

Opinnäytetyö (AMK)
Esittävä taide
Teatteri ja nukketeatteri
2015

Maria Hannonen

KOHTI SOMAATTISTA ESIINTYMISTÄ

– Kehotietoisuus esiintyjäntyön tukena



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Esittävä taide | Teatteri ja nukketheateri

Kevät 2015 | 40 sivua

Minna Haapasalo

Maria Hannonen

KOHTI SOMAATTISTA ESIINTYMISTÄ

Tämä opinnäytetyö käsittelee somaattista lähestymistapaa apuna teatterin tekemisessä ja erityisesti esiintymisessä. Somaattisessa näkökulmassa pääteemana on mielen ja kehon yhteys. Somaattisessa esiintyjäntyössä ei ole kyse tekniikasta tai varsinaisesta menetelmästä, vaan enemmän asenteesta ja lähestymistavasta. Merkittävämmäksi nousee jo olemassa olevan hyväksyminen päämäärään pyrkimisen vastakohtana.

Aihetta käsitellään kahdessa pääotsikossa: Ensimmäinen osa paneutuu ihmiskehoon ja sen toimintamekanismeihin vuorovaikutteisen neurobiologian pohjalta. Jälkimmäinen käsittelee kehollisia apukeinoja työskentelyssä kontaktin, hengityksen ja rajojen avulla.

Aihetta käsitellään kokemusten, haastattelujen ja kirja lähteiden pohjalta.

ASIASANAT:

teatteri, esiintyminen, itsetuntemus, keho

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Performing arts | Theater and puppet theater

Spring 2015 | 40 pages

Minna Haapasalo

Maria Hannonen

TOWARDS SOMATIC PERFORMING

This thesis deals with somatic approach used in theater work and performing. Main theme in somatic aspect is the connection between mind and body. Somatic performer's work is rather about attitude and approach than actual method or technique. Most significant is approving what already exist, not heading to any goals.

Subject is handled in two main chapters: First part focuses on human body and it's functioning mechanisms on the basis of interactive neurobiology. Second deals with body based resources in work trough contact, breathing and boundaries.

Information is based on experiences, interviews and literary resources.

KEYWORDS:

theater, performing, self-knowledge, body

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	5
2 KEHO	6
2.1 KEHOMIELI JA SOMAATTINEN LÄHESTYMISTAPA	7
2.2 SENSOMOTORINEN LÄHESTYMISTAPA	9
2.3 ONGELMAT YHDISTYMISSÄ ELI TRAUMAT JA TRAUMATISOITUMINEN	11
2.4 SOUL MEETS BODY	12
2.5 KEHOLLINEN LÄSNÄOLO	14
3 ESIINTYJÄN KEHOLLISUUS	17
3.1 KONTAKTI ITSEEN JA MUIHIN	18
3.2 HENGITYS	23
3.3 RAJAT JA TURVALLISUUS	27
4 PÄÄTELMÄT	31
5 HARJOITTEITA	34
LÄHTEET	39

1 JOHDANTO

Somaattinen esiintyjäntyö on itse kehittämäni termi, jossa yhdistän somaattisen harjoittelun ideologiaa ja harjoittelua teatterityöhön ja erityisesti esiintymiseen. Käytän kirjoituksessani pohjana omaa kokemustani somaattisen asenteen omaksumisesta esiintyjäntyöhöni, koska aloittaessani teatteriopinnot lähtökohdani tekemiseen oli kaikkea muuta kuin kehollinen – olen kokenut keholähtöisistä tekemisestä olevan valtavasti hyötyä tekemiseeni.

Termi ”somatiikka” on alun perin 1970-luvulla liiketerapeutti Thomas Hannan kehittämä. Se juontaa kreikankielen sanasta ”sooma”, jonka hän esitti tarkoittavan kehoa ei ainoastaan materiaalisena vaan kokonaisvaltaisena ruumiillisena kokemuksena, johon myös mieli on kytkeytynyt (Rouhiainen 2006, 13, Hanna 1970, 35, 36–37 Behnken 2006 mukaan).

Käytän termiä esiintyjäntyö, koska koulutukseni ei vastaa näyttelijäntyönkoulutusta. Koen termin ”esiintyjä” muutoinkin lähemmäksi omaa tekemistäni, sillä ”näyttelijä” vie mielikuvani enemmän klassisen puheteatterin suuntaan. Oma työnkuvani sekä kiinnostukseni laajenee myös teatterikentän ulkopuolelle. Minusta on todella mielenkiintoista työskennellä poikkitaiteellisesti, koska tämä synnyttää melkein aina uusia ratkaisuja ja haastaa löytämään uusia näkökulmia.

Matkani teatteri-ilmaisun ohjaajaksi on ollut monivaiheinen. Koko opiskeluaikaani Taideakatemiassa aloittamisen jälkeen on sisältynyt periodeja muissa kouluissa, töissä sekä muiden esittävän taiteen alojen parissa työskentelyä. Haluan kirjallisessa opinnäytetyössäni referoida näitä kokemuksia yrittäen muodostaa niistä yhtenäistä ideologiaa teatterityölleni.

Käsittelen aihetta kahden pääotsikon alla: ensimmäisessä perehdyän kehon toimintamekanismeihin sekä avaam omaa lähtökohtaani ja toisessa osiossa keskityn enemmän teatterityöhön ja apukeinoihin, mistä itse olen eniten hyötynyt kehotuntemuksen ja tiedostamisen kehittämisessä.

2 KEHO

Ensimmäisessä osiossa käsittelen ihmiskehoa. Näkökulmani on holistinen, joka tarkoittaa kokonaisvaltaista (Suomisanakirja 2015), eli keho käsitetään mielen ja fyysisen kehon synkronoituna kokonaisuutena – kehomielenä. Suurin osa havainnoistani perustuu omiin kokemuksiini, joita on usein vaikea sanallistaa ja yleistää. Tutustuin teoriatasolla kehon neurobiologisiin toimintajärjestelmiin ”Trauma ja keho – sensomotorinen psykoterapia” kirjan avulla. Kirja on mielestäni hyvin kokonaisvaltainen ja kattava tietopaketti mielen ja kehon yhteydestä. Se toi havaintoihini tieteellisesti uskottavan pohjan, sillä usein kehon ja mielen yhteydestä puhuttaessa se on helppo leimata ”pseudotieteeksi” eli näennäistieteeksi. Tähän itsekkin aikaisemmin syyllistyneenä tulin aineistoon perehtymisen jälkeen entistä vakuuttuneemmaksi keholähtöisten menetelmien hyödyllisyydestä teatterin tekemisessä.

Käytän tietopohjanani myös Wilhelm Reichin kehittämän luonneanalyttisen kehopsykoterapian ja Fritz Pearlsin hahmoterapian teorioita, koska niiden holistinen ihmiskäsitys tukee aihetta. Lähteinäni käytän tanssi- ja liiketerapeutti Salla Salmen, Traumaterapiakeskuksen sekä Luonneanalyttisen kehopsykoterapiakeskuksen nettisivuja ja psykoterapeutti Laila Piironen artikkelia ”Olisiko kehollisista menetelmistä apua vakauttamiseen?”. Kokemuskäytännä opiskelu Itä-Suomen liikuntaopiston (ISLO) tanssin ja somatiikan koulutuksessa sekä oma työskentely. Nettisivustot Wikipedia ja Terveyskirjasto auttoivat termien selvennyksessä.

Lähteeni ovat enemmän tieteen kuin taiteen piiristä oman skeptisyyteni takia, lukuun ottamatta omaa kokemustani. Olen usein joutunut todistamaan itselleni ja muutamalle törmäämälleni ihmiselle aiheen tärkeyttä, sillä yleinen tietämys kehon ja mielen yhteistoiminnasta ei näyttäydä minulle kovin vahvana. Haluan myös hälventää aiheen mystisyyttä ja tuoda sitä konkretian tasolle.

2.1 KEHOMIELI JA SOMAATTINEN LÄHESTYMISTAPA

Tutustuin ensimmäistä kertaa somaattiseen harjoitteluun aloittaessani tanssin ja somatiikan opinnot Itä-Suomen liikuntaopiston (ISLO) koulutuksessa. Kokeukseni fyysisestä harjoittelusta olivat sitä ennen olleet tanssia, akrobatiaa ynnä muut liikkeellisiä tekniikoita kehittävät kurssit sirkus- ja teatteriopintojeni parissa. Varhaisnuoruuteni kilpauintitausta teki kehonkuvastani vahvasti suorituskeskeisen, joten en nähnyt itseäni ”liikkeellisesti luovana”. Olin myös joutunut lopettamaan urheilun rakenteellisen vamman vuoksi, joten suhtautumista fyysiikkaani väritti myös niin sanottu vamman kautta ajattelu eli näin fyysisen suorituskykyäni rajoituksieni kautta.

Koska koin kehoni heikkouksien kautta, treenasin paljon saavuttaakseni vahvuutta ja kestävyyttä. Hain jatkuvasti uusia tekniikoita pystyäkseeni parempaan. Vaikka metodien tiukat ihanteet ja tavoitteet toivat minulle turvaa ja suuntaa, ne saivat minut arvottamaan tekemistäni entistä mustavalkoisemmin ”mikä on hyvää ja mikä huonoa”. Vertailin itseäni muihin ja koin olevani jatkuvasti muista jäljessä. Vaikka tekniikkani kehittyi jatkuvasti ja löysin uusia ulottuvuuksia tekemiseen, sisäinen jännitys ja ahdistus jatkoivat kroonistumistaan. Puute itseni hyväksymisestä ajoi minut etsimään entistä parempia suorituksia. Huono puoli tässä oli se, että suorituksilla saatu itsetunto vaatii aina lisää ja lisää suorituksia, kuin pohjaton kaivo. Riittämättömyyden tunne oli arkipäivää, jokainen harjoitus- ja esitystilanne oli selviytymistä sisäisen orjapiiskurini armottomassa iskussa. Projisoin eli heijastin riittämättömyyden tunteeni myös ulkopuolelle. Uskoin, että muutkin ajattelevat minusta samalla armottomuudella, kuin minä itse. Jokainen epäonnistumiseksi kokemani sattumus tuki tätä oravanpyörää, eikä improvisaatiotunneilta tuttu lause ”moka on lahja” auttanut mitään.

Kun aloitin ISLOssa, olin hyvin väsynyt tähän kierteeseen. Takana oli kuitenkin vasta kolme vuotta teatteriopintoja ja vuosi töissä harjoittelijanäyttelijänä. Tunsin olevani umpikujassa ja haaveilin pahimpina hetkinä alan vaihdos-

ta. Vaikka kehoni oli treenattu ja venyvä, kärsin jatkuvasti jännittämisestä johtuvista lunkkutiloista. Tunsin kehoni ja pääni olevan kaksi eri yksikköä, joiden yhdistämiseen tarvittavat piuhat olivat auttamattomasti solmussa. Kehonhuolto, keskittymis- ja rentoutusharjoitukset autoivat hetkellisesti, mutta tosipaikan tullen ahdistus ja siitä johtuva jäätyminen palasivat. Ominaisin keino itselleni selvittää tilanteesta oli pusertaminen jäätymistä vastaan. Analysointi ja tilanteiden järjestyttäminen syiden pohtimisena autoivat minua ymmärtämään ongelmaa, mutta eivät tuoneet siihen ratkaisua. Kehoni toimi kuin automaattiohjauksella.

