kaikki oli mahdollista. En osannut enää vajjeta, kaikki mitä halusin sanoa, tuli vain suusta ulos. Ensimmäistä kertaa koulutukseni aikana koin olevani oikeassa paikassa. Hahmometodi kurssi oli mullistava minulle. Voiko teatteria tehdä näin, pakottamatta, virtaavana, kaikin tavoin kokonaisena ja avoimena yksilönä, joka on yhteydessä kaikkeen menettämättä mitään itsestään? Miksi aina erottaa keho ja mieli, ajatus ja tunne ja yhtäläillä katsoja ja esiintyjä. Me kaikki olemme yhteydessä kaikkeen, halusimme sitä tai emme, yhtä suurta kudosta ja siksi se, mitä teemme ja ajattelemme, ei voi olla samantekevää. Nyt jos koskaan teatterilla olisi mahdollisuus olla suunnannäyttäjänä, ihmisiä tukevana, hyväksyvänä ja kokoavana ilmiönä, joka tekee sitä, mikä ei ole missään enää sallittua, näyttää ihmisen paljaana, ihmisenä.

3.2 Acting with the Inner Partner

Hahmometodissa ja acting with the inner partnerissa on mielestäni paljon samankaltaisuutta. Molemmat painottavat vapautta ja tietoisuutta itsestä. Niissä ei pyritä muuttamaan mitään, vaan pikemminkin leikkimään sillä mitä on, menemään itseä kohti. Olen kokenut tämän hyväksyvän lähestymistavan avuksi kaikessa taiteellisessa työssä ja harjoitan molempia metodeja koko ajan, koska mitä enemmän ymmärrän, sitä vähemmän huomaan ymmärtäväni. Haaste on elämänpituinen. Se on minusta kihelmöivää, mitä kaikkea voin vielä löytää itsestäni ja miten voin käyttää löytöjäni hyväksi työskennellessäni teatterin parissa.

Acting with the inner partner (dialogické jednani) on tsekkiläisen ohjaajan, näyttelijän, psykologin ja kirjoittajan Ivan Vyskocilin kehittämä metodi, joka tähtää itsetuntemukseen ja luovuuden ja läsnäolon lisääntymiseen. Vapaasti suomennettuna acting with the inner partner tarkoittaa dialogia sisäisen partnerin kanssa. Kyseessä on psykosomaattinen prosessi, joka lisää yksilön kykyä kommunikoida itsensä ja muiden kanssa. Vyskocil uskoo, että jokaisella on sisällään autenttinen, ainutlaatuinen tapansa ilmaista itseään ja sen esiin houkuttelemisen on kiehtovaa ja tavoiteltavaa. Metodია käytetään lähinnä näyttelijäntyön koulutuksessa, vaikka oikeastaan kaikki hyötyvät acting with the inner partnerin harjoittamisesta. Dialogi itsensä kanssa tarkoittaa itsen eri puolten välistä keskustelua. Kun esimerkiksi juttelee yksikseen ja kommentoi itseään, sanojaan tai tekojaan, esimerkiksi vislaa hyvännäköiselle miehelle ja sen jälkeen häpeää ja sanoo itselle, ”idiootti”. Tässä on jo dialogi.

Periaatteessa metodissa ei ole mitään sääntöjä. Siinä tavoitellaan vapaata olemisen tilaa, jossa sisäiset impulssit kuullaan ja vastaanotetaan. Siksi se tuntuu todella kaottiselta aluksi ja yksi merkittävä askel onkin tämän kaaoksen järjestäminen ennen kun keskittymisen voi siirtää sisäiseen partneriin. Kun aloitin, en ymmärtänyt yhtään mitä tein lavalla, mitä minun pitäisi tavoitella tai hakea. Lähinnä energia meni tilanteen sietämiseen ja yritykseen hahmottaa mistä on kyse.

Ennen ensimmäisten treenien alkua ohjaaja antaa lyhyen selvityksen metodista, jonka jälkeen sitä kokeillaan käytännössä. Luonnonvalossa on paras työskennellä tai pehmeässä, miellyttävässä valossa. Harjoituksia seuraa mielellään kaksi assistenttia, koska he sekä tukevat että täydentävät toistensa työtä oppilaiden parissa. Ryhmäkoko

vaihtelee kolmesta kahteentoista, yksi tunti on noin 90 minuuttia pitkä ja metodia harjoitetaan 1-3 kertaa viikossa. Jokainen pääsee lavalle 2-3 kertaa harjoitusten kuluessa ja on siellä kerrallaan muutamasta sekuntista puoleen tuntiin, riippuen ryhmän koosta, ohjaajasta sekä tunnin rakenteesta.

Oppilas menee lavalle, muun ryhmän eteen yksin ja käy spontaania dialogia itsensä kanssa. Muu ryhmä antaa hänelle tukensa seuraamalla, kun taas lavalla olija pyrkii keskittymään itseensä. Vetäjä joko määrää lavalle menon järjestyksen tai sitten se on vapaavalintainen. Lavalla oleva oppilas lopettaa vasta, kun ohjaaja sanoo kiitos. Tätä tapaa käytetään varsinkin alkuvaiheessa, jotta lavalla olijan ei tarvitse ottaa vastuuta käyttämästään ajasta, eikä päättää itse mihin ja milloin lopettaa. Kiitos sanotaan yleensä, kun jotakin merkittävää on tapahtunut. Kaikki perustuu vapaaehtoisuuteen, myös lavalla olo ja sieltä saa tulla pois esimerkiksi, jos joku tunne ei ole enää hallittavissa.

Ohjaaja antaa oppilaalle palautetta, jonka tarkoituksena on vähentää esteitä dialogin tieltä. Palaute on lähinnä kannustavaa ja tukevaa, koska alussa jo lavalle meneminen itsenään on rohkeaa. Kaikki yritykset ovat hyviä, koska ne ovat yrityksiä tavoittaa jotain uutta. Palautteen annossa on tärkeää, ettei ohjaaja kannusta oppilasta itsensä tuomitsemiseen, kritisoimiseen ja vastustamiseen. Tärkeää on kehon ja äänen yhteys, ja keskittyminen tässä ja nyt tapahtuviin asioihin itsessä. Ohjaaja johdattelee oppilasta huomaamaan, mitä lavalla tapahtui ja miten oppilas reagoi ja antaa ohjeita seuraavalle kierrokselle, mitä asioita kyseisen oppilaan kannatta välttää, huomioida ja tavoitella päästäkseen dialogiin sisäisen partnerinsa kanssa ja voimakkaaseen ja intensiiviseen olemiseen lavalla. Ohjaajan tärkein tehtävä on saada oppilas tuntemaan olonsa turvalliseksi lavaolemisensa kanssa ja kannustaa häntä kokeilemaan ja tutkimaan omaa tapaansa olla ja menemään kohti sitä, mitä hän ei vielä tiedä ja näyttää itsestään puolia, joita ei yleensä näytä.

Ensimmäisellä kerralla minä lähinnä riehuin, koska suhtaudun usein aggressiolla pelkoon ja tuntemattomiin tilanteisiin. Jotkut keksivät dialogeja, jotkut olivat hiljaa ja lähinnä omassa päässään. Kaikilla oli erilainen tapa suhtautua tilanteeseen ja siksi varmasti esteet, joita metodin harjoittajat kokevat, ovat yksilökohtaisia. Esimerkiksi minun kohdallani parasta olisi hidastaa tempoa, yrittää seurata yhtä impulssia ja koettaa olla katkomatta, tavoitella legaattoa, säilyttää tempo ja intensiteetti, joka provosoi,

mutta mahdollistaa asioiden huomaamisen. Tärkeää kehittymisen kannalta on viedä asiat loppuun, tehdä ne julkiseksi, toistaa, olla omaehtoinen, spontaani ja hyväksyä, mitä itsessä tapahtuu. Jos yrittää torjua itsensä kauan, tulee jännittyneeksi ja täyteen konflikteja. Lavalla ollessa on tärkeä hyväksyä omat tarjoukset ja kehittää niistä eteenpäin. Keskeisiä kysymyksiä, joita voi itselleen esittää on muun muassa: Miten minä olen tilassa? Miten tila vaikuttaa minuun? Mitä kehoni kertoo minulle? Miten voin tuoda asioita näkyväksi? Miten saatan itseni luovaan tilaan?

Aloitusvaiheessa rajataan pois katsekontakti yleisön kanssa ja ulkopuolisten objektien käyttö, mutta vain siksi, että nämä helpottavat kontaktin löytymistä itseen ja sisäisen partnerin ilmestymistä. Myöhemmin, kun kontakti itseen on löytynyt ja vahvistunut, ei sääntöjä enää ole. Vapaaehtoisuuden korostaminen on tärkeää ja taustalla on ajatus lempeydestä itseään kohtaan. Minä ajattelen aina lahjoittavani itselleni aikaa, kun menen treeneihin.

Minä tutustuin acting with the inner partneri -työskentelyyn syksyllä 2005. Kyseessä oli koulun tarjoama ilta kurssi, joka kokoontui kerran viikossa. Opettajana oli tsekkiläinen Jan Nebomuk, joka on ollut itse Ivan Vyskocilin oppilas. Ensimmäiset treenit tuntuivat kihelmöiviltä ja pelottavilta. Opettaja antoi hyvin lyhyen alustuksen siitä, mitä metodi pitää sisällään ja sitten vaan lavalle. Kaikki istuivat katsomossa ja odottivat, että joku muu menisi. Se, kenelle tulee sisäinen impulssi, saa mennä ja tehdä mitä haluaa, käydä keskustelua itsensä kanssa, laulaa, äännellä, houkutella eri puolia itsestään esiin. Vapaus tuntui huumaavalta, tuntui ettei voi istua eikä liikkua, haluaa mennä, mutta pelottaa, mitä sitten tapahtuu. Hävettää paljastaa itsestään se keskustelu, mitä päässään käy. Pelkää, että mitä jos on nolo lavalla tai tylsä tai hullu.

