

Katri Mäkelä

Kehollinen läsnäolo ohjaajantyössä

Metropolia Ammattikorkeakoulu
Teatteri-ilmaisun ohjaaja
Esittävä taide
Opinnäytetyö
31.5.2011

Tekijä Otsikko	Katri Mäkelä Kehollinen läsnäolo ohjaajantyössä
Sivumäärä Aika	43 sivua 31.5.2011
Tutkinto	Teatteri-ilmaisun ohjaaja
Koulutusohjelma	Esittävä taide
Suuntautumisvaihtoehto	Tutkimuksellinen suuntautumispolku
Ohjaaja	Tuuja Jänicke
<p>Opinnäytetyö lähestyy ohjaajantyötä sen kautta, että ohjaaja on ihmisenä ensisijaisesti maailmassa kehollisuuden kautta todentuva olento. Kehollisuuden pohdinnalle on työn näkökulman mukaan taiteellisessa työskentelyssä suuri tarve, sillä nykytodellisuudessa yleisesti vallitseva suuntaus on nähdä ihmiskeho instrumentaalisenä. Työssä tulee esiin, että instrumentaalinen, välineellistävä kehon katsomisen tapa etäännyttää ihmisen kehollisesta läsnäolosta, ja samalla maailman merkityksellisyydestä.</p> <p>Työhön sisältyy kehollisuuden ja empatian yhteyden tarkastelu. Työn näkökulmasta ohjaajantyö pitää sisällään empatiaan perustuvaa sosiaalista vuorovaikutusta. Tarkastelun kohteina esiintyvät myös kehollisuuteen sisältyvä hiljainen, kohdistumaton tieto, sekä ihmiskehon kokonaisvaltainen tasapaino, joiden katsotaan olevan kehollisuuden ymmärtämisessä tärkeitä kohtia.</p> <p>Työssä käytetään aineistomateriaalina haastatteluja. Haastateltavat ovat jollain lailla sekä kehollisuuden että ohjaajuuden kanssa ammattinsa puolesta tekemisissä. Taustamateriaaleina toimivat myös kirjalliset lähteet, jotka sivuavat holistisen ihmiskäsityksen kenttää.</p> <p>Työn johtopäätösten mukaan taiteellisessa työskentelyssä on ensisijaista maailman merkityksien avaaminen ja maailman merkitykselliseksi tekeminen. Työssä kehollisuus nähdään maailman merkityksellisyydessä olennaisessa asemassa.</p>	
Avainsanat	Kehollisuus, merkityksellisyys, ohjaajantyö

Author Title	Katri Mäkelä Bodily Presence in Director´s Work
Number of Pages Date	43 pages 31 May 2011
Degree	Bachelor's Degree
Degree Programme	Performing Arts
Specialisation option	Drama Instructor
Instructor	Tuuja Jänicke
<p>This thesis approaches the work of directing through the idea that as a human being the director primarily becomes real through bodily existence in the world. According to this study there is a big need for working through what the term bodily existence in the field of performing arts means because at the present life the trend to see the human body as an instrument is dominant. This work points out that an instrumental viewpoint to the human body sets the person apart from the bodily presence and at the same time from the relevance of the world.</p> <p>The work reviews the contacts between the bodily existence and empathy. According to this study, the directing work contains interaction which is based on empathy. The focus in the study is also the silent non-aimed knowledge embodied in the bodily presence as well as the holistic balance of the human body both of which are important items when understanding the bodily presence.</p> <p>The work is based on interviews. The interviewees have on their own areas been working with the bodily presence and the directing through their professions. Also literary sources which touch upon the holistic approach of the idea of man are used as a background material.</p> <p>According to the conclusions of this study, the opening the meaningfulness of the world and the making the world relevant are of primary importance in performing arts. The bodily presence has a central position when understanding the significance of the world.</p>	
Keywords	Bodily presence, significance, director's work

Sisällys

1	Johdanto	1
1.1	Työn rakenteesta	2
1.2	Tutkimuksen taustasta ja näkökulmista	3
2	Peilaaminen ja kinesteettinen empatia -kytkös ihmisten välillä	5
2.1	Peilisolut ja empaattinen yhteys muihin	5
2.2	Kinesteettinen empatia	6
2.3	Peilikuvana peilaaminen	7
2.4	Peilaamisen intentionaalisuus	7
3	Merkityksellinen ajallisuus ja tilallisuus	8
3.1	Ruumiillinen, luova ihminen	8
3.2	Kehollisen olemisen asuinpaikka	9
3.3	Ajan olemuksesta	10
3.4	Ajan ja tilan litistyminen	11
3.5	Ahdistuksen avaama maailma	13
4	Virittyvä havaitseminen ja ymmärtäminen	14
4.1	Ykseyden ja toiseuden rajakohdissa	14
4.2	Maailmassa viriäminen	15
4.3	Maailmassa havaitseminen	16
4.3.1	Havainnon polarisoituminen	17
4.4	Merkityksellinen ymmärtäminen	18
4.4.1	Liikkeessä ymmärtäminen	19
4.4.2	Ymmärtävät kädet	20
5	Tunteva, hengittävä, tasapainoon suuntaava keho	21
5.1	Maadoittumisen merkityksestä ja virtauksesta	21
5.2	Hengittävä keho	23
5.2.1	Hengityksen harjoittamisesta	25
5.2.2	Ohjaajan hengitys	27
5.3	Tunteiden kehollisuus	28

5.4	Tunteiden sisällyttäminen	29
5.5	Tasapaino ja omalla painollaan tapahtuva muutos	30
5.5.1	Jatkuvan liikkeellisuuden merkitys teatteri-ilmaisun ohjaajan koulutuksessa	33
6	Etiikasta - Yhdessäolon äärellä taiteellisessa prosessissa	35
6.1	Empatiasta etiikkaan	35
6.1.1	Ohjaajan vastuusta ja rajoista	37
6.1.2	Vastustamisen sietäminen	38
6.1.3	Kärjistynyt roolijako	39
6.1.4	Empaattinen katse ja suhteessa oleminen	40
7	Lopuksi	41
	Lähteet	43

1 Johdanto

Opinnäytetyöni aiheena on kehollinen läsnäolo ohjaajantyössä. Tarkastelen ohjaajuutta nimenomaan taiteellisen prosessin näkökulmasta, en ryhmäohjauksellisesta, vaikka molemmat osa-alueet kuuluvat teatteri-ilmaisun ohjaajan toimenkuvaan. Näkökulmani valinta johtuu kiinnostukseni ja kokemukseni rajautumisesta, ja myös siitä, että ryhmäohjaajuus itsessään käsittää niin laajan kokonaisuuden, ettei se tämän työn rajoihin mahdu. Työni puitteissa määrittelen ohjaajuuden niin, että ohjaaja on henkilö, jonka vastuualueeseen kuuluu pääosa esitysprosessin ohjauksellisesta kokonaisvastuusta. Tarkasteluni kautta ohjaajan toimenkuvaan kuuluu myös yhden tai useamman esiintyjän kanssa työskentely.

En tässä työssä keskity valmiin esityksen olemuksen muotoihin tai estetiikkaan. Tarkasteluni kohteena on se, miten ohjaaja, ollessaan ihmisenä ensisijaisesti kehollinen olento, pystyy tiedostamaan kehollisen olemassaolonsa, ja kokemaan maailman kehollisuuden, sekä ottamaan kehollisuuteensa ohjausprosessissa huomioon.

Teatteriesitysten ohjausprosessien ja tekotapojen saadessa jatkuvasti uusia muotoja tulee kehollisuudesta ja oman kehon kokemuksesta ohjaajalle yhä tärkeämpi huomion kohde ja voimavara. Ohjaajan ja esiintyjien välinen yhteistyö on luonteeltaan voimakkaan vuorovaikutteista, tai ainakin sen mielestäni tulisi olla. Sosiaalinen vuorovaikutus perustuu empatian kokemukselle. Kuten opinnäytetyössäni käy ilmi, on empatialla ja kehollisuudella vahva liitos.

Maailman ja siinä olevan ihmisen olemassaolo pitävät sisällään kohdistumatonta ja nimeämätöntä, hiljaista tietoa, joka ei luonteensa mukaisesti käänny nimetyyn ja tarkaan tiedon kielelle. Kohdistunut ja hiljainen tieto kuuluvat molemmat tietämiseen, sen kahtena eri ulottuvuutena ja täydentävät toisiaan. Juuri näiden kahden ulottuvuuden vuorottelun takia ihmisellä on kyky yhdistää vanhaa tietoutta uuteen. (Parviainen 2006, 82.) Ihminen on olemassa jo ilman ja ennen olemisen tietoista määrittelyä. Se, ettei ihminen aina välittömästi ja tarkasti pysty tekemään määritelmiä, ei tarkoita sitä, ettei tapahtuva maailma olisi olemassa ja siitä syntyvä tietoisuus mahdollinen ja

muotoutumassa. Hiljaisen tiedon olemassaolon ymmärtäminen onkin yksi kehollisen tiedostamisen olennaisista lähtökohdista.

Käsittelen kehollista läsnäoloa ohjaajantyössä kirjallisten lähteiden ja haastattelumateriaalien sekä myös oman kokemukseni kautta. Avaan aineiston ja lähteiden kenttää ja tulkintaa tuonnempana. Sisällytän opinnäytteeseeni omaa näkemystäni ohjaajan suhteesta työryhmään, itseensä ja maailmaan taiteellisen prosessin ohjauksen puitteissa. Ohjaajuuden kokemukseni ovat pääasiassa teatteri-ilmaisun ohjaajan koulutuksen kautta saatuja. Sen tähden sivuan myös pohdintaa koulutuksen kehitysmahdollisuuksista. Käytän tekstissä tietoisesti yhtenä tulokulmana omaa maailmankatsomustani tämänhetkisen ymmärrykseni pohjalta.

1.1 Työn rakenteesta

Kerron opinnäytetyöni ensimmäisessä luvussa neurologisesta peilisolututkimuksesta, joka piirtää tieteellistä viitekehystä ihmisten kytkeytymisestä toisiinsa empatian kautta, luoden pohjan kinesteettisen empatian kokemukselle.

Luvussa *Merkityksellinen ajallisuus ja tilallisuus* siirryn tarkastelemaan ensisijaisesti ruumiillisena ja merkityksellisenä avautuvan maailman luonnetta osaksi liikkeellisten fenomenologisia lähteitä tulkintani mukaan lainaten. Tämä luku avaa sen, miksi ylipäätään tahdon tutkia kehollista läsnäoloa ohjaajantyössä ja, mikä on saanut minut alunperin omista lähtökohdistani pitämään kehollisuuden pohdintaa tärkeänä.

Maailmaan virittäytyminen luvun kautta tarkastelen ohjaajantyössä olennaisia ihmisen havainnointikykyä ja vireen pohjalta tapahtuvaa merkityksellistä ymmärtämistä. Myös tässä luvussa tulkinnalleni antaa taustaa fenomenologinen ajattelu. Kaikki ymmärtäminen tapahtuu merkityksellisyyden ja merkityssuhteiden pohjalta. Maailman todentuessa lähtökohtaisesti kehollisuuden kautta on merkityksellisyys voimakkaasti sidoksissa kehollisuuteen. Kehollisuudesta etäännyttäessä tapahtuu myös merkityksellisyydestä etäantumista. Pohdin työssäni merkityksettömyyden kokemusta, joka juuri on osaltaan tuonut minut kehollisuuden mietinnän äärelle.

Käytän työssä monia puutteeseen liittyviä esimerkkejä. Usein tarve tiedostamiselle ja tietoiseksi tulemiselle edellyttää jonkin puuttumista eli puutteen kokemusta. Kehollisuuden tarkastelu ohjaajantyön yhteydessä olisi turhaa, jos sille ei olisi tarvetta eli puutteen ilmenemistä. Jaana Parviainen kirjoittaaakin olemassa olevan kätkeytyvän ja ilmenevän "vain negaationsa, poissaolonsa, kautta" (Parviainen 2006, 144).

Tärkeä osa työssäni on tunteiden kehollisuus ja ohjaajan niistä saama informaatio. Yksi tutkimukseni perustavanlaatuisista lähtöajatuksista kulminoituu siihen, että ohjaajan alaselän ollessa ohjaustilanteessa kipeä, antaa tuntemuksen tiedostaminen hänelle intuitiivista ja tilanteeseen liittyvää välitöntä tunneperäistä informaatiota, jonka pohjalta muodostuva tietous jää sivuutettaessa syntymättä. Keho on usein mieltä edellä, ja ohjaajalla on koko kehollinen kapasiteettinsa olemassa ohjausprosessin syventämiseksi. Muun muassa tätä käsittelem luvussa *Tunteva, hengittävä, tasapainoon suuntaava keho*.

Osaltaan luvun taustavaikutteet perustuvat aineiston ja lähteiden kautta tarjoutuneeseen luonneanalyttisen kehopsykoterapian näkemykseen ja ymmärrykseen tunteiden säätelystä. Sivuan luvussa myös kehon kokonaisvaltaisen tasapainoon suuntaavan ykseyden merkitystä ja vaikutusta yleisesti sekä koulutuksellisesti.

Viimeisessä luvussa pohdin empatian yhteyttä etiikkaan, ja tämän valossa ohjaajan vastuuta ja rajoja suhteessa esiintyjään.

1.2 Tutkimuksen taustasta ja näkökulmista

Olen työni taustatutkimusta tehdessäni sekä tarkoituksella että tahattomasti liikkunut holistisen, kokonaisvaltaisen ihmiskäsityksen, alueella. Holismin kautta sekä ihminen että maailma nähdään luovana, dynaamisena kokonaisuutena eikä pelkästään osiansa summana. Holistisen käsityksen mukaan ihminen ja ihmistä kulloinkin ympäröivät olosuhteet muodostavat erottamattomissa olevan kokonaisuuden. (Canes; Trier-Rosner & Rosner 1987, 41). Näen holistisen ihmiskäsityksen alueena, joka on antanut vastakaikua tarpeeseeni selvittää kehollisuuden luonnetta ohjaajantyötä syventävässä ja monipuolistavassa mielessä.