Ensimmäiset viikot somatiikan parissa olivat järkytys. Opetuksemme koostui muun muassa autenttisesta liikkeestä, kontakti-improvisaatiosta, kokemuksellisesta anatomiasta, liike-improvisaatiosta, feldenkreis – menetelmästä, soveltavasta tanssista, ynnä muusta vastaavasta. Kaikkea tekemistä yhdisti rentous ja opettajat kannustivat meitä tutkimaan ja kokeilemaan oman kehomme tapaa liikkua. Useissa harjoituksissa kuulumme ohjeen ”tee niin kuin kehossasi juuri tällä hetkellä tuntuu”. Minut valtasi usein paniikki ja turhautuminen, koska kaipasin määrittävämpiä ja itselleni selkeämpi ohjeita: halusin vastauksen kysymykseen ”miten minun kuuluu tämä harjoitus tehdä, mihin tällä pyritään”. Kuinka olisin voinut tehdä muuten oikein? Opetuksessa ideana oli se, että jokainen tekee juuri oikein niin kuin tekee, annettujen ohjeiden siivittämällä.

Itselleni tärkeimmäksi ja vaikeimmaksi nousi ylimääräisestä kontrollista irti päästäminen, mikä on myös lähtökohta tutkimuksellisuudelle. Olin niin tottunut oikean ja väärän valossa ajatteluun, että huomasin olevani hyvin riippuvainen palautteesta ja määritteistä. En luottanut omiin impulsseihini, joten kehon tutkimuksellinen tunnistelu oli aluksi ennemminkin uhka kuin mahdollisuus. Aloin myös ymmärtää, että metodien avulla oikean ja väärän määrittäminen oli lukkiuttanut suuren osan omaa luonnollista tapaan tehdä. Hyväksymisen sijaan olin pyrkinyt jatkuvasti muuttamaan itseäni ja tapaan tehdä. ISLOssa vietetyn vuoden jälkeen tajusin, miksi kehoni oli ollut niin jännittyneen lukkiutunut monta vuotta: olin yrittänyt hiljentää sitä niin pitkään. Hiljalleen kehoni alkoi saada ääntään takaisin tai oikeastaan avasin itse korvani sille.

Tanssi- ja liiketerapeutti Salla Salmi kuvaa nettisivuillaan somaattisessa lähestymistavassa olevan olennaista kokonaisuuden hahmottamisen ja muutoksen hyväksymisen niin liikkeessä kuin myös elämässä. Thomas Hanna määrittä 1970-luvulla sanan somatiikka tarkoittamaan kehollista työskentelyä, jossa hyväksyvällä asenteella tarkastellaan eri aistikanavista saatua tietoa aistimuksista ja tuntemuksista kehossa, ympäristössä sekä näiden molempien vuorovaikutuksessa. Tästä saadun tiedon avulla voimme ohjata kehoamme entistä toimivampiin liiketottumuksiin ja kokonaisvaltaisempaan hahmottamiseen kehon, mielen ja ympäristön vuorovaikutuksesta (Sallaxis 2015).

Somaattisessa harjoittelussa mieltä ja kehoa ei eroteta toisistaan vaan tuntemus ohjaa liikettä, oikeaa ja väärää tapaa tehdä ei siis varsinaisesti ole. Tuntemuksella tarkoitan tässä kontekstissa kehon aistimuksia sekä tunteita (emootiot). Näin mieli ja keho käsitetään vahvasti yhtenä kokonaisuutena, kehomielenä. Olennaista on lähteä tutkimaan liikettä puhtaasti omista lähtökohdista ja löytää hyväksi tuntuvia toimintamalleja. Itsetuntemuksen lisääminen onkin mielestäni olennaisin osa somaattista harjoittelua. Wikipedian mukaan tämä perustuu sensomotoriseen oppimiseen, joka tarkoittaa aistien ja kokemuksen kautta tapahtuvaa oppimista. Tunnettuja somaattisia menetelmiä ovat muun muassa Pilates, Feldenkreis -menetelmä ja Aleksander -tekniikka (Wikipedia 2015).

2.2 SENSOMOTORINEN LÄHESTYMISTAPA

Pat Ogden kertoo ”Trauma ja keho” kirjassa sensomotorisen lähestymistavan pohjaavan vuorovaikutteiseen neurobiologiaan, jonka ydinajatus hyvinvoinnista on yhdistyminen. Yhdistyminen on eriytyneiden osien liittymistä toimivaksi kokonaisuudeksi, mikä lisää joustavuutta, eheytymistä ja voimaantumista (Ogden ym 2009, xvi). Tässä yhdistymisellä tarkoitetaan aivojen ja kehon hermokytke- töjen linkittämistä eli mielen ja kehon synkronointia. Informaation työstäminen ei tapahdu ainoastaan aivoissa tai kehossa, vaan tieto kulkee molempiin suuntiin: aivoista hermojen kautta lihaksiin ja toisin päin.

Kirjasta selviää myös Wilberin (1996) jakaneen aivot kolmeen osaan informaation hierarkkisen työstämisen mallinsa mukaan: alimmasta ja primitiivisimmästä osasta hän käyttää nimitystä ”liskoaivot”, joka on aivojen osista vanhin ja jäykin. Keskimäinen eli aivojen limbisen osa (käytetään myös nimitystä ”vanhat nisäkäsavit”) välittää tunteita ja muistoja, sekä ohjaa sosiaalista käyttäytymistä ja oppimista. Ylimpänä on iso aivokuori eli cortex, joka tekee mahdolliseksi informaation kognitiivisen työstämisen ja on myös kehitysopillisesti viimeiseksi kehittynyt aivojen osa. Aivot toimivat yhdistyneenä kokonaisuutena. Neurologisesti keskiverto aikuinen käyttää arkipäiväisessä elämässään aivojen huipulta alas eli cortex-lähtöistä työstämistä. Lapsi sen sijaan etenee alhaalta ylös: kosketus- ja liikeaistimukset ohjaavat käyttäytymistä, sekä emotionaaliset ja keholliset tilat hallitsevat toimintaa. Psykiatrian professorin John J. Rateyn aivotutkimuksien mukaan ylempien osien toiminta riippuu alempien tasojen toiminnasta, sillä yhteyksiä on kaikkien työstämisen tasojen kesken. Tämä synnyttää kaikkialle ulottuvaa keskinäistä vuorovaikutusta (Ratey 2002, Ogden ym 2009, 25).

Sensomotorisen lähestymistavan päätarkoituksena on auttaa ihmistä tunnistamaan aisti-impulssejaan sekä niiden aiheuttamia tuntemuksia kehoon ja saada samalla ymmärtämään niiden syy- ja seuraussuhteita. Kokemukseni mukaan monilla aikuisilla on cortex-painotteisen työstämiseen nojaten hyvin järkiperäinen tapa toimia ja täten monet saattavat menettää osan yhteydestä kehoonsa. Järkeistäminen ja analysointi saattaa jopa hämärtää alkuperäisiä kehoaistimuksia, koska sosiaaliset toimintakaavat saattavat esimerkiksi määrittää ”miten pitää toimia” sen sijaan, että kuuntelisimme itseämme. Lääketieteen tohtori Daniel J. Siegelin mukaan traumatisoituminen on tekijä, minkä vuoksi informaation työstäminen jäykistyy, sekä syy- ja seuraussuhteiden ymmärtäminen ja sitä kautta yhdistyminen häiriintyy (Siegel 2009, Ogden ym 2009, xvi).

2.3 ONGELMAT YHDISTYMISSÄ ELI TRAUMAT JA TRAUMATISOITUMINEN

Tässä kirjoituksessa tarkoitan traumailla informaation käsittelyn ja yhdistymisen ongelmia, mitä jokaisella ihmisellä mielestäni jossain määrin ilmenee. Ajattelen traumatisoitumisen olevan jossain määrin väistämätön osa ihmisen kasvua ja kehitystä. Vaikka sana ”trauma” on vahva, sen ei kuitenkaan tarvitse olla raskaan sarjan onnettomuus tai kaltoin kohtelu, vaan kyseessä voi olla mikä tahansa tilanne, jossa ihminen on kokenut itsensä tai turvallisuutensa uhatuksi.

Traumaterapiakeskuksen sivujen mukaan nämä kokemukset tallentuvat muistiin eri tavalla, kuin arkipäivän tapahtumat. Voimakkaasti stressaavassa tilanteessa ihmisen elimistö erittää endogeenisiä hormoneja eli stressihormoneja, jotka vahvistavat traumamuiston tallentumista muistiin. Traumot tallentuvat osittain non-verbaalisessa muodossa visuaalisesti, hajuina, ääninä sekä kinesteettisesti ilman selkeää merkityksellistä rakennetta (Traumaterapiakeskus 2015). Trauma kirjaimellisesti siis jää kehoon. Terapeutti Peter Levine kuvaa kauniisti traumatisoituneiden ihmisten kehoja kuin otoksina siitä hetkestä, jolloin he uhkan edessä eivät pystyneet täysin puolustamaan itseään (Levine 2005, 2, Ogden ym 2009, 91).

Koska traumot tallentuvat vahvasti enemmän aisti- ja tunnetasolla, päätelmäni mukaan niiden tiedostaminen voi olla usein hyvin vaikeaa selkeärakenteisten muistojen puuttuessa. Usein ihmiset kärsivät fyysisistä oireista, joille ei välttämättä löydy selvää diagnostista selitystä. Nämä oireet ovat kehon tapa kertoa sitä, mitä mieli ei välttämättä halua kohdata. Olen huomannut erityisesti lihasjännityksen ja jäykkyyden olevan kehon yleinen reagoititapa traumaan. Osa kehosta saattaa myös menettää voimansa, esimerkiksi käsien voimattomuus voi kertoa kyvyttömyydestä kurottautua kohti tai lysähtäneet hartiat keskivartalon tuen puutteesta. Tuen puutteen tunteminen on usein myös henkisen tuen puutetta, pelkoa seistä suorassa ja ottaa täten tilaa.

Omalla kohdallani keskivartalon tuen puute ilmeni lysähtäneinä hartioina ja eteenpäin työntyneenä niskana. Yritin pienentää itseni jatkuvasti, koska

en uskaltanut ottaa tilaa. Koin usein ryhmissä ulkopuolisuuden tunnetta ja täten suljin itseni pois kontaktista, enkä tuntenut ryhmän tukea. Itseni voimakas suo-
jelu sulki minut pois kontaktista, jolloin suljin itseltäni myös mahdollisuuden
saada muilta tukea. Vatsalihasten jännittäminen ja itseni vääntäminen väkisin
hyvään ryhtiin toi vain lisää jännitystä kehooni, eikä itse ongelma poistunut.
Vasta kun ymmärsin syyn, miksi kehoni toimi niin kuin toimi, aloin antamaan
sille aikaa pakottamisen sijaan. Kun kehoni sai rauhassa suorittaa puolustusre-
aktiot loppuun, pienin askelin aloin kokeilla itseni avaamista kontaktiin ympäris-
tön kanssa. Vasta kun annoin kehoni olla pelokas, enkä jatkuvasti pakottanut
sitä muuhun muottiin, se alkoi päästää irti lukkotilasta.

