



“Angstinpoiston ammattilainen”

Katsaus teatteri-ilmaisun ohjaajan ja
flirttikouluttajan työhön

Esittävä taide
Teatteri-ilmaisun ohjaaja
Opinnäytetyö
27.2.2009

Salla Lintonen

TIIVISTELMÄSIVU

Koulutusohjelma Esittävä taide		Suuntautumisvaihtoehto Teatteri-ilmaisun ohjaaja	
Tekijä Salla Lintonen			
Työn nimi ”Angstinpoiston ammattilainen”. Katsaus teatteri-ilmaisun ohjaajan ja flirttikouluttajan työhön			
Työn ohjaaja/ohjaajat Timo Heinonen			
Työn laji Opinnäytetyö	Aika 27.2.2009	Numeroidut sivut + liitteiden sivut 36+7	
<p>TIIVISTELMÄ</p> <p>Opinnäytetyöni käsittelee teatteri-ilmaisun ohjaajan ja flirttikouluttajan työnkuvaa ja työmenetelmiä. Kerron kehittämieni flirttikurssien lähtökohdista ja sisällöstä sekä taiteellisesta lopputyöstäni <i>Uudet (IHANAMMAT) säännöt!</i>. Avaan lisäksi hieman flirttailun käsitettä ja esitän erilaisia näkökulmia siitä, mikä estää ja mikä helpottaa flirttailua.</p> <p>Kuvailen kurssien, harjoitusten ja työpajojen ohjaamisessa käyttämiäni menetelmiä, kuten <i>improvisaatioteatteria, forum-teatteria ja hahmometodia</i>. Esittelen jokaisen menetelmän lyhyesti ja kerron niiden soveltamisesta työssäni. Referoin taiteellisen lopputyöni harjoitusprosessia ja esityksiä sekä niihin liittynyttä työpajaa.</p> <p>Lopuksi esitän ajatuksia siitä, minne työni vie minut tulevaisuudessa ja kuinka tulen jatkossa hyödyntämään kursseistani saamaani kokemusta ja niiden taustalla olevia menetelmiä.</p>			
Teos/Esitys/Produktio <i>Uudet (IHANAMMAT) säännöt!</i>			
Säilytyspaikka Taideteollisen korkeakoulun kirjasto, Aralis-kirjastokeskus			
Avainsanat Flirttikurssi, flirttikouluttaja, improvisaatioteatteri, hahmometodi, hahmoterapia, forum-teatteri			

Degree Programme in Performing Arts		Specialisation Drama Instructor
Author Salla Lintonen		
Title "A Professional of Positivity". A Review on the Work of a Drama Instructor and a Flirt Instructor		
Tutor(s) Timo Heinonen		
Type of Work Bachelor 's Thesis	Date 27.2.2009	Number of pages + appendices 36+7
<p>My final thesis deals with the work and work methods of a drama instructor and a flirt instructor. I explain the basic idea and the content of the flirt courses that I have developed and present my directing piece <i>Uudet (IHANAMMAT) säännöt!</i>. I analyse the meaning of the term flirting and discuss the aspects that enable flirting or prevent it from taking place.</p> <p>I describe the methods that I use in my courses, rehearsals and workshops, such as <i>improvisation theatre, forum theatre</i> and <i>gestalt method</i>. I present each method briefly and explain how I apply them in my own work. I give an overview on the rehearsal process, performances and the workshop of my directing piece.</p> <p>Finally, I'll illuminate my thoughts on where my work will take me in the future and how I will continue to make use of the methods I have used. Furthermore, I will also discuss the experience I have gained from my courses.</p>		
Work / Performance / Project <i>Uudet (IHANAMMAT) säännöt!</i>		
Place of Storage Aralis Library and Information Center, Helsinki		
Keywords flirt course, flirt instructor, improvisation theatre, gestalt method, gestalt therapy, forum theatre		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	Mitä flirttailu on?.....	4
2.1	Flirttailun määritelmästä	4
2.2	Flirttailun filosofiaa	5
2.2.1	Ota kontakti – harjoitus tekee mestarin	5
2.2.2	Sanaton viestintä – tiedä mitä kehosi kertoo	8
2.2.3	Iskureplikeistä aitoon vuorovaikutukseen – keskustele tietoisesti.....	10
2.2.4	Flirttailu ja parisuhde	11
3	Flirttikouluttajan draamalliset työmenetelmät	13
3.1	Improvisaatioteatteri.....	13
3.2	Forum-teatteri	15
3.2.1	Forum-teatterin sovelluksia.....	16
3.3	Hahmoterapia ja hahmometodi	19
3.3.1	Omat kokemukseni ja hahmometodin käyttö flirttikursseilla	20
4	Flirttikurssit	22
4.1	Taustaa ja ajatuksia ohjaajuudesta	22
4.2	Kenelle ja mitä – kurssin kohdeyleisöstä ja rakenteesta.....	24
4.3	Statustyöskentely ja kehonkielen tutkiminen	25
5	Uudet (IHANAMMAT) säännöt!.....	27
5.1	Lähtökohdat ja esitysidean kehittäminen	27
5.2	Harjoitukset ja esityksen valmistaminen.....	28
5.3	Työpaja	32
6	Pohdintaa lopuksi	34
	Lähteet	36
	Liitteet 1 ja 2	

1 JOHDANTO

Olen toiminut teatterin ja muun esittävän taiteen parissa noin kymmenen vuotta näyttelijänä, tanssijana, ohjaajana, tanssinopettajana, koreografina sekä erilaisten kurssien ja ryhmien vetäjänä. Työni teatterin ja tanssin kentällä on aina sisältänyt samantyyppisiä perustavoitteita; olen halunnut rohkaista ja kannustaa ympärilläni olevia ihmisiä ja levittää positiivista energiaa ympärilleni. Koulussamme minua kutsuttiin kerran leikkimielisesti "angstinpoiston ammattilaiseksi". Keväällä 2007 kehitin draamamenetelmälliset flirttikurssit, joita aloimme markkinoida työpaikkani tanssistudio EtnoFitnessin kautta. Kurssin tavoitteena oli jo silloin innostaa ihmisiä ottamaan kontaktia toisiinsa ja pitämään hauskaa. Keväällä 2008 valmistin työryhmäni kanssa taiteellisen lopputyöni *Uudet (IHANAMMAT) säännöt!*, jossa esitysosuuden ja työpajan oli tarkoitus kannustaa yleisöä vapauttamaan itsensä turhista paineista ja nauttimaan elämästä. Käsittelen opinnäytetyössäni kehittämiäni flirttikursseja, taiteellista lopputyötäni sekä menetelmiä, jotka ovat olleet käytössäni muun muassa flirttikurssejani, lopputyöni harjoituksia sekä työpajaa vetäessäni.

Itsellenikin luonteva, niin sanotun "tsemppaajan" rooli sopii mielestäni teatteri-ilmaisun ohjaajalle loistavasti. Menetelmät, joita opiskelemme, soveltuvat todella hyvin erilaisten itsensä kehittämistä käsittelevien työpajojen ja kurssien vetämiseen. Oma näkemykseni on, että kaiken teatteritoiminnan tehtävä on aktivoida ja saada aikaan positiivisia muutoksia maailmassa – vaikka vain omassa mielialassamme. Tämäntyyppisestä teatterista oli kyse taiteellisessa lopputyössäni, jossa käsiteltiin vapautumista turhista, omaa elämää rajoittavista säännöistä. Myös flirttikursseillani teatteritoiminta mahdollistaa kurssin tavoitteen toteutumisen. Käytän kursseilla muun

muassa *improvisaatioteatterista*, *forum-teatterista* ja *hahmometodista* poimittuja harjoituksia ja toimintamenetelmiä. Esimerkiksi improvisaatioharjoitukset rohkaisevat osallistujia ottamaan kontaktia, leikkimään ja suhtautumaan kaikkeen hieman kevyemmin, koska "moka" on lahja – siitä voi flirttaillessa tai improvisoidessa seurata jotain positiivista ja yllättävää. Teatterimenetelmät antavat todellisen "täsmätyökalun" sosiaalisten tilanteiden harjoitteluun, kehonkielen analysoimiseen, oman persoonan tutkimiseen sekä erilaisten roolien testaamiseen.

Kun minua haastateltiin keväällä 2007 Iltä-Sanomiiin kehittämieni flirttikurssien vuoksi, en arvannut, että kekseliään toimittajan minulle antama titteli jäisi käyttöön pidemmäksikin aikaa. "Flirttikouluttaja" ei ehkä ole yksi kaikkein tunnetuimmista ammattinimikkeistä, eikä se kerro koulutuksestani tai pätevydestäni yhtään mitään – vai onko kukaan koskaan kuullut flirttikorkeakouluista tai flirttailun opiskelijoista? Ammattitaitoni perustuukin ainostaan teatteri-ilmaisun ohjaajan koulutukseeni höystettynä ripauksella omaa persoonaani ja elämäkokemustani. Olen poiminut koulutuksestani kaikki ne menetelmät ja harjoitukset, joiden avulla olen luonut flirttikurssien sisällön.

En väitä tietäväni flirttailusta sen enempää kuin kukaan muukaan. Olemme mielestäni kaikki flirttailun asiantuntijoita, sillä olemme laumaeläimiä ja kontakti toisiin lauman jäseniin on meille tärkeää, samoin kuin huomion saaminen muilta. Flirttailun voidaan ajatella olevan biologiaamme kirjoitettu perustoiminto, ja vaikkei tavoitteenamme olisikaan lisääntyminen tai edes kumppanin löytäminen, emme voi olla törmäämättä siihen jokapäiväisessä elämässämme. Kyse on ihmisenä olemisen kannalta tärkeästä taidosta, joka tosin saattaa joskus uinua sikeää talviunta sisällämme – varsinkin meissä suomalaisissa. Kursseillani pyrin siis yksinkertaisesti houkuttelemaan sisäisen "flirttigurun" esiin kaikista osallistujista.

Tarkastelen hieman tarkemmin flirttailua opinnäytteeni toisessa luvussa: mitä se on ja miten sitä voi harrastaa? Esitän joitakin ajatuksia siitä, millaisia lainalaisuuksia flirttailu esimerkiksi voi pitää sisällään, vaikkei siinä olekaan kiveen kirjoitettuja sääntöjä. Esitän myös erilaisia näkökulmia siitä, mikä estää ja mikä helpottaa flirttailua. Kolmannessa luvussa esittelen käyttämiäni menetelmiä – improvisaatioteatteria, forum-teatteria ja *hahmoterapiaa* sekä hahmometodia. Avaan menetelmien taustoja, keskeisiä teorioita ja käsitteitä. Olen lisäksi poiminut

prosessidraamasta (tai *draamaprosessista*) kursseilleni hieman elementtejä, mutta olen rajannut itse prosessidraaman esittelyn pois opinnäytetyöstäni, koska sen merkitys on kursseillani kokonaisuudessaan vähäinen. Muutaman kerran lainaan kuitenkin prosessidraaman avainhenkilöitä, Keith Barberia ja Allan Owensia, sillä heidän ajatuksensa draamatoiminnasta ovat alallamme tärkeitä suuntaviittoja. Neljännessä luvussa kerron kurssien sisällöstä sekä analysoin omaa vetäjäyttäni. Lopuksi kuvailen viidennessä luvussa taiteellisen lopputyöni *Uudet (IHANAMMAT) säännöt!* tekemistä, esityksen ja työpajan tavoitteita sekä niiden saavuttamista.

Opinnäytetyöni materiaalina olen käyttänyt improvisaatioteatterin perusteosta, Keith Johnstonen kirjaa *Impro – Improvisaatiosta iloa elämään ja esiintymiseen*. Johnstonen statusteoria liittyy myös flirttailuun ja monet muutkin hänen esittelemänsä ihmisten välistä vuorovaikutusta koskevat ajatukset ovat sovellettavissa flirttailun ”tekniikkaan”. Materiaalina on toiminut niinkään Augusto Boalin teos *Games for Actors and Non-Actors*. Boal on kehittänyt forum-teatterin, jonka periaatteita sovellan osin omassa ohjaajuudessani. Yhtenä tärkeimmistä materiaaleista käytän luentomuistiinpanojani *hahmoterapiasta* ja siitä kehitetystä hahmometodista opettajani Tuuja Jänicken luennoilta. Koska koulutuksemme on käytännönläheistä, tärkeimmät oivallukseni tapahtuivat Jänicken kursseilla ja näin ollen hahmoterapian teoriaa käsittelevä kirjallisuus ei liittynyt yhtä läheisesti opinnäytteeni aiheeseen. Myös improvisaatioteatterin ja forum-teatterin periaatteet ja teorian olen koulutukseni aikana ensin sisäistänyt käytännössä ja sitten vasta tutustunut alan teoksiin.

Käytän materiaalina myös psykologi Tracey Coxin ajatuksia flirttailusta. Cox analysoi flirttailua juurta jaksuen teoksessaan *Superflirtti* (2004), ja vaikka hän suurelle yleisölle suunnattussa tekstissään paikoitellen sortuu yleistyksiin ja mustavalkoisuuteen, kirjassa on runsaasti sosiaalisen kanssakäymisen perustotuuksia. Lisäksi olen käyttänyt hieman yllättävää lähdettä, terapeutti Gerd Zieglerin *Tarot – Sielun peili* -kirjaa. Ziegler tekee tarotkorttien merkityksiä selittäessään monia tärkeitä huomioita, jotka liittyvät hänen elämänfilosofiaansa. Ziegler on myös opiskellut muun muassa hahmopsykologiaa, ja hänen ajatuksensa ovatkin usein sukua vetäjäyteeni voimakkaasti vaikuttaneen hahmoterapian teorioille ja filosofialle. Siksi on mielestäni luontevaa esitellä Zieglerin ajatuksia sopivissa kohdissa tietynlaisena virikemateriaalina.