Opinnäytetyöni puitteissa esiintyvä holistinen kenttä käsittää muun muassa eksistentiaalis-fenomenologista ajattelutapaa, reichilaisen kehopsykoterapian ymmärrystä tunnesäätelyn kehollisuudesta, sekä siitä vaikutteita saanutta eksistentiaalistiseen filosofiaan pohjautuvaa hahmoterapeuttista näkemystä. Holistiselle näkökulmalle antaa perspektiiviä ja eksplisiittistä tieteellistä taustaa neurologinen peillisolututkimus. Olen käyttänyt työni lähdemateriaalina tätä kenttää sivuavia kirjallisia teoksia, joita lainaan ja tulkitsen tämänhetkisen tietouteni ja ymmärrykseni minulle avaamassa valossa. Siksi otan myös vastuun tulkintojeni mahdollisista epätarkkuuksista tai virheellisyyksistä.

Olen tehnyt työtäni varten kolme haastattelua, joista nousseita näkökulmia tuon työssäni esille. Haastatteluissa olen käyttänyt assosiativista kehonosiin perustuvaa rakennetta. Tämä johtuu siitä, että tutkimukseen lähtiessäni minulla ei ollut tarkkaa tiedollista määritelmää siitä, miten työni aihealuetta ja käsitteitä tulen jäsentämään. Tiedostin kuitenkin alusta alkaen minulla aihealueesta olevan kohdistumattoman ja kokemuksellisen tiedon olemassaolon. Siksi hiljaiseen tietoon (ks. luku 1) luottaen lähdin jäsentämään työni rakennetta assosiativisten haastattelujen ja muun lähdemateriaalin kautta. Työtapani tätä opinnäytetyötä työstäessäni on ollut niin sanotusti prosessin kautta jäsentävä.

Kaikilla haastatelluilla on ammattinsa puolesta suhde sekä kehollisuuteen että esityksen valmistamiseen ohjaajan positiossa. Haastatellut ovat kehopsykoterapeutti ja teatteri-ilmaisun ohjaaja Laura Mannila, teatteriohjaaja ja hahmoterapeutti Tuuja Jänicke sekä Teatterikorkeakoulussa koreografian professorina toimiva Kirsi Monni. Kaikki haastatellut ovat tarkistaneet haastattelujensa lainaukset.

Opinnäytetyön kirjoittaminen on ollut minulle itselleni suuri oppimiskokemus, ja on jäsentänyt tietouttani kehollisuuden aihealueesta. Olen myös työstänyt aihetta oman kehollisen kokemuksellisuuteni ja sen tuoman ajattelun kautta, muun muassa tuntikausia kirjoitustyön lomassa kävellessäni. Oppiminen ja ajattelu jatkuvat koko ajan.

2 Peilaaminen ja kinesteettinen empatia -kytkös ihmisten välillä

2.1 Peilisolut ja empaattinen yhteys muihin

Ihmisten aivoissa on neurotieteellisissä tutkimuksissa havaittu peilisoluiksi kutsuttuja neuroneita, jotka reagoivat liikkeen visuaaliseen havaitsemiseen, ja aktivoivat samalla liikehermosoluja. Nämä solut siis yhdistävät näköhavainnon ja liikkeen ilman välillisiä prosesseja. Ihminen on tutkimuksen valossa luonnostaan sosiaalisesti peilaava ja liikkeeseen liikevasteella reagoiva olento.

Peilisoluja tutkinut neurotieteilijä Marco Iacoboni kirjoittaa kirjassa *Ihmisen peilaus - kytkeytymisemme uusi tiede* peilineuronien olevan autismia sairastavilta oleellisesti puuttuva osa (Iacoboni 2008, 132 - 136). Autismi on sosiaalisen vuorovaikutuksen häiriötila, jonka tyypillinen piirre on omaan maailmaan uppoutuminen ja muihin ihmisiin yhteyden saamisen vaikeus (Wikipedia). Autististen lasten sosiaalinen vuorovaikutus onkin parantunut huomattavasti matkimisleikkien avulla (Iacoboni 2008, 132).

Sosiaalinen peilaus kytkee yksilöt emotionaalisesti toisiinsa ja saattaa olla erittäin tehokas tapa auttaa autismista kärsiviä lapsia voittamaan osan sosiaalisista ongelmistaan (Iacoboni 2008, 136).

Toisten ymmärtäminen ja sosiaalinen kanssakäyminen rakentuvat peilisolujen pohjalta ja ovat edellytys empatian kokemukselle eli toisiin ihmisiin ja heidän tunteisiinsa eläytymiselle. Iacoboni muotoilee peilineuronien osoittavan, että ihmiset on luonnostaan "johdettu empatiaan". (Iacoboni 2008, 197 - 200.)

Iacoboni kertoo Ihmisen varhaisen yksilönkehityksen tutkimuksen osoittavan, että matkiminen liittyy voimakkaasti tärkeiden sosiaalisten taitojen kehitykseen esimerkiksi sen ymmärtämiseen, että toisilla ihmisillä on omat ajatuksensa, uskomuksensa ja halunsa. Matkiminen on empaattiseksi yksilöksi kasvamisen pohja. (Iacoboni 2008, 44.)

Andrew Meltzoff osoitti, että ihmisen aivoissa on synnynnäinen mekanismi matkimiseen. Hän tutki 41 minuutin ikäistä vauvaa, joka osasi matkia ihmisen eleitä. Vauvan elämän jokainen sekunti oli dokumentoitu sen varmistamiseksi, ettei vauva ollut nähnyt kyseisiä eleitä aiemmin. (Iacoboni 2008, 44.)

Ohjaajan ja esiintyjän suhde edellyttää suuressa määrin sosiaalista vuorovaikutusta, jonka toimivuuden kannalta empatian kokemus on tärkeä tekijä. Toki ilman toisiin eläytymisen huomioon ottamista on mahdollista työskennellä esityksen valmistusprosessissa. Uskon kuitenkin, että kehoaan ja sen viestejä kuuntelevan ohjaajan työskentely on hedelmällisempää, luovempaa ja loppujen lopuksi ihmisystävällisempää sekä esiintyjä, muita työryhmän jäseniä että ohjaajaa itseään kohtaan.

2.2 Kinesteettinen empatia

Kuten peilisolulutkimuksesta käy ilmi, ihmisellä on luontainen kyky yhdistää visuaalinen havainto liikekokemukseen. Näin ihminen on lähtökohtaisesti suuntautunut eläytymään toiseen ihmiseen kehollisesti. Oman kehollisen tiedostamisen ja kokemisen kautta ihmiselle avautuu toisten havainnoimisen ja tiedostamisen mahdollisuus. Alexander Lowen kirjoittaa kirjassaan *Bioenergetics* toisen ihmisen aistimisen olevan "empaattinen prosessi". Jokaisen ihmisen tunteet ovat yksityisiä ja subjektiivisia, mutta ihminen voi kehollaan aistimalla eläytyä toiseen ihmiseen. Koska ihmisruumiit ovat perustoiminnoiltaan samanlaisia, voivat ne keskenään "resonoimalla" löytää saman "aaltopituuden". (Lowen 1975, 101.)

Monni siteeraa kirjassaan *Olemisen poeettinen liike*, liikkeen filosofian tutkija Timo Klemolaa:

Mitä herkemmin koen kehossani virtaavan elämän, sitä syvemmin koen elämän muissa tunteissa olennoissa. Empatian kokemukseni perustuu siihen, miten intensiivisesti koen elämän virran itsessäni. (Klemola 2004, Monnin 2004a, 223 mukaan.)

Mistä johtuu, että toiset ihmiset kokevat empatian voimakkaammin kuin toiset? Mannila kertoo haastattellessani häntä, että vaikka ihminen ei tiedostaisikaan sosiaalisen peilauksen kautta kokemiaan tuntemuksia, tapahtuu peilausta kuitenkin jatkuvasti, mutta se voi jäädä huomaamatta. Myös ihmisen omat esteet, vastustus ja neuroosit saattavat vääristää havainnon kautta syntyvää kokemusta. Mannilan mukaan empatialle virittäytymistä voi opetella. (Mannila 2011.)

Jänicke sanoo, että ohjaajan on tärkeää olla tietoinen omasta tilastaan, jotta hän voi erottaa siitä muualta tulleet impulssit ja näin antaa tilaa intuitiolleen työryhmän suhteen (Jänicke 2011). Uskoisin, että kehon tuntemuksille virittäytyminen on jatkuvaa tapahtumista, ja koko ajan jokaisen ulottuvilla. Ihmisen olemisen luonne on kehollista, jatkuvasti kehollisena todentuvaa, riippumatta siitä, tiedostaako ihminen sitä vai ei. Mannila kertoi aiemmin pitäneensä itseään ”pääkeskeisenä” ohjaajana, kunnes tiedosti, että jokainen ihminen on jo valmiiksi kehollinen (Mannila 2011).

2.3 Peilikuvana peilaaminen

Iacobonin mukaan aikuisilla on havaittu voimakkaampaa peilineuronien toimintaa silloin, kun he matkivat sormien liikkeitä ikään kuin olisivat peilin edessä, esimerkiksi oikealla kädellä vasemman käden liikkeitä. Hän pohti peilikuvana matkimisen merkitystä ja tuli siihen tulokseen, että yksi peilaamisen ensisijaisista tarkoituksista on yhteisen ruumiillisen tilan luominen yksilöiden välille. Hänen mukaansa peilikuvana peilaaminen luo yksilöiden välistä intersubjektiivisuutta ja helpottaa saman avaruuden tilan ja intiimiyden jakamista. (Iacoboni 2008, 59.)

Mannila sanoo ottavansa usein tarkoituksella saman asennon kuin asiakkaansa, jotta pystyisi luomaan häneen paremman yhteyden ja ymmärtämään häntä (Mannila 2011). Ihmisen on myös todettu kumppania etsiessään peilaavan vastapuolen asentoja. (Cox 2004, 83).

2.4 Peilaamisen intentionaalisuus

Peilineuronitutkimuksessa on käynyt ilmi, että peilaaminen on sitä voimakkaampaa, mitä tarkoituksenmukaisempaa se on. Tutkittujen apinoiden, jotka ihmisten tavoin omaavat peillisoluja, peilineuronit aktivoituivat voimakkaammin, kun apina tarkkaili esineeseen tarttumista silloin, kun tarkoituksena oli sen syöminen kuin jos tarkoituksena oli toiseen paikkaan sijoittaminen. (Iacoboni 2008, 33.)

Myös ihmisten matkimisen on tutkittu olevan tavoitehakuista. Koehenkilöitä pyydettiin matkimaan toisen henkilön liikkeitä peilikuvana, tässä tapauksessa koskettamaan tiettyä korvaa kädellään. Välillä korvan valinnan ongelma poistettiin niin, että kohteeksi

tuli vain liikkeen matkiminen, eikä ollut enää olennaista kumpaa korvaa koehenkilö kosketti. Näin huomattiin, että kun kyseessä oli tietty kosketettava korva, oli matkimisen liike hitaampaa kuin, jos korvalla ei ollut väliä ja itse liikkeestä tuli tavoite. Toisin sanoen matkimisen kohde tuli ensisijaiseksi suhteessa itse liikkeen suorittamiseen. (Iacoboni 2008, 54 - 56.)

Iacoboni kirjoittaa peilineuroneiden olevan se aivojen osa, joka tekee ihmisen kokemuksista "syvällisen merkityksellisiä" (Iacoboni 2008, 196). Kokemuksen merkityksellisyys on yhteydessä ympärillä oleviin ihmisiin. Ihmisen kehitys ei olisi mahdollista ilman ympäristöä, joka koostuu toisista pelaavista yksilöistä. Ihminen tarvitsee jonkinlaisia kokemuksia muista ihmisistä ihmisyytensä tiedostamiseen.

Iacoboni muotoilee peilineuronitutkimuksen olevan tieteen ala, joka selittää eksistentiaalistista fenomenologiaa, joka keskittyy tapahtuvaan maailmaan ja siinä eletyn kokemuksen merkitykseen (Iacoboni 2008, 196.) Tälle vastakkaisesti ilmenee Platonista lähtöisin oleva ideoiden metafysiikka ja René Descartesin ajatteluun perustuva maailmasta irrallaan olevan subjektin ja sen havainnoiman objektin välinen jako (Monni 2004a, 49 - 68).

Kierkegaard esitti, että olemassaolomme saa merkityksen vain aidosta sitoutumisesta äärelliseen ja ajalliseen, sitoumuksesta, joka määrittelee meidät. Peilineuronien sallima neuraalinen resonanssi on mielestäni tämän sitoumuksen ruumiillistuma. (Iacoboni 2008, 197 - 200.)

3 Merkityksellinen ajallisuus ja tilallisuus

3.1 Ruumiillinen, luova ihminen

Taiteellisissa prosesseissa, kuten nykyisessä elämäntavassa ylipäättään, on ihmiskeho totuttu näkemään instrumentaalisenä. Ihmisen katsotaan käyttävän itseään, sen sijaan että ajattelu käännettäisiin kehossa toimimiseksi. Tämä ajattelutapa on iskostunut jokapäiväisiin sanontatapoihin, esimerkiksi jalat ovat liikkumisen väline, keho on maailmassa olon väline tai kädet ovat ilmaisun väline. Huomaan näitä ilmaisuja helposti myös omassa puheessani. Sanontatavat muovaavat ajattelutapoja. Siksi haluankin

sanoa: Ohjaaja toimii kehossaan, ei kehollaan. Keho ei ole ohjaajan tai esiintyjän instrumentti, vaan sekä soittaminen että musiikki, jotka luovat yhteyttä maailmaan.