Lihäs saattaa jatkaa epäonnistunutta puolustautumisyritystä, vaikka järki ymmärtäisi vaaran olevan ohi. Näin informaation käsittelyyn tulee lukko, eikä yhdistyminen kyseisen impulssin kohdalla onnistu. Sama voi myös tapah-
tua tunnetasolla. Tietyt tilanteet saattavat herättää ei-tarkoituksenmukaisia tun-
teita, joita järki ei pysty selittämään pois. Ihminen saattaa jäädä jumiin traumaan
ja suhtautua sen värittämänä asioihin, vaikka nykyhetkessä se ei olikaan enää
tarpeen. Hän jää ikään kuin jumiin.

Tulkintani mukaan lihasten lukkiutumisella ja kehon asennolla on vaikutusta mieleen. Samoin kuin aivot lähettävät toimintaimpulsseja lihaksille, myös lihakset lähettävät informaatiota aivoille. Tästä voi päätellä, että ihmisen ulkoisen olemus viestittää myös hänen luonteestaan ja elämänasenteestaan.

2.4 SOUL MEETS BODY

Luvun nimi tulee Death cap for cutie –nimisen yhtyeen saman nimisestä kappa-
leesta, missä laulaja kertoo haluavansa elää siellä, missä sielu kohtaa kehon.
Valitsin sen otsikoksi, koska se kuvaa tämän luvun aihetta loistavasti.

Ihmisen kehon rakenteen on nähty muokkautuvan toistettujen liik-
keiden mukaan: esimerkiksi puolustusliikkeiksi tarkoitettujen lihassupistusten
toistaminen muuttaa ne fyysisiksi toimintakaavoiksi, jotka lopulta näkyvät kehon

rakenteessa. Tällä on vaikutusta myös toiminnan laatuun ja pitkällä tähtäimellä jännitys vaikuttaa ryhtiin (esim. niska- , hartia- ja selkävaivat) sekä liikelaatuun. Tämä ruokkii myös samankaltaisia tunteita ja ajatuksia. Asennoilla on olennainen yhteys ja merkitys emotionaaliin ja kognitiivisiin taipumuksiin (Barlow 1973, Ogden ym 2009, 19).

Ajattelen ihmiskehon muokkautuvan kasvaessaan samalla sekä suojaamaan että paljastamaan itseään. Aikaisemmissa luvuissa mainitsemani vuorovaikutteisen neurobiologian mallin mukaan viestintä kulkee molempiin suuntiin: kehon asento muokkaa myös psyykkisiä taipumuksia eli luonnetta. Saksalainen psykoanalyttikko ja lääkäri Wilhelm Reich on kehittänyt ”kehollisen luonneanalyysin”, joka länsimaisen kehopsykoterapian perusta. Hän oli kiinnostunut emootioiden ja neuroosien fysiologisesta perustasta. Luonneanalyysi tutkii ihmisen puolustusjärjestelmiä eli ”luonnepanssareita”, jotka ilmenevät fyysisesti ”lihaspanssareina”. Panssareiden suojaavuudesta huolimatta ne myös estävät meitä suhtautumasta ympäristöön joustavasti.

Luonneanalyttisen kehopsykoterapian mukaan ihmisen tapaan olla maailmassa vaikuttaa geeniperimä, yhteiskunta, perhe sekä elämäkokemus. Elimistön perustoimintoja (tunteet ja käyttäytyminen) säätelevään autonomiseen eli ei-tahdonalaiseen hermostoon ja limbiseen järjestelmään ovat nykyhetken käyttäytymisemme pohjalla varastoituneet menneisyytemme kokemukset ja opit. Tämä tekee osasta toiminnastamme nykyhetkessä automatisoitunutta ja ei tietoisista. Elimistö saattaa reagoida vanhojen tuttujen kaavojen mukaan, vaikka olosuhteet olisivatkin muuttuneet. Tapamme ja toimintamme kuvastaa luonnettamme, joka on kehittynyt suojelemaan meitä ympäröivän maailman aiheuttamilta turhautumisilta, sekä tasapainottamaan sisäisten viettitarpeiden ja ulkoisten odotusten välistä ristiriitaa. Luonteemme näkyy kaikessa käyttäytymisessämme, tunteissa, ajattelussa, liikkeissä ja liikkumattomuudessa (Luonneanalyttinen kehopsykoterapiayhdistys 2015).

Koen, että kaikki kantavat jossain määrin kehossaan sellaisia suoja- ja panssareita, mitä joskus tarvitsimme, mutta emme tarvitsisi enää. Eläminen on kuin hiihtäisi keskellä kesää talvisodan varusteet päällä. Näistä tarpeetto-

miksi käyneistä suojista luopuminen vapauttaa suuren määrän energiaa, mitä keho käyttää itsepintaisesti pitäessään vanhasta kiinni. Vanha on tuttu ja turvallinen, vaikkei enää toimivin tapa toimia. Se, miten näemme maailman ja suhtaudumme siihen vaikuttaa myös siihen, miten kohtaamme toiset. Jos emme näe kunnolla itseämme, emme myöskään voi nähdä toista. Olen monesti kuullut sanonnan ”keho on viisaampi”. Keholla onkin kokemani mukaan uskomaton kapasiteetti suojata ja parantaa itseään, mikäli sille antaa vaan tilaa ja huomiota.

2.5 KEHOLLINEN LÄSNÄOLO

Keho on esiintyjän instrumentti, joten mielestäni on tärkeää tiedostaa ja tutustua siihen, mitä ruumiinkielemme jo valmiiksi ilmaisee. Mitä ovat ominaisimmat toimintamallimme ja laatumme. Koen, että usein pyrimme saamaan tätä tietoa analysoimalla sekä järkeistämällä ja tutkimiselle jätämme vähemmän aikaa. Älyllinen tiedostaminen riittää johonkin asti ja on turvallista, mutta on tärkeää myös antaa kehomme puhua. Järkeistäminen saattaa jättää osan impulsseista taka-alalle, koska ymmärtämiseen, hallintaan ja kontrolliin pyrkiminen on luonnollinen keino uhkien eliminoimiseksi. Kehon impulssit saattavat jopa tuntua pelottavilta, sillä ne altistavat ihmisen primitiiviselle, jopa eläimelliselle totuudelle omista tuntemuksistaan.

Kehollinen läsnäolo on ollut minulle keino päästä lähemmän keho-tietoisuutta. Se tarkoittaa minulle kehollisten tapahtumien, tuntemuksien ja aistimuksien tarkastelua yrittämättä arvottaa, analysoida tai muuttaa niitä. Olen yrittänyt toivottaa niitä tervetulleeksi ennemmin, kuin alkaa heti pohtimaan ”mitä teen tämän kanssa”. Tämä on ollut minulle kroonisena tunteiden patouttajana hyvin vaikeaa: vanhasta tottumuksesta panikoin miltei heti, kun joku epäsovivaksi kokemani tuntemus nostaa päätään. Patoutumiseen liittyy pelko ”jos päästän itseni tuntemaan, loppuuko se koskaan?”. Voin vastata nyt itselleni, että kyllä se loppuu, muutos on väistämätön. Meillä on kuitenkin aina vapaus

valita ja säädellä, miten ilmaisemme tunnetta. Edistystä on onneksi pikku hiljaa havaittavissa.

Ristiriita syntyy kokemukseni mukaan siitä, että ihminen yrittää esittää luonnollisen reaktionsa tai tunteensa, vaikka tuntemista on periaatteessa mahdoton välttää. Tämä ristiriita kääntää ihmisen energian konfliktiin itsensä kanssa, mikä on pois muusta vuorovaikutuksesta. Mielestäni epävarmuus syntyy sisäisen kokemuksen ja ulkoisten oletettujen odotusten ristiriidasta: ihminen kokee, että hänen pitäisi olla jotain muuta kuin mitä sillä hetkellä on. Näin syntyy jumitus, eli epäröinti. Epäröinti on ikään kuin äänetöntä luvan kysymistä ympäristöltä: ”saanko minä olla näin?”.

Sensomotorinen menetelmä on huomioivan läsnäolon muodostumista huomion kohdistamisena ja orientoitumisena nykyhetkisiin kokemuksiin: mistä tässä ja nyt hetken kokemus koostuu ajatuksien, tunteiden, aistimusten (kehon sisäiset ja ulkoiset) ja liikeyllykkeiden tasolla (Ogden ym 2009, 200). Oman kehon huomioiminen ei siis sulje ihmistä omaan maailmaansa vaan päinvastoin tuo hänet läsnäolevaksi nykyhetkelle ja myös kontaktiin ympäristönsä kanssa. En tarkoita tunteen tai tuntemuksen kanssa olemista vellomise-
na, vaan sen hyväksymistä ja sitä kautta eteenpäin menemistä. Kaikki on jatkuvassa muutoksessa, myös tunteet.

Hyvä esimerkki on jännityksen kanssa kamppailu. Esiintymistilanteissa olen kokenut monen esiintyjän ajattelevan jännityksen näkymisen olevan sopimatonta. Tunnetta yritetään painaa alas tai taistella sitä vastaan rauhoittamalla tai hölkkäämällä se ulos. Ogden kannustaa havainnoimaan jännitystä sen poistamisyritysten sijaan: ennakoiko jännitys fyysistä toimintaa, mikä on sen voimakkuus ja mihin se sijoittuu, mitä tunteita ja ajatuksia nämä tuntemukset ja ajatukset herättävät (Ogden ym 2009, 201). Tällainen pysähtyminen tuntemuksien äärelle on maadoittanut omaa olemistani, sekä tuonut tunnistamisen myötä hallinnantunnetta ja rauhaa. Tämä tekee tilanteesta ja tunteesta hieman turvallisemman, joten tilanteesta selviämisen arvio nousee positiivisen puolelle.

Psykoterapeutti Laila Piironen kertoo artikkelissaan huomioivan kehollisen läsnäolon auttavan meitä ymmärtämään sitä, miten kehomme ottaa vastaan erilaista tietoa, miten se reagoi impulsseihin ja miten se kommunikoi. Voimme oppia erottamaan emootioita kehomme tuntemuksista tutkimalla asentoja, liikkeitä, kosketusta sekä tunnustelemalla, miten ne vaikuttavat tunteisiin (Piironen 2015).

Uskon tästä kehoa huomioivasta tutkimustyöstä olevan hyötyä jokaiselle. Olen työssäni huomannut itsetuntemuksen kehittymisen lisäävän myös ymmärrystä muita ihmisiä kohtaan.

3 ESIINTYJÄN KEHOLLISUUS JA SOMAATTINEN ESIINTYJÄNTYÖ

Toisen pääotsikkoni alaisuudessa käsittelen kehollisuutta ja keholähtöisyyttä enemmän teatterin kontekstissa. Referoin myös kokemuksiani harjoituksista, mitkä ovat auttaneet minua merkittävimmin esiintyjänä, opettajana ja ohjaajana. Lähteinäni käytän tässä osiossa Karoliina Reunasen kandidaatintutkielmaa ”Läsnäolo Marcus Grothin hahmoterapeuttisessa teatterinäkemyksessä”, hahmoterapeutti Heidi Valastin ja kehoterapeutti Riitta Kokon nettisivuja, Trauma ja keho –kirjaa, Laila Pirosen artikkelia, Marcus Grothin sekä Tom Petäjän puhe- linhaastatteluja sekä omia kokemuksiani opiskelustani ISLOssa, Berliinissä Mime Centerissä, Marcus Grothin hahmometodiryhmässä sekä työssäni esiintyjänä ja ohjaajana.