2 MITÄ FLIRTTAILU ON?

2.1 Flirttailun määritelmästä

Itse määrittelin flirttailun positiivisena ja leikkisänä, toisinaan myös seksuaalisesti vihjailevan kontaktin ottamisena toiseen ihmiseen. Tämä sisältää niin sanattoman ja kehollisen viestinnän kuin keskustelemisenkin. Pelkkä hymy tuntemattomalle tai kohteliaisuus työkaverille toimivat kevyenä flirttailuna, jolla ei ole sen kummempia päämääriä. Toinen ääripää on edellistä romanttis- tai eroottisävytteisempi kontakti, jolla haetaan lyhyempi- tai pidempiaikaista kumppania, tai tuttavallisemmin kutsuttuna "iskeminen". Kun minua on haastateltu kurseistani mediassa, olen törmännyt usein siihen, että flirttailu on käsitetty iskemisenä ja että se on vain ja ainoastaan keino hankkia kumppani. Myös psykologi Tracey Cox muistuttaa, että flirtti ei missään nimessä ole iskemistä, mutta se on hänen mukaansa toki tehokas keino iskeä joku (Cox 2004, 7).

Suomessa flirttailu määritellään usein suppeasti suorana ja hyvin päämäärähakuisena toimintana, vaikka se on monissa muissa kulttuureissa kevyttä hauskanpitoa, joka kuuluu arkiseen kanssakäymiseen lähes kaikissa tilanteissa. Molemmat määritelmät sisältyvät flirttailuun, mutta lopulta flirttailu tapahtuu tässä hetkessä ilman vaatimuksia tai oletuksia seuraamuksista. Flirttailuun osallistuvilla henkilöillä saattaa olla erilaisia kuvitelmia, mutta ne ovat varsinkin flirttailun alkuvaiheessa olemassa vain ajatuksen tasolla. Kurseillani käydään usein keskustelua siitä, olemmeko flirttaillessamme vastuussa toisen ihmisen oletuksista tai toiveista. Mielestäni on ennen kaikkea kyse siitä, että tunnistamme tilanteet, joissa oma olomme muuttuu epämiellyttäväksi. Toisen ihmisen ajatuksia on mahdotonta lukea. Kuten hahmoterapeutti Tuuja Jänicke toteaa, voimme lopulta olla vastuussa vain itsestämme ja omasta toiminnastamme (Jänicke 2007).

Flirttailu nähdään toisinaan myös jokseenkin negatiivisena, kevytmielisenä toimintana, ja käsite liitetään usein niin sanottuihin pelimiehiin, jotka pyrkivät viettelemään mahdollisimman monta naista yhdessä illassa tai vastaavasti naisiin, jotka käyttävät seksuaalista viehätysvoimaansa hyväkseen aina ja kaikkialla. Kumpaakaan näistä toimintatavoista ei tietenkään katsota "meilläpäin" kovin hyvällä.

Suomalaisen kulttuurimme luterilainen, jokseenkin vaatimaton ja suoralinjainen elämäntyyli ihanoi korrektia ja pidättyväistä kontaktia vastakkaiseen tai samaan sukupuoleen. Silmänisku nähdään helposti röyhkeytenä, emmekä usein halutessammekaan uskalla hymyillä toisillemme esimerkiksi julkisissa liikennevälineissä, ettei meitä ymmärrettäisi väärin. Taiteellisessa lopputyössäni *Uudet (IHANAMMAT) säännöt!* käsittelemäni rajoittavat säännöt hallitsevat käyttäytymistämme. (Käsittelem tätä aihetta tarkemmin luvussa 5.) Estämme itseämme toimimasta tavoilla, jotka voitaisiin tulkita "epäsovinnaiseksi", kuten hymyilemästä tai lausumasta kohteliaisuutta jollekin viehättävälle henkilölle. Tietyissä määrin viettämme mukaan toimimista on tietysti hyvä rajoittaa, mutta toisinaan menemme siinä liian pitkälle. Saatamme rajoittaa itseämme nauttimasta elämästä ja ottamasta positiivista kontaktia ympäristöömme.

Flirttailu ei ole vain ja ainoastaan viettelyn ja eroottisen keimailun väline – se on tapa kommunikoida. Cox (2004) kuvaa osuvasti, että ihmiset, jotka flirttailevat, viestittävät toisille, että pitävät heitä kiinnostavina. "Taitavan flirttailijan seurassa ihmisille tulee hyvä mieli", hän toteaa. (Cox 2004, 7) Taitava flirttailija osaa myös toimia tilanteen vaatimalla tavalla ja lukea ympärillään olevia ihmisiä. Hän osaa valita oikean flirttailun asteen; riittääkö kevyt flirtti eli hymy ja katsekontakti, vai lisätäänkö siihen vielä vihjaileva silmänisku? Hymystä ja silmäniskusta voidaan liikkua yhä voimakkaampaan flirttiin; viettelevän kehonkielen säestämä "Meille vai teille?" - lausahdus on esimerkki "flirttailuasteikon" toisesta ääripäästä.

2.2 Flirttailun filosofiaa

2.2.1 Ota kontakti – harjoitus tekee mestarin

Flirttailun lähtökohta on kontaktin ottaminen toiseen ihmiseen. Emme kuitenkaan aina uskalla ottaa kontaktia toisiimme vaikka haluaisimmekin, sillä pelkäämme tulevamme torjutuiksi. Tämä pelko liittyy erilaisiin katastrofifantasioihin, joita meillä on tapana muodostaa mielessämme (Jänicke 2007). Kuvittelemme, että meille tapahtuu jotain kamalaa, jos epäonnistumme tai jos paljastamme itsestämme jotain toisille. Kontaktin ottamista voi ja kannattaakin harjoitella, sillä kyse on siedätysshoidosta.

Pelkomme saattavat muuttua todeksi, jos ne hallitsevat liikaa elämäämme. Jos jännitämme sosiaalisia tilanteita ja hoemme itsellemme olevamme huonoja silmäpelissä, tulemme todennäköisesti olemaan juuri sitä. Terapeutti Gerd Ziegler (1997) toteaa, että negatiiviset odotukset ovat voimakkaita ajatusmalleja. Kun ruokimme niitä – tietoisesti tai tiedostamattomasti – tarpeeksi pitkään, ne voivat todella vaikuttaa pelkäämämme tilanteen syntymiseen. Sama pätee hänen mukaansa tietenkin myös myönteisiin ajatuksiin ja odotuksiin. (Ziegler 1997, 129) Meillä voi olla myös vääriä käsityksiä itsestämme, voimme esimerkiksi ilman todellista syytä kuvitella, ettemme ole hyviä jossakin asiassa (Jänicke 2007). Todellisuudessa juuri nämä omat käsityksemme saattavat estää meitä onnistumasta.

Olen rohkaissut kurseillani kaikkia aloitteen tekemiseen – sukupuolesta riippumatta. Jos aina tyytyy houkuttelijan tai odottelijan rooliin, jättää vastuun asioiden tapahtumisesta toisille, jotka eivät välttämättä toimi toivomallamme tavalla. Kun sen sijaan itse ottaa ohjat omiin käsiinsä, asioita tapahtuu takuuvarmasti. Rohkea ja positiivinen kontaktin ottaminen on usein ainut keino tutustua uusiin ihmisiin, selvittää mahdollisuutensa kiinnostavan ja viehättävän henkilön suhteen ja luoda ympärilleen iloa ja valoa. Sillä kenelle flirttailemme, juttelemme tai hymyilemme ei ole niin suurta merkitystä, ei edes vaikka flirttailun tähtäimenä olisikin tavata sopiva kumppani. Flirttailutaitomme vahvistuvat joka tapauksessa ja kehitymme iloisemmiksi ja sosiaalisemmiksi.

Jokainen kontaktinotto sisältää torjutuksi tulemisen mahdollisuuden. "Älä suhtaudu torjuntaan henkilökohtaisesti. Kyse ei ole yksin sinusta itsestäsi vaan myös toisen menneisyydestä", Cox toteaa. (Cox 2004, 54) Saatamme esimerkiksi muistuttaa hänelle tuttua henkilöä, joka herättää syystä tai toisesta hänessä negatiivisen tunteen. Vaikka kontaktin ottaminen on aina riski, Coxin mukaan se kannattaa ottaa, sillä muuten ei välttämättä saa haluamiaan asioita (Cox 2004, 54). Jos flirttailu tai kontakti torjutaan, olen ehdottanut kurseillani käyneitä käyttämään ystäväni lanseeraamaa yksinkertaista menetelmää: "Next!". Tämä tarkoittaa kontaktin ottamisessa seuraavaan ihmiseen murehtimatta sitä, miksi edellinen kontaktinottomme ei herättänyt vastakaikua (esimerkiksi kaunis kassaneiti ei vastannutkaan säteilevään hymyymme). On myös tärkeää oppia hyväksymään se, että kaikki eivät aina nauti

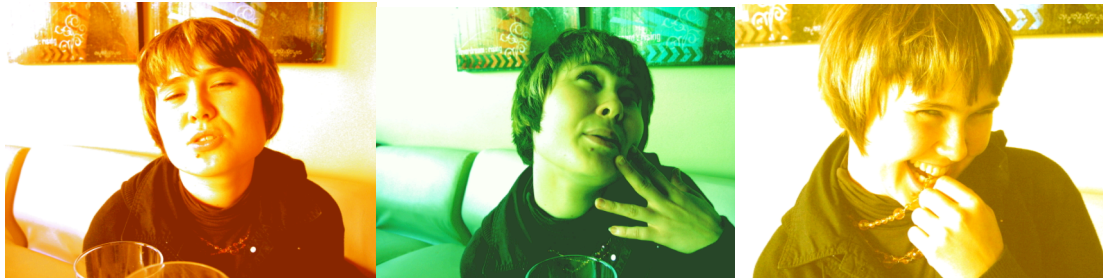
seurastamme: se ei tee meistä sen huonompia ihmisiä, vaan – kuten Coxkin jo valaisi – kyse on yleensä toisesta ihmisestä ja hänen elämäntilanteestaan.

Olemme vastuussa omasta elämästämme, ja meillä on hämmästyttävä kyky tiedostaa toimintamme, muuttua ja muuttaa elämäämme, jos niin haluamme. Rohkea kontaktin ottaminen toisiin ihmisiin antaa meille itsevarmuutta ja kokemuksen siitä, että katastrofifantasiamme olivatkin pelkkiä kuvitelmia. Lähes kaikki ne hetket, joissa otamme kontaktia meitä kiinnostaviin ihmisiin – olettaen, että asiat etenevät positiivisessa hengessä ja silloin, kun itse haluamme – pelkästään lisäävät onnellisuuttamme ja tuovat elämäämme mukavia ja mielenkiintoisia ihmisiä.

Olemme hahmoterapian teorian mukaan kontaktissa toisiimme eri tasoilla, hyvin pinnallisesta hyvin syvälliseen kontaktiin. Tasoja on neljä, ja niitä voidaan verrata vaikkapa sipulin kerroksiin. Ensimmäinen taso – *klisheetaso* – on tasoista pinnallisin, niin sanottu ”small talk”-taso. Toisena tuleva *roolitaso* on jo astetta syvempi ja liittyy ryhmässä otettaviin ja yhteiskunnallisiin rooleihin. Kolmantena on *foobinen taso*, joka sisältää suojamekanismit ja omien tunteiden projisoinnin toisiin ihmisiin. Foobisen tason jälkeen seuraa este, *umpikuja*, jonka jälkeen päästäisiin neljännelle tasolle, kosketuksiin todellisten tunteiden kanssa. Umpikuja estää usein kontaktin, koska nämä tunteet voivat olla jostain syystä pelottavia. (Jänicke 2007)

Umpikujaa seuraava neljäs taso on *perustunteiden taso*, jossa sijaitsevat ilo, aggressio, seksuaalisuus ja suru. Perustunteiden tason keskiössä on rakkaus. Jänicke toteaa, että jos ihminen sulkee jonkun perustunteistaan pois, hän ei pääse rakkauteen. Jänicke muistuttaakin, että olisi tärkeää hyväksyä eri tunteet, sillä ne ovat osa maailmaa. Ihanteena olisi, että ihminen voisi vapaasti ”surffailla” kontaktin eri tasoilla. (Jänicke 2007)

2.2.2 Sanaton viestintä – tiedä mitä kehosi kertoo



Kehonkieli on flirttailun tärkein kieli. Coxin mukaan ensivaikutelma perustuu täysin ulkonäköön, tapaan liikkua ja olemuksen ryhdikkyYTEEN: "Kun tapaamme uuden ihmisen, hän muodostaa mielikuvan meistä vain 10 sekunnissa". (Cox 2004, 18) Kehonkielen "korjauslistalle" joutuvat Coxin mukaan muun muassa ristityt käsivarret, muista ihmisistä poispäin käännetty vartalo, suljettu ja jännittynyt vartalo ja esteeksi asetetut esineet, kuten laukku tai viinilasi. Cox korostaa avoimen ja rennon kehonkielen merkitystä, sillä se helpottaa kontaktien syntymistä toisten ihmisten kanssa. (Cox 2004, 29)

Ihmisten välillä tapahtuu mielestäni myös toisenlaista sanatonta viestintää, joka ei perustu pelkästään kehonkieleen. Tätä viestintää voidaan kutsua vaikkapa toisen tunteiden aavistamiseksi tai intuitioksi. Kyse on kehonkielen analysoimisen lisäksi toista ympäröivän tunnelman tai energian aistimisesta. Keith Johnstone puhuu tästä teoksessaan *Impro – Improvisaatiosta iloa elämään ja esiintymiseen*. Johnstone esittelee Jean-Louis Barraultin teorian, jonka mukaan ihmisen ympärillä on magneettinen *aura*, aivan kuten maapallon ympärillä on ilmakehä, ja sen koko vaihtelee ihmisen vitaleisuuden mukaan (Johnstone 2002, 57). Miten on esimerkiksi mahdollista, että tunnetme heti, ettei joku ole hyvällä tuulella, vaikkei hänen kehonkielensä paljasta sitä millään tavalla? Tämä liittyy mielestäni Johnstonen kuvaaman auran aistimiseen ja siihen, että olemme yhteydessä toisiimme myös tavoilla, joita ei voida tieteellisesti selittää tai todistaa.