Kun menin lavalle, ei mitään radikaalia tapahtunut. Olin yllättävän rento ja normaali. Hurjaa touhua! En ymmärrä mitä ollaan tekemässä, mutta haluan tehdä ja katsoa mihin se vie. Minusta on vaikeaa olla itsensä muiden edessä, ei keksiä mitään vaan tehdä niin kuin hetkessä tuntuu. Silloin ollaan ytimessä, kun hävettää ja tuntee kauhua. Treenien jälkeen oli voimakas, puhelias ja uudistunut olo. Tuntui, että jotain merkittävää tapahtui. Muilla kurssilaisilla oli samanlainen olo ja yhtäkkiä huomasi puhuneeni ventovieraiden ihmisten kanssa itsestäni hyvin avoimesti. Kun näkee toiset lavalla paljaana, tajuaa miten samanlaisia me olemme ja sitä kautta pelko vähenee.

Puolessa välissä kurssia minulle alkoi tulla ongelmia. Säännöt olivat epäselvät. Tulin kerran lavalta pois, kun en halunnut enää tehdä ja opettaja kimpaantui siitä. Kyseessä oli sääntö, jota olin rikkonut. Ei saa koskaan tulla itse lavalta pois. Olisin halunnut tietää sen, en nimittäin tahallani uhmannut häntä. Opettaja sanoi tämän jälkeen kommentteja, jotka satuttivat. Hän sanoi esimerkiksi, että olen neuroottinen. Hyvin mahdollista kyllä, mutta sen jälkeen kun on paljastanut itsestään paljon ja luottanut, on auktoriteetin kommentti tuhoava, jos siinä on ivallinen sävy. Menin lukkoon, enkä olisi halunnut mennä enää lavalle, koska en kokenut oloani enää turvalliseksi. Jättyädyin viimeiseksi ja tein jotain pientä, mahdollisimman vähän.

Olo, joka minulle jäi tästä koulun kurssista oli ristiriitainen, mutta metodia kohtaan tunsin edelleen vetoa. Kuulin, että Tsekeissä vaihdossa olleet ja siellä metodia opiskelleet perustivat ryhmän ja jatkoivat metodin harjoittamista ja opettamista. Olin heti mukana. Kokoonnuimme kerran viikossa loppusyksystä 2005 alkaen ja treenasimme. Ryhmässä vaihtui ihmiset, enkä tiedä, ketä siellä oikein oli, mutta saman huomion tein kerta toisensa jälkeen. Kun kuka tahansa pääsee käsiksi itseään kiinnostaviin asioihin, ilmaisu, jota se synnyttää on todella voimakasta ja ainutlaatuista. *Bogartin (2004, 89) mielestä yksilöiden kohdatessa ja ruumiillistaessa oman kauhunsa heidän energiansa on aitoa, kouriintuntuvaa ja tarttuvaa.* Olen havainnut saman ilmiön ja teen meodia juuri siksi, että se pelottaa joka kerta. Haluan mennä kohti pelkoani ja päästä sen yli. Metodi auttaa minua myös pääsemään kontaktiin eri puolten kanssa itsessäni. Haluan jakaa ja tutkia itseäni ja löytöjäni, katsoa muiden oivalluksia ja taisteluja ja jakaa ihmisyyttä yhdessä toisten kanssa, tulla nähdyksi ja kuulluksi.

Mietin koko ajan miten tätä ilmaisun tapaa voisi siirtää esitettävään, toistettavaan muotoon. Tällä hetkellä uskon kaikkien edellä mainittujen metodien voimaan, mutta en osaa käyttää niitä vielä kuin välineenä kohti itseä ja omaa tapaa tehdä ja ajatella. Mutta jos henkilökohtaisuuden ja sen aiheuttaman ilmaisuvoiman voisi valjastaa esityksen tarpeisiin saamatta silti aikaan kiusaannusta katsojissa, silloin teatteri todella lunastaisi paikkansa tosi tv:n, elokuvien ja kaiken tarjonnan keskellä.

Nykyinen huipputeknologinen elämäntapamme vaatii teatterikokemuksen, jota videoruutu ja elokuvan valkokangas eivät voi tyydyttää. Minä haluan näyttelemistä, joka on runollista ja henkilökohtaista, intiimiä ja valtavaa. Haluan rohkaista näyttämöllä sellaista inhimillisyyttä, joka vaatii huomioita ja ilmaisee keitä me olemme ja esittää, että elämä on suurempaa! (Bogart 2004, 49)

Ihmisiä teatteriin mennään katsomaan, muuten jäätäisiin kotiin katsomaan leffaa. Miksi ihminen ei siis saisi näkyä koko rosoisuudessaan. Mitä me pelkäämme? Kaikilla on sosiaalisia rooleja, ihmiset ovat piilossa titteliensä ja egojensa takana ja silti tarve paljastaa ja nähdä ei ole poistunut mihinkään. Perustunteet ovat kaikilla samat ja sen kokeminen lisää hyväksyntää ja yhteenkuuluvuutta.

3.3 Autenttinen liike, kehollisuus ja hiljainen tieto

Käsittelen tässä kappaleessa autenttista liikettä, kehollisuutta ja omaa hiljaista tietoani. Ne ovat minulle tärkeitä ja käytän niitä ohjatessani apuvälineenä. Kehoni kertoo minulle unohdetuista tunteista ja kaikesta siitä, mitä en älyllisesti tunnista tai päästä esiin.

Autenttisen liikkeen kehittäjä on amerikkalainen tanssiterapeutti Mary Whitehouse. Janet Adler tutustui häneen 1969 ja perusti The Mary Starks Whitehouse instituutin 1981. Autenttisen liikkeen perusidea on kehotietous ja vapaus. Kun liikkuja luopuu itsetarkkailusta, hän voi antautua omille impulsseilleen. Adlerin mielestä autenttinen liike ja psykoanalyysi ovat rakenteeltaan samankaltaisia, tarkoituksena on antaa tilaa vapaalle assosiaatiolle. Molemmat menetelmät vaativat pitkän työskentelyperiodin egon regression mahdollistamiseksi. Adler toteaa, että niin psykoanalyysi kuin autenttinen liikekin sopivat aikuiselle, jolla on tarpeeksi vahva ego-rakenne, joka pystyy valitsemaan ja kestäämään alitajunnasta esiin kunpuavia asioita.

Adlerin mukaan länsimaisen kulttuurin ihmiselle on luontaista syvä kaipuu siihen, että kokee tulevaisuuden nähdä toisen katseessa itsensä: ”Me haluamme kokea, että tulemme nähdä, ilman arvostelua, projektioita tai tulkintaa. Mutta lopulta me haluamme olla näkijöitä, nähdä toisen. (Monni 1999, 43. Ref. Adler)

Minusta on aina ollut kiinnostavaa tarkkailla muiden kehoja ja liikettä, miten heidän historiansa näkyy tavasta käyttää kehoja. Näyttelijän tulisi omata neutraali keho, joka on kykenevä mukautumaan keneksi tahansa. Oma kehoni ei ole neutraali ja siksi jatkan sen tutkimista, mitä se pitää sisällään. Varsinkin näyttelijöiden kanssa työskenneltäessä minusta on oleellista olla myös kehollinen ja sitä kautta yhteydessä juttuun.

Keho ei valehtele. Kävin joskus vuosia sitten kerran Rosenterapiassa, joka on kehoterapiaa. Se, miten joku vieras ihminen voi lukea kehoni jännityksistä minulle

sattuneita tapahtumia, oli vaikuttavaa. Sain tuon istunnon aikana yhteyden erääseen tapahtumaan, joka on vaikuttanut ratkaisevasti elämäni kulkuun. Ensimmäistä kertaa muistin ja tunsin jotain asiaan liittyen. Viimeistään tämän jälkeen olen ollut varma siitä, että tunteet ovat kehossa ja jos ne ovat jääneet ilmaisematta, ne ovat varastoituneet ja odottavat pois pääsyä ja oireilevat. Ne ikäänkuin tukkivat kehon ja rajoittavat sen luonnollista tapaa olla ja liikkua. Uskon myös, että tunteiden ulossaanti on mahdollista esimerkiksi autenttisen liikkeen kautta, joka edesauttaa kehon hyvinvointia ratkaisevalla tavalla.

Järki asuu päässä mutta tunteet koko kehossa. Kun käsi puristuu nyrkkiin, selkäpiitä karmii, iho nousee kananlihalle, jalka polkee maata tai sydän pamppailee ja verenpaine nousee, silloin ovat tunteet liikkeellä. Tunteet ovat ihmisen historiassa olleet liikkeellä jo paljon ennen järkeä. Nyt elämme kuitenkin järjen valtakautta. Järki-ihmiselle tunteet ovat alkukantainen jäännös; niitä pitää hallita ja tiukan paikan tullen ne pitää työntää taka-alalle. Järjen hyväksyttynä parina on nyt henkisyys, jossa mieli nousee uusiin sfääreihin. Sillä ei ole kuitenkaan mitään tekemistä aitojen tunteiden kanssa. (Heikkilä, 2004, 11)

Minusta tunteiden käsitteleminen ja sitä kautta tietoisuuden lisääminen on tärkeää erityisesti ohjatessa, jossa joutuu usein projisointien kohteeksi. Kun tietää, mistä on kyse, on helpompi valita työskentely strategia, eikä ottaa vastustusta henkilökohtaisesti. Myös oman kehon havainnointi ja tunteminen antaa vinkkejä siitä, missä mennään ja mitä tapahtuu esimerkiksi treenitilanteessa, jossa oma itse helposti unohtuu. Yksi mittari minulle on olkapääni. Meidän perheessä kaikilla naisilla on vasen olkapää ylempänä kuin oikea. Vika ei ole rakenteellinen vaan kysymys on opitusta ja jo ainakin kolmeen polveen siirtyneestä reagoititavasta. Olen kiinnittänyt tähän erityishuomioita ja tehnyt havaintoja siitä, milloin olkapää on korkeimmillaan (n. 5 senttiä) ja milloin sitä ei edes huomaa. Reagoin hyökkäykseen ja ahdistaviin tilanteisiin vasemmalla olkapäällä, ikäänkuin suojaan itseäni sillä. Kun voin hyvin ja kehoni on tasapainossa, eroa ei juuri huomaa.