Tarkoitan somaattisella esiintyjäntyöllä keholähtöistä esiintyjäntyötä. Erotan sen termistä fyysinen esiintyjäntyö, koska mielestäni tämä termi johtaa enemmän fyysisen teatterin (teatterigenrenä) metodeihin. Koen somaattisuuden lempeämpänä terminä: tavoitteena ei ole saavuttaa fyysistä virtuositeettia vaan pikemmin tutustua ja havainnoida omaa fysiikkaa. Virtuositeetti voi tulla sivutuotteena, mutta se ei ole tavoite. Somaattisessa esiintyjäntyössä pääpainona on aina tämä hetki, sen hyväksyminen ja näistä lähtökohdista tekeminen. Lähtökohtana toimii kehomielen kautta havainnoiminen ja kognitiivinen analysointi koetetaan jättää vähemmälle. Fyysiseen ja liikkeelliseen tekemiseen keskittyminen toimii lähtökohtana. Somaattisuus tarkoittaa minulle ennen kaikkea tutkimista ja kokeilemista jokaisen omista lähtökohdista. Uskomukset ja oletukset siitä ”miten pitää tai olisi hyvä olla” pyritään karsimaan.

Olen kokenut liikelähtöisen tekemisen itselleni toimivammaksi, koska usein teatteriopetuksessa käytetyt mielikuva- ja tunneharjoitteet hyödyttivät minua vähiten. Ongelmani oli ”juuttua oman pääni sisään” yrittäessäni tavoittaa oikeita tiloja ja ajatuksia. Sorruin tämän seurauksena tunteitteni ja ajatusteni arvottamiseen sekä soimaamiseen, jolloin lavalla olemisesta tuli pelkkää selviy-

tymistä. Vaikka opiskelujeni alussa minusta oli ihanaa velloa suurissa tunnetiloissa, kuten karjua itkien ajatellen kuvitteellisessa palavassa talossa asuvaa rakastani, tämä tuotti loppujen lopuksi suhteellisen vähän mielenkiintoista katsottavaa lavalle. Sain itse luultavasti enemmän kuin katsovat luokkatoverini ja kaupan päälle tuli terapeutin tunteiden purku. Varttuessani ymmärsin mennä terapiaan ja tajusin, että teatteri on tekoja. Tämä alkoi viedä mielenkiintoni enemmän fyysisen teatterin suuntaan, koska liikkeelliset ohjeet ja fyysinen pääpaino tukevat myös eniten toiminnan tuottamista. Tunteet tulevat jos tulevat, niiden puseruttaminen lavalla vain väsyttää ja vie fokuksen toiminnasta.

Olen huomannut toiminnan tuottavan vastaavia tunteita, eikä niitä tämän takia ole mielestäni olennaista hakea. Katsoja näkee loppujen lopuksi vain toiminnan, ei esiintyjän hienoa psykologista karttaa. Esiintyjä toimii mielestäni vain tarinan välittäjänä. Kokemukseni mukaan ”minun pitäisi tuntee nyt sitä ja tätä” –ajattelusta irti päästäminen vapauttaa ja tämä antaa tilaa esiintyjän oikeille tunteille, jotka syntyvät siinä hetkessä. Näin katsojakin voi liikuttua eli myötäelää ja samaistua esitykseen. Ymmärrän liikuttamisen myötäelämisenä ja samaistumisena. Puserretuilla tunteilla on suuri riski herättää katsojassa myötähäpeää. Lavalla on hirveän vaikeaa saada kontaktia yhtään kehenkään, jos kaikilla esiintyjillä on päässään hirveä määrä määreitä ja tavoitteita.

3.1 KONTAKTI ITSEEN JA MUIHIN

Mielestäni teatteri perustuu kommunikaatioon. Olen kuullut monien tutkimuksien mukaan noin 90% (tämä prosenttimäärä vaihtelee tutkimuksesta riippuen yleensä 80-95% välillä) kommunikaatiosta olevan sanatonta eli non-verbaalista. Kommunikaatiossa tärkeäksi kulmakiveksi nousee itselleni kontakti. Käsittelen aihetta hahmoterapian ja –metodin avulla. Käsitellessäni Marcus Grothin hahmometodia tekstissä esiintyvät termit näyttelijä ja näyttelijäntyö, mutta ne ovat mielestäni täysin sovellettavissa myös yleisesti esiintymiseen.

Hahmoterapeutti Heidi Valasti kertoo nettisivuillaan hahmoterapian olevan Fritz Pearlsin kehittämä psykoterapiamuoto, jossa ihminen käsitetään

sekä mielen että ruumiin muodostamana kokonaisuutena. Tietoisuus on hahmoterapian mukaan keino opetella elämään nykyhetkessä, missä hänen kehonsa elää. Ahdistus syntyy, kun ihminen elää jollain lailla joko menneessä tai tulevassa. Ahdistus helpottaa, kun nykyhetken tiedostaa sellaisena, kun sen juuri sillä hetkellä kokee. Olennaisempaa, kuin mitä ihminen puhuu on se, miten hän puhuu: kuinka läsnä hän on siinä mitä hän sanoo, eli viestiikö koko hänen olemuksensa samaa asiaa (äänensävy, eleet, ilmeet ja asennot). Tietoisuus itsestä ja ympäristöstä tarkoittaa kontaktia itseensä ja ympäristöön (esimerkiksi toiset ihmiset). Aidolla kontaktilla tarkoitetaan tilaa, missä ihminen erottaa mikä on itseä ja mikä toista, sekä ilmaisee itseään rehellisesti ja avoimesti. Vastuuta korostetaan hahmoterapiassa paljon: vastuunottamisella tarkoitetaan kykyä vastata ympäristöstä tuleviin ärsykkeisiin sekä itsessä syntyviin tuntemuksiin. Vastuu ei ole näin taakka tai velvollisuus vaan ihmisen tarttumista kiinni omasta elämästään ja omista valinnoistaan (Hahmoterapia 2015).

Olen huomannut, että kontakti toiseen vaatii aina ensin kontaktia itseensä. Kontaktilla tarkoitan kokonaisvaltaista ja rehellistä tiedostamista siitä, mitä vuorovaikutus toisen kanssa itsessä herättää. Kontakti vaatii läsnäoloa itselleen ja toiselle. Kontaktia ei siis voi teeskennellä. Se on mielestäni kuin käsien puristus, molemmat antavat kätensä ja puristavat parhaaksi näkemällään lujudella. Käsissä on molemmissa rajapinnat, jotka koskettavat toisiaan. Molemmat ovat tietoisia tuntemuksesta, mitä puristus ja kosketus aiheuttavat. Henkinen kontakti on samanlainen, sekin vaatii rajapinnat, jotka kohtaavat.

Läsnäolo- ja kontaktiharjoituksissa teatterin piirissä törmään usein ihmisiin, jotka yrittävät olla suurine silmineen ja auki raottavine suineen niin läsnä kuin mahdollista. Sorruin itse olemaan yksi heistä. Läsnäolo tarkoitti minulle pitkään auki olemista, paljastumista. Koska olin hyvin sulkeutunut, näin vaihtoehdokseni teeskentelyyn. Olin myös omaksunut, että kontaktissa on hyvä myös liikuttua, joten usein sorruin pitämään silmiä auki vetistämiseen asti. Tämän tunnustaminen hävettää minua vieläkin. Tämä läsnäolon teeskenteleminen ei johtanut mihinkään. Ymmärsin hahmometodin avulla, että läsnäolo ei olekaan mikään ”nollatila”, missä ihminen on täysin tyhjänä ja rajattomana tauluna,

avoimena kaikelle. Läsnaolo on olemista omana itsenään, juuri sen tunteen ja olemuksen kanssa kun on. Ihminen tuskin koskaan on tyhjä taulu, koska tunteita ja tuntemuksia ei saa kytkettyä pois päältä. Läsna voi mielestäni olla myös sulkeutuneena, ei ole mitään oikeaa tapaa olla.

Tästä puhuu myös Marcus Groth, joka on näyttelijä, ohjaaja sekä hahmoterapeutti. Hän on kehittänyt ”hahmometodin”, joka yhdistää hahmoterapiaa näyttelijäntyöhön. Groth on myös toiminut Teatterikorkeakoulun (TEAK) näyttelijäntyön professorina 1998-2000. Karoliina Reunanen on kirjoittanut kandidaatintutkielmansa Tampereen yliopiston teatterin ja draaman tutkimuksen laitokselta aiheesta ”läsnaolo Marcus Grothin hahmoterapeuttisessa teatterinäkemyksessä”. Tutkielmassaan Reunanen kirjoittaa hahmometodin olevan itsenäinen teatterisovellus, joka teatterikontekstissa eroaa hahmoterapian tavoitteista: tarkoituksena ei ole siis tehdä psykoterapiaa teatterissa vaan mahdollistaa näyttelijälle autenttinen teatteri-ilmaisu (Reunanen 2007, Groth 1997). Käytän itse termiä ”hahmometodi” tarkoittaessani Marcus Grothin teatterikäsitystä.

Reunanen vertailee tutkimuksessaan Stanislavskin ja Grothin näkemyksiä: Stanislavski ihanteellistaa hetken, jolloin näyttelijä elää roolin elämää vailla itsetarkkailua, joutuu näytelmän valtaan orgaanisten tunteiden ja luonnon ohjaamana. Groth mukailee osittain samaa ideologiaa erona se, että hän näkee näyttelijän autenttisen olemisen lavalla aina karismaattisena ja liikuttavana. Grothin näkemyksessä ihminen syntyy maailmaan aitona ja karismaattisena, mutta elämän kokemusten karttuessa kehittää mekanismeja suojaamaan itseään ja estämään autenttista läsnaoloa. Valovoimaisuus on jo näyttelijässä itsessään, eikä tämän tarvitse pyrkiä roolihenkilöön samaistumiseen: roolihenkilö on jo osa näyttelijää repliikkien, maskin ja puvustuksen kantamisen avulla (Reunanen 2007).

Marcus Groth kertoo Reunasen haastattelussa työskennellessään kehottavansa aluksi unohtamaan roolit. Konkretia on näyttelijän oma liha ja veri, vaikka näytelmässä sitä kutsutaankin roolihahmon nimellä. Rooli syntyy yleisön päässä esimerkiksi ohjelmalehtiössä annettujen lukuohjeiden mukaan. Jos ha-

luaa viedä hahmoa karaktäärisempään suuntaan, se tapahtuu fyysisellä tasolla, esimerkiksi säätelämällä puheen tai liikkeen hitautta hahmon ollessa vanha. Hahmoterapian Groth kertoo keskittyvän siihen, millä tavalla ihminen välttää luonnollista ja tämän olevan tärkein ajatus, minkä hän on siirtänyt teatterityöhön. Reunanen kuvaa myös pyrkimättömyyden olevan keskeinen asia Grothin teatterinäkemyksessä: mikä tahansa pyrkimys ajaa pois mahdollisuuden läsnäoloon, vie suunnan tulevaan hetkeen ja on näin pois tästä hetkestä. Läsnäoloon ei voi siis pyrkiä. Sen sijaan näyttelijä voi olla kontaktissa tämän hetken tunteisiinsa yrittämättä muuttaa niitä. Sillä, miltä näyttelijästä tuntuu ei ole merkitystä. Tärkeää on sallia itsensä tuntea sitä, mitä sillä hetkellä tuntee. Kontakti omiin tunteisiinsa ja niiden hyväksyminen sellaisina, kun ne sillä hetkellä ovat, on läsnäoloa (Reunanen 2007, Groth 2007).