"Jos korjaat kehonkieltä, mielesi tulee usein perässä", Cox toteaa. Muuttamalla kehonkieltämme voimme hänen mukaansa vaikuttaa myönteisesti myös

asenteisiimme, havaintoihimme ja tunteisiimme. Esimerkiksi hymyilemällä mielialamme todella muuttuu, kuten myös se, millaiselta henkilöltä vaikutamme toisten silmissä. Cox myöntää, että on toki tartuttava myös ongelman alkuperäisiin syihin, kuten lapsuuden kokemuksiin, mutta hän pohtii osuvasti, miksi itseään pitäisi kehittää jossain tietyssä järjestyksessä. (Cox 2004, 12)

Cox esittää kehonkielen korjaamisen jonkilaisena "ulkoisen illuusion" kehittämisenä ja sisäiseen todellisuuden tarkasteluun siirtymisenä sen jälkeen. (Cox 2004, 12) Tällainen ajattelu liittyy mielestäni olennaisesti kehon ja mielen erottavaan kulttuuriimme. Jos aloitamme ajattelumme muutoksen ja uusien toimintatapojen opettelemisen kehostamme, on omituista, että se nähdään helposti vähäarvoisempana lähtökohtana kuin mieli. Olemme nykyään entistä enemmän selvillä mielen yhteydestä kehon terveyteen, ja tämä periaate pätee oletettavasti myös toisinpäin; kehomme asennot ja tapamme liikkua vaikuttavat suoraan mieleemme ja tunteisiimme. Kehonkielen vaikutus ei uloitu pelkästään meihin itseemme. Sen, millaisilla asioilla, tapahtumilla ja ihmisillä haluaisimme ympäröidä itsemme, pitäisi toimia lähtökohtana omalle toiminnallemme. Elämä on jatkuva peili, ja oma toimintamme määrittää, millaiseksi elämämme muotoutuu. Hymy saa aikaan hymyn, murjottaminen taas lannistaa muutkin ympärillä.

Kun keskustelemme mukavan henkilön kanssa, huomaamme usein, että asentomme on lähes identtinen hänen asentonsa kanssa. *Peilaaminen* on Coxin mielestä tärkein ja paras yksittäinen flirttiväline; kun otamme samanlaisia asentoja, elehdimme samalla tavalla, puhumme samalla rytmillä ja äänenkorkeudella ja käytämme samanlaista kieltä kuin keskustelukumppanimme, pääsemme hänen kanssaan vaivattomasti samalle aaltopituudelle. Peilaamisen avulla voidaan myös testata, onko toinen kanssamme samalla aaltopituudella; voimme kokeilla vaihtaa asentoa aina välillä ja katsoa, peilaako seuralaisemme asentojamme vai ei. (Cox 2004, 83-85)

2.2.3 Iskureplikeistä aitoon vuorovaikutukseen – keskustele tietoisesti

Vaikka kehonkieli onkin tärkeimpiä flirttailun ja kommunikaation välineitä, ei puhumistakaan pidä unohtaa. Cox (2004) muistuttaa, että hyvä puhuja elävöittää puhettaan käsillään ja vartalollaan, tarkkailee kaikkia kuulijoitaan, tietää milloin on aika antaa muille puheenvuoro, osaa vaihtaa puheenaihetta tarvittaessa ja on myös hyvä kuuntelija. Cox tähdentää, että *puhumisen* ja *keskustelemisen* välillä on ero, kuten myös *kuulemisen* ja *kuuntelemisen*. (Cox 2004, 113) Tässä Cox tarkoittaa kuulemisella epäilemättä äänen aistimista ja kuuntelemisella sitä, että me todella keskitymme siihen, mitä toisella on sanottavana.

Keskustelemisen ja puhumisen erottaa vuorovaikutus: Olemmeko kontaktissa toiseen vai puhummeko monologia omassa maailmassamme? Toisaalta pelkkä kuunteleminen ja toiseen keskittyminenkin ei ole keskustelemista, sillä silloin ihminen ei itse osallistu keskusteluun, eikä tuo esille omia näkemyksiään tai tuntemuksiaan. Verbaalisessa ilmaisussa peilaamista voidaan verrata esimerkiksi forum-teatterissa käytettävään *kaiuttamiseen*, jossa vetäjä – niin sanottu *jokeri* – toistaa yleisön sanomisia ja näin tehdessään tekee niistä tärkeitä, jolloin yleisö tuntee tulleensa kuulluksi. Yhtälailla arkisessa keskustelussa toisen esittämien tärkeiden sanojen toisto luo hänelle tunteen, että häntä kuunnellaan ja ymmärretään. Lisäksi sanojen toistaminen saa meidät – ja myös jokerin – ymmärtämään ja muistamaan paremmin, mitä toinen meille kertoo.

Hahmoterapian kehittäjän Fritz Perlsin mukaan ihminen on tietoinen kolmella alueella: sisä-, ulko- ja keskialueella. Sisäalue käsittää kaiken mikä on kehon sisällä: tunteet ja kehon sisäiset tuntemukset. Ulkoalue taas käsittää kaiken kehon ulkopuolella olevan. Keskialueella ovat kaikki älylliset ja henkiset toiminnot, kuten ajattelu, suunnittelu, analysointi, tulkinta, muistaminen ja haaveilu. (Jänicke 2007) Jos ihminen ei ole tietoinen sisäalueestaan eikä koko keskialueestaan, hän ei kuuntele tarpeeksi omia tuntemuksiaan, vaan on täysin muiden vietävissä. Tällainen ihminen ei välttämättä ole kovin kiinnostavaa tai miellyttävää seuraa. Emme pääse helposti hänen lähelleen, sillä hän ei kerro meille mitään itsestään ja tunteistaan. Cox pitää tärkeänä juuri tunteiden ilmaisua, sillä tunteet kiinnostavat ja viihdyttävät keskustelukumppaneita, pelkät faktat eivät (Cox 2004, 109). Mielestäni hyvä

keskustelija on tietoinen kaikilla Perlsin mainitsemilla kolmella tietoisuuden tasolla, silloin hän tuo omat tunteensa ja ajatuksensa esiin, mutta tarkkailee myös ympäristöään ja reagoi siitä saamiinsa ärsykkeisiin.

Jos itsetuntonne ei ole rautainen, meidän on usein vaikeaa vastaanottaa positiivista palutetta itsestämme. Kehujen kuunteleminen ja niihin uskomisen kuitenkin kannattaa, sillä itsetuntonne saattaa salakavalasti vahvistua näin tehdessämme. Cox (2004) huomauttaa, että kohteliaisuudet eivät vaadi vastakohteliaisuutta. Hänen näkemyksensä on, että ainut oikea tapa ottaa vastaan kohteliaisuus on sanoa "Kiitos!" ja hymyillä. Lisäksi voi nostaa kohteliaisuuden arvoa esimerkiksi toteamalla: "Kiitos, kiva että huomasi!" (Cox 2004, 32) Omilla kursseillani olen myös tahallani provosoinut luterilaisen vaatimatonta suomalaista osallistujajoukkoa toteamalla, että paras tapa vastata kohteliaisuuteen olisi todeta: "Kiitos, niin minunkin mielestäni!" Miksi siinä, että pitää itsestään (tai esimerkiksi omista vaatteistaan) tai että on ylpeä omista kyvyistään olisi jotakin negatiivista? Vastaavasti itsevarma ihminen uskaltaa myös kehua toista ja tietää, ettei se vähennä hänen omaa arvoaan – päinvastoin.

2.2.4 Flirttailu ja parisuhde

Flirttaillessa ei ole ollenkaan välttämätöntä paljastaa heti kaikkea itsestään. On kuitenkin hetkiä jolloin se, että paljastamme jotain syvempää itsestämme tai elämästämme saa aikaan aidomman ja lujemman kontaktin toiseen ihmiseen. Cox (2004) ehdottaa seuraavaa: "Avaudu silloin kun toinen avautuu." Liian intiimien asioiden paljastaminen liian varhaisessa vaiheessa voi Coxin mielestä olla haitallista, mutta hän muistuttaa, että jos ihmissuhteemme taas hiipuvat ennen alkuaan, on hyvä miettiä, paljastammeko itsestämme liian vähän. (Cox 2004, 109)

Oman elämän eläminen ja hyvä itsetunto ovat onnistuneen flirttailun tärkeitä lähtökohtia. Jos rohkeampi flirttailu etenee jonkun kanssa tapailuksi tai suhteeksi, omaankin elämään keskittyminen ja tietyn etäisyyden säilyttäminen on alussa terveellistä. Myös Cox toteaa, ettei kannata olla koko ajan tavoitettavissa, vaan välillä kannattaa muuttua hieman saavuttamattommaksi, sillä se nostaa myös arvoamme toisen silmissä (Cox 2004, 128). Itsenäinen ja tasapainoinen ihminen on

yleensä mielestämme ihanteellinen kumppani, ja saatamme usein oppia arvostamaan toista juuri niinä hetkinä, kun hän ei ole läsnä.

Tasapainon merkitys on suuri niin flirttaillessa, keskustellessa kuin tapailuasteella olevassa suhteessakin. Toisen ihmisen huomion, hyväksynnän ja ihailun ei tulisi olla kaiken päämäärä. Flirttailussa – ja kaikessa ihmisten välisessä kommunikaatiossa – vuorottelevat antaminen ja saaminen, läheisyys ja etäisyys, puhuminen ja kuunteleminen, kontaktissa oleminen ja siitä irrottautuminen. Ziegler kuvailee, että ihmissuhteessa rakkautta seuraa mustasukkaisuus, tasapainoa epätasapaino ja ykseyttä erillisyyks (Ziegler 1997, 35).

On olennaista muistaa myös, että flirttailu ei ole vain sinkkujen etuoikeus. Kevyt "arkiflirtti" ja tunne siitä, että on viehättävä tekee ihmisestä onnellisemman – ja tämä onnellisuus heijastuu varmasti myös parisuhteeseen. Myös varatun henkilön kannattaa siis toisinaan hymyillä vastaantulijoille. Omat rajat on tietenkin hyvä asettaa ja keskustella niistä avoimesti kumppanin kanssa; esimerkiksi edellä mainitusta kadulla hymyilemisestä suuttuminen saattaisi olla meidän kulttuurissamme tavatonta, mutta avoin flirttailu voi myös joissain tapauksissa aiheuttaa hankalia tilanteita. Tärkein "flirttipartneri" parisuhteessa eläville henkilöille on tietenkin oma kumppani! Kaikki flirttailun lajit ja tekniikat kannattaa ottaa käyttöön suhteen alusta alkaen. Näin pariskunnan arjen keskelle syntyy lisää kipinöitä ja hauskoja, yhdistäviä hetkiä. Myös Cox kannustaa tähän: "Monet ihmiset lakkaavat flirttailemasta vakiinnuttuaan. Älkää lakatko. Pariskunta, joka leikkii yhdessä, pysyy yhdessä" (Cox 2004, 192).