Uskon, että valtaosa ihmisen tiedosta on pinnan alla. Hiljaisen tiedon (tacit knowledge) käsitteen kehittäjä Michael Polanyi halusi painottaa sitä, miten suuri osuus tunteilla ja ”kätkeyllä todellisuudella” on jokaisen ihmisen tiedossa. Hiljaisella tiedolla hän tarkoittaa formuloimatonta tietoa, joka koko ajan vaikuttaa ihmisissä, vaikka sitä ei voida ilmaista tai muotoilla. Polanyi sanoo, että ihminen tietää juuri tacit knowledge kautta, milloin eksplisiittinen (kirjoitetut sanat, matemaattiset kaavat jne.) tieto on totta.

Luovuus, Intuitio ja keksinnöt edellyttävät hiljaista tietoa. (Polanyi 2002.) Löysin kanavan näitä asioita kohti autenttisen liikkeen avulla.

Keväällä 2004 yhden jakson yhteydessä meillä oli kerran viikossa autenttista liikettä. Aloitimme usein lämmittelemään kundaliini meditaatiolla, jossa ensimmäinen osa on hytkymistä, kehon ravistelua, herättelyä, toinen vapaata liikettä ja kolmas mietiskelyä. Jätimme mietiskelyn pois, koska se ei vastannut tarpeitamme. Tämän 40 minuutin lämmityksen jälkeen keho oli lämmin ja vastaanottavainen. Jakauduimme pareittain. Toinen sulki silmänsä ja aloitti tilan, kehon ja olojensa tutkiskelun ja seuraamisen. Toinen pari huolehti, ettei kokija kävele seinää päin jne. Todistajan rooli on tärkeä myös yhteisen kokemuksen jatkajana, todistaja on turva ja kanssamatkaaja. Hän tuo tilanteeseen keskittymistä.

Ohjaaja määrittää, kuinka kauan autenttista liikettä kerrallaan tehdään. Kun tietty aika oli mennyt, kokija tuli hitaasti takaisin nykyhetkeen ja molempien kokemukset purettiin piirtämällä ja sitten puhumalla kuvan ääressä kokemuksista. Purku voi olla myös piirtämistä, laulamista, kirjoittamista jne... Mitä harjoitus herätti? Miltä se tuntui? Miten seuraaja sen koki? Ja mitä hänessä tapahtui? Todistaja voi havainnoida myös kokijan liikesarjoja ja demonstroida ja jatkaa niitä kokijan kanssa. Liikesarjoista voidaan koota pieniä etydejä ja improta niitä dialogisesti yhteen aina esitykseksi asti. Autenttista liikettä käytetään myös terapeutisesti. Se, miten paljon kehossa on muistoja, tunteita ja yksilöllisiä liikkeitä oli hämmäntävää. Muistan aina yhden kurssikaverini, joka ei ole mikään liikunnallinen ihminen, tekevän todella hienoa koreografiaa. Mistä tämä liike tulee?

Koin itse harjoittelun hyvin voimallisesti. Se herätti minussa paljon, usein myös epämiellyttäviä oloja. Muistin asioita, jotka olisin mieluummin unohtanut. Se, kenen kanssa teki parityötä vaikutti ratkaisevasti kokemuksen syvyyteen. Joidenkin kanssa uskalsi heittäytyä ja paljastaa mitä tahansa, joidenkin kanssa luottamus oli minulle liian vaikeaa. Tämän kurssin aikana ja vähän sitä ennen minussa oli syntynyt halu kohdata itseni kokonaisena. Minulla ei ollut siihen kykyä tai rohkeutta, oli vain halu. Vastustukseni takia en päässyt kurssin aikana kovin pitkälle autenttisisessa liikkeessä. Se oli ennemminkin alkusysäys. Jakso ei ollut pitkä, mutta se herätti suuren kiinnostuksen kehon kuuntelemiseen ja herätti ajatuksen esityksestä, jossa autenttista liikettä

käytettäisiin ainakin osittain. Materiaali, jota ihmiset tuottivat, joka heistä kumpusi oli todella ainutlaatuista ja mykistäväää.

Autenttinen liike ja yleensäkin tanssillinen improvisaatio merkitsee minulle vapautta. Olen aina liikkunut ja siksi tämä liikkeen kautta itseään ja omia lukkojaan lähestyvä työtapa on minulle luonteva. Jatkoimme erään kollegani kanssa vapaan kehollisen improvisaation harjoittamista, tärkeää on että keho vie, ei ole pakko tehdä mitään. On lupa kuunnella kehoa ja hyväksyä sen tarpeet ja halut. Ainut sääntö on, ettei saa vahingoittaa itseään tai muita. Tärkeää on, että kantaa vastuun itsestään. Tämä tapa tehdä on enemmän tietyn mielentilan etsimistä kuin tekniikkaa. Miten saavuttaa rento keho ja virtaava mieli?

Kuvasimme ja purimme näitä harjoituksia. Oli hurjaa katsoa itseään liikkumassa niinkuin keho haluaa. Oli vaikea tunnistaa itsensä. En ollut aikaisemmin tehnyt mitään vastaavaa. Kiinnostavaa oli se, että huomasin kaksi vuotiaan kummityttöni liikkuvan juuri samalla tavalla kuin minä. Hänellä nämä samankaltaiset liikkeet tulevat kesken leikin, mutta erottuvat selvästi hänen tavallisesta tavastaan liikkua. Kun tajusin tämän yhteyden kiinnostuin myös perimästä, tunnemuistista, jostain meissä olevasta, jota emme voi määrittää emmekä kieltää.

Kaikki keinot, joissa koetetaan päästä lähemmäs itseään ja ihmisyyttä kiinnostavat minua. Uskon vakaasti, että syvä itsetuntemus lisää rakkauden ja lämmön antamisen ja vastaanottamisen kykyä, enkä usko, että ihmisen elämällä on juuri muuta tarkoitusta kuin tulla siksi, kuka hän on. Silloinhan hän kykenee tuottamaan ainutlaatuista jälkeä myös tekemässään työssä.

Ihmiset yrittävät usein elää elämäänsä takaperin, he hankkivat rahaa ja tavaroita, jotta pystyisivät tekemään sitä mitä haluavat, tullakseen onnellisiksi. Elämähän kulkee juuri päinvastoin. Ihmisen täytyy ensin olla sitä, mitä on, sitten tehdä mitä hänen kuuluu tehdä, saadakseen sen mitä haluaa. (Cameron 1997, 104.Ref. Young)

Tämä on minusta loistavasti sanottu. Enkä näe oikoreittejä tai kiertoteitä, on mentävä kohti ja läpi, jos haluaa päästä toiselle puolella ja minä haluan. Kun olen paikallani tietäen kuka olen, mistä olen tulossa ja mihin menossa, täytän tehtäväni ihmisenä.

4 MINÄ OHJAAJANA, SUURIN ON RAKKAUS

4.1 Analyysi ja tilan raivaaminen

Ohjasin lopputyönäni Laura Ruohosen *Suurin on rakkaus* (1998) näytelmän koululle (Hämeentie 161) pommisuojaan. Se on tarina Elisabeth Järnefeltin, Juhani Ahon ja Minna Canthin ystävydestä, ihmisistä, jotka etsivät rakkautta ja totuutta. Työryhmä oli pieni ja motivoitunut.

Teksti teki todella vaikutuksen minuun kun luin sen ensimmäistä kertaa. Kerrankin löysin näytelmän, joka puhui niistä asioista, joiden kanssa kamppailen päivittäin, syvästä ihmisenä olemisen tuskasta ja riemusta. Teksti kosketti aluksi samalla tavalla kuin hyvä runo. Se osui syvään tietoon tai tunteeseen itsessä. Aluksi minulla ei ollut edes sanoja kuvata, miksi tai millä tavalla haluan tehdä siitä esityksen, tiesin vain että haluan. Ensimmäinen ajatus oli tekstin muokkaaminen yhden ihmisen pään sisäiseksi dialogiksi. Emme ehtineet koskaan aloittaa treenejä, kun idea alkoi muuttaa muotoaan ja selkeytyä.

Suurin on rakkaus on tekstinä vaikea, symbolinen, painavaa asiaa ja siksi haastava. Se ei tarjoa juurikaan fyysisiä tekoja valmiina, lähinnä hahmot vain keskustelevat suurista kysymyksistä. Sain tehdä paljon työtä keveyden ja liikkuvuuden eteen, mutta lopulta tekstin ja ilmaisun ristiriita oli hyvin toimiva. Kyseessä on mielestäni yhtäläillä mielenmaiseman kuvaus kuin tarinankerronta. Ensimmäinen kohtaus, jossa on vain muutama repliikki, säilyi pitkään salaisuutena kaikesta analyysistä ja taustatyöstä huolimatta. En yksinkertaisesti osannut ratkaista sitä. Se ratkesi itsestään pari viikkoa ennen ensi-iltaa ja siitä tuli yksi lempikohtauksistani. Kohtauksessa näytetään loppuratkaisu, Elisabethin rakkaat ihmiset henkinä vaeltamassa hänen mielessään. Symbolismi tunki melkein kaikkiin kohtauksiin ja sai luovuuden liikkeelle. Esimerkiksi lavastuksessa kaikki kuvasti Elisabethin mielenmaisemaa. Lattialla oli ikkunoita, joista ei näe mihinkään ja niiden vieressä juuri ja juuri elävä viherhasvi. Elisabeth oli lopussa sokea ja yksinäinen kunnes hän hyväksyy paikkansa ja ymmärtää, että saa rakastaa kaikkea ja kaikkia.