Välineellistyminen etäännyttää ihmistä ruumiinsa kokemuksista, joista muodostuu välineellistymisen kautta ihmiselle vieraita ja epämiellyttäviä (Parviainen 2006, 87). Välineellistyessään ihminen irtautuu ruumiinsa tiedostamisesta ja sitä kautta myös sen todellisuudesta. Ruumiinsa todellisuudesta irrottautuessaan ihminen myös etäännyttää välittömästi tapahtuvasta maailmasta ja sen merkityksellisyydestä. Monni kirjoittaa ihmisen eksistentiaalisen olemusrakenteen olevan ”maailmassa, *merkitysten* piirissä olemisen rakenne”. Ihminen ottaa osaa maailman tapahtumiin sen sijaan, että olisi vain katsoja. Maailma tapahtuu ihmisessä ja ihminen tapahtuu maailmassa. (Monni 2004a, 129.)

Ihmisen ensisijaisen olemisen luonteen ollessa kehollinen myös luovuus on ruumiillista alkuperää. Monni sanoo haastattelussa, että ruumiin ollessa lähtökohtaisesti heitettyä maailmaan ja olemassaoloon, *fysikseen*, on luovuus tietoa ja kykyä ammentaa *fysiksen* olemuksesta (Monni 2011).

Ihminen ei keksi pyörimistä vaan ottaa vastaan mahdollisuuden pyöriä ja tehdä sen miljoonalla eri tavalla (Monni 2011).

3.2 Kehollisen olemisen asuinpaikka

Heidegger ei tarkastele tilaa laskennallisena jatkumona, joka todentuu mitattavien etäisyyksiensä perusteella, vaan merkityksellisyyden kautta rakentuvana, etuoikeutettuja paikkoja eli topoksia sisältävänä (Heidegger, Passinmäki 1997, Monnin 2004a, 129 mukaan). Ihmisen olemisen tapa on asuminen, merkityksellinen suhde ympäristöönsä, ja siten ihmisen oleminen on maailmassa asumista (Monni 2004a, 130).

Olemisen ollessa maailmassa asumista myös keho ilmenee ihmisen asuinpaikkana, joka sisältää merkityksellisiä paikkoja, ei ulkoa tarkasteltavana kuvana (Tilley 1994, Parviaisen 2006, 87 mukaan). Kehon topografia ilmentää sitä merkityksellisyyden maastoa, jossa kehon tuntemukset nousevat esiin reitteinä, kohtina ja paikkoina, joita muokkaavat tottumukset, tekniikat, tavat ja moraaliset koodit.

Merkityksellistyvä maasto sisällyttää itseensä taitoja, tottumuksia, ja muistoja, joiden Parviainen kirjoittaa kätkeytyvän kehoon kuin maaperään päällekkäin kasautuneet historialliset, keskenään sekoittumattomat kerrokset. Kehon topografian ollessa tuttu, pystyy henkilö erittelemään tarkasti kehonsa tuntemuksia, vivahteita ja historiallisuutta. Etäisenä topografia näyttäytyy eriytymättömänä ja tuntemattomana ja luo kehon vierauden ja välineellisyyden tuntua. (Parviainen 2006, 87.)

Omassa kehossaan asumisen voi saada ihmiselämässä aikaan vapauttavan kokemuksen suhteessa välineelliseen kekokokemukseen (Williams; Teasdale; Segal & Kabat-Zinn 2007, 133). Omaan kehoonsa *muuttaminen* tai asettuminen on olennaista ihmisen kehollisen maailmassa olon ymmärtämisen prosessissa. Ihmisellä on kehollisesti paljon tiedostamatonta tietoutta, jonka tarkastelu on jokaisen ihmisen ulottuvilla. Historia kulkee ihmisessä kehollisesti, ja kehossa mahdollistuu maailman avautuminen ihmiselle.

3.3 Ajan olemuksesta

Heidegger tarkastelee ajallisuutta *varsinaiseen* ja *epävarsinaiseen* jaon kannalta. Tulevaisuuteen "valmistautuminen" luonnehtii jokapäiväistä epävarsinaista aikaa. (Heidegger, Monnin 2004a, 152 mukaan).

Oleellista nähdäkseni on, että jokapäiväinen ajallisuus tyypistää tai litistää ajallisuuden ekstaattisen ulottuvaisuuden nyt-hetkien seurannoksi vailla alkua ja loppua. Tällöin menneisyys, nykyisyys ja tulevaisuus näyttäytyvät peräkkäisyytenä, ajan deterministisenä lineaarisena kulkuna ja nykyisyyden jatkuvana läsnäolona. (Monni 2004a, 125).

Vastakohtana epävarsinaiselle ajalle näyttäytyy varsinainen aika, joka on luonteeltaan odottavaa ja ymmärtää tulevaisuuden olemisena kohti loppua, kohti olemisen äärellisyyttä ja rajallisuutta. (Juntunen 1990, Monnin 2004a, 123 mukaan.) Varsinaisen ajallisuuden kautta menneisyys näyttäytyy paluuna kohti itseä, kohti omaa olemiskykyä, olleisuuden toistona. (Heidegger 1928/2000, Monnin 2004a, 125 mukaan.)

Jos jokapäiväistä ajallisuutta luonnehtii *unohtava ja läsnäoloistava valmistautuminen*, niin varsinaista eksistenssin muistavaa ajallisuutta luonnehtii *muistava ja silmänräpäyksellinen odottaminen* (Monni 2004a, 125).

Odottavalla olemisella ei tarkoiteta passivisuutta (Juntunen 1990, Monnin 2004a, 123 mukaan). Ymmärrän odottavan olemisen elämän mahdollisuuksien vastaanottamisena, vastoin kuin pyrkimisenä jotain kohti. Elämä tulee ihmisen luo ihmisen olemisen lähtökohdista käsin, sillä itsestään pois päin, jotain kohti, pyrkimisen lakattua, ihminen palaa itseään eli omaa olemistaan kohti. Varsinaisen ajallisuuden näkökulmasta tulevaisuuteen pyrkiminen ja asioiden *saavuttaminen* muodostuvat nähdäkseni epäolennaisiksi, sillä maailman saavuttamisen lakattua mahdollistuu maailman *saapuminen*. Kun ihminen lakkaa pyrkimästä maailmaan, tulee maailma ihmiseen.

3.4 Ajan ja tilan litistyminen

Olen huomannut oman ahdistuksen kokemukseni usein suoraan liittyvän irtautumiseen kehollisesta todellisuudesta; siitä, mitä tapahtuu minussa ja ympärilläni. Tällöin keho nimenomaan tuntuu itsestä irralliselta ja välineelliseltä, ei omalta. Joltain, minkä olemassaoloa täytyy jotenkin ylläpitää, sen sijaan, että se vain olisi. Myös aika näyttäytyy suoritteellisena ja välineellisenä, väistämättömästi eteenpäin kulkevana linjana, jolle peräkkäin kokoontuvien tapahtumien katoamista on surtava, koska ne ovat irrallisia ja menetettyjä, muistoja litteinä kuvina. Tällöin aika ja oleminen tuntuvat rajoittuneilta. Minulla on ollut voimakas, hyvin epämääräinen ja vaikeasti kosketettavissa oleva kehollinen kokemus ajan kaventavasta *litteydestä*.

Annan litteyden kokemuksesta esimerkin kuvailemalla sitä tilallisuudessa, joka on ajallisuudesta irrottamattomissa: Kävellessäni ulkona, kehon tuntemuksista ja sen sisälläolosta etääntyneenä alkaa ympäristö näyttäytyä kuvana, kaksiulotteisena pintana. En tunne enää käveleväni maailmassa sisällä, vaan näen maiseman jotenkin ulkokohtaisesti, litistyneenä. Se ikään kuin nousee eteeni maalauksena, jota vasten kaksiulotteiseksi kaventunut ruumiini näyttäytyy paperinukkemaisen ohuena, turhana. Kokemuksella on epämiellyttävä ja hengityksen salpaava vivahe.

Ajallisesti tässä valossa tulevaisuuden suoritteellisuus saa suuren painoarvon, sillä menneisyyden ollessa unohdettu ja irrotettu, ei tulevaisuus enää näyttäydy sen muunnelmana tai ole siihen yhteydessä. Toisin sanoen menneisyys on kadonnut, ja olemassaolo on *rakennettava* yhä uudelleen. Tällä en halua sanoa, että mielestäni menneisyydestä ja menneistä tapahtumista tulisi *pitää kiinni*, päinvastoin. Luulen, että

litistymisen vastakohtana on juuri se, että ihmisellä on kehollinen mahdollisuus *olla* ajassa ja ajan tasot ovat olemassa ilman, että niihin takertuu. Tällöin ihminen ei *suorita* aikaa, vaan on ajassa. Ihmisen todelliset muistot eivät ole valokuvia, vaan tapahtumat piirtyvät kolmiulotteiseen kehoon neljännen, ajan ulottuvuuden, kautta kerroksina (ks. luku 2.2), joihin on mahdollista palata, ja jotka ovat yhtä aikaa olemassa.

Olennaista ei näin ollen myöskään ole nykyisiin asioihin ja ympäristöön takertuminen, vaan itsen niihin jatkuva *suhteutuminen*. Ihmisen oleminen on aina suhteessa ympäristöönsä ja muihin ihmisiin, ei niistä riippumaton ja irrallinen (ks. luku 5.1 & 5.1.4). Siksi asioihin suhteutuminen muodostuu tärkeämmäksi kuin itse suhteutumisen kohde.

Pyrkimyksessä ideaalien olosuhteiden saavuttamiseen unohtuu helposti itsen asettuminen suhteessa niihin. Kun ihminen päämäärähakuisen rakentamisen seurauksena saavuttaa "ihanteelliset olot", joita pitää merkityksellisenä *sinänsä*, muodostuvat ne ihmisestä irrallisiksi hyvinvoinnin takeiksi. Olosuhteet on siten pidettävä mahdollisimman muuttumattomina, sillä ne itsessään ovat merkityksellisiä ja, jos ne katoavat, on tilalle hankittava uusia "kriteereiden mukaisia" olosuhteita, uusiksi hyvinvoinnin mahdollistajiksi.

Mielestäni "ihanteellisissa olosuhteissa" ei ole mitään mieltä, jos ei oteta huomioon niihin suhteutumista. Ja siksi ihanteellisuus *sinänsä* ei ole olennaista, sillä ihmisen on mahdollista suhteutua kaikkiin olosuhteisiin, joita hänen ympärilleen muodostuu. Suhde ympäröiviin olosuhteisiin on se, mikä lopulta mahdollistaa maailmassa kokemisen ylipäätään.

Ja juuri tämä on mielestäni ajan litistymisen lopettavaa: Ihmisen eläessä on hänen olemassaolonsa koko ajan kehollisesti olemassa, ilman ulkoisia "muistoesineitä" tai todisteita. En halua tällä sanoa, että ihmisen tulisi luopua häntä ympäröivästä materiaalisuudesta tai sen tuomasta nautinnosta. Haluan sanoa, että materiaalisuus on joka tapauksessa aina toissijaista, sillä se on korvattavissa, toisin kuin oleminen. (Huomioitavaa on, että myös ruumiinosat ovat silloin tällöin korvattavissa, esimerkiksi amputaation yhteydessä.)

Litteyden kokemuksen tilallisena vertauskuvana sekä myös yhtenä ilmentymänä pidän Facebook-yhteisösivustoa, joka kaksiulotteisuudessaan mitätöi ihmisen ruumiillisuuden. Paradoksaalisesti puhutaan Facebookissa *sisällä* olemisesta, vaikka sitä käytettäessä ollaan kosketuksissa pelkästään pinnan, kuvaruudun kanssa. Se, että mainitsen Facebookin ohjaajantyön yhteydessä, johtuu nyky maailman yhteisöllisyyden ja Facebookin vahvasta liitoksesta. Facebook on monin tavoin tehokas tiedotusväline esityksille, ja myös useat projekteihin liittyvät ajankohdat sovitaan helposti siellä. Maailman litistymisen ja virtuaalisen yhteisöllisyyden välinen suhde on kuitenkin mielestäni pohdinnan arvoinen asia.

3.5 Ahdistuksen avaama maailma

”Ahdistus on Heideggerin mukaan vire, joka suo pääsyn *ei minkään* luokse. Ahdistus ei ole pelkoa. Pelko kohdistuu aina johonkin määrättyyn. Sen sijaan ahdistukselle on olennaista määrittämättömyys. Se on vire, joka valtaa – ei minkään edessä.” (Heidegger, Monnin 2004a, 116.)

Juuri ahdistuksen ja merkityksellisuuden katoamisen kokemus on saanut minut kyseenalaistamaan totunnaista olemista ja vienyt kehollisuuden pohdinnan äärelle. Kehollisuuden mietintä ohjaustyön yhteydessä tulee siitä syystä olennaiseksi, että ihmisen ollessa maailmassa ensisijaisesti kehollisena, on ohjaajan jollain tavalla ymmärrettävä omaa kehollista olemistaan ymmärtääkseen maailmaa.

Heidegger näkee ihmisen kohtaavan olemismahdollisuutensa ahdistuksen kautta (Heidegger, Monnin 2004a, 116 mukaan). Tämä on mielenkiintoista, sillä tunnistan totunnaisimman reagoititapani ahdistukseen sen poistamisyrityksinä, jotka usein vain lisäävät ahdistusta. Ahdistuksen poistaminen tukahduttamalla on nykytodellisuudessa myös yleinen taipumus.

Monni kirjoittaa olemisen itse edessä ahdistuvan ahdistuksen avaavan maailmaa ”välittömästi ja suoraan” (Heidegger 1928/2000, Monnin 2004a, 116 mukaan). Luulen, että ahdistuksen kokemuksen rehellisessä tiedostamisessa on jotain hyvin tärkeää. Nähdäkseni ahdistus avaa tarkastelun paikan sille, mitä totunnainen oleminen ei itsessään myönnä. Ahdistuksen sietäminen mahdollistaa rakennetusta turvantunteesta

irrottautumisen ja silmien avaamisen, jos ahdistuksen kokemuksen jaksaa ottaa hetkessä tapahtuvana vastaan, ja tarkastella sitä ennakkokäsityksiään kyseenalaistaen.