Oma taipaleeni hahmometodin parissa alkoi syksyllä 2011 Marcus Grothin vetämässä ryhmässä Helsingissä. Ryhmässä työskentely antoi minulle eväitä yhdistää ISLOn liikkeellistä tutkimusta teatterityöhön: sekä somaattista liikekäsitystä että hahmometodia ja –terapiaa yhdistää holistinen eli kokonaisvaltainen käsitys ihmisestä ja kehomieli yhteydestä. Työskentelyssä Groth teki väliintuloja ohjaamalla näyttelijän huomiota siihen, mitä hän kulloinkin tunsi kehoonsa ja mitä tunteita nämä aistimukset herättivät. Tämä sensomotoriselle eli aisti- ja tuntemustasolle palauttaminen toimi maadoittavana ohjeena varsinkin minulle, jolla oli ongelmana eksyä päänsisäisiin arvottamisiin. Fyysisyys on myös ajatusta konkreettisempaa, mistä itseni oli helppo saada heti kiinni. Groth kannusti hyväksymään kaikki tunteet ja tuntemukset, jopa negatiivissävytteisetkin. Jos esimerkiksi kerroin hänelle tuntevani häpeäväni, hän kannusti häpeämään vielä enemmän. Olin ensin hämilläni, mutta myöhemmin huomasin, että hyväksyessäni olotilani se antoi tilaa muulle virtaavuudelle. Olotila saattoi muuttua joksikin muuksi eikä jumittanut esimerkiksi häpeän piilottamiseen. Groth puhui usein siitä, että kaikki mitä näyttelijässä sillä hetkellä tapahtuu, on oikein. Hänen mielestään oli äärimmäisen tärkeää, ettei näyttelijä lähde hakemaan sopivammaksi tulkitsemiaan tunteita esimerkiksi muistoistaan tai muualta, koska silloin hän keskittyy muuhun pyrkimiseen ja läsnäolo häiriintyy.

Hahmometodin parissa työskennellessäni sietokykyni omia negatiivisiksi kokemiani tunteita kohtaan kasvoi. Aloin ymmärtää, kuinka järjetöntä ”hyvä/huono” arvottamiseni oli, koska en voinut millään tietää, miten muut ihmiset esiintymiseni kokivat. Vaikka tekstin puhumisen aikana olisin kokenut olevani riittämätön ja tylsä, muut saattoivat nähdä ulosantini toisin silmin. Esimerkiksi surun siivittäjä rakkausmonologi saattoi ilmetä roolihahmon herkkyytenä tai vihaisuus intensiivisenä rakkautena.

Aloin soveltaa hahmometodia esiintymiseeni. Ennen olisin mennyt paniikkiin ja yrittänyt manipuloida itseäni tai jumpata, jos tunnetilani ennen lavalle menoa ei ollut mielestäni sopiva. Hahmometodista inspiroituneena kokeilin mennä lavalle tiedostaen ja hyväksyen silloisen tuntemuksen sekä tunteen. Lämmittelin ennen esitystä normaalisti ja toistin esityksessä saman muodon kuin ennenkin – ainoa asia, mikä muuttui, oli suhtautuminen hyväksyvästi omaan olemiseeni. Tämän seurauksena oloni lavalla helpottui ja rentoutui. Kaikki ei tietenkään muuttunut ruusuilla tanssimiseksi, koska myös epämiellyttävät tunteet, kuten pelko, häpeä ja epävarmuus olivat läsnä. Niiden kanssa oleminen muuttui helpommaksi, kun en yrittänyt enää puskea niiden yli tai peittää niitä.

Olen kuullut joskus hahmometodin toimivuudesta keskusteltaessa epäilyksiä, että se tekee näyttelemisestä epätarkkaa. ”Jos näyttelijä menee kerta lavalle minkä tahansa tunnetilan kanssa, niin esityshän voi mennä päin seinää!” Tästä ei kuitenkaan ole kyse, hahmometodi ei tuota impulsiivista ”mä voin tehdä mitä vaan” –käyttäytymistä, vaan esityksen muoto ja annetut ohjeet toteutetaan kuin aina ennenkin. Vaikka näyttelijä hyväksyisikin tunteensa ja olisi niiden kanssa vapaa, hän pystyy siltikin toistamaan esityksen muodon. Teot ja tunteet ovat eri asia. Jos ohjaaja on esimerkiksi halunnut jossain surullisessa kohtauksessa näyttelijän itkevän ja jossain illan esityksessä näyttelijä tunteekin kyseisessä kohtauksessa iloa, hän voi silti tirauttaa kyneleen ja hyväksyä samalla sisäisen tunteensa. Itku tai huuto on osa muotoa, näyttelijän oma tunne-elämä on hänen oma asiansa. Ristiriita voi olla katsojasta mielenkiintoinen, sillä usein tunteet sekoittuvat toisiinsa. Mainitsin aiemmin, että loppujen lopuksi meil-

lä on aina valinta, mitä teemme tunteen kanssa. Tunteet eivät tee meistä lapsentasoisia, mutta ne mahdollistavat hyvin paljon leikkimielisyyttä ja virtaavuutta, joka on mielestäni teatterin tekemisessä tärkeää.

Fyysiseen konkretiaan keskittyminen on auttanut työskentelyäni lavalla paljon. Se on auttanut minua olemaan eksymättä pääni sisään ja toiminut maadoittavana keskittymisenä tähän hetkeen. Saatan lavalla huomioida miltä tuoli takamukseni alla, välimatka vastaanäyttelijään tai hengitykseni rytmi tuntuu ja mitä se minussa herättää. Kun kysyn ”mitä tunnen” sen sijaan, että miettin ”nyt minun pitää olla vihainen”, saan paljon enemmän luovuutta ja pelivaraa. Se mahdollistaa myös vilpittömämmän kontaktin vastaanäyttelijään. Fyysisen toiminnan säätely, esimerkiksi asennon muuttaminen tai jokin ele tuottaa aina tarkoituksenmukaista tunnelmaa, mieli seuraa kehon impulsseja. Esittämäni hahmot olivat yhtä uskottavia kuin ennenkin. Vaikka esiintymiseni sai kevyempiä sävyjä, eikä kaikki tuntunut enää niin kuolemanvakavalta, suhtautumiseni työhön ei muuttunut. Esiintymisen voi tehdä tosissaan, mutta kaiken ei tarvitse olla totista.

Rehellisyys oman olemisen suhteen ja pyrkimättömyys manipuloida sekä kontrolloida toi minut lähemmäksi vastaanäyttelijöitä. Muutokset tapahtuvat aina pikkuhiljaa, joten sorruin ja sorrun vieläkin vanhoihin maneereihini lavalla, mutta ainakin se on nykyään helpompi tiedostaa. Oman kehomielen kuunteleminen sai minut myös näkemään ja kokemaan kanssaesiintyjäni selvemmin, energiani ei mennyt omien strategioideni pohtimiseen. Tämä toi tilaa aidolle muista liikuttumiselle ja vaikuttumiselle, eli kontaktille.

3.2 HENGITYS

Mielestäni kaikissa mainitsemisissä menetelmissä on jollain lailla kyse irti päättämisestä ja antautumisesta nykyhetkeen. Sekä ISLO:n opinnoissa että hahmo-metodissa painotettiin hengityksen huomiointia. Itselleni on jäänyt mieleen jo tunnuslauseeksi muodostunut Marcus Grothin ohje jokaiseen tilanteeseen: ”ja

hengitä”. Tulin todella tietoisiksi siitä, että aina epävarmuuden tai epäroinnin hetkellä pidätin hengitystäni.

Ensimmäinen konkreettinen havahtumiseni hengityksen voimaan tapahtui Berliinissä 2011 mimiikan workshopissa, paria kuukautta ennen hahmometodiryhmän ja ISLOn aloittamista. Teimme sanatonta esitystä, jota ohjasi ranskalainen ohjaaja Lionel Menard. Suoritukseni lavalla ei miellyttänyt häntä ja kovalla intensiteetillä hän kannusti minua hengittämään enemmän. Olin häkeltynyt, sillä olin omasta mielestäni ollut täysin kohtauksen tiloissa. Menardin mukaan kehoni oli jäykkä, eikä ilmaissut mitään orgaanisesti. ”Sinä et tunne”, hän sanoi ja harjoitusten jatkuessa jatkoi itsepintaisesti ”hengitä” ohjeen huutamista. Olin todella suivaantunut, koska edelliset ohjaajani Suomessa olivat varoitelleet minua puskemasta liikaa ja pelkäsin tekeväni liikaa. Lopulta menetin suomalaisen malttini, haukkasin keuhkoni täyteen ja huusin hänelle ”mitä sinä oikein haluat? Minähän teen kaikkeni!”. Tuolla hetkellä Menard puhkesi suosionosoituksiin huutaen ”juuri noin! Juuri noin! Hengitä! Päästä irti!”. Olin ällikällä lyöty, koska luulin tehneeni suurimman virheeni huutaessani ohjaajalle. Hämmennyksen tilalle vaihtui suunnaton riemu. Päästin irti jarruista ja keskityin vain hengittämiseen. Tunteet alkoivat virrata ja ensimmäistä kertaa tunsin eläväni lavalla. En ollut koskaan nauttinut esiintymisestä niin paljon. Tämä kokemus oli ikään kuin pelinavaus tutkimusmatkalle, joka jatkui sittemmin hahmometodin ja ISLOn somaattisen harjoittelun parissa.

Kehoterapeutti Riitta Kokko kuvaa hengityksen toimivan portin tavoin kehon ja mielen välissä. Emme voi hallita esimerkiksi parasympaattisen eli ei-tahdonalaisen hermoston automaattisia toimintoja, mutta voimme vaikuttaa niihin hengityksen avulla. Reagoimme usein stressiä ja tunnepidätystä sisältäviin tilanteisiin alitajuisesti vetämällä vatsaa sisään, mikä aiheuttaa keuhkojen ympärillä olevien lihasten jännityksen ja hengitys pinnallistuu (Kehoterapia 2015).

Koen hengityksen olevan todella oleellinen avain mielen ja kehon impulssien yhdistämisessä. Kun joudun päänsisäisen arvottamisen ja analyysin pyörteeseen, katkaisen kehon ja mielen yhteyden pidättämällä hengitystä. Täs-

tä johtuu lukkotila, joka on varsin fyysinen: happi ei virtaa kunnolla ja keho jäähmettyy. Tällaisissa tilanteissa hengitykseen keskittyminen palauttaa kehon toimintakyvyn ja vakauttaa sitä.