Jätin osittain katsojan määritettäväksi onko Elisabeth hullu, tyhmä, olosuhteiden uhri vai todella viisas. Halusin jokaisen hahmon olevan ristiriitainen, ei selkeästi määritettävissä hyväksi tai pahaksi. Toivoin, että jokaisesta voi tunnistaa itsensä ja sitä kautta kokea sympatiaa itseään ja ylipäänsä ihmisiä kohtaan. Halusin nauraa omalle idealismilleni ja samalla helliä sitä. Pysin osoittamaan, että järjettömältä näyttävät teot ovat selitettävissä ihmisen sielumaiseman ja historian kautta. Ihmiset Elisabethin ympärillä kuolevat, ja se miten ihminen käyttäytyy käsittämättömän tuskan alla on minusta tutkimisen arvoista. Miten ihminen selviytyy kun tapahtumat hänen ympärillään ylittävät sietokyvyn rajat moninkertaisesti.

Elisabeth Clodt von Jurgersburg syntyi 11.1 1839 Pietarissa. Hän meni 18 -vuotiaana naimisiin Aleksander Järnefeltin kanssa. He muuttivat suomeen 1863. Perheeseen syntyi yhdeksän lasta. Lapsista Kasper (1859- 1941) kunnostautui kriitikkona, kääntäjänä ja taidemaalarina, Arvid (1861- 1932) kirjailijana ja lehtimiehenä, ja Eero (1863-1937) taidemaalarina ja Armas (1869-1958) säveltäjänä ja kapellimestarina. Aino (1871- 1969) tuli tunnetuksi Sibeliuksen puolisona. Muista tyttäristä eli aikuisikään ainoastaan Elli (1867- 1901) joka toimi opettajana. Liida (1865- 1885) kuoli aikuisuuden kynnyksellä ja Hilja (1873- 1879) ja Sigrid (1875- 1876) menehtyivät sairauksiin jo pikkulapsina.

Elisabeth oli taiteellisesti lahjakkaasta perheestä, mutta käytti elämänsä lastensa taiteellisuuden vaalimiseen. Muualta tulleen hän tajusi herkästi suomalainen kulttuurielämän urautuneisuuden ja ottikin tehtäväkseen nuorison taideaistin kehittämisen. Mm. Juhani Aho (1861- 1921), jota pidetään ensimmäisenä suomalaisena ammattikirjailijana ja huomattavana kirjallisuuden kehittäjänä, oli Elisabethin vaikutuspiirissä monien muiden ylioppilaiden tavoin 1880-luvulla. Kuopiossa Elisabethin ystäväpiiriin tuli myös Minna Canth (1844-1897) kirjailija, lehtinainen, merkittävä yhteiskunnallinen vaikuttaja ja kauppias.

Arvid Järnefelt kääntyi tolstoilaiseksi vuonna 1891. Elisabeth seurasi häntä ja jätti entisen elämäntapansa muuttaen alkeellisiin oloihin Vieremän pientilan emännäksi. Vieremä jouduttiin myymään 1906. Viimeiset vuosikymmenensä Elisabeth asui yhdessä Kasperin ja tämän lasten tai sitten – vaikeimpina aikoina – Nummelassa ja Kauniaisissa alivuokralaisena. Elisabeth kuoli vuonna 1929.

Koin tekstin henkilökohtaisesti tärkeäksi. Se on ikäänkuin tietyn elämänvaiheen kuvaus. En tajunnut sitä valitessani tekstiä, mutta jälkikäteen huomasin käsitteleväni oman elämäni suuria kysymyksiä ja samaistuvani vahvasti kaikkiin hahmoihin. Ne edustivat eri puolia minusta. Elisabethin hahmo tuli suorastaan iholle. Se, miten vähän ihminen on muuttunut sadassa vuodessa tai tuhannessakaan, kiinnostaa minua.

Erytislaatuista tässä on se, että Suurin on rakkaus on tekstinä nykyaikainen ja lähes ajaton, ikuisuuskytymyksiä historiallisten ihmisten kautta pohtiva teos. Aika ja maailma, jossa näytelmän henkilöt elivät, oli mukaansatempaava. Nainen oli vielä synnytyskone, avioliiton kautta ostettavissa, siveellisyys oli tavoiteltavaa ja taide arvossaan. Ja miten erilainen oli Suomi sata vuotta sitten. Se, mitä ihminen on ja mitä hän esittää on minusta kiinnostavaa. Mitä Minna Canth tunsu ja miten hän eli ja käyttäytyi. Ne saattavat olla suuressa ristiriidassa keskenään ja lavalla se on kiinnostavaa, mitä peitetään. Elisabeth pidättelee kauhua, hajoamista, mitä tahansa tapahtuu hän selviytyy, pienet hajoamisen oireet tai välähdykset ovat lähinnä nautittavia.

Olin Hannu Raatikaisen ohjaajantyön kurssilla ennen harjoitusten alkua ja sain ohjatusti tehdä analyysiä kolme kuukautta, josta oli suuri apu. Olin ylipäänsä hyvin suotuisassa aloitusasemassa, koska sain valita erittäin haastavan ja kiinnostavan työryhmän sekä ammatillisesti että ihmisinä ja taustatyö oli hyvin tehty. Oma innostukseni tarttui työryhmään ja motivaatio oli kova. Useimmiten oli vaikea pysyä penkissä harjoituksissa kun oli niin jännittävää ja hauskaa tutkia ja avata tekstiä.

Kiinnostus on perustyökalu taiteellisessa prosessissa. Jotta voisi olla uskollinen kiinnostukselleen, seurata sitä menestyksekkäästi, oma ruumis on paras mittari. Sydän hakkaa. Pulssi kiihtyy. Kiinnostus voi olla opas. Se osoittaa aina oikeaan suuntaan. Se määrittelee työn laadun, energian ja sisällön. Kiinnostusta ei voi teeskennellä tai väärentää, tai päättää kiinnostua jostain koska niin on määrätty. Sitä ei koskaan määrätä. Se löydetään. Aistiessaan valpastumisen on toimittava välittömästi. On seurattava kiinnostusta ja pidettävä siitä kiinni. (Bogart 2004, 85)

Olen omakohtaisesti kokenut tämän paikkansa pitäväksi. Kun harjoituksissa olin lähteä lentoon, oltiin jonkin hienon oivalluksen tai oleellisen ratkaisun lähellä. Kehoni tunnisti tapahtuman ennen päätäni. Kun kehoni meni tukkoon, jouduin tekemään paljon enemmän töitä saman oivalluksen saavuttamiseksi.

Teksti oli minulle riittävän henkilökohtainen aiheuttaakseen paloa. Näytelmä vaati historian tutkimista, jota tein koko harjoitusprosessin ajan ja jaoin tarvittavan näyttelijöiden kanssa. Haastavaa tähän liittyen ja ylipäänsä oli se, mitä jakaa näyttelijöille ja mitä ei, mikä auttaa ja mikä sekoittaa heidän työtään. Esimerkiksi omat tunteeni yritin pitää erossa näyttelijöiden tunteista.

Tavoitteena oli luoda näytelmästä tulkinta, jota ei liikaa sitoisi historia eikä valmis analyysi. Päätin harjoitusten alkaessa luottaa intuition ja pitää taustatyötä ainoastaan raamina, jonka sisällä koko ryhmä saisi luoda vapaasti. Uskon, että hyvä suunnittelu, aikataulutus ja raamien selkeys helpottavat kaikkien työtä ja auttavat sietämään ohjaajan työhön liittyvää kaaosta ja ajoittaista kauhua. Suunnittelu ja analysointi ovat minulle hyvin luontevia tapoja olla, teen molempia kaikessa elämässä rasittavuuteen saakka. Onneksi ohjaajuuden kannalta näistä luonneveioista on hyötyä. Oikeastaan niiden kanavoiminen johonkin on parasta koko hyvinvointini kannalta, saan itse olla itseltäni hetken rauhassa, kun keskittyminen on jossain muussa.

Olin tapani mukaan lupautunut yhteen jos toiseenkin työhön ohjaukseni ajaksi. Oikeastaan koko kouluaikani olen tehnyt liikaa ja siksi koin olevani väsynyt. Ajatus toisen rinnakkaisen ohjauksen teosta ja tanssiopetuksista oman ohjaukseni rinnalla tuntui todella ahdistavalta. Jostain löysin rohkeutta irrottautua kyseisistä työtehtävistä, vaikkakin kärsin siitä hirveitä omantunnon tuskia. Ajattelin, että on parempi tehdä yksi asia hyvin kuin monta puolittain.