4 Virittyvä havaitseminen ja ymmärtäminen

4.1 Ykseyden ja toiseuden rajakohdissa

Kirjassaan *Meduusan liike* Parviainen kirjoittaa reversibiliteetistä, joka tarkoittaa käännettävyyttä minuuden ja toiseuden välillä. Tämä käännettävyys toteutuu sekä itsen sisäisesti että ulkomaailman ja itsen välissä. Reversibiliteetti rikkoo perinteisen klassisen filosofian jaon itsen ja muiden, subjektin ja objektin, sisäisen ja ulkoisen välillä. Ihminen ei ole koskaan täysin irrallaan ulkomaailmasta, mutta ei voi myös koskaan ihan täysin saavuttaa ykseyttä sen kanssa. Kyseessä on jatkuva rajapinnalla liikkuminen, kohtaaminen ja pakeneminen. (Parviainen 2006, 151 - 154.)

Merleau-Pontyn mukaan reversibiliteetti esiintyy kolmella eri tavalla. Yhden aistin sisällä esiintyvässä käännettävyydessä ihminen samalla sekä näkee toiset että on nähty heidän taholtaan, ja kuulee ollessaan samalla kuultu. Ihminen myös kuulee aina oman puheensa sekä ulko- että sisäkautta, eikä näin ollen omaa yhtä absoluuttista ääntä vaan äänen, joka tapahtuu sisäisen ja ulkoisen risteyskohdassa. Koskettaessaan ihminen on kosketettu. (Merleau-Ponty, Parviaisen 2006, 151 - 154 mukaan.)

Reversibiliteetti voi todentua myös kahden eri aistin välillä, esimerkiksi näkö- ja tuntoaistin, kuten peilisolututkimuksessa käy ilmi. Kolmas reversibiliteetin muoto tulee esiin havainnossa ja kielessä. (Merleau-Ponty, Parviaisen 2006, 154 mukaan.) Tähän sisältyy mielestäni liittymä eksplisiittisen ja implisiittisen, sanoitetun ja tarkan sekä hiljaisen ja alitajuisen tiedon, välillä.

Merleau-Pontyn mukaan risteyskohdat mahdollistavat samalla sekä toiseuden että ykseyden olemassaolon (Merleau-Ponty; Weiss 1998, Parviaisen 2006, 154 mukaan). Ihminen on olemukseltaan yhteydessä muihin, ja silti irrallinen ja itsestään vastuullinen olento. Ihmisen sitoumuksessa ja saavuttamattomuudessa suhteessa toisiin on jotain hyvin olennaista ja samalla hyvin vaikeaa olemassaolon kannalta. Ainakin se haastaa

itsen ja muiden hallintaan pyrkivän ihmisen hallinnasta irtipäästämisen ja tapahtumiselle antautumisen äärelle.

Ihmisen olemuksellinen yhteys toisiin pistää miettimään myös syy-seuraus-suhteita ja syyllisyyttä. Ihmisen toiminnan ollessa vahvasti muihin liittynyttä, ei syyn alkuperän löytäminen ole itsestään selvää, vaan toiminta muodostuu vaikutustensa muokkaamaksi, ja jälleen vaikuttavaksi. Tämä ajattelu kannustaa arkipäiväisen syyttämisen ja syyllisen etsinnän kyseenalaistamiseen.

4.2 Maailmassa viriäminen

Ymmärrän vireen eksistenssin mielialana, joka maailmasta avautuu kohdattavaksemme, jossa kohtaamme maailmaa. Emme kohtaa maailmaa puhtaassa neutraalissa havainnossa, vaan aina jonkinlaisessa virittyneisyydessä tai mielialassa. Jotta voisimme tietää ja ymmärtää maailmaa, meidän täytyy olla *jollain lailla* kosketettuja, affektoituja, avattuna maailmalle ja maailman avaamia, *vireessä*. (Monni 2004a, 238.)

Jokaisessa kohtaamisessa ihmiset ovat jo virittyneet suhteessa maailmaan, ja itseensä, ja virittyvät myös jatkuvasti tapahtuvissa tapahtumissa niistä vaikuttuen ja niihin vaikuttaen. Ihmiset vaikuttuvat toisten kohtaamisesta sekä tiedostetusti että tiedostamattaan, ja näin he myös vaikuttavat toisten vaikuttamiseen. Vireen alkua ja loppua on mahdoton määrittää erilleen. Vire ei ole maailmasta irrallinen vaikutin, vaan ykseyden ja toiseuden rajakohdilla viriävää liittymistä.

Ohjaaja voi ottaa vireystilan ja virittäytymisen tietoisesti huomioon harjoituksissa. Esiintyjien vireelle herkällä ollessaan saattaa ohjaaja mahdollistaa virtaavan ja luovan harjoitustilanteen ilman väkinäisiä ponnisteluja, sillä vaikutuksia vastaan kamppailemalla syntyy helposti vastarintaa (ks. luku 5.1.2). Tarkastelemalla omaa virettään ohjaaja saa työskentelynsä kannalta oleellista informaatiota, esimerkiksi kehollisesti, mistä kirjoitan lisää tunteiden kehollisuuden yhteydessä.

4.3 Maailmassa havaitseminen

Ihminen virittäytyy maailman havainnoimiseen kehollisesta merkitysmaailmastaan käsin. Aistit avaavat tien havainnoinnille ja näiden avulla keholliset merkitykset muodostuvat kinesteettisen empatian ja autenttisen muodon tajun kautta. (Monni 2011). Autenttinen muodon taju mahdollistaa ymmärryksen syntymisen suhteista ja prosesseista havaitun ja oletetun maailman välillä. (Monnin 2004b, 29.)

Autenttisen muodon ymmärryksen pohjalta ihmiset pystyvät muodostamaan ja jakamaan käsityksiä "näkyvän pinnan ja sen tuottaneen prosessin", tai "näkyvän muodon ja sen sisäisen rakentumisen" suhteista. Näistä suhteista ja prosesseista ovat esimerkkejä puun kasvuprosessin suhteutuminen sen olemukseen puuna tai puun pinnan suhteutuminen siihen, mitä pinnan alla on. Autenttisen muodon tajunsa mahdollistamana ihminen myös yhdistää visuaalisesti havainnoimansa liikkeen merkitykselliseen maailmaan. Autenttisuuden taju on ihmiselle synnynnäistä, ja sen pohjalta havaittu muoto saa merkityksiä. (Parviainen 1998, Monnin 2004b, 29 - 30 mukaan.)

Tulkintani mukaan se, että autenttisuuden ymmärtäminen on käsitystä havainnon suhteutumisesta oletettuun maailmaan, tarkoittaa sitä, ettei se välittömästi nimeä asioita. Autenttisuuden tajuaminen mahdollistaa havaintojen suhteutumisen merkityksellisiksi, ja sitä kautta asioiden nimeämisen. Se, että näkee kiven, edellyttää havaintoa siitä, että se on taustastaan erottuva ja siihen suhteessa oleva möykky. Ja ennen kuin pystyy edes nimeämään sen *möykkyksi*, on siitä tehtävä esisanallinen havainto. Tästä päätellen ihminen nimeää asiat ja luo merkitykset suhteuttamalla ne omiin merkitysten rakenteisiinsa ja niistä käsin. Maailma on kuitenkin juuri autenttisen muodon tajun takia toisten kanssa jaettavissa ja ihmiset pystyvät luomaan yhteisiä nimityksiä, esimerkiksi kutsumaan kiveä kiveksi.

Monni sanoo luomisen prosessissa olevan tärkeää tiedostaa pysyykö avoimena sille, mitä todella havaitsee vai näkeekö jotain, mitä haluaa nähdä tai, mitä havaintoonsa projisoi. (Monni 2011.) Avoimena havaitulle pysymisessä Monni siteeraa Koreografi Deborah Hayn harjoitteen lausetta:

Mitä jos kehoni kaikki solut voisivat havaita ajan ja tilan, itsen ja toisen ainutkertaisen tapahtumisen nyt? (Deborah Hay, Monnin 2011 mukaan.)

Hän lisää, että omista representaatioistaan luopumisessa ja keholliseen havainnointiin suuntautumisessa on olennaista "reconfiguroida" itsensä, eli "puhdistaa pöytä" ja irrottautua, aina kun huomaa jämähtäneensä muotoon (Monni 2011).

Huomaan itse "muotoon jämähtämisen" helppouden, automaattisuuden, ja yleisyyden elämässä. Esimerkiksi, ensisijaisesta havaitsemisesta laajemmassa mittakaavassa, kirjoitustyötä tehdessäni saatan muistaa jostain kirjasta lukemani kohdan, ja sitä etsiessäni lukea muita kohtia, jotka sanovat saman asian toisin, mutta haluan silti itsepintaisesti pitää kiinni suunnitelmasta löytää jo aiemmin valitsemani kohta. Sivupoluista voi kuitenkin muodostua varsinaisia, korvaamattomia, polkuja.

Irrottautuminen ja uudelleenasettautuminen luovat pelon hallinnan menettämistä ja kokemuksen hajoavuuden tunteesta. Usein kuitenkin juuri hajoaminen ja vapaa pudotus mahdollistavat luovuuden ja asioiden näkemisen laajemmassa perspektiivissä. Taiteelliseen työskentelyyn liittyy aina epävarmuus, joka on hyväksyttävä osana sen olemusta. Muuten kysymys ei ole luovuudesta ja uudelleen näkemisestä, vaan pysähtymisestä ja sokeudesta. Jokaisessa ihmisessä on lopullisesti tietty sokeuden aste ja kysymys on siitä, kuinka ihminen jatkuvasti sallii näkökykynsä laajentua, sekä myös siitä, että ymmärtää näkökenttensä rajat ja katsontatapojen eroavaisuuden suhteessa toisten katsontatapoihin.

4.3.1 Havainnon polarisoituminen

Valmiin teoksen aikaansaamiseksi ohjaajan vaikea tehtävä on löytää työtavassaan suhde heittäytymisen, avoimuuden sekä valmiiksi saattamisen ja asioiden määrittämisen suhteen.

Jänicke kertoo yhdeksi työtavoistaan luovan välinpitämättömyyden (creative indifference). Välillä kuormittavan tekemisen ja suorittamisen ottaessa ylivallan, hän kuvailee nojaavansa tietoisesti taaksepäin näkökykynsä laajentamiseksi. Jänicken sanoin tässä on olennaista kysyä: "Are you a human being or human doing?", "Oletko oleva vai tekevä ihminen?" (Jänicke 2011.)

Luovalla välinpitämättömyydellä pyritään pääsemään "nollatilaan", jossa kysymykseen tulee fokusoimaton havaitseminen. Asioilla on taipumus polarisoitua, kärjistyä ja asettua suhteeseen vastakohtansa kanssa. Jos ohjaustilanteessa tekee valinnan, tulee tietoisuuteen myös valitun asian vastakohta. Esimerkiksi hiljaisuudessa äänekkyyys on läsnä poissaolollaan. "Nollatilassa" molemmat puolet ovat vielä mahdollisia ja Jänicke käyttääkin tästä taaksepäin nojaavasta tilasta vertauskuvana laajaa 360 asteista näkökenttää. (Jänicke 2011).

Luovassa välinpitämättömyyden tilassa asioilla on tilaa tulla esiin laajemmassa mittakaavassa, josta olennainen voi nousta pintaan itsestään, ilman että sitä tarvitsee "kaivaa esiin". Jänicke sanookin pyrkivänsä määrittelemään asiat vasta, kun ne ovat ilmentyneet eli tulleet ilmeisiksi. Hän sanoo ohjaajan keskeisen olotilan olevan tietämisen sijaan "ei-tietäminen". (Jänicke 2011.)

4.4 Merkityksellinen ymmärtäminen

Heideggerin mukaan ymmärtäminen on maailman avautumista merkityssuhteiden kautta ja merkitykselliseksi tuleva havainto liittyy jo jollakin tavoin esiyymmärrettyyn maailmaan. Kaikki ymmärtäminen on vireeseen sidonnaisena, sillä havaitseminen ja tulkinta tapahtuvat vireen pohjalta. (Heidegger, Monnin 2004a, 102 mukaan). Monni käyttää kirjassaan esimerkkinä työkalun käyttötarkoituksen ymmärtämistä suhteena mahdollisuuksiin:

[Esimerkiksi] Vasara seinällä puhtaana havaintona ei ole mitään merkityksellistä. Vasta vasaran ymmärtäminen osana väline- ja merkityskokonaisuutta, vasarana olemisen mahdollisuuksista käsin, tekee siitä jotain merkityksellistä ja antaa kyvyn toimia noiden mahdollisuuksien puitteissa. (Monni 2004a, 102.)

Myös peilisolututkimuksesta käy ilmi, että ihminen hakee toiminnalleen merkityksellisyyttä (ks. luku 1.3). Maailma avautuu ihmiselle merkityksellisyyden kautta. Näin ollen ihmisen maailmassa oleminen on sekä merkityksiä ymmärtävää että merkityksissä, merkitysrakenteiden pohjalta, ymmärtämistä. Merkitysrakenteet syntyvät kokemuksellisessa maailmassa jokaisen omien havaintojen perusteella. Sen tähden en usko "absoluuttisiin" tai yleismaailmallisiin merkitysrakenteisiin. Toki ihmisten eläessä toistensa läheisyydessä, ruumiin- ja aistitoiminnoiltaan sekä tunne-elämän säätelyltään suhteellisen samoin periaattein toimivissa kehoissa, kohtaavat

merkitysrakenteet ja niitä on mahdollista jakaa. Ihminen rakentaa merkityksellisyyden suhteessa maailmaan ja siellä olemisen pohjalta.