3 FLIRTTIKOULUTTAJAN DRAAMALLISET TYÖMENETELMÄT

3.1 Improvisaatioteatteri

Improvisaatioteatterin merkittävä kehittäjä Keith Jonstone aloitti pitkän teatteriuransa jo 1950-luvulla, ja hän on luonut sen aikana improvisaatiotekniikoita, joita pidetään nykyään laajalti improvisaatioteatterin peruspilareina. Improvisaation lähtökohta on Johnstonen mukaan jokinlainen tyhjä tila. Hän kokee rajoittavina rajaavat määritelmät, kuten "kuka, missä, milloin, miksi" -tyyppiset listat (Johnstone 2002, 23). Johnstonen teoksessa *Impro – Improvisaatiosta iloa elämään ja esiintymiseen* ja Simo Routarinteen improvisaatiokurssilla Stadiassa syksyllä 2004 esiteltyjä tärkeitä käsitteitä ovat *statukset*, sekä *tyrmääminen* ja *hyväksyminen*. Improvisaatioteatterin termistössä statuksilla tarkoitetaan sosiaalisen statuksen sijaan henkilön fyysistä tai henkistä itsevarmuutta; se viittaa ennen kaikkea siihen, millaisen ulkoisen kuvan meistä saa. Vaikutammeko esimerkiksi itsevarmoilta ja majesteettisilta (äärimmäinen *ylästatus*) vai epävarmoilta ja pikkuriikkisiltä (äärimmäinen *alastatus*)? Johnstone painottaakin, että statukset tulee ymmärtää tekoina, eivätkä ne liity sosiaaliseen hierarkiaan. (Johnstone 2002, 33; Routarinne 2004)

Tyrmääminen ja hyväksyminen liittyvät myös tavallaan statuksiin, sillä statustaan voi esimerkiksi nostaa tyrmäämällä toisen. Tyrmääminen on Johnstonen mukaan eräs aggression muoto. (Johnstone 2002, 93) Käytännössä tyrmäämistä voi olla vaikkapa se, että kieltäytyy toisen ehdotuksesta tai mitätöi sen kokonaan. "Lähtisitkö ulos kanssani?" "Häh? En! Mehän ollaan ulkona!" Näyttämöllä tyrmäys estää toiminnan edistymisen – ja niin myös usein tosielämässä. Hyväksyminen ei tarkoita improvisaation termistössä pelkästään kaikkeen ehdotettuun myöntymistä, vaan ainoastaan toisen ehdottaman tilanteen hyväksymistä. "En koskaan voisi, herra rehtori." Mehukas alku kohtaokselle syntyy, kun vastaanäyttelijä hyväksyy seuraavaksi tämän tarjouksen, ja niin edelleen: "Mutta Sofia, olet ollut sihteerini jo 15 vuotta, ja olen kyllä nähnyt, miten katselet minua..." "Mitä jos vaimonne saa tietää?" "Hän on Egyptissä ja palaa vasta joulukuussa!" Johnstone (2002) kutsuu kaikkea, mitä näyttelijä tekee *tarjoukseksi*, ja jokainen tarjous voidaan hyväksyä tai tyrmätä.

Tyrmäämistä taas on Johnstonen mukaan kaikki, mikä estää toimintaa kehittymästä. (Johnstone 2002, 96)

Johnstone on inspiroinut voimakkaasti ajatustani spontaaniudesta ja tilanteisiin heittäytymisestä sekä ihmisten välisestä kommunikaatiosta ja vuorovaikutuksesta. Johnstonen kirja antoi ja antaa yhä minulle oivalluksia siitä, miten saatamme toisinaan rajoittaa itseämme ja luovuuttamme kammottavilla keinoilla, joita kutsumme esimerkiksi käytöstavoiksi tai normaaliksi toiminnaksi.

Routarinne mainitsi improvisaatiokurssillaan, että statukset liittyvät olennaisesti esimerkiksi flirttailuun, sillä statustaan nostamalla tai laskemalla voidaan vaikuttaa siihen, miten toisen ihmisen kanssa kommunikoiminen onnistuu – kyse on arkikielessä käytettävästä ”samalla aaltopituudella” -ilmauksesta (Routarinne, 2004). Statukset ovatkin yksi tärkeimmistä flirttikurssiini vaikuttaneista improvisaatioteatterin käsitteistä. Käytän statustyöskentelyä hyväkseni myös ohjatesani. Ohjaajan asema nostaa hänen statuksensa jo valmiiksi huomattavasti osallistujien yläpuolelle. Jos ohjaaja pyrkii yhä nostamaan statustaan, hän menettää kontaktin ryhmäänsä, ja tunnelma muuttuu liian autoritääriseksi luovaan työskentelyyn – jalustalta laskeutuminen siis kannattaa. Sovelsin näitä samoja periaatteita myös taiteellisen lopputyöni *Uudet (IHANAMMAT) säännöt!* harjoituksissa. Kerron lisää statusten käytöstä kurseillani luvussa 4.

Tyrmäämisen ja hyväksymisen ajatusta voidaan myös soveltaa flirttailuun, sillä hyväksyminen ja tyrmääminen ovat tehokkaita aseita niin statuksilla leikkimistä kuin selkeää ilmaisua vaativissa tilanteissa. Tyrmääminen voi tilanteen mukaan toimia eduksemme – tai hankaloittaa flirttiä entisestään. Voimme päästä eroon ikävästä henkilöstä, tai sitten saatamme tyrmätä kivan tyyppin ehdotuksen vahingossa, koska pelkäsimme heittäytyä rohkeasti tähän hetkeen. Hyväksyminen taas vie toimintaa eteenpäin ja luo yleensä flirttitilanteeseen positiivisen ja välittömän tunnelman. Toisaalta pelkkä hyväksyminen voi myös pysäyttää tilanteen etenemisen alkuunsa, sillä omat rajansa tietävä ja oma tietänsä kulkeva ihminen on kiinnostavampi kuin pelkkää ”joo-joota” hokeva myötäilijä. Saatamme olla kroonisia tyrmääjiä tai hyväksyjiä, ja toteankin kurseilla usein improvisaatioharjoitusten lomassa, että itseään voi tarkkailla tietoisena tästä: onko minulla taipumus tyrmätä aina kaikki ehdotukset vai hyväksyä ja myötäillä jatkuvasti muita?

3.2 Forum-teatteri

Kuten Shakespeare sanoo, teatteri on kuin peili, jota pidetään ihmisluonnon edessä. Minulle teatteri on myös maaginen peili, johon voi astua sisään ja muuttaa maailmaa, jos se ei tyydytä. (Boal 1998)

Forum-teatterin kehittäjä brasilialainen Augusto Boal (s.1931) on tullut tunnetuksi ympäri maailmaa poliittisia – ja myöhemmin myös henkilökohtaisempia – ongelmia käsittelevästä työstään. Alunperin Boal kehitti forum-teatterin Latinalaisen Amerikan yhteiskunnassa ja yhteisöissä esiintyvän vallankäytön ja sorron tutkimisen ja analysoimisen työvälineeksi. (Mehto 2003) Viedessään teatterimuotonsa 1970-luvulla Eurooppaan hän huomasi, että ongelmat olivat siellä toisenlaisia: Etelä-Amerikassa hän oli käsitellyt räikeää yhteiskunnallista sortoa, kun taas eurooppalaisten ongelmat olivatkin psykologisempia tai muun muassa kommunikaatiovaikeuksiin liittyviä. (Harju 1998)

Forum-teatteriesitys koostuu kahdesta osasta: *esinäytelmästä*, jonka näyttelijät esittävät, sekä *interaktiivisesta osuudesta*, jonka aikana yleisö pääsee kommentoimaan ja muokkaamaan esinäytelmän tapahtumia vuorovaikutteisesti. Esinäytelmän dramaturgia on aristoteelinen. Tämä tarkoittaa, että näytelmällä on selkeästi tunnistettava päähenkilö, jolla on oma tahto ja motiivit. Näytelmän juoni etenee lineaarisesti ja tarina sisältää tunnistettavia tapahtumia, joilla on selvät syy-seuraussuhteet. Aristoteelinen dramaturgia tekee näytelmästä ymmärrettävän ja selkeän, sekä helpottaa yleisön samastumista päähenkilöön. Muut näytelmän henkilöt asettuvat hänen tahtoaan ja motiivejaan vastaan. Esinäytelmä päättyy tragedian mallin mukaisesti siihen, että päähenkilön tahto ei toteudu, vaan tilanne on lopussa päähenkilön kannalta epäedullinen tai katastrofaalinen. (Mehto 2003)

Esinäytelmän jälkeen seuraa osuus, jota Boal nimittää ”todellisuuden harjoitteluksi”. (Boal 2002, xxiv) Jokeri – näytelmän ”simultaaniohjaaja” – kysyy yleisöltä kysymyksiä esityksestä, ja he voivat ehdottaa, miten päähenkilö voisi toimia toisin välttääkseen esinäytelmän katastrofaalisen lopputuloksen. (Mehto 2003) Näyttelijät näyttävät esityksen uudelleen ja yleisö saa huutaa ”stop!”, kun päähenkilön valinnassa tai toiminnassa on parantamisen varaa. Yleisö saa sitten mennä kokeilemaan toisenlaisen valinnan tekemistä lavalla, siis *korvaamaan* päähenkilöä esittänyttä

näyttelijää. Erilaisia ratkaisuja ja niiden toimivuutta voidaan näin testata käytännössä.

Jokerin tehtävä on toimia tapahtumien *fasilitaattorina*: mahdollistaa asioiden avoin käsittely, helpottaa yleisön osallistumista ja kysyä tarkentavia kysymyksiä, sekä ohjata muutenkin interaktiivista osuutta. Korvaamisen lisäksi jokeri voi myös auttaa yleisöä onkimaan lisää tietoa jostakin roolihenkilöistä esimerkiksi asettamalla hänet niin sanottuun *kuumaan tuoliin*, jossa häntä voidaan haastatella. (Mehto 2003) Jokerin on tärkeää pysytellä puolueettomana ja välttää kaikkea toimintaa, joka voisi manipuloida yleisöä tai vaikuttaa heidän mielipiteeseensä. (Boal 2002, 261)

3.2.1 Forum-teatterin sovelluksia

Ruotsalainen draamapedagogi Katrin Byréus kehitti niin sanotun *foorumpelin* lapsi- ja nuorisoryhmiä varten, kun huomasi, että nämä halusivat enemmän toimintaa draamatyöskentelyyn. Sittemmin Byréus sai tietää Boalista ja ryhtyi soveltamaan myös hänen ajatuksiaan omassa työskentelyssään. Kirjassaan *Du har huvudrollen i ditt liv* (suomeksi: "Sinä olet oman elämäsi pääroolissa") Byréus esittelee foorumpelissä käyttämiään tekniikoita. (Ora 2006)

Työskentely voi noudattaa esimerkiksi seuraavanlaista rakennetta: Työskentelyn aluksi valitaan aihe jota käsitellään, esimerkiksi asettelemalla lattialle lappuja, joissa lukee ehdotuksia aiheiksi. Osallistujat saavat sitten mennä itseään kiinnostavan aiheen lapun kohdalle seisomaan, ja näin muodostuu eri aiheita käsitteleviä pienryhmiä. Seuraavaksi tehdään pienryhmissä lyhyitä, forum-teatterin esinäytelmän muotoa ja dramaturgiaa mukailevia aktivoivia kohtauksia, jotka ohjaaja eli jokeri ohjeistaa. Lopuksi kokeillaan korvaamista ja pohditaan ratkaisuja tilanteeseen aivan kuten forum-työskentelyssäkin. (Ora 2006)

Työpajassa heränneitä ajatuksia voidaan lopuksi purkaa ja avata esimerkiksi antamalla päähenkilölle neuvoja tulevaisuuteen – samalla neuvotaan myös itseä – tai visioimalla päähenkilön tulevaisuutta esimerkiksi tekemällä siitä ihmispatsaita. (Ora 2006) Flirttikursseillani olen toisinaan soveltanut tätä harjoitusta niin, että osallistujat

ovat kirjoittaneet kurssin loppuksi oivalluksiaan ja flirttivinkkejä papereille, jotka on sitten aseteltu lattialle ja niissä olevat vinkit on luettu ääneen yhdessä.



Myös *hetken merkitseminen* (Ora 2006) on hyvä harjoitus, jota olen itse vetänyt flirttikursseillani, erilaisissa työpajoissa ja taiteellisen lopputyöni *Uudet (IHANAMMAT) säännöt!* harjoituksissa. Harjoituksessa jokainen osallistuja asettuu tilassa johonkin paikkaan, jossa hänelle tapahtui jotain merkityksellistä ja tärkeää työpajan tai harjoitusten aikana, ja vetäjä haastattelee kaikkia lyhyesti. Hän voi kysyä esimerkiksi: "Miksi tulit juuri tähän paikkaan? Mitä tässä kohtaa tapahtui? Miltä sinusta tuntui?" Hetken merkitseminen toimii siten esimerkiksi hyvänä tiivistyksenä oivalluksista ja ajatuksista, joita työpajan, näytelmän harjoitusten tai kurssin aikana on syntynyt. Toisinaan kyse voi olla yksinkertaisesti siitä, että jossain kohdassa osallistujalla oli hyvä mieli. Esimerkiksi kerran vetäessäni koreografiatyöpajaa erään näytelmän harjoituksissa yksi osallistujista totesi, että aurinko paistoi tässä kohtaa ihanasti ikkunasta. Harjoitusta vetäessä onkin tärkeää muistaa, että kaikki kokemukset ovat arvokkaita.

Boalin tavoin myös Byréus korostaa ohjaajan puolueettomuutta ja sitä, ettei tämä paljasta omia mielipiteitään tai ideoitaan. Edelleen hän muistuttaa, että ohjaajan täytyy olla "auki" yleisön ajatuksille ja luottaa siihen, että he vievät tilannetta haluamaansa suuntaan. Byréus summaa, että ohjaaja on vastuussa osallistumisen

helpottamisesta: rakenteen ja turvallisen tunnelman luomisesta. Byréuksen metodien taustalla on yksi Boalinkin filosofian peruskäsitteistä, niin sanottu *voimaannuttaminen*; foorumpelin tavoite on muuntaa jokainen työpajan osallistuja aktiiviseksi vaikuttajaksi, pääroolin haltijaksi. Peli antaa osallistujille myös mahdollisuuden oivaltaa uusia asioita erilaisista näkökulmista ja tarkastella omaa elämäntilannettaan tai maailmaa eri perspektiivistä kuin ennen. (Ora 2006)

Sovellan forum-teatteria kursseillani eniten ohjaajuudessani. Forum-teatterin periaatteet ovat auttaneet minua tutkimaan flirttikursseillani erilaisia flirttitilanteita niin, että alkuasetelma on omaa pedagogista intuitiotani tyydyttävä: kurssin osallistujilla on kyky erottaa tilanteissa piilevät ongelmat ja keksiä niille ratkaisut. Rohkaisevan, osallistavan ja oikeista naruista vetelevän ohjaajan – siis Boalin ja Byreuksen kuvaaman jokerin – rooli forum-työskentelyssä on muovannut vetäjyyttäni valtavasti. Lähtökohtani on, että saan kurssilaisilta kaiken sen materiaalin ja aineiston, josta he tekevät omat henkiset (tai joskus harvoin myös konkreettiset) muistiinpanonsa. Jokerin tavoin pyrin kyselemään ja kyseenalaistamaan niin osallistujien mielipiteet kuin omanikin, sillä toisinaan kaikki riippuu vain näkökulmasta.