Suuri yksinkertaistamisen tarve, että käy vaan koulua tai on vaan töissä, ettei ole miljoonaa juttua koko ajan kun se hajottaa ja väsyttää. Elämä sinäänsä on parasta, en halua uhrata sitä millekkään. (Työpäiväkirja 7.1 2005)

Kun olin saanut raivattua ohjaukselle sen tarvitseman tilan, olin tyytyväinen itseeni, mutta kauhuissani ajasta, jolloin minulla ei ollut mitään erityistä tekemistä. Yritin vain olla, rentoutua ja ajelehtia ja antaa ajatusten virrata, mutta se oli liian vaikeaa. Päädyin istumaan kirjastossa paljon, lenkkeilemään ja tekemään rentouttavia harjoitteita. En ole kovinkaan rento, voisin sanoa, että olen jopa hermostunut suurimman osan aikaa. Ja juuri tämän takia on ihmeellistä, miten ohjatessani olen rento, ainakin oman mittapuuni mukaan. Tajusin ennen ensimmäisiä treenejä uuden puolen itsestäni, joka on jatkunut siitä saakka esim. opettaessani. Kun treenien alkuun on tunti, hypin seinille, mutta kun h-hetki koittaa jokin rauha laskeutuu minuun. Se tapahtuu lähes joka kerta ja se on

hieno löytö, koska uskon että ohjaaja siirtää oman tunnetilansa ryhmään tietoisesti tai tiedostamattaan ja peittäminen on mahdotonta, kaikki näkyy. Ainakaan innostusta ei voi väärentää.

Aikamme rakkaudettomuus oli yksi syy minkä takia valitsin Laura Ruohosen Suurin on rakkaus näytelmän lopputyökseni. Koen itse samanlaisia tunteita kuin tekstissä, tolstoilaisuus naurattaa naivin kuuloisilla rakkauden opeillaan, mutta eikö juuri kaikkeen ja kaikkiin kohdistuvassa rakkaudessa ole ihmisen elämän ydin. Se luo, hoivaa, kasvattaa ja tuo merkityksen kokemuksen. Taide tulee aina ihmisestä itsestään. Sitä tekee aina itsensä kautta kuitenkin.

4.2 Harjoitusprosessi

Analyysi ja tutkimustyö oli vaikea jättää ja lähes koko harjoitusjakson tein vielä tarkennuksia. Mietin paljon ennen treenien alkua uskallanko heittäytyä prosessin vietäväksi ja jättää analyysin taakseni kun taustatyö oli tehty.

Ensimmäinen kuukausi käytettiin improvisointiin tekstin puitteissa ja pohjien tekemiseen. Mentiin kaikki kohtaukset läpi tutkien ja hahmotellen. *Tunnetasolla luotan että kaikki menee hyvin, oon hyvässä pyörteessä, auttavia käsiä kaikkialla.*

(*Työpäiväkirja 9.1 2006*) Olin luottavainen ryhmän toimivuuden suhteen ja nautin työskentelystä. Halusin antaa näyttelijöille tilaa keksiä ja kehittää ensin itse asioita. Ajattelin, että monta päätä on viisaampi kuin yksi. Improaminen ja kokeileminen oli hauskaa ja hedelmällistä, mutta vain välivaihe. Olin miettinyt valmiiksi, mitä ja miten tehdään, mutta annoin näyttelijöille alusi mahdollisimman vähän informaatiota esimerkiksi hahmoista, koska en halunnut lukita heitä ja rajoittaa liiaksi vapautta. Jaoin näyttelijöille vasta ensimmäisen kuukauden loputtua tietoa heidän henkilöhahmoistaan, koska en halunnut tehdä esimerkiksi Minna Canthia vain niinkuin hänet oli kuvattu historiallisena henkilönä vaan etsiä myös tekstin ja näyttelijän synnyttämiä mielikuvia kyseisestä hahmosta.

Otimme aina välillä yhteen ja ilmapiiri oli avoin ja hyvä. Huomasin kiinnostavaa erityishuomioita ryhmän toimivuuteen ja tunsin oloni kokonaiseksi ryhmän kanssa.

Suoraan puhuminen on tunnetasolla ainut jotain helpottava ja ratkaiseva asia. Vain tunteilla on väliä, koska ne synnyttää ajatukset, teot jne. Tunteiden alaspainaminen järjen avulla on hyvä esimerkki järjen järjettömyydestä. Tunteet on sielun kieli ja siksi niihin kannattaa luottaa eniten ja kehoon, se ei valehtele. (Työpäiväkirja 15.1 2006)

Treenit olivat kolmen tunnin mittaisia. Uskon, että se on lähes maksimiaika, kun työ on mielekästä ja tuottoisaa. Jokaiset harjoitukset alkoivat viidentoista minuutin tauolla, jolloin vaihdettiin kuulumisia ja juotiin kahvia. Itse tulin aina tarpeen mukaan tilaan aikaisemmin. Tilassa oleilu tuntui tärkeältä. Olin valinnut kyseisen tilan mm. juuri siksi, että siellä sai olla koko harjoituskauden ajan. Se oli minulle ensisijaisen tärkeää, koska tila luo jutulle vahvasti puitteet, jotka on otettava huomioon ja eletävä sen luomilla ehdoilla, käytettävä niitä jutun parhaaksi. Olen ylipäänsä ollut aina kovin kiintynyt tiloihin. Pommisuoja oli intiimi ja hieno vastakohta vapausteemalle, jota jutussa viljeltiin.

Kaikki oli minulle niin kirkkaana päässä, että en osannut pysyä vain omalla tontillani. Halusin tehdä asioita puvustajan / lavastajan puolesta, suunnitella itse julisteen ja käsiohjelman jne. Huomasin nopeasti, mitä muiden varpaille astuminen aiheutti ja yritin vetäytyä. Olin miettinyt suhdetta näyttelijöihin ja tiesin mihin suuntaan halusin työskentelytapaa vielä. En kuitenkaan ollut tehnyt samaa ajatustyötä muun työryhmän kanssa.

Ensimmäisen kuukauden jälkeen alkoi tapahtua. Pikkuhiljaa, mutta varmasti yksi näyttelijöistä koki suurta epävarmuutta omasta tekemisestään ja meni koko ajan enemmän lukkoon ja tässä minä astuin upottavaan suohon yrittäessäni auttaa. Minun olisi pitänyt olla tiukempi omien rajojeni suhteen, hoitaa oma tonttini ja huolehtia kokonaisuudesta, eikä sijoittaa niin paljon aikaa ja energiaa häneen.

Tuli epävarmuus, ettei muu työryhmä usko tähän, ettei ne seiso tän takana ja sit lakkasin luottamasta intuitioon ja eksyin taas analyysin ja muiden tulkintojen maailmaan. (Työpäiväkirja 7.2 2006)

Hyvää tässä kamppailussa oli se, että jouduin uudelleen arvioimaan ja perustelemaan käsitystäni siitä, miten kyseisessä jutussa tulisi näytellä ja mitä ylipäänsä olen mieltä näyttelijäntyöhön liittyvistä asioista.

Täytyy pitää henkilökohtaiset tunteet erossa tästä. Nyt olen ohjaaja, en kärtyinen minä. Teen töitä, sillä siisti. Minun tehtäväni on hallita kokonaisuutta, pitää jalat

maassa ja luoda tunnelma, jossa ihmiset haluavat ja uskaltavat luoda. Turvan ja luottamuksen tunne minussa on tärkeä, koska se heijastuu koko ryhmään. Kaikki näkyy. Hyvä henki on parasta kiitosta. Nyt ollaan vähän hakoteillä. Saan sen kuntoon, kannustamalla, olemalla selkeä rajoissani ja hoitamalla oman tonttini. Tästä tulee hyvä juttu. Täytyy muistaa ettei lempeys ja kuunteleminen tarkoita kaiken nielemistä, vaan myös kykyä asettua tilanteen ulkopuolelle ja oman tehtävän hahmottamista. Miten saan ne antamaan parastaan?(Työpäiväkirja 8.2 2006)

Huomasin, ettei ollut enää ohjaajaa ja näyttelijää vaan terapeutti ja potilas. Kun yhden näyttelijän tapa tehdä töitä on sisältä ulospäin ja henkilökohtaisen kautta, se aiheuttaa vaikeita tilanteita ryhmässä, jossa muiden tapa on teknisempi ja nopeampi. Huomasin käyttäytyväni varovaisemmin ja hillitymmin, kun ensimmäisen kuukauden olin elänyt koko kehollani mukana ja ollut yksinkertaisesti vilpittömän innostunut materiaalista, jota näyttelijät tuottivat.

Uskon, että aina on enemmän tai vähemmän kyse erilaisten työtapojen yhteensovittamisesta, mutta kun kyse on näyttelijän henkilökohtaisten ongelmien näkymisestä lavalla, toisto ja sitä kautta luotettavuus vaikeutuu. Ja kuitenkin teatteri on toiston taidetta. Se, miten tasapainottelin näiden asioiden kanssa tuotti tulosta lopputuloksen kannalta, mutta väsytti minua kohtuuttomasti ja valitettavan vääristä syistä. Sairastin koko loppuajan. *Tuntuu, että täytyy kantaa koko maailmaa harteillaan. se väsyttää. Haluan päästä irti.* (Työpäiväkirja 9.2 2006) Jälki alkoi näyttää raskaalta noin kuukausi ennen ensi-iltaa ja tekstin huumori ja keveys unohtua. Kaikki se minkä tiesin jutussa olevan sisällä, ei tullut riittävästi esiin. Tarvittiin jotakin kevyttä ja ilmavaa, jotta esitys paljastaisi salaisuutensa.

En haluaisi olla kylmä ja asiallinen mutta on kai pakko, perustella kaikki hyvin, ettei kukaan hypi silmille. On hyvä osata tarvittaessa pelata pelejä, muuten tulee liikaa osumia. Pitää suojata ja hoitaa itseä. On parempi nähdä myös rumuutta kuin olla sokea. Miun nenälle ei hypitä, tää on miun jutta ja tää tehdään niin kuin mie haluan. En kuuntele enää kenenkään tunteita, nyt tehdään teatteria, ei terapiaa. En halua että tästä esityksestä tulee huumorintajuton. (Työpäiväkirja 20.2 2006)

Huomasin, että suunta oli vaihtumassa johonkin, mihin en halunnut mennä. Mietin, miten voisin palauttaa työskentelyyn keveyden ja ilmavuuden. Pieni, intiimi tila kaipasi tyypittelyä, huumoria ja kevyttä. Halusin tehdä fyysisinä tekoina kaikki kohtaukset, ilman sanoja. Katsoa ymmärtääkö ne silloin, päästä eroon psykologiasta. Kehon asentoa muuttamalla tunne muuttuu. Fyysisyys on näyttelijäntyössä minulle tärkein lähtökohta, koska mitään muuta ei voi yhtä varmasti toistaa.