Maailman merkityksellisyyttä ei voi irrottaa ruumiillisuudesta. Monni sanoo kaiken ajattelun ja kokemuksen omaavan jonkinlaisen kinesteettisen, tilallis-ajallisen tapahtumisen, hahmon. Tämä perustuu siihen, että ihmisellä ei ole muuta olemassaoloa kuin kehollinen olemassaolo, eikä muuta tajuntaa kuin kehollisen tilallisen ja ajallisen olemassaolon kautta syntynyt tajunta. Kehollisuutensa rajojen takia ihminen ei voi tietää, mikä on viides tai viidestoista ulottuvuus. (Monni 2011.)

Kieli ja käsitteiden ymmärtäminen perustuvat konkretialle. Maailma avautuu koko ajan tilallisena. Ei matikkaakaan voi ymmärtää, jos ei ole kokemusta tilallisista suhteista, mikä on lähellä ja kaukana, pieni ja iso. (Monni 2011.)

Kuten jo aiemmin sivusin aiheuttaa kehon välineellistyminen ja kehon kokemuksellisuudesta etääntyminen merkityksellisyyden katoamista. Kun ruumis litistyy "paperinukeksi" jäävät kokemuksellisuuden vivahteet huomaamatta ja olemisesta tulee niin sanotusti tunnotonta. Näin ollen myös merkityksellisyyden katoaminen tarkoittaa minulle "litistymistä". Litteät, irralliset ja teennäisesti yhdistyvät merkitykset ovat jatkuvasti koettuina vaivalloisia ja kankeita.

Maailman merkityksellinen ymmärtäminen ja merkitykselliseksi tekeminen on mielestäni ensisijaisesti taiteen tehtävä. Vaikka ymmärtäminen aiemman valossa on jo ensisijaisesti merkityssuhteiden pohjalta ymmärtämistä, on mielestäni ohjaajan pidettävä huolta siitä, että ymmärtää ymmärtävänsä. Ymmärtämisen muuttuessa näennäiseksi ja "muotoon jämähtäessään", on taiteella mielestäni hyvin vähän sanottavaa.

4.4.1 Liikkeessä ymmärtäminen

Merkityksellisyyden kadotessa saattaa kehon tietoisesta virittämisestä olla hyötyä ymmärryksen herättämisessä. Mannilan mukaan ohjaustilanteessa esiintyjien kehonkieleen eläytyminen auttaa heidän ymmärtämisessään. Mannila kertoo, että ohjaajalle on apua sekä liikkumisesta että tietoisesta esiintyjien asentojen kokeilemisestä. (Mannila 2011.)

Huomasin myös itse ohjatesani Lopputyötäni (*Lampaan mieli*, Metropolia 2010), että välillä paikallani istuessani saattoi yhteyteni esiintyjiin kadota, ja liikkeessani katsomon ja näyttämön välissä ja osallistuessani lämmittelyleikkeihin, jaoin esiintyjien kehollisen tilan. Välillä tätä tilaa on kuitenkin hyvä myös säädellä etäisyyden ja perspektiivin saamiseksi. Mannilakin kertoo tarkoituksellisesti rikkovansa asentojen samankaltaisuutta, jos tuntee eläytyvänsä liikaa (Mannila 2011).

Mannila sanoo, että ajatustensa ollessa paikalleen jumiutuneina, hän usein kävellessään keksii mitä kannattaa tehdä (Mannila 2011). Olen huomannut saman lopputyöni kirjoittamisen yhteydessä. Saatan vaihdella sanan paikkaa lauseessa tuntikausia pohtien loogisesti asiayhteyksiä, ja yrittäen ratkaista vaikeita kohtia. Tällä tavalla miettimään juutuessani tuntuu aika hidastuvan ja venyvän esimerkiksi niin, että äkkiä onkin kulunut tunti, vaikka luulin, että on kulunut kymmenen minuuttia.

Lähtiessäni sitä vastoin ulos kävelemään nousevat ratkaisut mieleeni kävelyn nostattamana, mitään erityistä ajattelematta. Annan mieleni levätä ympäristön tuntemuksissa, ja tietoisuuteeni nousee aivan eri kohtia tekstistä kuin, mitä aiemmin pohdin ja, mitä en välttämättä muuten olisi tullut ajatelleeksi. Mielenkiintoista on, että kohtien oivallukset tulevat usein mieleeni automaattisena vaivattomana puheena, hyvin helposti ja kevyesti, alitajuisesti. Kuten jo aiemmin mainitsin, olen kävellyt ”kirjoittaessani” paljon. Siksi tämä opinnäytetyö assosioituu mielessäni tilallisesti suurelta osin keväisen Helsingin rantamaisemiin.

4.4.2 Ymmärtävät kädet

Sana käsittäminen liittyy kielellisesti ymmärtämisen ja kädet toisiinsa. Käsien eleet jakavat puhetta, selittämällä ja muotoilemalla (Jänicke 2011; Mannila 2011; Monni 2011). Monnin mukaan käsillä luodaan myös varsinaista hahmotusta, sillä kaikkea ei voi ilmaista kömpelöillä sanoilla (Monni 2011).

Myös Iacoboni kirjoittaa siitä, kuinka ymmärtämään oppimisessa puhe ja eleet ovat välillä keskenään ristiriidassa, ja käsien eleet saattavat olla sanoja edellä. Kokeessa lapsille esitettiin kaksi erimuotoista lasia, joissa oli sama määrä vettä. Lapset, jotka eivät vielä sanallisesti osanneet hahmottaa, miksi korkeassa ja kapeassa vesilasissa ei

ollut enemmän vettä kuin matalassa ja leveässä, tekivät kuitenkin käsillään lasien muotoon perustuvia eleitä, jotka ennakoivat muotoeron ymmärtämistä. Iacoboni muotoilee lasten puheen ja eleiden ristiriitojen viittaavan rikkaaseen mielen toimintaan ja käsitteiden ymmärtämiseen. (Iacoboni 2008, 65 - 67.)

Kädet ja suu yhdistyvät ihmisen varhaisissa kasvuvaiheissa. Lapsilla esiintyy usein viestintäeleitä ennen ensimmäistä sanaa, ja puhetta opetellessa sana-eleyhdistelmiä, kuten esimerkiksi pyyntö "anna", joka yhdistyy esimerkiksi omenan osoittamiseen. Vastasyntyneillä on myös havaittu Babinskin refleksiksi kutsuttu ilmiö, joka tapahtuu lapsen suun avautumisena hänen kämmentään painettaessa. (Iacoboni 2008, 69.)

Kosketus on osa tunnekommunikaatiota ja voimistaa yhteyttä ihmisten välillä. Taiteellisessa prosessissa toimitaan tunnetasolla ja tarvitaan välillä myös kommunikointia kosketuksen kautta (Monni 2011). Ohjaajan ratkaistavissa on, koskettaako hän esiintyjä (Jänicke 2011). Kosketus on voimakas ja herkkä tekijä vuorovaikutuksessa. Se lähentää ihmisiä, mutta kosketuksen kautta saatetaan myös ylittää ihmisten henkilökohtaisia rajoja väärällä tavalla. Esiintyjät ovat monesti lavalla fyysisessä kontaktissa, ja siksi kosketus tulee helposti osaksi ohjausprosessia. Mielestäni kehollisen läsnäolonsa tiedostava ohjaaja voi ymmärtää kosketuksen voimaa ja herkkyyttä.

5 Tunteva, hengittävä, tasapainoon suuntaava keho

5.1 Maadoittumisen merkityksestä ja virtauksesta

Luonneanalyttisen kehopsykoterapian bioenergeettisen suuntauksen luoja Alexander Lowen kuvailee maadoittumista kirjassaan *Bioenergetics*. Maadoittuminen kuvastavaa ihmisen fyysistä suhdetta maan pintaan. Kirjaimellisesti katsottuna jokaisen seisovan ihmisen jalat ovat maassa, mutta "energeettisesti" nähtynä asia ei aina ole niin. Hänen mukaansa kontakti maan pinnan kanssa on rajoitettu, jollei energia virtaa vahvasti jalkoihin. (Lowen 1976, 185.) Monni selventää maadoittumisella tarkoitettavan keskustavoimaa ja painon tunnetta (Monni 2011).

Mitä energian virtauksella jalkoihin sitten tarkoitetaan? Mannila puhuu energian säätelystä kehon suhteessa maahan ja painovoimaan käyttäen vertauskuvana sähköjohdon maadoitusta:

Onko piuha maadoitettu? Jos on huono maadoitus ja kova jännite, syntyy vaarallinen tilanne. Energia on hallitsematonta ja kenties purkautuu ennakoimattomalla tai epätarkoituksenmukaisella tavalla. (Mannila 2011.)

Kehopsykoterapian uranuurtajan Wilhelm Reichin havainnon mukaan kaikissa elollisissa olioissa on jatkuvaa kaksisuuntaista laajenevaa ja supistuvaa liikettä. Laajeneva liike on kytköksissä mielihyvään ja supistuva epämiellyttäviin tuntemuksiin. Liike ei koskaan täysin pysähdy ennen olion kuolemaa. (Mannila 2009, 43). Jännittyvä keho pyrkii kuitenkin pysäyttämään kehossa tapahtuvaa liikettä, jotta emotionaalinen ahdistus vähenisi. Reichin mukaan ihminen pelkää elämän vapaata virtausta ja sen synnyttämiä aistimuksia ja kiihottumista. Ihminen välttelee autonomisen, ei-tahdonalaisen, hermoston synnyttämiä tahdosta riippumattomia tuntemuksia. (Reich 1973, Mannilan 2009, 65 mukaan).

Energian virtaus liittyy tunteiden säätelyyn. Kehopsykoterapia katsoo elettyyn elämäns historiaan liittyvien tunteiden jättävän jälkiä ihmisen kehoon, mutta usein ihminen ei tiedosta jännityksiään, ennen kuin pääsee niihin käsiksi. Ruumissa tapahtuvista tunteista tulee asentoja, ja sitä kautta asenteita. Kun krooninen lihasjännitys saadaan laukeamaan, pääsee ihmisen tietoisuuteen vuosikymmeniäkin unohduksissa olleita tunteita. (Mannila 2009, 13.)

Esimerkiksi Lowenin mukaan pitkäaikainen maadoittumattomuus voi pitää sisällään surua, joka pääsee ihmisen tietoisuuteen vasta painon laskeutumisen myötä (Lowen 1975, 197). Yksi maadoittumattomuuden monista konkreettisista ilmentymismuodoista on taipumus pitää polvinivelet jatkuvasti taaksepäin vedettynä "lukossa", jolloin paino on jatkuvasti kantapäillä eikä pääse jakautumaan tasaisesti koko jalkaterälle ja tasapainon syntyminen estyy (Lowen 1975, 97.) Jalat eivät näin ollen kunnolla asetu muun kehon alle suhteessa maanpintaan ja painovoimaan. Vertauskuvallisesti ajateltuna näen niiden ikään kuin yrittävän paeta velvollisuuttaan maan ja ihmisruumiin yhdistämisessä.

Lowen kirjoittaa terapia-asiakkaastaan, joka oli ammatiltaan tanssija ja tai-chi opettaja. Hän ei liikkuvasta taustastaan huolimatta koskaan ollut kokenut Lowenin bioenergeettisissä liikeharjoituksissa lihasten värinänä tapahtuvaa vibraatiota jaloissaan. Lowen työskenteli hänen kanssaan ja, kun viimein erään harjoitteen päätteeksi asiakas koki värinän jaloissaan, hän kertoi Lowenille olleensa koko elämänsä *jaloillaan*, muttei koskaan *jaloissaan*. (Lowen 1976, 194.)

Maadoittuminen yhdistää ihmisen konkreettiseen todellisuuteen. Jänicke sanoo jalkojen maassa olon mahdollistavan läsnäolon tässä ja nyt, sillä Jalat maassa oleva henkilö on läsnä ja paikalla, eikä kirjaimellisesti tai vertauskuvallisesti juoksemassa pois. Jänicke kertoo maadoittuneella ohjaajalla olevan enemmän kapasiteettia omien tunteidensa kanssa olemiseen, sillä maadoittuminen mahdollistaa tunteiden säätelyyn liittyvän energialatauksen sietämisen. Mitä enemmän latautunut jännite kohoaa kehossa ylöspäin, esimerkiksi pitkään jatkuneena yläkehoon lukkiutuneiksi jännityksiksi, sitä enemmän kuvaan astuvat hysteerisyys, panikoituminen ja tunteiden rationalisoiminen. (Jänicke 2011.)

Irrottautuminen konkretiasta on kuitenkin joskus paikallaan. Monnin mukaan ohjaaja voi taiteen tekemisen prosessissa vapauttaa tietoisesti ajattelua kehollisuudesta ja hyödyntää mielikuvitusta ja assosiativista luovuutta. Olennaista on kuitenkin löytää tasapaino kehollisen todellisuuden ja maadoituksen sekä epämateriaalisen, luovan ja ”pääorientoituneen” ajattelun välillä. Mitä epätasapainoisempi olo ohjaajalla on, sitä harhaisempi ja hämärtyneempi todellisuudentajusta voi tulla. (Monni 2011.)

5.2 Hengittävä keho

Hengittämällä olen kontaktissa maailmaan, ilma menee sisään ja ulos. Jos hengitän, asiat voivat tapahtua (Jänicke 2011).

Ihmisen keho ei ole koskaan täysin liikkumaton, vaikka olisikin näennäisesti paikoillaan. Tehdessäni töitä piirustusmallina koin tämän käytännössä. Vaikka asento olisi kuinka staattinen ja pysäytetty, on hengityksen kuljettava elämän ylläpitämiseksi. Mitä enemmän yritin ylläpitää asentoa hengitystä pidättelemällä, sitä tukalampaa työstä tuli. Kun paikallaan olevan ruumiin hengitys pääsi kulkemaan vapaasti, tuli paikallaan olosta miellyttävää. Koin, että ajatus pääsi myös virtaamaan vapaasti ja tilanteesta tuli tietyllä

tapaa meditatiivista. Myöskään kehossa liikkuva hengitys ei näyttäytynyt liikkeenä sinänsä, vaan paikallaan olosta tuli intensiivisempää.