Forum-teatterin neutraalimpi ohjaustyyli ei kuitenkaan aina sovi kurssieni tunnelmaan, ja lausun välillä ääneen omiakin mielipiteitäni – tosin en tietenkään ehdottomina totuuksina. Perustelen tätä *dialogisuudella* – esimerkiksi hahmoterapiassa terapeutti ja asiakas voivat keskustella kuin kaksi ihmistä, eikä terapeutin tarvitse yrittää olla pelkkä peili asiakkaan tunteille (Jänicke 2007). Omat kommenttini usein myös rohkaisevat osallistujia kommentoimaan, tai vielä parempaa: ne provosoivat heitä väittämään vastaan. Pistämällä persoonani peliin sopivissa määrin olen myös onnistunut luomaan kursseille hupaisan ja rennon tunnelman. Pääpaino on silti kurssilaisissa itsessään; heidän ajatuksissaan, mielipiteissään ja oivalluksissaan.

3.3 Hahmoterapia ja hahmometodi

Hahmoterapian (englanniksi Gestalt therapy) kehittivät 1940-1950-luvuilla saksalainen Fritz Perls, sekä hänen vaimonsa Laura Perls ja amerikkalainen sosiologi Paul Goodman. Psykoanalyytikoksi ja lääkäriksi opiskellut Perls näki paljon ongelmia Sigmund Freudin kehittämässä psykoterapiassa. Perlsin mielestä Freudin terapia oli liian pitkäkestoista, liian älyllistä ja pelkkää puhetta. Hän koki, että ihmiset saivat menneisyyden kokemuksistaan syyn jatkaa "hölmöä" toimintaansa. Hahmoterapiaan vaikuttivat muun muassa eksistentialismin ajatukset ihmisen vastuusta ja vapaudesta; ihminen on vapaa valitsemaan ja vastuussa teoistaan. Filosofisen lisänsä suuntaukseen taas antoivat mm. saksalaisen Martin Buberin teoriat – erityisesti hänen ajatuksensa dialogisuudesta – holistinen ihmiskäsitys ja itämainen ajattelu (mm. zen-buddhismi ja taolaisuus) sekä Kurt Lewinin kenttäteoria. Psykologian puolelta Perls otti hahmopsykologiasta teorioita, joita kehittäi sitten eteenpäin. Myös psykodraama ja kehoterapia antoivat Perlsille vaikutteita niiden kehollisuuden vuoksi. (Jänicke 2007)

Hahmoterapiaa voidaan käyttää ryhmissä, pariterapiana tai yksilöterapiana, ja sitä voidaan soveltaa teatteriin, sosiaalityöhön, organisaatiotyöhön, ja niin edelleen. Hahmoterapian keskeisiä ajatuksia ovat *dialogisuus*, *läsnäolo*, *vastuu* ja *tietoisuus*. Terapeutin ja asiakkaan välillä vallitsee "sinä-minä"-suhde, jossa he voivat olla dialogissa kuin kaksi ihmistä, kaksi subjektia. Hahmoterapeutti ei siis vain peilaa asiakkaan tunteita, vaan on toinen tilanteessa läsnäoleva, "todellinen" ihminen. Kun kaksi ihmistä on kontaktissa, tapahtuu kasvua, ja muutos ja kehitys mahdollistuvat. Fokus on kuitenkin koko ajan asiakkaassa. Asiakas on oman elämänsä auktoriteetti ja tietää itse eniten itsestään. (Jänicke 2007)

Hahmoterapian näkökulmasta ei ole olemassa mitään muuta kuin tämä hetki tässä ja nyt, mutta ihmisillä on erilaisia tapoja paeta tätä hetkeä ja siinä läsnäoloa. Hahmoterapiassa tutkitaan, miten estämme itseämme olemasta läsnä tässä hetkessä kokonaisena, juuri sellaisina kuin olemme. Tietoisuus on avain muutokseen. Mitä enemmän ihminen tulee tietoiseksi toiminnastaan, sen helpompaa hänen on valita, haluaako hän toimia niin vai ei. Jänicke toteaa, että ihminen on vastuussa vain itsestään ja omasta toiminnastaan. Hahmoterapia on ns. "turhauttamisterapiaa", se ei

tue ihmistä, vaan tarkoitus on saada hänet itse oivaltamaan, turhautumaan omiin käyttäytymismalleihinsa ja toimimaan toisin – tämän vuoksi hahmoterapia sopii terapiamuodoksi ihmisille, joilla ei ole vakavia mielenterveydellisiä ongelmia – siis niin sanotuille ”normaalineurootikoille”, kuten Jänicke toteaa leikkisästi. (Jänicke 2007)

3.3.1 Omat kokemukseni ja hahmometodin käyttö flirttikursseilla

Hahmometodiksi kutsutaan yleisesti hahmoterapian menetelmien käyttöä teatterissa. Keväällä 2007 Stadiassa käymälläni hahmometodikurssilla tutkittiin näyttelijäntyötä, esiintyjyyttä ja esillä olemista, sekä näyttelijäntyöhön liittyvien esteiden purkamista. Opettajamme Jänicken (2007) mukaan jokaisella ihmisellä on omat tapansa kamppailla itseään lavalla ja olla olematta läsnä normaalielämässä. Kurssilla tarkastelimme näitä suojamekanismeja, esimerkiksi halua miellyttää olemalla hauska, älykäs, nokkela tai kiinnostava. (Jänicke 2007)

Itselleni hahmometodikurssin suurinta antia oli ajatus siitä, että teemme itse elämästämme sellaista, kuin se on. Vastuu itsestä ja omasta toiminnasta herätti todella pohtimaan, milloin kannan harteillani enemmän, kuin minun ehkä tarvitsisi kantaa. Kävin läpi prosessin, jossa vapauduin joksikin aikaa kaikesta kannattelusta – elämäni sai tavallaan uuden suunnan. Sain myös oivalluksia siitä, miten saatoin avata oikeilla kysymyksillä tilanteita, jotka olivat solmussa; osasin erottaa hieman selvemmin, mistä tietyt ahdistukset, epävarmuudet ja pelot olivat lähtöisin.

Jotenkin tuntuu, että tapa, jolla opettajamme kyselee ihmisiltä kysymyksiä, on tarttunut myös minuun. Tuntuu hyvältä, että pystyn kysymään avun tarpeessa olevilta ystäväiltäni ns. "oikeita kysymyksiä", jotka saavat heidät ajattelemaan.

(Omat päiväkirjamerkinnot 2007)

En käytä hahmometodin harjoituksia tai menetelmiä sellaisinaan flirttikursseillani. Kurssin sisältö on teatterimenetelmien ja keskustelujen yhdistelmä ja osallistujat toimivat ryhmänä – emme käsittele kenenkään yksittäisen osallistujan persoonaa tai toimintamalleja. Kurssin myönteiset vaikutukset sille osallistuviin yksilöihin riippuvatkin aina kurssilaisten omasta elämäntilanteesta; siitä, mitä osallistujat ovat itse valmiita oivaltamaan kurssin aikana itsestään. Hahmometodi on kuitenkin vaikuttanut voimakkaasti käsityksiini flirttailuun liittyvistä tekijöistä (vrt. luku 2).

Nämä vaikutteet näkyvätkin usein harjoitusten sijaan siinä, että saatan upottaa hahmometodin teorioita ja filosofiaa puheeseeni kurssin aikana. Pysin Jänicken tavoin myös kysymään avaavia ja selkeyttäviä kysymyksiä osallistujilta. Yleensä pitäydyn kysymyksissäni henkilökohtaisen kokemuksen sijaan yleisemmällä tasolla: "Miksi kontaktin ottaminen on yleensä ihmisille niin vaikeaa?" "Mikä on kamalinta, mitä ihmiselle voisi flirttaillessa tapahtua?" Näin tilanne pysyy ryhmän yhteisenä keskusteluna ja jokainen saa paljastaa itsestään juuri sen verran kuin haluaa.

4 FLIRTTIKURSSIT

4.1 Taustaa ja ajatuksia ohjaajuudesta

Olin alkanut kehitellä keväällä 2007 erilaisia teatterimenetelmiä hyödyntäviä kurssi-ideoita, joita voitaisiin mahdollisesti järjestää työpaikallani tanssistudio EtnoFitnessillä. Toimitusjohtaja Katia Enbuske innostui flirttikurssi-ideastani, ja niinpä jatkoin idean kehittelyä ja suunnittelin kurssien sisällön luvussa 3 esittelemiäni teatterimenetelmiä ja omia ideoitani yhdistellen. Aloitin flirttikurssien vetämisen kesäkuussa 2007 EtnoFitnessin tiloissa. Flirttikurssin tavoitteeksi muotoilin osallistujien rohkaisemisen ja kannustamisen, omien flirttailuvahvuuksien löytämisen sekä hankaluuksia tuottavien alueiden kehittämisen. Aluksi kurssit olivat naisille suunnattuja, mutta myöhemmin oivalsin, että käsittelemäni teemat olivat samoja sukupuolesta riippumatta. Kesästä 2008 alkaen kursseille on osallistunut sekä naisia että miehiä.

Flirttikurssin tavoitteena on luennoimisen sijaan, että osallistujat jakavat keskenään flirttitietoutta ja oivaltavat asioita kokeilemalla itse esimerkiksi millaisia viestejä ihmisen kehonkieli voi välittää muille. Koska kyseessä ei ole kurssi, jolla ohjaaja opettaa osallistujat toimimaan tietyllä tavalla, asioiden tutkiskelu ja keskustelu etenee suurimmaksi osaksi osallistujien ehdoilla. Ohjaajana pyrin teatterimetodien avulla ikään kuin vetelemään oikeista naruista, jotta saisin tarvittaessa ujoimmistakin osallistujista kurssin aikana esille edes ripauksen niistä piilotetuista kyvyistä, joita heissä piilee. Vapautuneen ja sallivan ilmapiirin luominen kurssin alussa on ratkaisevaa kurssin onnistumisen kannalta. Draamatoiminnan tarkoituksena on synnyttää ja tutkia asioiden merkityksiä (Barber & Owens 1998, 14). Jos aiomme syventyä asiaan yhdessä toiminnallisilla teatterimenetelmin, kaikkien tulee uskaltaa sanoa mielipiteensä ja osallistua erilaisiin kokeiluihin ja harjoituksiin ilman, että he pelkäävät tekevänsä tai sanovansa jotain väärää.

Painotan aina aluksi osallistujille, etten ole "flirttiguru" enkä tiedä flirttailusta sen enempiä kuin hekään, sillä kaikki meistä tietävät, millainen on hyvä flirttailija. Kun lasken omaa ulkoista statustani kurssilaisten edessä, he rentoutuvat ja heidän suorituspainensa laskevat. Todellinen statukseni oikeastaan nousee, sillä vaatii itsevarmuutta kertoa heti kurssin aluksi, että vaikka vetää flirttikurssia, ei oikeastaan

tiedä flirttailusta sen enempää kuin kurssin osallistujatkaan. Johnstone (2002) kertoo muun muassa alussa istuvansa lattialla ja pyytävänsä etukäteen anteeksi oppilailta, jos he epäonnistuvat, sillä se on hänen syynsä. Hänen fyysinen statuksensa näyttäisi olevan alhainen, mutta hänen todellinen statuksensa nousee tässä tilanteessa. Se, että hän uskaltaa ottaa vastuun oppilaiden epäonnistumisista, kertoo melkoisesta rohkeudesta ja itsevarmuudesta. (Johnstone 2002, 25) Näin syntyy myös rennompia ja välittömämpiä tunnelmia.

Flirttailua sinänsä ei voi opettaa, ja siksi kurssin painotus oli hyvä, tutkittiin kontaktia ja omaa kehonkieltä.

(osallistujan palaute flirttikurssista 2007)

Ihmisten on toisinaan vaikeaa tiedostaa, mitä kaikkea he flirttailusta oikeastaan tietävät. Toisinaan kehoitan kurssin aluksi osallistujia sulkemaan silmänsä ja kuvittelemaan eteensä joko todellisen tai fiktiivisen henkilön, joka on käsittämättömän hyvä flirttailija. Pyydän heitä tarkastelemaan tämän henkilön kehonkieltä: hänen ilmeitään, eleitään ja asentojaan, sekä kuuntelemaan, mistä hän keskustelee ja miten. Saatamme myös kirjoittaa listoja kaikista niistä asioista, jotka osallistujien mielestä liittyvät flirttailuun. Vaikka korostan osallistujien tietoa ja ymmärrystä, olen tietenkin itse innostunut kurssieni aiheesta ja minulla on siitä paljon sanottavaa. Hyvän draamaopettajan (ja hyvän flirttikouluttajan) tulee tietää paljon käsiteltävästä asiasta ja olla siitä kiinnostunut (Barber & Owens 1998, 11).