Tosielämässä et voi käsitellä sielunelämäsi erillisenä. Koska mieli ei ole konkreettinen, siihen ei voi tarttua ja muuttaa ajattelutapaansa tai maailmankuvaansa. Samoin on hyvin vaikeaa sivuuttaa voimakas tunne (kuten viha tai epätoivo) tai vähätellä sitä. Tämä ei hevin muutu. Mutta ruumista voi muuttaa nopeastikin. Sen näkee, sitä voi koskettaa, se on kouriintuntuvan todellinen, toisin kuin tunteet ja ajatukset. Ja koska rummiilla on yhteys muuhun olemukseemme, sen muuttaminen voi muuttaa loputkin. (Oida 2004, 74)

Painotin näyttelijäntyön teknistä ja fyysistä puolta. Kehotin näyttelijöitä luopumaan turhasta ajattelusta, joka esti heittäytymistä ja leikkiä. Ajatustyö ja pohjat olivat jo kohdillaan, joten ajattelin, että on pakko päästä ottamaan vähän etäisyyttä hahmoihin, tehdä välillä ulkokohtaisesti, saada ilmaisuja ja ajattelua ulos. Ajattelin, että nyt tarvitaan pintaa, tyyppejä, iloittelua. Hain Tuujalta tukea ja rohkaisua tähän kokeiluun, joka onneksi alkoi tuottaa hyvää ja kiinnostavaa jälkeä. Elisabeth oli tuplasti kiinnostavampi diivana, pinnan alla murtumisen pelko ja jatkuva halu peittää se. Koko näyttelijän fysiikka muuttui ja hahmo alkoi elää. *Loistavat treenit, mystiikkaa ja leikkiä, asiat loksalti, kaikki oli ihan innoissaan. (Työpäiväkirja 27.2 2006)* Koko kuljettu matka näkyy. Viikkoa ennen ensi-iltaa homma loksalti kaikkien osalta paikalleen, mutta olen edelleen harmissani siitä, ettei hienosäätöön ja pikkuasioiden hiomiseen jäänyt enempää aikaa.

Kiinnostavaa on se, miten ryhmä alkaa käyttäytyä kun yksi varastaa tilan, eikä silti ota sitä. Ihmisten kärsivällisyys oli suurta, he muuttivat omaa roolityötään, tarjosivat ja tukivat ja se ei tuntunut reilulta, että he tekivät tuplatyön.

Kaksi päivää ensi-iltaan, huh. Tosi väsyksissä ja tilanteen vaatiessa tosi skarppi. En näe kun virheitä. Olen tehnyt parhaani, nyt täytyy vaan osata päästää irti, luovuttaa vastuu näyttelijöille. Tää on ollut paras työryhmä, täynnä vahvoja persoonia, jotka on motivoituneita ja kunnianhimoisia. Koko työryhmä on innoissaan ja se on paras palkinto. (Työpäiväkirja 16.3 2006)

4.3 Ohjausprosessin pohdintaa

Ensi-ilta meni hyvin. Ihmiset oli haltioissaan. Mitä enemmän uskallan olla itseni, sitä siunatumppaa elämä on. Itkin, luopuminen on kamalaa. Tyhjä olo ja vaikka näen vain virheitä, joku rauha ja lämpö siitä välittyy, Jumala puhuu miun kautta. (Työpäiväkirja 19.3 2006)

Viimeinen esitys oli hieno ja ihmiset koskettuneita ja otettuja. Silti oli sellanen olo, että tässäkö tämä nyt oli, eikö se mullistanut kenenkään elämää, ei edes minun. Hallinnan

kanssa minulla on edelleen työsarkaa, en välttämättä pyri kontrolloimaan muita suoranaisesti, mutta pidän hallinnan tunteesta. Ajattelen, että tahdolla pääsee mihin tahansa ja että kaikkeen voi vaikuttaa. En kuitenkaan voi vaikuttaa siihen, miten joku voi tai elää elämäänsä. Jouduin miettimään ja punnitsemaan paljon sitä, miten toimia näyttelijän kanssa, joka ei voi hyvin. Törmäsin myös kysymykseen siitä, miten kommunikoida tällaisen ihmisen kanssa ja saada mahdollisimman hyvää jälkeä aikaan aiheuttamatta turhaa kärsimystä ja olla alistamatta muuta ryhmää käytökselle, johon kenelläkään muulla ei ole varaa.

Kun ajattelen lukua kolme, olisin voinut käyttää ohjaajan työn rikastuttamiseksi ja helpottamiseksi kaikkia metodeja ainakin taustavaikuttajina ja oman hyvinvointini ylläpitäjänä ja sitä kautta olla tietoisempi siitä, mitä ympärilläni tapahtui, ei vain ohjaajana vaan myös ihmisenä. Olisin voinut jo alusta asti painottaa leikin ja ilon kautta tekemistä ja fyysisyyttä. Mielestäni tekstilähtöisessä perusteatterissa ei harjoitteita välttämättä kaivata, itse produktion tekeminen on tärkeämpää. En vetänyt lämmittelyjä enkä mitään ryhmäyttämistä tai kontaktiharjoitteita. Jokainen sai käyttää viisitoista minuuttia treenien alusta mihin halusi. Korostin enemmän yksilöllisyyttä ja itsenäisyyttä. En ole oikein kokenut harjoitteita itselleni produktiota tehdessä toimiviksi ja siksi en osaa niitä käyttääkään luontevasti. Ajattelen, että jos kaikki ovat aikuisia ja ammattilaisia, niin jokainen tuntee oman kehonsa ja työskentelytapansa, mikä on milloinkin paras tapa lähestyä roolityötä. Näin ei käytännössä todellakaan välttämättä ole, se on vain oletamus.

Työtapani riippuu produktion luonteesta, olen esityskeskeinen ja kaikki on sille alisteista. Eri asia on se, jos tekee vaikka nuorten kanssa esitystä, jonka tarkoitus on myös sosiaalisten kykyjen kehittäminen, ryhmässä toimiminen ja näyttelemisen opiskelu tai jos tavoite on tutkia jotakin, ylipäänsä jos fokus on muualla kuin lopputuloksessa. Tutkivaa otetta painottaisin joka tapauksessa, koska se vapauttaa paineista. Ajatus yhdessä etsimisestä ja kokeilemisestä voi olla tuottoisaa ja vaikka ensimmäisen kuukauden näin olikin, haluaisin säilyttää loppuun asti leikin tunnelman.

Itseeni voin vaikuttaa eniten. Hahmometodin mukaan, mitä vähemmän kiellettyjä puolia itsessä on, sitä vähemmän on muiden armoilla. Tunnistan tämän hyvin itsestäni. Jos joku asia on minulle vaikea, vaikka heikkous, kun joku tai jokin osuu siihen kohtaan minussa, ylireagoi. Voin harjoittaa itseäni ja pyrkiä kunnioittamaan

näyttelijää tilanteessa kuin tilanteessa. Kehittäessäni monipuolisuuttani niin, että olen kykenevä ottamaan minkä tahansa puolen itsestäni esiin ja vastaamaan tilanteen vaatimuksiin helpotan kaikkien työtä. Itsetuntemus auttaa selviytymään näyttelijän vastustuksen ja esteiden kanssa.

Oleellista on myös käydä välillä lavan toisella puolella, jotta saa kokemuksellista tietoa päivitettyä suhteessa vastustukseen ja omiin kipupisteisiin ja oppii ymmärtämään sitä tunnetta ja turvattomuutta, mikä näytellessä usein on. Jostain syystä siinä käyttäytyy usein kuin lapsi. Miten olisin voinut tarjota enemmän turvaa ja avoimuutta? Ainakin olemalla itse avoimempi, hyväksyvämpi ja armollisempi. Yksi acting with the inner partnerin ajatus ohjaajuudesta tulee mieleen. Sen mukaan hyvän yhteistyön kannalta ohjaajan on oleellista havainnoida näyttelijän persoonallisuutta ja hänen esteitään, koska niitä ymmärtämällä hän voi auttaa näyttelijää ylittämään itsensä ja avaamaan lukkojaan.

Jatkossa aijon kiinnittää entistä enemmän ja tietoisemmin huomiota ryhmään sekä yksilöiden persoonaan ja omaan rooliini ohjaustilanteissa. Olen tyytyväinen itseeni taiteellisessa työssä, mutta ohjaajana olin usein liiankin vaativa muita kohtaan. Itseäni kohtaan olen joskus jopa armoton ja siksi vaadin myös muilta paljon. Tähän kannattaa kiinnittää huomiota jatkossa. Jos treeniaika olisi kolmekin kuukautta olisi mahtavaa tehdä tavallisten harjoitusten ohessa acting with the inner partneria, jossa henkilökohtaisuus, lempeys ja itsen eri puolilla leikkiminen ovat keskeisiä. Itsensä paljastaminen muiden edessä ei tuntuisi ehkä tätä kautta niin vaikealta ja itsestä kumpuavaa materiaalia voisi myös soveltaa työn alla oleviin hahmoihin ja tekstiin.

Yleisösuhte on tällaisessa tilassa tärkeä, koska katsomo on samassa tilassa, eikä yleisö ole kaukana turvassa. Esityksessä ei otettu suoraa kontaktia yleisöön, vaan perinteisesti leikittiin, ettei sitä ole. Yleisö vaikutti kyllä paljon esitykseen, jokainen oli erilainen. Halusin antaa katsojille lämmön ja rauhan kokemuksen, sekä voimaa sietää muutoksia ja elämän arvaamattomuutta. Halusin kuvata elämää kaikessa julmuudessaan ja kauneudessaan.