Hengitys kuljettaa emotionaalista energiaa ihmisen kehossa. Hengityksen kontrollilla ihmiset pyrkivät tiedostamattaan hallitsemaan tunteitaan sekä tukahduttamaan epämiellyttäviä tuntemuksia. Hengityksen pidättelystä luopuminen on useille ihmisille pelottavaa, sillä vapaa hengitys nostaa energiatasoa. Samalla tietoisuuteen nousee tunteita, jotka saattavat mahdollisesti pitää sisällään epämiellyttäviä ja ahdistavia kokemuksia tai intensiivistä mielihyvää, jota voi olla vaikea kestää, jos siihen ei ole tottunut." (Mannila 2009, 20.)

Krooninen sisäänhengitysasenne on tehokas keino tukahduttaa epämiellyttävät tai uhkaavat tunteet. Yhteiskunnassamme, jossa on keskeistä jaksaa, pärjätä ja hallita tunteensa, näkee usein ihmisiä, joiden rintakehä on kroonisesti koholla. Tällainen ´sotilaallinen´ asenne estää hengittämästä kunnolla ulos. Myös pallean krooniset jännitystilat estävät hengityksen vapaata virtausta. (Mannila 2009, 20.)

Hengitys on ihmisen elämän perusta ja sen virtaaminen on yhteydessä tunteiden kokemiseen sekä hyvin- ja pahoinvointiin. Voiko ihminen itse vaikuttaa hengityksensä tapahtumiseen? Jerzy Grotowski kirjoittaa kirjassaan *Hän ei ollut kokonainen* hengityksen ja äänen yhteydestä näyttelijöiden kouluttamisessa. Grotowski on tullut siihen tulokseen, että koska hengitys on herkkä ja orgaaninen järjestelmä, on kaikenlainen hengitykseen puuttuminen ja sitä manipuloiva harjoittaminen haitallista ihmisen luonnollisen hengityksen prosessille. (Grotowski 1993, 113 - 120.)

Grotowskin mukaan ei ole yhtä oikeaa tapaa hengittää, vaan jokainen hengittää omalla tavallaan ja tapaa säätelevät asennot, toiminta ja reaktiot (Grotowski 1993, 113 - 120). Samankaltaiseen päätelmään on tullut Jaana Parviainen:

Hengitys ja ääni rakentavat yhteyttä kinesteettiseen emotionaalisuuteen. Hengityksen rytmi, voimakkuus ja koko tapamme hengittää tiettyjä kehon osia ´käyttäen´ ei ole vain fysiologinen toiminto, vaan emotionaalisesti latautunut, ja se sisältää kiihtymystä, turhautumista, voimattomuutta, uhmakkuutta tai huvittuneisuutta. (Parviainen 2006, 230 - 231.)

5.2.1 Hengityksen harjoittamisesta

Grotowski painottaa, ettei hengitykseen saa puuttua vaan sillä on valmius tapahtua itsestään. Hän ehdottaa hengityksen harjoittamisessa käytettävän ”negatiivisia muotoja”. Tämä tapahtuu esimerkiksi siten, että näyttelijä asettuu makuulle lattialle ja hengittää, ja joku toinen tarkkailee ulkopuolelta. Kun tarkkailija huomaa, että näyttelijä hengittää luonnollisesti, hän ilmoittaa siitä näyttelijälle, ja juuri tässä kohden on tärkeää käyttää negatiivista muotoa. Sen sijaan, että sanoisi ”nyt hengität hyvin” on Grotowskin mukaan tärkeää sanoa ”nyt et tempuille prosessin kanssa”, sillä hengityksen pitäisi sallia tapahtua itsestään eikä ponnistelun kautta. (Grotowski 1993, 118.)

Tämä oli minulle itselleni ensimmäisellä kerralla todella valaiseva lukukokemus, sillä olin pitkään tuntenut hengitykseni ”lukkiutuneeksi”, ja kokeillut sen vapauttamiseksi monia harjoituksia, muun muassa erilaisia joogahengitystekniikoita, tuntematta kuitenkaan niistä olevan suurempaa apua. Kyseisellä tajuamisen hetkellä hengitykseni vapautui itsestään huomattavasti. Mitä jos ei tarvitsisikaan yrittää? Mitä jos ajattelisi asiaa niin, että ihmisellä on luonnollinen kyky hengittää normaalisti, eikä kysymyksen tarvitse olla paremmaksi tulemisesta ja opettelemisesta.

Mielestäni tätä palaamisen ja pois-oppimisen mielikuvaa voi soveltaa moneen muuhunkin kehoon liittyvään asiaan, kuten esimerkiksi ihmisen ryhtiin, josta kirjoitan lisää myöhemmin. Tuntuu helpottavalta päästää irti ja tajuta, että ihminen on jo valmiiksi ihminen, eikä tule sellaiseksi tekemällä.

Grotowskin menettelytavan soveltaminen ohjaustilanteessa tuntuu houkuttavalta. Sen sijaan, että pyytäisin harjoitteessa esiintyjä hengittämään luonnollisesti, pyytäisin heitä olemaan estämättä hengityksen tapahtumista. Grotowskikin (1993, 118) mainitsee sanavalinnan olevan tärkeä, mistä olen samaa mieltä.

Ajattelutapaa voi soveltaa myös muissa yhteyksissä. Esimerkiksi sen sijaan, että kehottaa ihmistä olemaan jännittämättä, ehdottaakin olemaan estämättä rentouden tapahtumista. Rentouden saavuttaminen jännitystä vastaan taistelemalla, toisin sanoen jännityksen luonteen mukaisella toiminnalla, saa aikaan vain kasvavaa jännitystä. Äskeisessä on kuitenkin otettava huomioon, että jo rentouden tapahtumisen ajattelu

saattaa saada rentouden tuntumaan suorittavalta toiminnalta, ja viedä sen pois olemisesta, mikä taas ei ole tarkoituksenmukaista.

Grotowski esittää yhden harjoitusmenetelmän hengityksen hetkelliseksi normalisoimiseksi. Harjoitus menee siten, että sitä suorittava henkilö tukkii vuorotellen sieraimensa, toisen sisään hengittäessä ja toisen ulos hengitettäessä, ja mieluiten selällään maaten. (Grotowski 1993, 118.) Huomasin harjoituksen toimivan itselläni rennon hengityksen aikaansaamisessa. Olen tutustunut harjoitukseen myös joogan yhteydessä.

Toinen mielenkiintoinen hengitysharjoitus on muun muassa kundaliini-joogassa kokeilemani tulihengitys. Siinä hengitetään jonkun aikaa nopeasti nenän kautta ulohengityksiä voimakkaasti painottaen. Tämä on huomattavasti energiaa nostava harjoitus, joka tuo nopeasti tunteita ja tuntemuksia pintaan, ja saattaa aiheuttaa huimausta. Kokemukseni mukaan harjoitus ainakin tehokkaasti puhdistaa nenäontelot ja samalla aiheuttaa jonkinlaista tuuletuksen tunnetta päässä.

Kolmas hengitysharjoitus, jota voin omasta kokemuksestani suositella, on ystävältäni oppimani yksinkertainen polvien ja kyynärpäiden varassa kontallaan hengittäminen siten, että niska saa roikkua vapaana. Pää voi myös kevyesti koskettaa maata, mutta niskan täytyy voida pysyä rentona. Kokemukseni mukaan tämä harjoitus saattaa rentouttaa kehoa huomattavasti ja saada hengityksen tuntumaan lantiossa asti. Kun pystyn rauhoittumaan tässä asennossa, minulle herää mielikuva lepoon luiden varaan laskeutumisesta. Samalla hengitys syvenee ja normalisoituu.

Mannila pitää hengitysharjoitusten ohjaamista esiintyjille ristiriitaisena asiana, sillä siinä mennään hänen mukaansa helposti liiallisen kontrollin puolelle. Kuten Grotowskikin, Mannila sanoo, että ensiksi on tärkeää oppia havainnoimaan hengitystään. Mannilankaan mukaan ei ole yhtä oikeaa tapaa hengittää, vaan hengitys muuttuu aina tilanteen mukaan. (Mannila 2011.)

Tilan purkaminen hengitykselle, ja rauhoittaminen hengityksen vapaalle virtaukselle on Mannilan mukaan tarkoituksenmukaista, jos henkilö kärsii esim. jatkuvasta hyperventilaatiosta. Hyperventilaatiolla Mannila ei tarkoita pelkästään

hyperventilaatiokohtausta, vaan tilaa, jolloin henkilö ottaa jatkuvasti liikaa ilmaa sisään eikä päästä sitä ulos, ja veren happi-hiilidioksiditasapaino ei ole kohdallaan. Uloshengityksen vapauttamiseksi Mannila kertoo käyttävänsä esimerkiksi harjoitetta, jossa maataan lattialla ja päästetään pitkää ääntä. (Mannila 2011.)

Mitä pidemmälle esityksen harjoitusprosessissa mennään, sitä enemmän on Mannilan mukaan syytä olla puuttumatta esiintyjän hengitykseen ja annettava hänen keholleen tilaa ja rauhaa luonnollisen reagoititavan löytämiseksi. Mannila saattaa opettaa esiintyjille hengitysharjoituksia, mutta antaa prosessin loppuvaiheessa hengityksen säätelyn siirtyä esiintyjille itselleen. Viime metreillä hengitykseen puuttuminen usein vain häiritsee luonnollista hengitystä. (Mannila 2011.)

5.2.2 Ohjaajan hengitys

Mannila sanoo haastattelussaan ohjaajan hengityksellä olevan suuri vaikutus, sillä hengitys on asia, jota ihminen helposti tiedostamattaan toisissa kopioi. Mannila on huomannut sekä ohjaajana että terapeuttina, että kiinnittämällä huomiota omaan hengitykseensä hän pystyy rauhoittamaan tilannetta. Hengitystään rauhoittamalla ohjaaja voi vaikuttaa epäsuorasti ei-tahdonalaiseen autonomiseen hermostoon ja rauhoittua itse. Näin esiintyjä aistii ohjaajan tunnelman ja rauhoittuva ilmapiiri mahdollistuu. (Mannila 2011.)

Hengitys vaikuttaa puheen rytmiin ja virittää ohjaustilanteen tunnelmaa. Välillä puheen sävy ei vastaa ohjaajan tietoista tarkoitusta, vaan esimerkiksi stressi saattaa esiintyä tahattomana takakireytenä. (Mannila 2011). Huomasin ohjatessani *Lampaan mieltä*, että stressaantuminen vaikutti tahtomattani puheeseeni ja tapaani ilmaista asioita. Tunsin sen myös vaikuttavan suoraan esiintyjien rentouteen ja luottavaisuuteen. Eisanallisella viestinnällä oli tässä tapauksessa suuri vaikutus. Jos yritin hermostuneena vakuuttaa luottavani näyttelijöihin ja olevani heidän puolellaan, huomasin heidän peilaavan omaa hermostunutta olemustani. Tietenkin tulkitsin heidän reaktionsa myös oman hermostuneisuuteni läpi, joten en ihan täysin voi luottaa kyseiseen tulkintaani. Tässä tapauksessa tulee huomioitavaksi ohjaajan rinnakkaisprosessin tärkeys, josta kirjoitan lisää myöhemmin.

5.3 Tunteiden kehollisuus

Tunteet ovat kehollisia kokemuksia, ja usein keho on edellä mieltä reagoiden tunteita aikaansaaviin tapahtumiin fyysisinä tuntemuksina. Kehon tuntemuksia tiedostamalla on mahdollista saada välitöntä ja intuitiivista informaatiota tunteista ennen kuin ne ovat ehtineet ihmisen mielen tietoisuuteen. Esimerkiksi jännittyvä ”taistele tai pakene - reaktio” saattaa ennen tiedostamista tuntua esimerkiksi alaselän tai hartioiden jännityksenä tai leuan kiristymisenä. Tiedostamattomina nämä tuntemukset tekevät tunnelatauksista suurempia ja kasaantuneempia, kun taas jo ensimmäiset merkit tiedostamalla pystyy ihminen oppimaan omien tunnetilojensa tarkempaa havainnointia. (Williams yms. 2007, 154 - 156.)

Mannila kertoo käsiensä lämpötilan kertovan hänelle välittömästi omasta tilastaan ja tilanteen ilmapiiristä. Käsiensä kylmetessä hän tiedostaa olevansa jännittynyt, kun taas turvallisessa ilmapiirissä, jossa asiat toimivat ovat kädet lämpimät. Ilmiön fysiologinen pohja on autonomisen, sympaattiseen ja parasympaattiseen jakautuvan, hermoston toiminnassa. Sympaattisen taistelu- ja pakoreaktioista vastaavan hermoston aktivoituessa kädet viilenevät ja hikoavat, kun taas lepo- ja palautumistilassa toimiva parasympaattinen hermosta tekee kädet lämpimiksi ja kuiviksi. (Mannila 2011.)

Omaa virettään voi havainnoida kehollisten tuntemusten ja mielialan yhdistymisen kautta. Esimerkiksi ohjaustilanteessa, ohjaajana toimiessani, saatan huomata ensin fyysisen jännityksen tunteen alaselässäni. Vasta sen tiedostettuani ymmärrän olevani jännittyneessä mielentilassa ja voin kysyä itseltäni, mihin jännittyminen liittyy. Kehon informaation sivuuttamista voisi verrata sokkona kävelemiseen (vaikka paradoksaalisesti juuri käveleminen silmät suljettuna saattaa selventää kehollisen kokemuksen havainnointia). Ruumiillinen tietoisuus on ohjenuora, jonka seuraamisesta olen huomannut olevan runsaasti hyötyä.