Olen huomannut myös paniikki- ja ahdistuskohtausten ilmenevän voimakkaiden tunnepitoisten tilanteiden yhteydessä. Menen paniikkiin enemmän tunteen ja sen aiheuttaman reaktion hallitsemattomuuden pelosta, ja se saa pidätysreaktion aikaan. Tunne on kuitenkin usein niin voimakas, että tulee voimakkaana hengenahdistuksena ja haukkomisen reaktiona ulos. Keho ikään kuin ottaa väkisin tilaa sen tarvitsemalle ”tunteen ulostukselle” fyysisesti. Hengityksen huomioiminen stressaavissa tilanteissa on auttanut näiden paniikkitilojen lieventämistä: kun hengitys kulkee, myös tunteet kulkevat. Tasaisena virtaavuutena ei pääse syntymään patoutumia, jotka räjähtävät kohtauksina ulos.

Koen hengityksen olevan tie läsnäoloon omille tuntemuksilleen ja tunteilleen. Tämä mahdollistaa myös kontaktin itseensä ja muihin. Hengityksen pidättely on kuin itsensä sulkemista itseltään sekä muilta. Marcus Groth vahvistaa tekemässäni puhelinhaastattelussa samaa. Groth kertoo hengityksen olevan elämämme perusta, kuten tulikin tarvitsee happea palaakseen. Jos lakkaamme hengittämästä tai pidätämme sitä, pistämme elämän säästöliekille. Myös Grothin havaintojen mukaan hengityksen pidättämisen on suorassa yhteydessä tunteiden pidättämiseen: kun ihminen alkaa hengittää, hän saa paremmin yhteyden omiin tunteisiinsa. Tunteet ovat kuin elämän liekki. Kun alkaa hengittää, alkaa tapahtua. Groth kertoo ohjaajan työssään huomanneensa monien näyttelijöiden hengittävän lavalla huonosti, koska tilanne on niin jännittävä. Tämä on hänen mukaansa johdannainen myös puhe- ja lauluongelmiin, joita ilmenee tekniikasta huolimatta. Näyttelijänä ollessaan hän kertoo kärsineensä usein äänen käheydestä, mikä helpottui hengityksen ja sitä kautta myös tunteiden vapautumisen myötä (Groth 2015).

Tunnistan ääniongelmat myös omasta työskentelystäni. Minusta tuntui siltä, että yleisön kokema illuusio hajosi joka kerta, kun avasin suuni. Hengityksen pidättelyn takia en saanut riittävää tukea ääneeni, joten kuulin itseni surkeana ja piipittäväenä joka kerta. Laulaminen oli vielä kamalampaa, sillä

jännitys tuntui ja tuntuu edelleen tosi paikan tullen palleassani sementin kaltaisena möykkynä. Hengittämättömässä olotilassa teksti tuntuu menevän lavalla automaationa eteenpäin ja tunnekontaktia eli painoa on vaikea saada sanoihin. Tällaisissa tilanteissa on helppo sortua äänellä kikkailuihin, mikä hävettää minua aina. Tekstistä tulee lausuttua ja onttoa, suuhun jää vain teeskentelyn maku.

Uskoakseni jokainen teatterintekijä tietää hengityksen tärkeyden lavalla. Tämä on kuin itsestäänselvyys, mutta siitä huolimatta näen harvoin lavalla vapaasti hengittäviä ihmisiä. Näissä tilanteissa jännitys leviää usein yleisöön ja näytelmään on vaikea ”päästä sisään”. Lääketieteen tohtori Daniel J. Siegel kertoo aivojen sijaitsevan ikään kuin kehossa monien hermokytöksien kautta. Ne ovat myös osa muista aivoista koostuvaa sosiaalista maailmaa: aivot ovat vuorovaikutuksessa muihin aivoihin peilineutronijärjestelmän luomalla kyvyllä synnyttää emotionaalista vastakaikua (myötätunto). Näin mieleemme on yhtäläisiä vuorovaikutteinen, kuin kehollinenkin (Siegel 2009, Ogden ym 2009, xviii). Tästä päättelen, että hengittämättömyydellä on todella vaikutusta myös yleisöön ja toisinpäin. Sama pätee myös opetus ja ohjaustilanteisiin: oppilaita tai näyttelijöitä on turha käskää vapautumaan, jos on itse ohjaajana lukkotilassa. Usein kokemani mukaan jännittyneessä työryhmässä ihmiset yrittävät sysätä vastuuta tilanteen pelastamisesta joka suuntaan. Tällaisissa tilanteissa mielestäni jokaisella on vastuu tilanteen etenemisestä. Rehellisesti itsensä ja sitä kautta muiden kanssa oleminen on tuottanut parhaiten tulosta tilanteiden ratkeamisessa. Hengittäminen on konkreettinen askel kohti rehellistä olemista.

Hengityksen huomioiminen on maadoittanut työskentelyäni sekä ohjaajana, että esiintyjänä. Epävarman hetken koittaessa hengityksen huomioimisen muistaminen on estänyt paniikkia ja siitä johtuvia hätäratkaisuja. Se tuo tukea. Olen myös päässyt paremmin käsiksi herkkyyteeni, sillä hengittäminen on minulle myös antautumista nykyhetkeen ja tilanteeseen. Hengittäessä keho valmistautuu toimimaan, se on kuin starttinapin painallus.

Hengityksen ja sitä kautta myös tunteiden pidättelyyn liittyy aina omalla kohdallani pelko, että ”jos nyt päästän irti, niin mitä sieltä tulee”. Pelkään

hallitsemattomia reaktioita ja tunteita. Lavalla muiden edessä oleminen ja esiintyminen on niin erikoinen ja pelottava tilanne, että perusasioihin kannustaminen ja keskittyminen tuo parhaat tulokset aikaan. Ohjeiden konkretia ja yksinkertaisuus ovat tärkeitä jättäen tilaa esiintyjän omalle työskentelylle.

Vaatii rohkeutta asettaa itsensä katseenalaiseksi rehellisenä. Tämän takia on mielestäni tärkeää pitää kiinni myös turvasta ja sen tunteesta. Omia positiivisia kokemuksiani on edellyttänyt turvan tunne ympäristöstä, kuten luottamus ympärillä olevaan työryhmään. Marcus Groth kertoi aikaisemmin puhelinhaastattelussaan havainnoineensa näyttelijän pidättelemisen johtuvan jännittämisestä eli pelosta. Irti päästäminen vaatii mielestäni turvallisen ympäristön, ettei mene suinpäin omien rajojensa yli. Rajat ovat jokaisella yksilölliset ja niiden huomioiminen on tärkeää.

3.3 RAJAT JA TURVALLISUUS

Kehomme defenssit eli puolustuskeinot ja pidättyneisyydet eivät ole pelkkiä esteitä, vaan niillä on tärkeä tehtävä organismimme suojelemisessa. Omien, sekä toisten rajojen kunnioittaminen on tärkeää. Mielestäni omat rajat täytyy tiedostaa ja hyväksyä, ennekuin niitä voi ylittää.

Laila Piironen kirjoittaa rajoja tarvittavan erilaisten kehollisten, emotionaalisten ja kognitiivisten tasojen sietämiseen ja säilömiseen, sekä suojaamiseen ja turvaamiseen. Rajoja tarvitaan myös virikkeiden valitsemiseen. Voimme valita ne, mitkä ovat olennaisia ja sopivia sekä jättää huomiotta ne, mitkä eivät tee hyvää. Hän painottaa rajojen olevan myös fyysinen kokemus, mitä voi harjoitella asennoilla ja liikkeillä. Ne voivat vaihdella hetkestä toiseen (Piironen 2015).

Varsinkin teatterin parissa olen usein törmännyt niin sanottuun rajattomuuden ihannointiin. Koko ammatti perustuu jollain lailla rajojen kokeiluun ja niiden ylittämiseen. Esiintyjän instrumentti on hänen oma itsensä, joten sitä tulee myös kunnioittaa. Omaa herkkyyttään on hyvä myös suojella. Olen kuullut

monen nuoren teatteritekijän suusta lauseen ”haluan kokeilla ja ylittää rajojani!” ja jokainen pyrkii joka kerta ylittämään itsensä. Eikö ylittämisen sijaan pitäisi ensin löytää itsensä, että tietää, mitä ylittää?

Haastattelin näyttelijä ja hahmoterapeutti Tom Petäjää hänen kokemuksistaan rajoista teatterin tekemisessä. Petäjä pohtii rajojen rikkomisen vaaraa tunteiden kaivamisessa itsestään esiintymisen yhteydessä. Hän kuvaa tilannetta, missä ohjaaja kannustaa esiintyjää tiettyyn tunnetilaan. Esiintyjän saavuttaessa ohjaajan hakeman tunteellisen tuloksen hän pyrkii siihen jatkosakin yrittämällä toistaa tätä ohjaajan kehumaa hetkeä mielikuvien avulla. Jos ohjeena on pelkkä tunteen saavuttaminen, on vaarana, että näyttelijä rikkoo omia henkisiä rajojaan etsiessä tunnetta esimerkiksi muistojensa avulla esityksissä ja harjoituksissa. Petäjä painottaa roolin ja oman persoonan eron tekemisestä, tietoisuutta siitä mikä on itseä ja mikä roolia. Tähän hän tarjoaa turvallisemmaksi vaihtoehdoksi fyysiikan kautta tekemistä tunteiden jäljittelemiseksi esimerkiksi asentojen kautta. Petäjä kertoo tunteiden olevan läsnä automaattisesti, kun on kontaktissa itseensä kehollisesti ja tunnetasolla. Hän kertoo itsetunteuksen auttavan kartoittamaan esimerkiksi missä tunne suru tuntuu, ja siihen voivan saada kontaktia kehollisten asentojen ja hengityksen avulla.

Petäjä puhuu myös fyysistä rajoista: konkreettisesti ihon pinnasta ja niin sanotusta reviiiristä eli kehon ulkopuolisista rajoista. Hänen mukaansa selkeät säännöt tekemisen lähtökohtana auttavat turvallisen ja luottamuksellisen ilmapiirin luomisessa, myös silloinkin kun ollaan roolien suojassa (Petäjä 2015). Oman kokemukseni mukaan työskentely teatterin ja esiintymisen parissa vaatii usein kuultua heittäytymistä. Heittäytymiseen oletettavasti kuuluu uskallus ja omien rajojen kokeilu, joka vaatii luottamusta itseän ja muihin. Olen törmännyt tilanteisiin, joissa luottamus otetaan kuin automaationa kontekstin ollessa teatterin tekeminen. Sanomattomana normina on se, että ”mehän nyt luotetaan toisiimme kun tähän on vaan teatteria” ja näin sosiaalisen paineen alaisena ei kerkeä orientoitumaan ryhmään. Luottamusta saatetaan jopa teeskennellä.

Luottamuksen saavuttamiseksi on mielestäni tärkeää, että jokaisella ryhmäläisellä on kokemus siitä, että heidän rajojaan kunnioitetaan ja anne-

taan myös aikaa orientoitua ryhmään. Jokaisella on kokemus omasta itsesäätelyoikeudestaan. Petäjä antaa hyvän esimerkin lapsista, jotka automaattisesti tarkistavat aina tilanteen, ennen kuin menevät siihen. Hän sanoo ajan olevan tärkeä, ettei tilanteisiin tarvitse kiirehtiä. Rajat voivat olla usein häilyviä. Tätä rajojen ylitystä tapahtuu kuitenkin väistämättä ja Petäjä muistuttaakin lempeydestä: aina se ei ole niin vakavaa. Hän kuitenkin painottaa tiedostamisen tärkeyttä havainnoimisessa, mikä tuntuu itsestä hyvältä ja mikä ei (Petäjä 2015).