Se, mitä puhuin kappaleessa kaksi, ihmisen maagisuudesta, kun hän uskaltaa olla katsottavana on minusta loistavaa mm. kokeellisten, fyysisten ja tanssiesitysten osana, jotka eivät ole tekstilähtöisiä eivätkä tarinaan kerrontaan sidottuja. Tekstilähtöisessä

esityksessä läsnäolo näyttäytyy hieman erilaisin tavoin, hahmon ja sen reaktioiden läpi, kun taas esimerkiksi tanssiesityksessä varsinaisia rooleja ei välttämättä ole. Silloin läsnäolo on enemmän kykyä olla itsenään esillä, hereillä, valmiina reagoimaan. Oli esitys mikä tahansa läsnäolon puute tuottaa ongelmia ja aiheuttaa kangistunutta tekemistä. Kun tätä asiaa saatiin korjattua, elämä palasi, mutta se oli selvästi välillä ongelmallista ja silloin asiat ja reaktiot eivät ole uskottavia eivätkä perusteltuja vaan liian teatterillisia, joka on hauskaa silloin kun roolihenkilöt esittävät itseään näytelmässä. Niin kuin Elisabeth lopullisessa versiossa tekikin.

On itseasiassa yllättävää, miten rooli lopulta rakentuu ja kuinka paljon siitä on tai voi olla suunnitelmallista. Kun mietin miten Elisabethin hahmo muodostui, se oli todella mutkainen reitti, ensin jonkun tunteen, sitten ahdistyksen, näyttelijän kehon, puheen, rajoitusten ja kiinnostusten ohjaamana kohti tyypiteltyä, leikkisää hahmoa, jolla on syvyyttä ja pintaa.

Itsestäni ohjaajana tajusin paljon. Olin yllättävän rauhallinen, vakaa ja innostava, mutta myös kiinni muiden hyväksynnässä ja yksin itkuni itkevä. Yritin olla suhtautumatta liian vakavasti tekemiseen. Huomasin kuitenkin, että se osoittautui vaikeaksi, prosessi imi mukaansa ja toisaalta hyvä niin. Muistan saavuttaneeni hetkeksi samanlaisen olon kuin joskus kauan aikaa sitten kun teatteri oli aina yhtä juhlaa ja sillä koki olevan todella merkitystä, siis paluuta teinivuosiiin, mutta itsehillinnällä. Katsojien hehkutus kommentit, jotka merkitsivät minulle yllättävänkin paljon sekä esityksen ja työryhmän tärkeys tekivät minulle ajasta todella merkittävän. Ensi-ilta oli bileineen yksi elämäni parhaista illoista. Tietenkään ei ollut pelkästään mukavaa, teki myös mieli heittää hanskat tiskiin joskus, mutta pääsääntöisesti oli hyvä meininki ja hehkutusta ja se ei aina ole niin. Voisin siis sanoa olevani tyytyväinen itseeni ja tähän työhön.

Suurin on rakkaus on ollut ensimmäinen juttu, joka on minua, uskallusta tulla näkyväksi ryhmälle, olla itsensä muiden kanssa. Minulla oli vain yksi tavoite: tehdä hyvä esitys. Kaikki oli sille alisteista, myös oma hyvinvointini. Harrastaisin enemmän liikuntaa ensi kerralla. Olin tottunut ennen ohjausta päivittäiseen tanssimiseen ja sitten lopetin liikkumisen. Se vaikutti mielentilaani. Pidän kovasti liikunnan tuottamasta olotilasta. Ylipäänsä keskittyisin enemmän myös omiin tunteisiini ja oloihini jutun ulkopuolellakin. Vaikka ohjaan, minulla voi olla silti samaan aikaan elämä. Olen edelleen sitä mieltä, ettei ohjaajan kannata rasittaa tunteillaan näyttelijöitä roiskimalla

niitä ympäriinsä, vaan siirtää egonsa syrjään jotta intuitio tai jokin syvempi osa itseä pääsee esiin, mutta pitää myös huolta, että tunteille löytyy jokin purkautumiskanava. Aihe vaikuttaa ryhmään, se minkä äärellä ollaan. Ehkä juuri siksi koin paljon vapautta ja rakkautta ja käyttäydyin silti kuten Elisabeth, en näyttänyt tunteitani kun tilanne kiristyi riittävästi.

5 POHDINTAA

Koen, että minulta on elämässäni puuttunut turva, rajat, yhteisöllisyyden kokemus, lempeys ja feminiinisyytys. Hallinta on ollut, sillä olen selvinnyt, olen vaan hallinnut kaikkea. Taide on eheyttävää, olen sen avulla koettanut kuroa reikiä umpeen, niin näyttelijäntyössä kuin myöhemmin ohjaajana. Kun viha jatkuvana käyttöenergiana paloi loppuun, ja koin armoa ja lohtua ajattelin, ettei minulla ole syytä jatkaa enää teatterin parissa työskentelyä. Onneksi hyvä olo oli lyhytaikaista tai tarkemmin sanottua uusia kysymyksiä ja ongelmia syntyi. Tällä hetkellä etsin niihin vastausta. Teatterissa minua on aina kiehtonut erityisesti se, ettei koskaan tule valmista, kun luulee tajuavansa jotain, ei mene kauan kun on taas suossa.

Taide on taistelua tasapainon saavuttamiseksi. Uskon, että ohjatesani tavoittelen eheyttä ja tasapainoa ja vaikka en koskaan saavuttaisi niitä, prosessi, jonka tämä yritys tuottaa voi synnyttää kiinnostavaa taidetta. Ajattelen, että jokainen produktio on kurkotusta vielä tuntemattomaan itsessä. Haluan haastaa itseäni. Voidakseni luoda minun on muututtava jatkuvasti. Enkä voi olla muuta kuin olen. Näyttelijäntyössä tämä näkyy selkeimmin. En usko, että ihminen pystyy näyttelemään mitään, mitä hän ei jollain tapaa tunnista ja hyväksy itsessään. En pystynyt näyttelemään heikkoa ennen hahmukurssia, en kestänyt sitä itsessäni. Ja juuri näihin kauhukohtiin on sitoutunut paljon energiaa. Ja vaikka koen tietäväni tai aavistavani jotain, on koko teatterin tekeminen edelleen minulle täysi mysteeri, miten sen voisi selittää tyhjentävästi. On pakko vaan hyväksyä kauhu ja hypät. Seurata kiinnostusta.

Inhimillisen elämän tarkastelu on minusta kiinnostavaa. Nautin pienessä ryhmässä työskentelystä, ihmisistä, jotka eivät pelkää olla eri mieltä vaan haluavat kasvaa ihmisenä ja tekijänä. Välitavoite on olla rehellinen, avoin, suora ja tällä tähdätä toimivaan, elävään teatteriin. Hyvinvointi kaikilla osa-alueilla, ihmisen kokonaisuutena

kohtelemisen ja oman persoonan esiintuonti kokonaisuudessaan on minusta tavoiteltavaa. Uskon, että ihminen, joka voi hyvin, ei halua muille pahaa. Oleellista ei aina ole se, mitä tekee vaan miten. Mitä vapaampi ja avoimempi olen, sitä enemmän minulla on luovuutta käytettävissä.

Mietin, miksi teen asioita, joita en halua tehdä ja tuhlaan energiaa niihin, jolloin sitä ei jää siihen, mitä haluan tehdä. Luulen edelleen, etten saa olla itsekäs. Omat rajat ja sitä kautta vastuu ovat asioita, joihin kiinnitän paljon huomiota. Kun ohjaan ryhmää, kuinka paljon voin painottaa jokaisen vastuuta itsestään ja omasta työstään silloin, kun joku voi huonosti? Vastuun kantaminen vain omista asioista tuntuu joskus julmalta ja silti tiedän, että ihmisten on itse käytävä kamppailunsa. Mielestäni olisi ylimielistä luulla tietävänsä paremmin kuin ihminen itse, mikä hänelle on hyväksi ja silti käytännön tilanteissa tämä on minulle vaikea asia. Ristiriitaista on se, että esimerkiksi hahmometodissa, jossa ihmisen kykyyn ratkaista itse omat ongelmansa luotetaan kovasti, huomaan ärsyntyväni siitä, ettei minua auteta ja kuitenkin koen oman voimani todella juuri silloin, kun löydän itse vastauksia tai ratkaisuja. Miksen siis antaisi muille samaa kamppailun haastetta ja mahdollista voitonriemua?

Omat rajat liittyvät mielestäni tähän samaan kysymykseen. Jos en osaa ottaa itselleni riittävästi tilaa ja aikaa, hyvinvointini kärsii ja työn laatu huononee. Tärkeää minulle on myös terve itsekkyys, kyky olla rehellinen siinä, mitä haluaa ja tarvitsee, koska muuten olen tyytymätön työn lopputulokseen ja vihainen ihmisille jotka ”riistivät” minulta liikkumatilan. Varsinkin ohjatessa koen, että ryhmä tarvitsee johtajan, joka vie ryhmää tiettyyn suuntaan. Liika kohteliaisuus vain vaikeuttaa kaikkien työtä ja lopputuloksesta tulee kompromissin kompromissi.