Tiedostaminen on ohjaajalle tärkeää sekä informaation lähteenä että ohjaajan oman hyvinvoinnin tähden, sillä kipeällä selällä ei ole mukava toimia. Kehon kiputilojen kasvaessa suuriin mittoihin, saattavat ne viedä huomiota häiritsevästi pois itse prosessista ja myös värittää ohjaajan havaintoja.

Jänicke painottaa kehollisuuden tärkeyttä ohjaajantyössä siten, että jos ohjaajantyö nähdään rinnakkaisprosessin kautta prosessoivana läsnäolona hetkessä, muodostuvat kehon tunteet ja tuntemukset keskeisiksi ohjaajan huomion kohteiksi. Jänicke selittää kyseisen informaation tärkeyttä sillä, että usein se, mitä tapahtuu esiintyjien kehossa, tapahtuu myös ohjaajan kehossa. Esimerkiksi ohjaustilanteessa esiintyjän ollessa kontaktissa omaan aggressioonsa, herää usein aggression kokemus myös ohjaajassa kehollisena tuntemuksena, josta ohjaaja voi saada informaatiota suoraan. (Jänicke 2011.)

Monni sanoo ohjaajan voivan myös tietoisesti synnyttää mielikuvia kehollaan. Esimerkiksi eroottisen vireen ja liikkeellisyyden löytämiseksi tanssiteoksessa, koreografin on hyvä muistaa vaikkapa rentouttaa oma lantionsa. Lantio myös synnyttää mielikuvia dynaamisesta liikkeestä kun taas ylävartaloon ja käsiin keskityttäessä ovat mielikuvat kevyempiä. (Monni 2011.)

5.4 Tunteiden sisällyttäminen

Jänicke puhuu siitä, että ohjaaja tarvitsee kapasiteettia omien tunteidensa käsittelyyn. Hänen mukaansa ohjauksessa on tärkeää ottaa huomioon prosessi, jota hän nimittää ohjaajan rinnakkaisprosessiksi. Ohjaajalla on kokoajan käytössään oma tunnerekisterinsä, josta hän voi ammentaa informaatiota. Jänicken mukaan kontakti omaan itseen ja omiin tunteisiin mahdollistaa sen, pystyykö ohjaaja erottamaan omat yksityiset tunteensa prosessin herättämistä tunteista. Ohjaajan kannattaa opetella ottamaan vastuu omista tunteistaan, jotta hän tiedostaa, mikä on oleellista prosessin kannalta ja mikä liittyy hänen yksityiselämäänsä. (Jänicke 2011.)

Sekä Mannila että Jänicke käyttävät haastatteluissa englanninkielen ilmaisua "to contain" tunteiden käsittelyn yhteydessä. Tällä he tarkoittavat tunteiden "säilömistä" tai Mannilan, totunnaisen suomenkielisen sanan puutteessa, muotoilemaa "sisällyttämistä". (Jänicke 2011; Mannila 2011.) Säilömistä vastakohtaksi Mannila toteaa kirjassaan käsitteen acting-out, jolla hän tarkoittaa tunteiden välitöntä ilmaisua ilman niiden tiedostamista. Acting-out on itse asiassa defenssi eli puolustusmekanismi, joka peittää tunteiden todellisen kokemisen nopean toiminnan alle. (Mannila 2009, 82 - 83.)

Tunteiden sisällyttäminen edesauttaa tunteiden sietämistä, ja hyväksymisen ja tiedostamisen kautta tunteita on mahdollista tarkkailla ja ymmärtää (Jänicke 2011; Mannila 2011). Mannilan mukaan häiritsevistä tunteista ei kannata yrittää päästä eroon väkisin, vaan ne voi huomioida ja hyväksyä, sillä usein tunteella on merkityksensä. Mannila sanoo esimerkiksi häpeän tunteen esityksen valmistusvaiheessa kertovan hänelle, että jotain on pielessä. Kyse voi olla esimerkiksi näyttämöllepanon ratkaisusta, joka ei tunnu oikealta tai, jonka takana ei itse seiso. Kun hän tiedostaa tilanteen ja miettii, mistä tunne on saanut alkunsa, on hänellä mahdollisuus korjata asia. Välillä piinaavat tunteet poistuvat myös itsestään päästyään prosessoitaviksi. (Mannila 2011.)

Saako ohjaaja sitten ilmaista tunteitaan ollenkaan? Mannilan mukaan ei ole tarkoituksenmukaista, että ohjaaja peittäisi tunteensa kokonaan. Tunteensa tiedostamalla hän voi valita, mitä tunteita päästää ulos ja millä tavalla, jotta ei tulisi kaataneeksi esiintyjien päälle näille kuulumatonta kuormaa. (Mannila 2011.) Jänicke sanoo maadoittuneena olemisen edesauttavan tunteiden tiedostamisen ja sietokyvyn lisäämistä (Jänicke 2011).

Ihmisten välinen peilaus on aina kaksisuuntainen prosessi. Kuten jo aiemmin olen todennut, ei ihmisen toiminta ole irrotettavissa toisen toiminnasta, ja päinvastoin. Ohjaajantyön kannalta on olennaista tiedostaa se. Jänicke painottaakin, että ohjaajan kehollinen olotila heijastuu myös muuhun työryhmään, ja ohjaajan on tärkeää työskennellä itsensä kanssa, jotta omat epätarkoituksenmukaiset prosessit eivät siirtyisi peilaamisen kautta esiintyjiin. Jänicke kertoo, että saattaa työskentelyssään tietoisuuden lisäämiseksi myös nostaa omia tuntemuksiaan esiin ja jakaa muille sitä, mitä hänessä tapahtuu. (Jänicke 2011.)

5.5 Tasapaino ja omalla painollaan tapahtuva muutos

Hahmoterapia käsittää kaikki organismit, myös ihmisen, tasapainoa etsivinä olioina. Tämän näkemyksen mukaan ihmisen itsesäätely pyrkii sekä tietoisesti että tiedostamatta tarpeiden täyttämiseen homeostasikseksi kutsutun tasapainotilan saavuttamiseksi. (Canes yms. 1987, 42 - 43.)

Myös kehon totunnaisista reagointitavoista pois-oppimiseen ja toiminnan tietoisuuden ja ymmärryksen kasvattamiseen suuntautuvan Alexander-tekniikan periaatteisiin

sisältyy ihmisen luontaisen tasapainotilan palautuminen (Monni 2004b, 3 - 4). Inhibitioksi kutsuttu ei-reagointi on yksi Alexander-tekniikan peruskäsitteistä. Inhibitio mahdollistaa totunnaisista ja epäsuotuisista reaktioista liikeimpulsseihin luopumisen ja uudenlaisen toimintatavan valitsemisen. Jonkin asteinen luontainen ei-reagointi on välttämätöntä elämän ylläpitämiseksi. Sen puute, esimerkiksi myrkytystilan seurauksena kouristuvien lihasten tähden, on tuhoavaa. (Monni 2004b, 16 - 18.)

Keskeistä Alexander-tekniikan ajattelutavassa on niskan ja pään suhteessa esiin tuleva primäärirefleksi, joka vaikuttaa joko niskaa lyhentävästi tai pidentävästi. Totunnainen ja kehollisen integraation kannalta haitallinen, mutta silti hyvin yleinen reagointitapa on niskaa lyhentävä refleksi, joka saa alkunsa muun muassa pelkoreaktiosta. Alexander-tekniikan harjoittelussa keskitytäänkin juuri paljolti niskan ja pään suhteeseen. (Monni 2004b, 12 - 17.)

Kehon integraatiolla tarkoitetaan kokonaisuuden yhteyttä ja ykseyttä, osittumattomuutta. Monni sanoo integraation olevan meillä kaikilla olevaa funktionaalista kehollista tietoa, joka kuitenkin unohtuu 12 vuoden koulun pulpetissa istumisen aikana. Integraatio mahdollistaa vapaan liikkumiskyvyn kehon keskilinjaa pitkin kulkevan yhteyden avulla. Näin paino laskeutuu lantioon ja ruumiin keskus on tuettu. Epäintegroituun kehon liikkeellelähtönopeus on hidas, sillä se joutuu kokoamaan itsensä ennen toimintaa, kun taas integroitunut keho on aina liikevalmiudessa. (Monni 2011.)

Koreografille hyvän integraation Monni sanoo olevan erittäin tärkeä näkemättä siitä haittaa ohjaajallekaan, sillä integraatio vaikuttaa siihen, miten ymmärretään aikaa ja tilaa. Kaikilla kokemuksilla on kinesteettinen hahmo, ja ruumiillisuudelle, ajallisuudelle ja tilallisuudelle herkistyessään pystyy ohjaaja ymmärtämään näyttämön ajallis-tilallisia suhteita. (Monni 2011.)

Alexander-tekniikassa lähdetään siitä, että liikkeelliset toiminnot ovat aina mentaalisyysisiä, eikä niitä voida erikseen jakaa mielellisiin ja ruumiillisiin. Jokaiseen toimintoon, esimerkiksi käden nostoon, liittyy pidempi tapahtumasarja usein tiedostamattomiksi ja automaattisiksi muuttunutta mekanismin aktivoitumista ja impulsseihin reagointia. Alexander-tekniikan mukaan "itsen käytöksi toiminnassa" kutsutaan ihmisen toiminnan

ohjautuvuutta, jossa toimintaa ei nähdä osittuneena, vaan laajempaan sidoksena kokonaisuuteen. (Monni 2004b, 10 - 11.)

Grotowski kirjoittaa luovuuden ja elämän ytimen piilevän juuri jakautumattomassa kokonaisuudessa. Hän sanoo ruumiin ja mielen toisistaan irrottamisen olevan turvattomuutta ja jakavan ihmisen "sisäisesti kahtia". Jakautumattomana oleminen taas tarkoittaa itsensä hyväksymistä, ja ilmentää myös luottamusta omaan ruumiiseen. Grotowskin mukaan tasapainon menettäminen liikkeessä ilmentää tämän luottamuksen menettämistä. Kun äly, laskelmoitu kontrolli ja pelko liittyvät liikkeeseen, katoaa luottamus ja samalla tasapaino. Grotowski mainitsee myös todellisen itsensä ylittämisen tapahtuvan vasta passiivisella vastustamisen lopettamisella. (Grotowski 1993, 104 - 107.)

Kaikenlainen asentojen osittunut korjaaminen vain helposti siirtää jännitykset uusiin paikkoihin. Siksi Alexander-tekniikan hands-on -työskentelyssä opettaja käyttää herkkää kosketusta oppilaan keholla ja suuntaa samalla omaa kehoaan ja omia ajatuksiaan niin, että molemmat ajattelevat esimerkiksi niskansa vapautuvan. Työskentely on hienovaraista ja ei-manipuloivaa. (Monni 2011.)

Tässä korostuu hitaan ja omalla painollaan tapahtuvan, tasapainotilaan suuntaavan muutoksen merkitys. Hiljaiselle ja alitajuiselle prosessoinnille on mielestäni nykyisyydessä aivan liian vähän tilaa. Nopean ja tarkan tietämisen sekä selkeiden ja artikuloitujen tavoitteiden tärkeyden korostaminen lukitsee ja jäykistää ihmisen toiminnan totunnaisiin ja ahtaisiin kaavoihin. Samalla kaavamaisuudella toteutettu pakottava muutos ja eteenpäin pyrkivä tuloksellisuus ei saa todellista muutosta aikaan.

[Ja] Ihmiskeho reagoi yleensä niin, että jos se pakotetaan avautumaan nopeasti, se myös sulkeutuu hetken päästä yhtä nopeasti ja tiukemmin (Mannila 2009, 33).

Suoraviivainen nopean toiminnan malli on niin iskostunut nyky maailmaan, että sitä ei kovinkaan helposti osaa kyseenalaistaa. Usein kyseenalaistaminen tapahtuu vasta totutussa koettujen vaikeuksien jälkeen. Se lunastaa kuitenkin paikkansa, sillä kyseenalaistamiselle on painavat syynsä luonnon, eläinten ja ihmisten vahingoittamisesta alkaen.

5.5.1 Jatkuvan liikkeellisuuden merkitys teatteri-ilmaisun ohjaajan koulutuksessa

Koska maailmassa olo todentuu kehollisena ja ihmiskehon muutoksen ja tasapainoon hakeutumisen prosessi on herkkä ja pitkäjänteinen, katson liikkeen ja kehollisuuden painotuksen lisäämisen koulutusohjelmamme opetuksessa erittäin tärkeäksi. Kun tässä puhun liikkeellisyydestä, tarkoitan mitä tahansa kehollisen tietoisuuden kasvattamiseen suuntautuvaa liikkeellisyyttä. Mielestäni ei aina ole juurikaan olennaista *mitä* tehdään, vaan *miten* tehdään. Teatteri-ilmaisun ohjaajan laaja-alainen työ tapahtuu yhteistyössä toisten ihmisten kanssa ja on ensisijaisesti kehollista, käytännöllistä toimintaa, ja vasta toissijaisesti teoreettista.

Omana opiskeluaikanani koulutuksen kaikille yhteiseen perusopetukseen sisältyi yksi kurssi, jossa opiskeltiin tanssia ja Alexander-tekniikkaa yhdistettynä äänenkäyttöön. Kurssi oli toki erittäin hedelmällinen ja tarpeellinen, mutta aivan liian pieni osa opintoja, eikä siksi kattanut liikkeellisuuden opetuksellista tarvetta opintokokonaisuudessa. Ongelma oli myös rakenteessa, sillä kuten aiemmin esitin, on kehollinen oppiminen hidas ja pitkäjänteinen prosessi ja tarvitsee jatkuvuutta, jota kahdeksan viikon pituinen kurssi suhteessa neljän vuoden opiskeluun ei suo. Siksi katson, että tarkoituksenmukaista ja erittäin tärkeää olisikin lisätä koulutusohjelman opetukseen esimerkiksi puolentoista tunnin mittainen päivittäinen liikkeellinen opetus.