Yleensä varsinkin samassa kulttuurissa varttuneilla on yllättävän samanlainen käsitys siitä, mitä on hyvä flirttailu. Eri asia on, miten kykenemme näkemään näihin "huippufirttailijoihin" liitetyt ominaisuudet itsessämme. Yksi kurssini tärkeimmistä tavoitteista onkin muistuttaa, että voimme olla sellaisia kuin haluamme. Myös taiteellisen lopputyöni *Uudet (IHANAMMAT) säännöt!* oli tarkoitus muistuttaa siitä, että meillä on valta tehdä elämästämme sellaista, kuin sen haluamme olevan. Jos toivomme, että olisimme rohkeampia, meissä on myös silloin potentiaalia olla sellaisia; ihaillemme ihmisten ominaisuudet ovat itse asiassa jo meissä itsessämme (Ziegler, 1997, 30).

Oivallus: kaikki on minusta ja asenteestani kiinni! Minusta löytyy hurmaaja!

(osallistujan palaute flirttikurssista 2007)

4.2 Kenelle ja mitä – kurssin kohdeyleisöstä ja rakenteesta

Flirttikurssit ovat joko kaikille avoimia tai tietyille kohdeyleisölle suunniteltuja. Jälkimmäisessä tapauksessa tilaajana on saattanut olla esimerkiksi työporukka, kaveriporukka tai yhdistys. Olen pitänyt paljon kursseja polttariseurueille, useimmiten naisryhmille. Näillä kursseilla aikaa on yleensä vain 1-1,5 tuntia, eikä siinä ajassa ehti tehdä kovinkaan monia harjoituksia. Kurssi rakentuukin silloin kolmesta tai neljästä osasta: alussa tehdään pieni keskusteluun ja flirttailuun virittävä harjoitus, sen jälkeen avataan flirttailun käsitettä pienryhmissä, sitten tutustutaan improvisaatioteatterista tuttuihin statuksiin ja tehdään muutama flirttaileva kohtaaminen näitä apuna käyttäen.

Jos aikaa jää, neljännessä osiossa osallistujat rakentavat pienryhmissä hahmon, kaikkitietävän ”flirttigurun”, joka puetaan esimerkiksi kultaiseen peruukkiin, pinkkiin cowboy-hattuun ja violettiin puuhkaan. Tälle rohkealle flirttailun mestarille keksitään sitten erilaisia ominaisuuksia ja lopuksi kaikkien ryhmien hahmot esitellään yhteisesti koko ryhmälle. Haastattelen hahmoja esittelyjen yhteydessä, sillä heiltä saadaan usein loistavia flirttiniksejä. Meidän on toisinaan vaikeaa heittäytyä villin flirttailijan rooliin omina itseinä, mutta roolin suojissa voimme kokeilla rohkeammin siipiämme. Myös Coxin vinkki sopii teoriaani, hän nimittäin kehottaa kokeilemaan illanviettoa peruukki päässä, koska saatamme silloin uskaltaa flirttailla normaalia estottomammin (Cox, 2004, 57).

Muut tietyille ryhmille tilatut kurssit ja kaikille avoimet kurssit seurailevat usein samoja linjoja kuin kurssin edellä kuvattu polttariversio. Lisäksi saatan käyttää forum-teatterin menetelmiä, joissa osallistujat tekevät pienryhmissä ihmispatsaita tai pieniä kohtauksia erilaisista flirttailutilanteista. Tätä kohtausta tai patsasta käsitellään sitten yhdessä koko ryhmän kanssa ja mietitään, millaiset flirttikeinot ovat kyseisessä tilanteessa käytössä, ja miten hyvin tai huonosti ne toimivat. Saatamme myös esimerkiksi kokeilla improvisoituja tapaamisia, joissa toisensa kohtaavat henkilöt pyrkivät peilaamaan toisen kehonkieltä ja puhetta. Flirttikurssien sisältö vaihtelee aina hieman sen mukaan, miten osallistujat innostuvat keskustelemaan ja tekemään eri harjoituksia ja millaisia asioita nousee kurssin aikana esiin. Kurkseista saamani palaute on ollut pääosin positiivista: negatiivinen palaute on liittynyt lähinnä siihen, että kurssi olisi saanut olla pidempi.

Kurssilla erityiskiitoksen ansaitsee osallistujalähtöisyys.

Kurssilla oli rento ja hyväksyvä ilmapiiri, sekä hauska yhdessä tekemisen meininki!

(osallistujien palautetta flirttikurssista 2007)

4.3 Statustyöskentely ja kehonkielen tutkiminen

Flirttikursseilla puhutaan usein "samalle aaltopituudelle" pääsemisestä, liiasta itsevarmuudesta, liian vähäisestä itsevarmuudesta, rohkeudesta ottaa kontaktia, ujoudesta, tilannetajusta, tunkeilevuudesta ja rentoudesta. Osallistujille on esimerkiksi selvää, millaista on hyvä ja huono flirttailu, mutta heidän on vaikeaa kuvailla, miksi jokin tilanne tuntuu epämukavalta tai mukavalta tai miten voisi toimia, jottei olisi "liian tyrkky", kuten eräs osallistuja kuvasi huonoa flirttailua. Jo aikaisemmin luvussa 3.1 esittelemäni statustyöskentely antaa näissä tilanteissa usein vastauksia ja toimintamalleja tilanteisiin, joissa halutaan päästä niin sanotusti samalle aaltopituudelle toisen kanssa.

Kuten on jo todettu, status ilmaisee improvisaatioteatterissa henkilön eräänlaista ulkoista itsevarmuutta tai epävarmuutta. Kurssilla harjoittemme erilaisten statusten esittämistä fyysisesti; aluksi tutkimme äärimmäisten ylä- ja alastatusten fyysistä olemusta, sitten siirrymme kokeilemaan eri voimakkuuksia näiden kahden välillä. Kokeilemme kohtaamisia eri statuksilla varustettujen henkilöiden kanssa ja teemme näistä kohtaamisista johtopäätöksiä. Tärkein oivallus on, että mitä kauempana henkilöiden statukset ovat toisistaan, sitä vaikeampaa heidän on olla kontaktissa toisiinsa.

Toisinaan kontakti äärimmäisen korkean ja äärimmäisen matalan statuksen välillä on lähes mahdoton. Jos tällainen kohtaaminen tapahtuu, kokeilemme, olisiko statuksia mahdollista liu'uttaa lähemmäksi toisiaan; alastatusta esittävä henkilö hidastaa puherytmiään, ottaa rohkeammin katsekontaktia ja muuttaa kehonkieltään rauhallisemmaksi ja avoimemmaksi, kun taas ylästatuksen esittäjä väistää välillä katsekontaktia ja nopeuttaa puherytmiään ja kehonsa liikehdintää hieman. Kun statukset ovat melko samanlaiset, kaksikolle syntyikin usein enemmän puhuttavaa ja tilanne muuttuu rennommaksi ja välittömämmäksi.

Fyysisen ja todellisen statuksen välillä voi olla eroja (voimme näyttää itsevarmemmilta kuin todellisuudessa olemmekaan) ja statuksemme vaihtelevat jatkuvasti tilanteen mukaan. Taitava flirttailija onkin niin sanottu "statusekspertti". Hän on aivan kuin Johnstonen (2002) kirjassaan kuvaama taitava opettaja: hän osaa tilanteen niin vaatiessa sekä nostaa että laskea fyysistä statustaan, hänen todellinen statuksensa on korkea, hän on itsevarma, muttei "liian" itsevarma ja kyky vaihdella fyysistä statusta tekee hänestä helposti lähestyttävän (Johnston 2002, 33). Statukset tarjoavat siis melko yksinkertaisen tavan päästä samalle aaltopituudelle toisen ihmisen kanssa.

Myös luvussa 2.2.2 kuvattua fyysisten eleiden peilausta ja samojen asentojen ottamista voi käyttää keinona tehdä toisen olo mukavaksi ja vastaanottavaiseksi. Näin tehtäessä henkilöiden statuksetkin lähenevät toisiaan automaattisesti. Kurssilla teemme peilaamisharjoituksia esimerkiksi erilaisten lavalla tapahtuvien improvisoitujen kohtausten avulla. Toisiaan peilaavat henkilöt saavat toisiinsa lavalla heti loistavan yhteyden, kun taas esimerkiksi mahdollisimman eri asennoissa istuvat hahmot alkavat helposti kinastella keskenään. Kerran kaksi osallistujaa improvisoivat kurssilla kohtaamisen puiston penkillä, ja heidän välillään tapahtunut kehonkielen ja statusten peilaaminen synnytti heti syvän yhteyden roolihahmojen välille; innokas keskustelu päättyi puhelinnumeroiden vaihtoon. Statusten ja kehonkielen tutkiminen antaa kurssilaisille usein täysin uuden ja oivalluksia herättävän näkökulman siihen, miten niiden avulla ihmisten välille voi syntyä luonteva ja tasavertainen kontakti.

Jokainen flirttikurssin osallistuja tietää itse, millainen flirttailija hän haluaa olla. Flirttikurssin harjoitukset antavat erilaisia työkaluja oman kehonkielen, ajattelun, itsetunnon ja toimintamallien muokkaamiseen, mutta lopullinen avain menestykseen on tietysti osallistujan itsensä käsissä. Kuten Cox toteaa, uusien toimintatapojen omaksuminen on vaikeaa, mutta se kannattaa (Cox, 2004, 7). Jokainen kontakti toiseen ihmiseen on mahdollisuus oppia itsestämme jotakin uutta. Mitä rohkeammin elämme elämäämme haluamallamme tavalla, sitä enemmän saamme siitä myös irti.

Koin oivalluksia statusten esittämisessä: huomasin, että eri statusten havaitseminen oli helppoa ja nyt olen niistä uudella tavalla tietoinen.

(osallistujan palaute flirttikurssista, lomake, kesä 2007)

5 UUDET (IHANAMMAT) SÄÄNNÖT!

5.1 Lähtökohdat ja esitysidean kehittäminen

Taiteellisen lopputyöni *Uudet (IHANAMMAT) säännöt!* tematiikka alkoi kypsyä mielessäni kesällä 2007. Flirttikurssieni menestyksen innostamana halusin yhä tarttua aihepiiriin, jossa rohkaistaisiin ihmisiä vapautumaan, olemaan onnellisempia ja tekemään elämästään heidän omien toiveidensa mukaista. Esityksen sanoma lähti kehittymään hahmometodikurssilla syntyneistä oivalluksistani ja tavasta, jolla ystäväpiirissäni tuettiin jokaista olemaan vapaasti sellainen, miltä milloinkin tuntuu. Työpajan yhdistäminen esitykseen tuntui luontevalta vaihtoehdolta, sillä halusin lisätä yleisön osallistumista ja katsojien mahdollisuutta pohtia omaa elämäänsä. Koin työpajan myös lisäävän esityksen henkilökohtaisuutta ja tilaisuuksia oivalluksiin.

Hahmometodikurssilla tarkastelimme sitä, miten itse rajoitamme itseämme ja millaisia painolasteja keräämme harteillemme toistelemalla itsellemme, mitä meidän pitäisi tehdä ja millaisia olla. Tällaiset "pitäisi"-ajatukset ovat negatiivisia ajatusmalleja ja ne estävät läsnäoloamme ja kykyämme nauttia elämästä. Jänicke summaa: "Minä olen tässä ja nyt ja juuri sellainen kun olen, en voi nyt olla muuta. Jos ajattelen, että minun pitää olla jotain muuta kuin mitä minä olen, en ole tässä ja nyt" (Jänicke 2007). Pohdin myös sitä, että olemme itse vastuussa omasta onnellisuudestamme. Hahmoterapiassa katsotaan, että aikuinen ihminen ei voi syyttää elämäntilanteestaan olosuhteita (Jänicke 2007). Meidän on kysyttävä itseltämme, elämmekö me elämäämme muita ihmisiä vai itseämme varten? Minua kiinnosti pohtia sitä, miten paljon asetamme ympäristömme syyksi tuntemiamme paineita ja stressin aiheita. Olisiko todella mahdollista, että voisimmekin itse päättää millaista elämämme on?

Eräänä päivänä kokoonnuimme kahden läheisen ystäväni kanssa kahvilassa ja kirjoitimme listan siitä, millaiset säännöt rajoittavat elämäämme tällä hetkellä. Listalle nousivat muun muassa suorituspaineeet töissä ja opiskelussa, ulkonäköpaineeet, tarve miellyttää ja olla positiivinen, sekä erilaisuuden ja heikkouden häpeä. Kirjoitimme näille säännöille uudet, vapauttavammat vastineet: Saan levätä ja rentoutua, saan pukeutua miten haluan ja näyttää ihan miltä vaan, saan näyttää kaikki tunteeni, itkeä, huutaa, laulaa ja nauraa käytävillä, minun ei tarvitse olla täydellinen, pärjätä aina tai olla vahva. Näiden sääntöjen tekeminen loi lopulta pohjan

käsikirjoitusrungolle, jota käytimme *Uudet (IHANAMMAT) säännöt!* –esityksen harjoitusprosessissa.