Koko kouluajan, lukuunottamatta omaa ohjaustani, tein koko ajan produktioita ja töitä koulun ohella. Päivät venyivät liian pitkiksi ja kokemus oman itsen pienenemisestä ja häviämisestä kasvoi. Kun olen tiiviisti kiinni jossain työssä, tunteet usein loksahavat minusta irti ja tulevat vasta työn loputtua. Se on erittäin hyödyllinen piirre monella tapaa, mutta jatkossa haluan olla enemmän kokonainen, vaikka fokus vaihtuukin esimerkiksi itsestä produktioon. Kun joudun yhteisöön, jossa koen etten saa syystä tai toisesta olla rehellinen ja suora minulle tapahtuu aina sama reaktio; huumorintajuni kuolee, alan miettiä mitä minun pitäisi olla ja suorittaa kyseistä työtä. Jälki voi olla hyvääkin, mutta se vie kohtuuttomasti voimia, eikä anna minulle juuri mitään. Tätä

tapaa yritän välttää. Uskon, että reaktio liittyy olleellisesti turvantunteeseen tai sen puutteeseen. Siinä varmaan yksi syy, miksi uskon olevani parhaimmillani pienehkössä yhteisössä, jonka jäsenet joiltain osin allekirjoittavat saman tekemisen tavan. Käytännössä tarkoitan haastavaa ja hyväksyvää ilmapiiriä, jossa jokaisella on oma paikkansa ja tehtävänsä.

Tulevaisuudessa on tärkeää olla armollinen itseään kohtaan ja keskittyä pääsääntöisesti yhteen asiaan kerrallaan ja olla rehellinen itselleen siitä, miksi tekee ja mitä tavoittelee. Aloitin juuri assistenttina vetämään acting with the inner partner ryhmää ja keväällä ohjaan tanssiesityksen, joka hyödyntää autenttista liikettä. Ohjatessani koetan jatkuvasti kasvattaa tietoisuuttani, koska niin voin havaita minuun kohdistuvat projisoinnit, joita joka tapauksessa tulee ja valita sopivan lähestymistavan. Jatkan hahmometodin tutkimista koko ajan, koska se painottaa juuri tätä. Jos ohjaaja tuntee itsensä hyvin, hän voi valita reagoititapansa tilanteen mukaan ja tällä tavoin auttaa näyttelijää sekä edesauttaa lopputuloksen onnistumista.

Haluan tehdä jotain uutta, tai samaa kuin joskus, mutta eri kautta, en vihan vaan rakkauden kautta. Käytännössä se tarkoittaa avointa kommunikointia, samaan aikaan sekä ihmisenä että teatterintekijänä oloa, henkilökohtaisuutta ja kykyä kasvaa tunnustamalla pelkonsa. Tajuan kyllä, että tämä on idealistista, mutta minä en luovuta, koska olen nähnyt tämän toimivan käytännössä useamman kuin yhden ryhmän kohdalla. Niin voi elää ja tehdä teatteria. Se, saako siitä päänsilitystä ja mainetta, rahaa ja kunniaa on eri asia. Uskon ihmisistä hyvää, uskon Jumalaan ja luovuuteen. Sydän täynnä rikkautta ja valoa, jota vain pelko estää virtaamasta.

Luulen, että koko nykyinen teatteri pohjaa pelolle, miksi se muuten olisi niin kuollutta. On hyvä joutua hämilleen. Olen viime vuosina nähnyt muutaman esityksen, jossa on haettu jotain, mitä ei olla vielä tiedetty, otettu riski, heittäytytty, oltu henkilökohtaisia. En ole välttämättä pitänyt kaikista esityksinä, mutta arvostan korkeammalle uskallusta ja haastavuutta kuin kivaa, näyttävää, varmanpäälle tehtyä teatteria. Eikö nimenomaan tällaisena aikana tarvita jotain todellista, tinkimätöntä, rehellistä, paljasta, aitoa, henkilökohtaista ja lämmintä teatteria. Näin ajattelen ja tunnen ajoittain huonommuutta, kun en sopeudu ja ole helppo ja kiva. On sellainen olo, että sisällä kypsyy jotain, jopa oma tapa ajatella teatterista. Huomaan vieraantuneeni monista tekijöistä, joita ennen arvostin.

Ohjaajan perustehtävä on narsismin vastakohta. Näyttelijällä on enemmän varaa työtilanteessa itsekeskeisyyteen, mutta ohjaaja on mielestäni pohjimmiltaan nöyrä palvelija. Uskon, että ohjaajan on tärkeää kyetä unohtamaan egonsa ja suuntaamaan energiansa jutun parhaaksi. En näe mitään järkevää syytä, miksi ohjaajan tulisi kukkoilla, roiskia tunteitaan, nautiskella omasta äänestää yhtään enempää kuin on tarpeellista tai viedä suunnattomasti tilaa. Oleellisempaa on jutun kannalta otollisten olosuhteiden luominen, suunnan määrittäminen ja siinä pysyminen ja tarvittaessa prosessin tieltä sivulle siirtyminen. Tunnistan itsessäni paljon narsistisia piirteitä ja kamppailu, jota kävin niiden kanssa ohjatessani Suurin on rakkautta, tuotti minulle uudenlaista energiaa. Sen tutkiminen on kiinnostavaa, miten ryhmä vastaa erillaisiin puoliin minussa ja mikä toimii parhaiten minkäkin ryhmän kohdalla.

Tekemisessä, kuten elämässä, minulle tärkeintä on tällä hetkellä intuition kuunteleminen, oman tilan vaatiminen ja kasvu, tarvittavien tietojen ja taitojen hankkiminen ja soveltaminen, mutta enemmän kuin tiedosta tai tekniikasta on kyse viisaudesta, tien löytämisestä itseän. Tämä prosessi on vaikea ja saattaa vaatia näennäisesti suurelta tuntuvia uhrauksia. Silti, jos ihminen ei saa olla itsensä, millään ei ole mitään merkitystä. Se, miten voin elämässäni ylipäänsä, on suorassa suhteessa tekemääni taiteeseen. Turvan tunne on ensisijaisen tärkeä tekemisessä, joka painottaa läsnäoloa ja sisäisen impulssin seuraamista. Ihmisen on mahdotonta heittäytyä, antautua tai paljastaa itsestään mitään, jos hän ei saa olla itsensä ja silti hyväksytyt osa ryhmää. Ja miten kaukana tämä unelma onkaan usein todellisuudesta.

Miksi minä en uskalla luottaa teatterin tekijänä siihen, että elämä kantaa. Ei minun tarvitse tappaa itseäni työllä, voin myös nauttia ja ottaa aikaa. Vapaudesta ja vapaa ajasta kumpuava leikkisyys ja uuden keksiminen on ainut tapa, joka voi olla pidemmän päälle luovaa.

Voi meitä ihmisiä ja tätä maailmaa. Koen usein olevani riittämätön. Mielestäni kaikkia luovan alan ihmisiä ja ihmisiä ylipäänsä tulisi kohdella kunnioittavasti kaikissa tilanteissa, koska he tekevät tärkeää työtä. Teatteri ei voi olla tekijästään erillistä eikä maailmasta. On järjetöntä ajatella niin ja silti koko yhteiskuntamme rakentuu sille ajatukselle, että me voimme loksauttaa tunteet ja kaiken rodullemme ominaisen pois milloin haluamme. Ihminen on ainut nisäkäs, joka itkee mielenliikutuksesta. Elämme jatkuvassa pelossa, joka on täysin järjetön. Ymmärrän pelon maailman tuhoutumisesta

tai puhtaan juomaveden loppumisesta, mutta meidän pelkomme ovat toista maata. Ne liittyvät menestymisen pakkoon, valtaan, kunniaan ja kaikkeen elämästä itsestään täysin vieraaseen. Kukaan ei tarvitse menestystä elääkseen, mutta ilman rakkautta ja vapautta ihminen kuihtuu. Joskus kestää koko elämän kasvaa omaan mittaansa. Olkoon niin. Pyrkimys on jo sinäänsä arvokas.

LÄHTEET

Bogart, Anne 2004. Ohjaaja valmistautuu. Suom. Annette Arlander. Like, Helsinki.

Cameron, Julia 1997. Tie luovuuteen. Suom. Pekka Pakkala. Like, Helsinki.

Coelho, Paolo 2002. Alkemisti. Suom. Sanna Pernu. Bazar kustannus oy, Helsinki.

Heikkilä, Martti 2004. Lukijalle. Teoksessa Antti Pietiäinen. Tunne Antitunne Perimä.
Karlprint ry, Huhmari.

Jaakkola, Miko 1999. Mitä ihmettä tekee tanssidramaturgi? Marcus Grothin haastattelu.
[WWW-dokumentti] <<http://www.teak.fi/teak/Teak100/8lyhyt.html>>
(luettu 22.9 2006).

Komlosi, Alexander: Acting with the Inner Partner: A Study

Luovuus, Wikipedia [WWW-dokumentti] <<http://fi.wikipedia.org/wiki/Luovuus>>
(luettu 12.10 2006).

Monni, Kirsi 1999. Aleksander-tekniikka ja autenttinen liike –työskentely. Kaksi kehontietoisuuden harjoittamisen metodia. Liite tanssitaiteen taiteellisen tohtoritutkinnon kirjalliseen osioon, Olemisen poeettinen liike, Tanssin uuden paradigman taidefilosofisia tulkintoja Martin Heideggerin ajattelun valossa sekä taiteellinen työ vuosilta 1996–1999. Teatterikorkeakoulu, Helsinki.

Oida, Yoshi & Marshall, Lorna 2004. Näkymätön näyttelijä. Suom. Lauri Sipari. Like, Helsinki.

Polanyi, Michael 2002. Personal Knowledge. Towards a Post-Critical Philosophy.
Routledge, London and New York.

Suomen Hahmoterapiayhdistys ry.[WWW-dokumentti]
< <http://www.suomenhahmoterapia.fi/>> (luettu 5.9 2006).

Veikkanen, Marjaana 2004-2006. Päiväkirjat. Tekijän hallussa.

Veikkanen, Marjaana 2004–2006. Työpäiväkirjat. Tekijän hallussa.