Omien rajojeni yli meneminen oli minulle vuosia tavallista. Koin ryhmän paineen suurena, enkä halunnut jarruttaa työskentelyä. Vaikka tilanteissa saatettiin tarkistaa, ”onko tämä ok?” saatoin sanoa ”joo joo” ilman että edes tajusin mitä oli tapahtumassa. Koin usein tällaisen päättömän tilanteeseen menemisen ihanteellisena spontaaniutena, mitä esiintyjältä vaadittiin. Uskoakseni tämä oli yksi ahdistuksen ja itseluottamuksen puutteen syitä. Koen tärkeäksi tunnustelun ja tutustumisen, ennekuin rynnätään heittäytymään ja luomaan suin päin. Kiusallisimpia tilanteita mielestäni on esimerkiksi uuden työryhmän kanssa aloitus, missä lämmittelypeleiksi on valittu mahdollisimman paljon kosketusta ja nöyryytystä vaativat leikit. Tunnen näissä tilanteissa itseni äärimmäisen estyneeksi, koska mielestäni leikin syntyminen vaatii tutustumista ja luottamista. Näen tilanteissa pahimmillaan ryhmän ihmisiä, jotka teeskentelevät hauskuutta. Kukaan ei halua olla ensimmäisenä se, joka kieltäytyy esittämästä leikkimielistä wc-istuinta.

Mitä enemmän ryhmäläisille annetaan alussa aikaa tunnustella itseänsä suhteessa tilaan ja ryhmään, sitä enemmän heillä on aikaa orientoitua tekemiseen. Alussa mielestäni tärkeitä ovat harjoitteet, missä ryhmäläiset saavat säädellä ja tunnustella rajojaan. Ihmiset ovat eri rytmisiä, jokaisella on oma tapansa orientoitua uusiin tilanteisiin. Petäjän mukaan myös ohjaajan on oltava tietoinen ja pidettävä huolta rajoistaan. Hän kertoo usein itse tarkistavansa kysymällä, onko esimerkiksi kosketus tai muu lähelle tuleminen ”ok”. Ohjaajan ja opettajan on hänen mielestään tärkeää olla hereillä ja kuunnella ryhmäläisiä (Petäjä 2015).

Koen kontaktin saamisen työryhmään ja ohjaajan tärkeinä. Kontakti syntyy kuuntelemisesta ja siitä mielestäni syntyy luottamus. Luottamus on ikään kuin kuulluksi ja nähdyksi tulemisen tulos. Tämä edellyttää myös hyväksytyksi tulemisen kokemusta. Ennen kuin voi ottaa vastaan hyväksyntää ulkopuolelta, täytyy ensin hyväksyä itsensä. Monesti hyväksynnän tai luottamuksen puutteen tunteessa on omalla kohdallani ollut itseluottamuksen tai hyväksynnän puute. Kokemus siitä, että olisi parempi toimia tai olla toisin. Näin näen onnistuneen työskentelyn edellytyksenä itsensä ja sitä kautta muiden huomioimisen. Jos huomio on koko ajan esimerkiksi siinä, että pitääkö ohjaaja siitä mitä teen, työskentely perustuu itsensä ulkopuolisen hyväksynnän hakemiselle. Tämä on pitemmän päälle todella raskasta. Itsetuntemus lisää myös itseohjautuvuutta, mikä parantaa ryhmäläisten kykyä tehdä itsenäistä ja mielekästä työskentelyä. Toisten kunnioittaminen ryhmässä on toimivan yhteistyön pohja ja kunnioittaminen tarkoittaa erilaisuuden hyväksymistä.

4 PÄÄTELMÄT

Somaattisen esiintyjäntyön ideologiassa tai tavoitteissa ei varsinaisesti ole mitään uutta. Monet näyttelijäntyön taktiikat ja tekniikat pyrkivät samaan. Olen huomannut, että monien eri termien ja nimitysten alla sivutaan samoja asioita. Näin ollen monet eri lähestymistavat sivuavat jotenkin toisiaan. Somaattisessa esiintyjäntyössä ei ole kyse tekniikasta tai varsinaisesta menetelmästä, vaan enemmän asenteesta ja lähestymistavasta. Itselleni merkittävämmäksi nousee jo olemassa olevan hyväksyminen päämäärään pyrkimisen vastakohtana.

Muistan lukeneeni paljon esiintymiseen ja näyttelijäntyöhön liittyvää kirjallisuutta opiskelujeni alkuaikoina. Yksi hienoimmista lauseista, mikä mieleeni on jäänyt, on ”jos haluat kehittää itseäsi näyttelijänä, kehitä itseäsi ihmisenä”. Esiintyjä tekee työtä itsellään, eikä itseään pääse pakoon edes kulissien tai roolin suojissa. Tekniikoiden ja monipuolisten taitojen opettelu on tärkeä osa ammattitaidon kehittämistä ja laajentamista. Ne ovat kuin ammattitaidon seinät, jotka rakennetaan perustuksen päälle. Perustus on oma fyysinen ja psyykinen persoona. Perustuksen tunteminen auttaa rakennusmateriaalien ja –taktiikoiden valitsemisessa ja omaksumisessa.

Itsetuntemuksen opettelulle on mielestäni tärkeää antaa aikaa ja arvoa teknisen harjoittelun ohessa. Usein puhuttu ”huono itsetunto” ei ole ratkaistavissa kehuilla tai asenteen muutoksella, koska kyseessä ei ole asenne vaan tutustumista vaativa ominaisuus. ”Hei kyllä sä pystyt siihen, ei se ole niin vaikeeta” tyyliset rohkaisut eivät riitä, vaan on tärkeää kuulla ihmisen huoli ja tunne niin kuin se sillä hetkellä on. Vasta kuulemisen ja nähdyksi tulemisen kautta ongelmille voi tehdä jotain. Itseluottamus vaatii itsetuntemusta ja tämä vaatii ensin itsensä näkemistä ja kohtaamista kaikkine puolineen.

Joskus voi käydä niin, että jos ryhmässä joku ilmaisee epävarmuutensa jonkun asian suhteen, tämä saattaa herättää muissa turhautumista. Ymmärrän tämän turhautumisen johtuvan siitä, että epävarmuuden ilmaus resonoi muissa ryhmäläisissä epävarmuuden tunnetta, jota he yrittävät peittää. On tär-

keää pitää ilmapiiri avoimena ja rehellisenä. Loppujen lopuksi jokainen on vastuussa itsestään sekä tunteistaan ja päättää, mitä ilmaisee. Avoin ilmapiiri ei kuitenkaan tarkoita ”terapointia” ja ongelmien jatkuvaa syvällistä käsittelyä. Ohjaajalla on vastuu pitää rajat, ettei työskentely mene liian henkilökohtaiseksi. Teatterin tekeminen voi olla terapeutista, se ei kuitenkaan missään nimessä ole terapiaa.

Somaattinen lähestymistapa on mielestäni tässä suhteessa oivallinen, koska fyysisyys pitää rajat konkreettisina. Henkiset rajat ovat usein häilyvämmät. Somaattisuuden tutkiva asenne karsii pois arvottamista ja ”oikein tekemisen” myyttiä sekä altistaa ihmisen itsensä äärelle. Pakottamisen sijaan ohjataan tietoisuus lempeydellä ja sallivuudella siihen, miten oma organismi juuri sillä hetkellä on. Tällä on kokemuksieni mukaan ollut erittäin maadoittava ja positiivinen vaikutus tekijöihin. Ohjattavani ovat monesti kertoneet kehollisen huomioimisen olevan voimauttavaa ja tarvittava irti pääsy ajattelukeskeisestä tekemisestä. Kognitiivisuus ohjaa monesti arkielämäämme niin ratkaisevasti, että keho tulee vasta perässä. Somaattisuus ohjaa tietoisuutta kohti yhdistämistä: miten fyysisyys on yhteydessä psyykkiseen erottamattomalla tavalla. Tämä tuo ymmärtämisen kautta mahdollisuuden oppia uutta syvemmällä ja pysyvämmällä tavalla.

Monesti sorrumme myös määrittelemään kehomme määreillä ja ominaisuuksilla. Olen huomannut, että näillä määreillä voi olla pidemmän päälle rajoittava vaikutus. Usein oma minäkuvamme voi olla erilainen, kun muiden kokema kuva meistä tai mitä viestitämme ulospäin. Menneisyytemme voi värittää hyvin paljon suhtautumista itsemme. Tämän takia kehollinen itsetuntemus on keino saattaa tiedostamisemme ”ajan tasalle” ja tuoda käyttöön koko kapasiteettimme. Monilla meistä on puolia ja ominaisuuksia, jotka ovat jääneet vaalimiemme itseanalyysien varjoon.

Kehomme ja mieleemme on koko ajan muutoksessa, tilat saattavat vaihdella tunnista toiseen. Koska olemme jatkuvassa vuorovaikutuksessa ympäristömme kanssa, myös tilanteella, paikalla ja toisilla ihmisillä on vaikutusta suhteessa omaan tilaamme. Tunteet ja tuntemukset ovat näiden kaiken summa.

Somaattinen lähestymistapa on ollut minulle keino oppia tuntemaan itseäni kokonaisuutena. Se on ollut loistava lähtökohta kokonaisuuden hahmottamiseen ja sitä kautta tie kohti ihmisyyden laajempaa ymmärtämistä. Se on auttanut minua näkemään itseni lempeämmin. Tämä on antanut enemmän tilaa inspiroitua ja oppia uutta. Somaattisuus on myös vienyt minua enemmän kohti konkreettisia havaintoja sen sijaan, että tekisin oletuksia yleisten toimintamallien mukaan. Tämä ei tarkoita sitä, että ongelmat olisivat hävinneet. Olen silti edelleen epävarma ja haparoiva useissa tilanteissa, mutta yritän olla taistelematta sitä vastaan ja hyväksyä sen. Kukaan meistä ei voi olla varma jokaisessa tilanteessa. Yritän myös olla määrittämättä itseäni tunteideni perusteella. Vaikka tuntisin haparoivuutta, yritän olla määrittämättä itseäni epävarmaksi.

Teatterin tekeminen altistaa meidät katseiden alaiseksi. Työmme on muiden ihmisten silmien alla jatkuvasti. Kannustan kaikkia alan harjoittajia taitojen ja teknisen osaamisen ohella myös kehittämään lempeyttä itseään kohtaan. Uteliaisuus ja leikkimielisyys ovat teatterin tekemisen suola ja näiden elementtien vaaliminen itsessään edellyttää itsestä huolen pitämistä. Itsensä arvostaminen on loppujen lopuksi vaikein asia. Onneksi tätä voi kuitenkin harjoitella. Oma suhtautuminen itseensä näkyy myös suhtautumisena muihin, joten armollisuus on ryhmätyöskentelyssä kultaa.

5 HARJOITTEITA

Lopuksi vielä harjoitteita, jotka tukevat kehollista tiedostamista ja näin somaattista työskentelyä. Harjoituksille on hyvä antaa aikaa, sillä ihmiset toimivat eri rytmeissä. Harjoitteissa voi melkein joka välissä muistuttaa hengittämisestä. Ohjaajan on myös itsensä hyvä muistaa hengittää.