Oivalsin, että esitykseni täytyy kummuta näyttelijöideni omista aiheista, jotta se voisi koskettaa sekä heitä että yleisöä. Päätin valmistaa esityksen osittain niin sanotulla *devising-menetelmällä* näyttelijöiden kanssa. Tämä tarkoittaa, että työryhmä valmistaa esityksen ohjaajan johdolla harjoitusprosessin aikana erilaisen virikemateriaalin avulla. Ohjaaja voi esimerkiksi suunnitella sopivia yksittäisiä harjoitteita tai tuoda esineitä, maalauksia, musiikkia tai muuta inspiroivaa materiaalia harjoituksiin. Näiden virikkeiden ja harjoitteiden avulla näyttelijät valmistavat esitykseen osioita esimerkiksi improvisoimalla, kirjoittamalla tekstiä, tekemällä koreografioita tai säveltämällä lauluja. Esitys koostetaan sitten harjoituksissa syntyneestä materiaalista. Devising-menetelmän lähestymistapa tekee lopputuloksesta joskus hyvinkin henkilökohtaisen, koska se on koko työryhmän yhteinen luomus.

Koska aikaa ei ollut paljon, loin rakenteen, jolla voisimme päästä henkilökohtaisuuden ja koskettavuuden tavoitteeseen lyhyemmässäkin ajassa. Lähtöoletukseni oli, että kun suunnittelisin rungon ja pääteeman esitykselle, näyttelijät voisivat saada siitä impulsseja ja inspiraation omien ”alateemojensa” käsittelyyn. Augusto Boal suhtautuu forum-teatterista puhuessaan valmiiden teemojen antamiseen hyvin kielteisesti: hänen mukaansa ohjaajan ei tule missään nimessä antaa valmiita aiheita, sillä jos halutaan luoda vapauttavaa teatteria on ensiarvoisen tärkeää, että asianomaiset saavat itse päättää, mistä he sitä haluavat tehdä (Boal, 2002, 19). Koska kaikilla meillä on päänsisäisiä rajoituksia, ei valitsemani teema mielestäni kuitenkaan vähentänyt näyttelijöiden mahdollisuuksia tehdä esityksestä omannäköisensä. Päinvastoin, se antoi heille raamit, joiden sisällä he saattoivat käsitellä heitä kiinnostavia, pääteemaan liittyviä aiheita.

5.2 Harjoitukset ja esityksen valmistaminen

Aloitimme esityksen valmistamisen kahden näyttelijäni Johanna Virsusen ja Petra Haapion kanssa maaliskuussa 2008. Lähtökohtamme eli esityksen alustava runko oli seuraavanlainen: Kaksi naista, jotka olivat lapsuudenystäviä ja ajautuivat erilleen,

kohtaavat toisensa aikuisina. Uudestaan tavatessaan he purkavat yhdessä stressin- ja ahdistuksenaiheitaan ja päättävät kirjoittaa itselleen uudet, ihanammat säännöt.



Rakensimme näyttelijöiden kanssa hahmot prosessidraamassa käytetyllä menetelmällä, jossa näyttelijät tutkivat heidän laukkujensa sisällön ja tekivät niistä päätelmiä. Olin laittanut toiseen laukkuun vinkkejä kaaoksesta ja monesta eri kiinnostuksen kohteesta, toisessa taas näkyi kontrolli ja selkeys. Näin rakentui kaksi nuorta naista, joilla oli omat elämäntarinansa, ahdistuksensa ja intohimonsa: Saana Palo, suorittaja ja tuhatta asiaa harrastava venäläisen kirjallisuuden opiskelija ja Kati Kipinä, laihduttaja ja minuuttiaikataulun mukaan elävä freelancer-toimittaja. Laukkuharjoituksen lisäksi käytimme tiedonkeräämismenetelmänä muun muassa forum-teatterista tuttua *kuuma tuoli* -harjoitusta, jossa näyttelijöiltä kyseltiin kysymyksiä heidän ollessaan roolissa.



Seuraavaksi lähdimme improvisoimaan kohtauksia näiden naisten välille erilaisilla otsikoilla. Näyttelijäni olivat onnekseni juuri käyneet improvisaatiokurssin, jonka avulla heillä oli entistä enemmän rohkeutta heittäytyä luomaan roolihahmoja ja tarinaa improvisoiden. Improvisaatioteatterin tekeminen oli myös selvästi kasvattanut heidän kykyään sietää keskeneräisyyttä, mikä oli tällaisessa suurimmaksi osaksi devising-menetelmällä tehdyssä produktiossa erittäin tarpeellista. Keith Johnstone puhuu siitä, miten näyttelijät saattavat tekeytyä heikoiksi ja kyvyttömiksi aloittaessaan improvisoinnin; näin he toivovat mahdollisen epäonnistumisen sattuessa saavansa katsojien sympatiat puolelleen (Johnstone, 2002, 27). Harjoituksissamme tunnelma oli yleensä täysin päinvastainen: vaikka näyttelijät olisivat aluksi olleet väsyneitä, muuttuivat he lukemattomat kerrat edessäni innokkaiksi, rohkeiksi ja vapautuneiksi "ideatykeiksi", kun aloitimme improvisoinnin.

Työryhmämme oli prosessin aikana muutosten ja kiireisten elämäntilanteiden keskellä ja harjoituksistamme muodostui parhaina hetkinä paikka, jossa saimme kaikki hengähtää ja vapautua stressistä hetkeksi. Tunsin kuitenkin, että esimerkiksi oma haastava elämäntilanteeni antoi minulle voimaa ja avoimuutta ottaa vastaan näyttelijöiden tunteet ja reaktiot ilman, että olisin ottanut ne henkilökohtaisesti tai takertunut niihin liikaa. Pystyin hyväksymään kaaoksen ja keskeneräisyyden paremmin. Pyrin korostamaan sitä, että mieltä painavat asiat sai sanoa ääneen ja ilmapiiristä muodostuikin mielestäni avoin ja salliva.

Teimme lähes aina harjoitusten aluksi postikorttien avulla tunnetilojen purun, jossa jokainen nosti muutaman postikortin kuvaamaan sen hetkistä olotilaa. Aluksi en osallistunut näihin purkuihin, mutta myöhemmin huomasin, että toisinaan oli tarpeellista kertoa näyttelijöille, missä tilassa itse olin. Muutaman harjoituskerran alussa rehellinen olotilojen purku tuntui näyttelijöille jopa tärkeämmältä kuin näytelmän muokkaaminen ja harjoittelu. Hyväksyin tämän ilomielin, sillä esityksen sanoma olisi hautautunut näkymättömiin, jos työryhmä olisi ollut stressaantunut, väsymys olisi pitänyt piilottaa eikä asioista oltaisi puhuttu. Halusin, että harjoitusprosessi olisi esityksen tunnelmaa valmistava ja että se antaisi meille kaikille jotain positiivista. Käsittelimme oikeastaan esityksessä aiheita, jotka kumpusivat muun muassa juuri näistä yhteisistä puruista. Tunteiden ja elämäntilanteiden avoin käsittely harjoitustilanteissa mahdollisti sen, että lavalle saatiin poimittua aitoja aiheita, jotka koskettivat ja herättivät ajattelemaan.

Ohjaajalla ei koskaan tulisi olla mielikuvaa valmiista näytelmästä ennen harjoitusten alkua; vasta näyttelijät tekevät näytelmästä sen, mikä siitä tulee!

(Robinson 2007)

Näyttelijöiden vapautta rajoitti se, että meillä oli valmis runko. He eivät voineet halutessaan luoda improvisoiden asioita tyhjästä ja kulkea minne vaan. Teeman takia tällainen ahdistus oli ristiriitainen. Olin ohjaajana rajoittanut esitystämme juuri niillä turhilla ja rajoittavilla säännöillä, joita vastaan se taisteli. Pelastukseksi riensi ohjaava opettajani Jänicke, joka muistutti, että on ehkä tärkeää luopua joistain säännöistä ja katsoa, voiko esityksen vetää läpi hieman vapaammin improvisoiden. Hän ehdotti, että vaikka näyttelijöiden tekemä laulu ja siihen kuuluva tanssikoreografia tulisivatkin toisessa kohdassa kuin normaalisti, se ei ehkä olisi niin vakavaa. Rentouduimme kaikki, kun tajusimme, että esityksen runko voisi olla hyvin vapaamuotoinen ja joustava, ja näyttelijät uskalsivat taas kokeilla rajojaan hieman rennommin. Vapauduimme siis jossakin mielessä rajoittavista säännöistämme, ja ainakin tulimme tietoisemmiksi niistä. Tämä käänne oli ensiarvoisen tärkeää, koska siinä kiteytyi koko esityksen teema.

Uskon, että rajoituksista ainakin ajatuksen tasolla vapautuminen vaikutti esityksen laatuun ja sitä kautta yleisön kokemukseen ratkaisevasti: näyttelijöiden vapautunut energia tarttui katsojiinkin. Palaute esityksistä vahvisti sen, että valmiiksi suunnitellun rungon ja improvisaation yhdistävä resepti oli onnistunut tehtävässään: yleisö kiitteli sitä, että hahmoihin ja tilanteisiin oli helppo samastua, koska tunnelma oli arkinen ja realistinen.



5.3 Työpaja

Kuvittele esitys, jossa me esiintyvät taiteilijat esittelisimme meidän näkemyksemme maailmasta sen ensimmäisen puoliskon aikana, ja esityksen toinen puolisko koostuisi siitä, että yleisö saisi luoda uuden maailman, keksiä oman tulevaisuutensa ja kokeilla omia ratkaisujaan.

(Boal 2002, 17)

Esityksen jälkeen vetämäni työpajan idea kulki mukana alusta saakka, ja se kirkastui lopulliseen muotoonsa esityksen valmistuttua. Työpajan sisältö seuraili paljolti jo keväällä 2007 päiväkirjassani esittelemääni muotoa:

1. *Listaa kaikki negatiiviset säännöt: mitä "et saa" tehdä, mitä sinun "pitää" tehdä, millainen sinun "pitää" olla.*
2. *Revi lista.*
3. *Kirjoita uudet säännöt itsellesi! Jokaiselle negatiiviselle säännölle positiivinen vastine, sellainen joka ilahduttaa sinua.*

(Omat päiväkirjamerkinnot 2007)



Työpajassa jokainen katsoja sai kirjoittaa omat, rajoittavat ja ahdistavat sääntönsä paperille. Nämä paperit olivat lopullisessa työpajassa henkilökohtaisia, eikä niitä tarvinnut näyttää minulle tai muille katsojille. Sen jälkeen paperin toiselle puolelle kirjoitettiin positiivinen vastine jokaiselle säännölle. Tätä listaa apuna käyttäen keskusteltiin muutaman vierustoverin kanssa siitä, millaisia yleisiä vapauttavia sääntöjä tarvittaisiin, ja kirjoitettiin niitä ylös. Yleiset säännöt luettiin lopuksi ääneen

ja keskusteltiin niistä koko yleisön kanssa. (Nämä säännöt löytyvät liitteestä 2.) Rakenne muistutti forum-teatteria, mutta yleisön ei tarvinnut esiintyä tai mennä lavalle lopuksi. Etenin tarkoituksella helposta vaikeaan: yksin kirjoittamisesta pienryhmiin, ja sitten vasta keskusteluun yhdessä koko yleisön kanssa.

Työpaja kesti n 20-30 minuuttia sen mukaan, kuinka keskustelevaa väkeä oli paikalla. Aina syntyi kuitenkin syvällistä ja oivaltavaa puhetta siitä, millaiset asiat rajoittavat meitä ja millaisten asioiden annamme rajoittaa itseämme. Eri ikäiset ja taustaiset ihmiset löysivät yhteisiä oivalluksia uusista, ihanammista säännöistään. Liikutuin jokaisen työpajan aikana valtavasti siitä, kuinka muutaman minuutin alkukankeuden jälkeen monet ihmiset avasivat rohkeasti sydämensä ja saivat oivalluksia työpajan aikana. Nekin, jotka kertoivat työpajan tuntuneen aluksi ahdistavalta sanoivat saaneensa kuitenkin tärkeää ajattelemisen aihetta ja kokeneensa kontaktin toisiin yleisön jäseniin jälkikäteen ajateltuna oikein mukavana. Palaute työpajasta oli muutenkin erittäin positiivista: joku oli laittanut uudet säännöt seinälleen ja toinen taas kertoi, että koko hänen elämänsä suunta muuttui hiukan paremmaksi. Byréuksen ja Boalinkin ajatus uusien näkökulmien saamisesta ja voimaannuttamisesta näkyi siis työpajassa kirkkaasti (Ks. Ora 2006).

6 POHDINTAA LOPUKSI

Tavoitteeni on teatterialalla toimiessani kannustaa, rohkaista, ilahduttaa ja antaa ihmisille positiivisia oivalluksia ja elämyksiä. Tähän kuvaukseen kiteytyy myös oma käsitykseni teatterin tarkoituksesta. Teatterin on mielestäni oltava ennen kaikkea voimaannuttavaa, vapauttavaa ja tunteita sekä ajatuksia herättävää ja teatterin tehtävä on aktivoida ja inspiroida, ei lannistaa tai masentaa. Improvisaatioteatteri, hahmometodi, forum-teatteri sekä näiden lyhyesti esittelemieni menetelmien lisäksi moni muu teatterimenetelmä ja metodi mahdollistavat oikein käytettyinä tämän tehtävän toteutumisen. Tulen varmasti hyödyntämään näiden metodien ja menetelmien tarjoamia työvälineitä myös tulevaisuudessa kaikessa teatterityöskentelyssäni.