”Kehon skannaus”

Harjoituksen tavoitteena on keskittää huomio kehon sisäisiin ja ulkoisiin impulseihin. Tämä toimii maadoittavana esimerkiksi harjoitusten alussa ja tukee oman kehomielen hahmotusta.

Ota sellainen asento, mikä tällä hetkellä tuntuu kehollesi sopivalta. Voit sulkea silmäsi keskittymisen tukemiseksi. Jos silmien kiinni pitäminen tuntuu epämiellyttävältä, ne voi pitää auki.

Keskitä ensin huomiosi hengittämiseen mitään muuttamatta. Huomioi missä rytmissä hengityksesi kulkee ja mitkä osat kehossa liikkuvat sen vaikutuksesta. Keskitä seuraavaksi huomio niihin osiin, jotka koskettavan maata. Voit kuvitella kuvion, minkä kehoasi painaa maahan. Jokaisella uloshengityksellä voit koettaa päästää hieman enemmän irti ylimääräisistä jännityksistä. Anna painoasi hiljalleen enemmän ja enemmän lattian kannateltavaksi.

Huomio, miltä lattia tuntuu kehoasi vasten, mitä tuntemuksia kehossasi on tällä hetkellä. Anna näiden huomioiden tulla ja mennä. Toivota ne ikään kuin tervetulleeksi ja päästä saman tien menemään. Jos huomiosi karkaa muualle, tuo se lempeästi takaisin kehoosi. Sen karkaaminen ei ole vakavaa. Huomioi myös tunteet ja ajatukset, mitä tämä herättää. Anna näidenkin mennä ja tulla.

Voit hiljalleen alkaa liikuttamaan kehon osiasi, ensin pelkän ajatuksen tasolla. Kuvittele ensin liikuttavasi kättäsi tai jalkaasi ja ota hiljalleen lihasvoimaa mu-

kaan. Lähde liikkeelle mahdollisimman pienestä liikkeestä. Venyttele, pyörittele, völyttele kehosi osia, kuuntele millaista liikettä se tällä hetkellä kaipaa.

”Hetken patsas”

Harjoituksen tarkoituksena on tukea tiedostamista, miten oma olotila vaikuttaa asentoon.

Kävele tilassa. Ohjaa huomiosi kävelyysi, miten kehosi liikkuu ja organisoituu tässä hetkessä. Mikä on rytmisi. Miltä kehossasi tällä hetkellä tuntuu, mitä tunteita se herättää.

Ota tilasta paikka, mikä tuntuu hyvältä. Anna kehosi muodostaa asento mielen-tilasi mukaan. Mihin kehosi ja mielesi lähtee sinua viemään. Kun olet saanut asennon valmiiksi, lähde hitaasti viemään sitä toiseen ääripäähän. Jos asento on esimerkiksi äärimmäisen avoin ja iso, lähde viemään sitä mahdollisimman pieneen ja sulkeutuneeseen. Huomio, mitä tämä herättää sinussa. Pidä asento jonkin aikaa ja lähde viemään sitä takaisin alkuperäiseen. Toista haluttaessa.

”Rajat”

Harjoitus tehdään pareittain ja sen tarkoituksena on tunnustella omia rajojaan suhteessa toiseen ihmiseen.

Parit menevät eri puolille tilaa, että välimatka on tarpeeksi pitkä. Ensin pareista toinen toimii välimatkan, eli rajojen määrittäjänä. Toinen lähtee kävelemään hidasta vauhtia kohti paria. Rajojen määrittäjä tunnustelee, mikä etäisyys tuntuu sillä hetkellä hyvältä. Hän sanoo ”stop”, kun toinen on tarpeeksi lähellä.

Harjoitus voidaan toistaa eri ihmisten kanssa, koska rajat voivat olla erilaiset eri ihmisten kanssa.

”Tuen antaminen ja vastaanottaminen”

Harjoitus tehdään pareittain ja sen tarkoituksena on tutkia tukea ja sen vastaanottamista parin kanssa. Tietoisuutta voi ohjata myös siihen, miltä fyysinen läheisyys ja kosketus herättää.

Parit asettuvat istumaan selkä selkää vasten, ensin vain lähekkäin ilman kosketusta. Tässä hengitetään vähän aikaa ja ohjataan tietoisuus siihen, miltä parin läheisyys tuntuu. Silmät on hyvä pitää auki, että on samalla tietoinen ja avoin myös ympäristölle.

Seuraavassa vaiheessa selät koskettavat toisiaan. Tässä on hyvä ensin vain hengitellä ja sitten vuorotellen nojata eteenpäin niin, että toinen pareista antaa painoa ja toinen vastaanottaa sitä. Rentous on tärkeää, huomiota voi ohjata myös irti päästämiseen ja siihen, kuinka rentona uskaltaa olla. Hengitys auttaa irti päästämässä. Nojaaminen toistetaan vuorotellen monta kertaa.

”Selkärangan tuki ja liikkuvuus”

Harjoitus tehdään parin avustamana. Tarkoituksena on lisätä tietoisuutta selkärangan tuesta vapautuneemman ryhdin saamiseksi.

Toinen pareista seisoo suorana ja toinen asettuu hänen selkäpuolelleen. Pari painelee hellästi jokaisen nikaman kerrallaan aloittaen ylimmästä nikamasta edeten häntäluuhun. Hän auttaa näin pariaan tuomaan huomionsa selkärankaansa ja sen asentoon. Tarkoituksena ei ole muuttaa asentoa parin kosketuksen myötä. Kosketusta vastaanottava pari voi pitää silmänsä kiinni.

Kun koskettava pari on päässyt häntäluuhun asti, hän väistyy antaen tilaa parilleen. Kosketusta vastaanottanut voi alkaa hiljalleen koettaa liikuttaa selkärankaansa, tutkia sen liikeratoja lempeästi. Tämä voi johtaa pieneen ”selkätanssiin” jonka liikkeeseen muut raajat voivat liittyä.

Harjoitusta voi halutessaan varioida siten, että koskettava pari asettaa toisen kätensä alaselkään häntäluulle ja toisen kallonpohjaan ”selkätanssin aikana”. Näin toinen parista saa konkreettisemmän kokemuksen selkärangan liikkeestä.

”Tuolilla istuminen”

Harjoituksen tarkoituksena on istua yleisön edessä 5-7 minuuttia tekemättä yhtään mitään. Yleisö havainnoi konkreettisten huomioiden perusteella, mitä näkee. Tarkoituksena on havainnoida, mitä ihmiskeho jo valmiiksi ilmaisee, mitä mielenyhtymiä pelkkä oleminen itsessään synnyttää.

Muut ryhmäläiset istuvat katsomossa. Yksi kerrallaan jokainen menee istumaan tuolille muiden eteen. Istumiselle ei ole mitään erityistä määrettä, jokainen saa istua sen hetken tuntemuksensa mukaan. Mitään ei ole kuitenkaan tarkoitus esittää.

Jokaisen istumisen jälkeen käydään läpi, mitä yleisö näki. Painotus on konkreettisilla asioilla, kuten ”hänen kätensä lepäsivät jalkojen päällä ja ajattelin hänen olevan levollinen”. Arvottavia ja määrittäviä tulkintoja, kuten ”hän katsoi yleisöön vihaisesti” pyritään välttämään. Ennemmin yritetään pohtia, mikä sai yleisön tulkitsemaan katseen vihaiseksi. Varsinaisesti harjoituksessa ei analysoida kenenkään persoonaa vaan huomioidaan sitä, miten pienetkin eleet ja vivahteet lavalla olemisessa herättävät automaattisesti mielikuvia ja tulkintoja. Tätä on hyvä painottaa ohjeiden antamisessa.

”Maadoittava hengitys”

Harjoituksen tarkoituksena on keskittää huomio hengittämiseen ja sen kautta kehon rentouttamiseen. Harjoitus voidaan tehdä pienryhmissä.

Ryhmästä yksi kerrallaan vastaanottaa kosketusta maaten maassa. Kosketuksen vastaanottaja asettuu patjalle makaamaan haluamaansa asentoon. Hän keskittyy pelkästään hengittämiseen. Ryhmäläiset antavat hänen ensin hengit-

tää jonkin aikaa yksin. Seuraavaksi he asettavat kätensä eri puolille tämän kehoa. Harjoituksen alussa on hyvä ohjeistaa ryhmäläisiä määrittämään kukin vuorollaan, mihin heitä saa koskea ja mihin ei. Harjoituksen aikana saa milloin tahansa sanoa, jos joku kosketus ei tunnu hyvältä. Myös kosketuksen antajien on hyvä muistaa hengittää. Kosketuksen tarkoituksena on ohjata huomiota eri lihaksiin saaden ne rentoutumaan ja täten hengityksen tulevan vapautuneemmaksi.

LÄHTEET

Kirjat:

Ogden P., Minton K., Pain C. 2009 Trauma ja keho – sensomotorinen psykoterapia

Houni P., Laakkonen J., Reitala H. ja Rouhiainen L. 2006 Liikkeitä näyttämöllä

Internet:

Reunanen K. Kandidaatintutkielma 2007, viitattu 25.5.2015

www.groth.fi/kandidaatintutkinto_hahmo.html

Piironen L. Artikkel ”Olisiko kehollisista menetelmistä apua vakauttamiseen?”, viitattu 23.4.2015

http://files.kotisivukone.com/ttkeskus.palvelee.fi/tiedostot/olisiko_kehollisista_menetelmista_-_laila_piironen.pdf

Tanssi- ja liiketerapeutti Salla Salmen kotisivut, viitattu 21.4.2015

www.sallaxis.fi/somatiikka.html

Wikipedia hakusanalla ”somaattinen harjoittelu”, viitattu 26.4.2015

www.wikipedia.org/wiki/Somaattinen_harjoittelu

Traumaterapiakeskus, lainattu 20.4.2015 www.traumaterapiakeskus.com/18

Luonneanalyttinen kehopsykoterapiayhdistys, viitattu 20.4.2015

<http://www.luonne.fi/vegetoterapia.htm>

Suomisanakirja hakusanalla ”holistinen”, viitattu 29.5.2015 www.suomisanakirja.fi/holistinen

Heidi Valasti kotisivut, viitattu 25.5.2015 www.hahmoterapia.net/hahmoterapia.htm

Riitta Kokko kotisivut, viitattu 25.5.2015

www.kehoterapia.com/artikkelit/hengittaminen.html

Haastattelut:

Hannonen Maria. Toukokuussa 2015 Marcus Grothin puhelinhaastattelu. Turku

Hannonen Maria. Kesäkuussa 2015 Tom Petäjän puhelinhaastattelu. Turku

Kokemukselliset:

Opiskelu

Itä-Suomen liikuntaopiston tanssin ja somatiikan koulutuksessa Joensuussa 2011-2012

Mime Center Berlin, Mimiikka workshop Saksassa 2011

Marcus Grothin vetämät hahmometodi ja -terapia kurssit sekä ryhmät Helsingissä 2011-2012, Saarenmaan koulutuskeskuksessa Virossa 2012 ja 2014 sekä Turussa 2014-2015