Flirttikursseillani on käynyt satoja ihmisiä ja *Uudet (IHANAMMAT) säännöt!* – lopputyöni esityksissä yleisöä oli noin 6-12 henkeä jokaista kuutta näytöstä kohden. Olen myös vetänyt ja ollut mukana vetämässä myös muita teatterimenetelmillä toteutettuja työpajoja, joissa on tutkittu muun muassa parisuhdetta, onnellisuutta ja itsetuntoa. Jos saisin kysyä kaikilta työpajoissani ja kursseillani käyneiltä, onko niillä ollut vaikutusta heidän elämäänsä, arvelisin, että suurin osa vastaisi saaneensa ainakin yhden tärkeän oivalluksen tai ainakin paljon tähdellistä pohdittavaa. Palautetta antaneet ovat kiitelleet niin persoonaani, kurssien ja työpajojen sisältöä kuin ohjaustyyliäni. Saamani positiivinen palaute on auttanut minua uskomaan, että olen oikealla alalla ja että ajatukseni ja tavoitteeni ovat toteutuneet käytännössä työskentelyssäni.

Teatteri-ilmaisun ohjaajan ammatti-identiteettini keskiössä on tällä hetkellä ennen kaikkea johdannossa mainitsemani "tsemppaajan" rooli. Olen asettunut siihen luontevasti työskennellessäni flirttikouluttajana, ohjaajana, työpajojen vetäjänä sekä koreografina erilaisissa produktioissa. Vaikka esimerkiksi flirttikouluttajan työ on tuonut elämäni paljon iloa, haasteita, oivalluksia ja hauskoja tilanteita, seuraava askel urallani on ehkäpä kääntyä sisäänpäin ja vapautua hetkeksi kannustajan roolista. Erilaisten kurssien ja työpajojen vetäjänä olen antanut itsestäni paljon ja huomannut, että tilanteiden ohjaaminen ja asioiden kannattelu ovat minulle luonteva tapa olla olemassa. Seuraavaksi haluan harjoitella lisää hahmometodista tuttua irti

päästämistä; sen toteamista, että olen vastuussa vain itsestäni. Kaipaen vetäjän roolin rinnalle myös toisenlaista työtä, jossa saan vapaammin toteuttaa omaa luovuuttani.

Tiedän silti, että tulen vielä palaamaan ryhmänvetäjän, ohjaajan – ja varmasti myös flirttikouluttajan – saappaisiin. Minua kiehtoo teatterimenetelmissä piilevä mahdollisuus muuttaa maailmaa; jos ei ihan kokonaan, niin ainakin oivallus kerrallaan. Erilaisten teatterimenetelmiä yhdistelevien kurssien toteuttaminen on asia, jota ainakin tällä hetkellä uskon tekeväni työkseni vielä vuosienkin kuluttua; itsetuntokurssi nuorille, stressinhallintakurssi työyhteisöille, kommunikaatiokurssi bisnesmaailmalle, positiivisuuskurssi – mahdollisuudet ovat lähes rajattomat. Myös terapian yhdistäminen teatterityöskentelyyn kiinnostaa minua kovasti, eikä jatkokouluttautuminen esimerkiksi hahmoterapeutiksi tulevaisuudessa ole ollenkaan mahdoton ajatus.

Ja kuka tietää, ehkäpä kehittämäni flirttikurssitkin jatkavat menestyksekkästä taivaltaan myös tulevaisuudessa.

LÄHTEET

Painetut lähteet

- Boal, Augusto 2002. Games for Actors and Non-Actors. London: Routledge
- Barber, Keith & Owens, Allan. Draama toimii. Helsinki: JB-Kustannus
- Cox, Tracey 2004. Superflirtti. Helsinki: Otava
- Harju, Hannu 1998. Mies, jonka töistä Brecht uneksi. Helsingin Sanomat, 21.11.1998.
- Johnstone, Keith 2002. Impro – Improvisoinnista iloa elämään ja esiintymiseen. Helsinki: Yliopistopaino
- Ziegler, Gerd 1997. Tarot – Sielun peili. Helsinki: Unio Mystica

Painamattomat lähteet (opinnäytetyön tekijän hallussa)

- Jänicke, Tuuja 2007. Hahmometodin opintojakson luentomuistiinpanot. Kevät 2007, Stadia.
- Mehto, Kati 2003. Forum-teatterin opintojakson luentomoniste. 2003, Stadia.
- Ora, Lotta 2006. Forum-teatterin opintojakson luentomoniste. Kevät 2006, Stadia.
- Robinson, Harold 2007. Näyttelijäntyön opintojakson luentomuistiinpanot. Syksy 2007, York St. John University.
- Routarinne, Simo 2004. Improvisaatioteatterin opintojakson luentomuistiinpanot. Syksy 2004, Stadia.
- Flirttikurssien palautelomakkeet. Kesä 2007.
- Omat päiväkirjamuistiinpanot. Kevät 2007.

LIITE 1

Uudet (IHANAMMAT) säännöt!

Ohjaus: Salla Lintonen

Käsikirjoitus: työryhmä

Rooleissa: Petra Haapio, Johanna Virsunen

Tuottaja: Pia Virtanen

Juliste ja internet-sivut: Pippa Buchanan

Esitykset pe 9.5. klo 15.00La 10.5. klo 19.00Su 11.5. klo 19.00Pe 16.5. klo 19.00La 17.5. klo 15.00 & 19.00 EtnoFitness -studiolla, Vilhonvuorenkatu 11 A (4.krs)Helsinki



Uudet (IHANAMMAT) säännöt! on humoristinen tutkielma naiseudesta nauttimisesta, hauskanpidosta ja hetkeen tarttumisesta. Saana ja Kati ovat lapsuudenystäviä, jotka löytävät toisensa vuosien kuluttua internetin bittiavaruudesta. Saana opiskelee yliopistolla, eikä ole vielä päättänyt mikä hänestä tulee isona. Kati luo uraa freelancer-toimittajana. Mitä yhteistä näillä 26-vuotiailla naisilla enää on?

Uudet (IHANAMMAT) säännöt! on esitys alitajuisista, kirjoittamattomista säännöistä, jotka vaikuttavat meihin negatiivisesti. Millaisia rajoittavia sääntöjä noudatamme joka päivä? Kuka tai mikä estää meitä kirjoittamasta itsellemme uusia positiivisia, vapauttavia ja iloisia sääntöjä? Esitys on valmistettu harjoitusprosessin aikana devising-menetelmällä, jossa käsikirjoitus luodaan työryhmän kesken mm. improvisaation avulla. Yleisö saa esityksen jälkeen osallistua työpajaan, joka antaa jokaiselle tilaisuuden pohtia omia sääntöjään - niin rajoittavia kuin vapauttaviakin. *Uudet (IHANAMMAT) säännöt!* on taiteellisena lopputyönään ohjannut Teatteri-ilmaisun ohjaajaksi (AMK) Esittävän taiteen koulutusohjelmassa opiskeleva Salla Lintonen. Esitys (sis. työpajan) kestää noin 60 min.

Esitys sisältää työpajan, jossa kirjoitetaan omat rajoittavat säännöt paperille, eikä niitä välttämättä tarvitse näyttää kenellekään. Säännöistä jutellaan hetki pienryhmissä ja sen jälkeen kirjoitetaan ryhmän kesken muutamia positiivisia, vapauttavia sääntöjä. Nämä säännöt esitellään muille osallistujille. Työpajassa ei tarvitse näytellä, esiintyä tai omata mitään erityistaitoja. Työpajan vetäjänä toimii Salla Lintonen.

LIITE 2

Uudet (IHANAMMAT) säännöt!

Kirjoitettu työpajoissa 10.5.-17.5.2008

Osa 1

1. Saa sanoa oman mielipiteensä.
2. Saa ottaa rennosti ja laiskotella.
3. Saa syödä niin paljon, kuin haluaa.
4. Saa laulaa työpaikalla ja missä vaan.
5. Saa nauraa työpaikalla ja koska tahansa.
6. Saa röyhtäistä ruokapöydässä.
7. Saa pukeutua miten haluaa, minne haluaa.
8. Saa puhua kännykässä missä haluaa, esim. ratikassa.
9. Saa olla myöhässä.
10. Saa tehdä mitä haluaa!
11. Saa kiertää lakeja omantunnon mukaan ja maalaisjärkeä käyttäen.

Osa 2

1. Vieraista saa välittää.
2. Ystäviä ja sukulaisia saa muistaa.
3. Saa nauraa, hymyillä ja laulaa kadulla.
4. Saa katsoa ihmisiä silmiin kadulla.
5. Saa puhella ventovieraille ja sanoa muutakin kuin hei.
6. Saa pukeutua vapaammin.
7. Saa olla epähygieeninen.
8. Ekoilla treffeillä saa pieraista, jos pierettä.
9. Nokosia saa ottaa.

Osa 3

1. Puita saa puhutella, halata ja sahata.
2. Saa olla vanha.
3. Workshopissa saa myös nauraa. (Toim. huom: Viitaten kyseiseen työpajaan!)
4. Lapsia saa rakastaa ja soittaa vaikka häiritsisi.
5. Kierrätys ei saa ahdistaa.
6. Jos on tuntemattomien ihmisten kanssa hississä, saa sanoa: "Ihmettelette varmaan, miksi olen kutsunut teidät tänään tänne..."

Osa 4

1. Aina ei tarvitse jaksaa.
2. Voi turvautua yhteiskunnan apuun.
3. Saa olla heikko.
4. Aina ei tarvitse olla mukava.
5. Työpaikalla saa nauraa.
6. Saa olla köyhä ja onnellinen.
7. Saa olla erilainen, saa olla oma itsensä.
8. Saa olla tyhmä ja saa olla väärässä.
9. Saa sikailla.
10. Saa olla eri mieltä.
11. Saa syödä sanansa. (hyvillä perusteluilla)
12. Saa valittaa ja saa vituttaa.

Osa 5

1. Saa myös stressata, ei ole pakko relata, jos on paineita.
2. Ei tarvitse tehdä kaikkiin vaikutusta, voi olla vaikka ihan tavis ja epämielenkiintoinen.
3. Olen hyvä juuri tällaisena, ei tarvitse olla mitään enemmän.
4. Saa olla epäsosiaalinen, eikä tarvitse olla hauska ja iloinen.
5. Saa sanoa, jos vituttaa.

Osa 6

1. Ei pidä verrata itseään muihin.
2. Ei voi miellyttää kaikkia.
3. Älä ole liian ankara isellesi.
4. Yritä lieventää paineita, pikkuhiljaa!

Osa 7

1. Ei tarvitse laihduttaa.
2. Ei tarvitse pelastaa maailmaa.
3. Saa hoitaa töissä omia henkilökohtaisia asioita.
4. Saa pötköttää ilman morkkista.
5. Ei tarvitse siivota.
6. Saa lähteä ulos kumisaappaissa ja paitulissa.
7. Saa olla väsynyt, vihainen, yms.
8. Saa mokata.
9. Saa sanoa suoraan, mitä ajattelee.
10. Saa tuhlata.
11. Saa ahmia.
12. Ei ole pakko pestä hiuksia.

Osa 8

1. Saa olla väsynyt ja tehoton.
2. Saa olla sen näköinen ja kokoinen kuin on.
3. Saa olla tyhmä ja tietämätön.
4. Saa olla vastuuttoman kiinnostunut eri asioista.
5. Saa olla hiljaa.
6. Saa olla hermostunut.
7. Saa olla tykkäämättä eläimistä.

Osa 9

1. Omien motiivien tutkiminen: Teenkö/toiminko näin omista toiveista vai muiden vaikutteista johtuen?
2. Elämässä ei ole yhtä oikeaa järjestystä asioille.
3. Annan itselleni aikaa pysähtyä uudenlaisten ajatusten löytämiseksi.

Osa 10

1. Ei tarvitse koko ajan kehittää itseään, ei varsinkaan tehdä siitä stressiä.
2. Muiden ei tarvitse olla "yhtä hyviä" kuin sinä, löysää ja kehu toisia (vaikka he olisivat "huonompia" elämännhallinnassaan kuin sinä)
3. Eis sitä rahaa tarvitse olla niin paljon, ei tarvitse juosta rahan perässä liikaa.
4. Voit jäädä löhöämään sohvalle, vaikka pitäisi lähteä lenkille. Elämä voi olla sen vuoksi lyhyempi, mutta ehkä stressittömämpi. (Toim. huom: Vai voisiko stressittömämpi elämä jopa olla pidempi?)

Osa 11

1. Ei ole yhtä oikeaa tapaa elää.
2. Voi ottaa asiat kevyemmin, saa olla vapautunut.
3. Joka päivä voin tehdä jonkin asian, joka tuottaa itselle iloa.
4. Ohjelmoin itselleni enemmän omaa aikaa.
5. Jos ei halua, ei ole pakko.
6. Saan olla juuri sen näköinen, kuin tällä hetkellä olen.
7. Saa olla känkkäränkkä-päiviä, saan olla vihainen, kiukutteleva, tyhmä...
8. Anna itsellesi aikaa pysähtyä.

Some rules in English:

Part 1

1. You don't always have to be in a hurry.
2. You have to have enough free weekends and holidays.

3. You are allowed to ask for help.
4. You are allowed to be weak.
5. You don't always have to be nice.
6. You are allowed to be angry.

Part 2

1. You can do it in Chinese if you wish.
2. You can feel free.
3. You can live with less – but if you can it's ok to spend.
4. You have the permission to relax.
5. You can make other feel better about their life.
6. You don't have to be social all the time.

Part 3

1. If girls/women don't feel like wearing make up or dressing up nicely they don't have to.
2. People shouldn't feel the need to compete with their friends and relatives.
3. If you don't feel like going out and doing some sports you shouldn't do it.