Eräs vastaus asiaan on tietenkin, että ne opiskelijat, jotka ovat kiinnostuneita liikkeellisyydestä, voivat vapaa-aikanaan hakeutua sen pariin. Näkemys ihmisten jakamisesta liikkeellisiin ja epäliikkeellisiin on hyvin yleinen, mutta mielestäni rankasti ihmiskuvaa kaventava, sillä kuten jo aiemmin tässä opinnäytetyössäni totean, on jokainen ihminen kehollinen. Katsonkin, että pitkäjänteinen liikkeen painotus opiskelussa hyödyttäisi juuri niitä opiskelijoita, jotka eivät pidä itseään liikkeellisinä.

Maailma, jossa elämme, on täynnä haitallisia kehollisia ihanteita, jotka vaikuttavat jo lapsesta asti ja. Pitkän tottumuksen vuoksi niitä on vaikea edes huomata puhumattakaan niiden kyseenalaistamisesta. Keholliset ihanteet usein lukitsevat ihmisen, ja siksi uusien tapojen oppiminen ei tapahdu kädenkäänteessä, vaan vaatii aikaa ja kehollisen ymmärryksen kasvattamista. Lyhytjänteinen kehollinen opetus ei palvele tarkoitustaan ja jää helposti turhaksi ja vaikuttamattomaksi.

Usein pitkään lukkiutuneena ollut keho ei pysty nopeasti omaksumaan ja ymmärtämään uutta, vaan vaatii käänteisen prosessin toiminnalleen. Annan esimerkin omasta kokemuksestani. Hyvää tarkoittaen monet opettajat painottivat lapsuudessani koulussa ja soittotunneilla hyvän ryhdin tärkeyttä, ja opin siksi kurrottamaan ryhtiä ylöspäin rintakehästä alkaen. Pitkään jatkuvana tällaisen ryhdin aiheuttamassa ruumiillisessa tilassa on mahdotonta täysin tajuta usein esimerkiksi tanssin opetuksessa annettua ohjetta painon laskeutumisesta alas ja kevyestä nosteen tunteesta pääläessä. Paino ei koskaan täysin pääse laskeutumaan jalkoihin ja lantioon, vaan jää lukkiutuneeksi yläkehoon, ja ylöspäin suuntaava noste jää myös pakotetuksi.

Kehon ollessa lukkiutunut myös kehollinen ymmärtäminen kaventuu, ja lukkiutumisen tila aiheuttaa kokijalleen tuntemuksen rajallisuudesta ja kykenemättömyydestä. Uskon, että tässä tilassa on helppo tuntea itsensä epäliikkeelliseksi ja jättää liikkeellisyys niille, joille se on helppoa ja luonnollista. Tällaiseen liikkeen kulttuuriin kannustaminen on mielestäni kapeakatseista ja haitallista ja, kuten jo aiemmin totesin, suoraviivaisessa nykymaailmassa enemmän sääntö kuin poikkeus.

Käänteinen kehossa olon prosessi vaatii kärsivällisyyttä. Eräänä päivänä olin lopullisesti kyllästynyt tukalaan ylöspäin kurrottuvaan olotilaani, ja päätin vain yhtenä hetkenä antaa ryhtini laskeutua alas. Välitön helpotus ja vapautumisen tunne oli huomattava. Tietenkin olemukseni oli ulkoapäin katsottuna lypsyisyydessään säälimättömän koominen, mutta minulle itselleni välttämätön vaihe kohti alhaalta päin rakentuvan tuen syntymistä. Tiedostin, että en missään nimessä aikonut kulkea kasassa koko elämäni, mutta ilman pudottamista todellisen tuen ja ryhdikkyuden mahdollisuus olisi ollut minulle olematon.

Mistä sitten löytää tilaa liikkeelle opetuksessa? Luulen, että liikkeen vähyys opetussuunnitelmassa voidaan perustella ajan vähyydellä muutenkin jo niin täydessä opetuskalenterissa. Olen kuitenkin sitä mieltä, että päivittäinen liikkeenopetus ei ole pois muun opetuksen toteutumisesta, päinvastoin. Koulutukseemme kuuluu paljon istumista ja keskustelua, joka saattaa kokemukseni mukaan usein venyä asioiden vatvomiseksi ja toistoksi ja johtaa turhiin konflikteihin, joiden merkitystä perustellaan liiaksi ryhmäytymisellä ja ryhmäprosesseilla.

En missään nimessä ehdota, että keskusteleisuus poistettaisiin koulutuksesta, mutta liikkeellisyys ja kehollisuus antaisi sille tärkeää perspektiiviä. Kuten Monni (2011) totesi, on kaikilla kokemuksilla kinesteettinen hahmo. Maailman merkityksellisyys avautuu kehollisuuden kautta ja olen usein kokenut, että puhumisen jatkuessa liian kauan, tapahtuu irtaantuminen tästä merkityksellisyydestä. Keskustelun ja väittelyn päätyessä liian abstraktille tasolle, ihmisten suhteellisuudentaju katoaa, ja useat turhat yhteentörmäykset saavat alkunsa. Tilan luomisen tällaisille epärakentaville yhteentörmäyksille koen olleen muuten monin puolin laadukkaan koulutuksen suurin epäkohta.

Mielestäni koulutusohjelman suunnittelijoiden vastuulla on päättää muodostuuko koulutus kokonaisuudeksi vai pelkästään osiensa summaksi. Tämä vastuu on haastava, sillä teatteri-ilmaisun ohjaajien työskentelykenttä on laaja-alainen ja vaikeasti määriteltävissä. Näen kuitenkin, että koulutusohjelman toteutumisen ei tarvitse täysin heijastaa työskentelykentän hajanaisuutta, vaan se voi olla pohjan ja tuen antava perusta haastavaan työskentelyyn. Tällaista perustaa voisi luoda pitkäjänteinen liikkeellinen opetus.

Ollessani kolmantena opiskeluvuonna vaihto-opiskelijana Prahan taideakatemiassa olin valinnut lukujärjestykseeni akatemian eri osastoilta useita kehollisuuteen perustuvia ja liikkeellisiä kursseja, esimerkiksi akrobatiaa. Kurssien opetus oli monta kertaa viikossa toistuvaa ja läpi vuoden jatkuvaa. Vaikka suuri osa opetuksesta oli näyttelijäopiskelijoille suunnattua, en nähnyt liikeopetusta pelkästään erinäisten taitojen opiskeluna, vaan enemmänkin jatkuvan toiston tuomana itsetuntemuksen ja itsevarmuuden karttumisena, perustan luomisena. En näe tällaisessa perustassa haittaa itsenäistä työskentely-, ja vaihtelevien tilanteiden sietokykyä tarvitseville teatteri-ilmaisunohjaajillekaan.

6 Etiikasta - Yhdessäolon äärellä taiteellisessa prosessissa

6.1 Empatiasta etiikkaan

Koska peilineuronien luoma perusta empatialle kytkee ihmiset toisiinsa, astuu ihmisten väliseen kanssaolemiseen kysymys vastuunottamisen merkityksestä. Ihminen on

rakentunut tuntemaan myötätuntoa toisia ihmisiä kohtaan ja näin ollen myötäelämään toisten tunteita. Ihminen elää harvoin täysin eristyksissä muista, ja empaattisena olentona ihmisen oma hyvinvointi edellyttää myös jonkinasteista huolta toisten hyvinvoinnista.

Lowenin mukaan ihmisen ensisijainen pyrkimys on kohti nautintoa ja kivusta pois päin. Hieman yksinkertaistettuna ihmisen kokiessa kivun uhkaa nautintoa tavoitellessaan astuu kuvioon mukaan pelko, josta taas seuraavat puolustusmekanismit eli defenssit ja keholliset jännitykset. (Lowen 1975, 135 - 137.) Mitä enemmän ihminen puolustautuessaan jännittyy, sitä enemmän hän menettää kosketusta omiin tunteisiinsa ja sitä kautta toisten tunteisiin, (ks. kinesteettinen empatia).

Mannila kirjoittaa ihmisen suhteella omaan ruumiiseensa olevan ”vahvasti poliittinen ulottuvuus”. Välinpitämättömyys itseä, toisia ja ympäristöä kohtaan saa alkunsa kosketuksen menettämisestä omiin tunteisiin ja tarpeisiin, ja sitä kautta elämän kunnioittamiseen. (Serrano 2006, Mannilan 2009, 84 mukaan.) Juuri välinpitämättömyys on se, mikä on elämän ja yhteiselämän kannalta tuhoavaa ja, mistä vahingoittaminen saa alkunsa. Jos on välinpitämätön suhteessa elämäänsä, toisin sanoen asioilla ei ole väliä, menettää toiminta merkityksensä. Mielestäni juuri tämä ”väli” on se, missä ihmisten välinen intersubjektivisuus eli kanssaoleminen ja suhteessa oleminen ilmenee. Silloin niin sanotusti välinpitävässä empatiassa on mahdollista aistia toisia ja sitä, milloin satuttaa tai tulee satutetuksi.

Heidegger ei näe etiikan olemusta sääntöjen laatimisena ja noudattamisena, vaan oikean suhteen löytämisenä siihen maailmaan, johon on asettunut (Heidegger 1954/1990; Passinmäki 1997, Monnin 2004, 131 mukaan). Säännöt, joita noudatetaan niiden itseisarvon takia, muodostuvat helposti todellisuudesta irrotetuiksi ja merkityksettömiksi. Kuten jo aiemmin tulee ilmi, tapahtuu maailmassa oleminen aina suhteen kautta ja, jos laaditut säännöt irrotetaan ne synnyttäneestä suhteesta, muuttuvat säännöt tradition ylläpitämiseksi, sen sijaan, että palvelisivat eettisiä tarkoituksia.

Eettiset valinnat ja ihmiskehon kunnioitus eivät kumpua ulkoa opetelluista säännöistä tai hyvistä päätöksistä. Ne lähtevät siitä, että me kohtelemme omaa kehoamme, elämää itsessämme kunnioituksella, emmekä ohita sen viestejä. (Mannila 2009, 84.)

Seuraavaan olen koonnut haastattelujen ja lähteiden pohjalta nousseita kohtia, jotka tämänhetkisen ymmärryksen perusteella katson ohjaajan ja esiintyjän välisen suhteen ja ohjaajan vastuullisuuden näkökulmasta tärkeiksi.

6.1.1 Ohjaajan vastuusta ja rajoista

Ohjaaja ei ole pelkästään vastuussa omista tunteistaan vaan hän kantaa myös laajempaa vastuuta koko työryhmästä. Ohjaajan on tärkeää osata asettaa omat rajansa suhteessa muuhun työryhmään. Ollakseen selkeä rajoissaan ohjaaja tarvitsee jonkun verran dynaamisuutta. Dynaamisuutena ilmenevä aggressio sisältää Jänicken mukaan paljon luovaa energiaa ja auttaa rajojen laittamisessa. (Jänicke 2011.)

Ohjaajan on hyvä tiedostaa, että auktoriteettiasemassa ollessaan hän asettuu kohteeksi työryhmän tunteiden projisoinneille (Jänicke 2011). Ryhmäläiset heijastavat ohjaajaan tunteita, jotka liittyvät johonkin muuhun kuin ohjaajan ja ryhmäläisen kahdenkeskeisiin suhteisiin. Tunteet voivat olla heijastusta vanhemman ja lapsen välisistä suhteista, ja ne voivat ilmentyä yleisesti auktoriteetteja kohtaan koettuina tunteina. Heijastetut tunteet saattavat esimerkiksi vaihdella ihailusta epäilyyn ja kapinaan. (Mannila 2009, 51 - 52.)

Tiedostaessaan projektoiden kohteena olonsa voi ohjaaja päättää olla ottamatta niitä itseensä. Oman itsensä kanssa työskentelyyn herkistynyt ohjaaja voi oppia havainnoimaan sitä, mikä liittyy häneen henkilökohtaisesti ja, mikä on projisointia. Näin hän voi päättää, mihin ja miten reagoi, jottei tulisi ylittäneeksi toisten rajoja, esimerkiksi ryhmän päälle kaatuvalla tunnevyöryllä. (Jänicke 2011.)

Ohjaajan rajojen asettamisessa tulee tärkeäksi se, etteivät hänen henkilökohtaiset rajansa ole liian höllät, jotta hän pystyy ottamaan vastuun omista tunteistaan ja itsestään ryhmänjohdollisessa asemassa. Kuitenkaan rajoja ei kannata asettaa liian tiukoiksi, jotta ohjaaja ei jää tavoittamattomaksi ja etäiseksi työryhmän jäsenille. (Jänicke 2011). Rajanvedossa olennaista on se, että ohjaaja löytää tasapainon oman hyvinvointinsa ja työryhmän hyvinvoinnin välillä. On tietenkin loistavaa, jos kummankaan ei tarvitse sulkea toista pois.

Sen lisäksi, että ohjaaja työskentelee omien ja esiintyjien välisillä rajakohdilla, täytyy hänen myös pitää huolta suojatun työympäristön syntymisestä prosessille. Usein ulkomaailmasta tulee projektiin kohdistuvia aikataulu- ja rahoitusvaatimuksia, joista huolimatta ohjaajan on osattava luoda projektille ja työryhmälle aikaa ja tilaa sekä työrauha. (Jänicke 2011). Ohjaajan työhön sisältyy haaste luovuuden ja organisointikyvyn yhtäaikaisesta tasapainottamisesta. Monnin mukaan työryhmä voi hyvin, jos ohjaaja osaa myös organisoida työtä hyvin. (Monni 2011.)

Mannila näkee huonon suunnittelun tuhoisuuden siinä, että usein ensi-illan lähestyessä aletaan esiintyjiltä vaatia kohtuuttoman paljon, ja heidän jaksamisensa viedään äärimmilleen. Harjoitusvaiheessa esiintyjät saattavat toimia joustavina, mutta paineisessa ja latautuneessa esitystilanteessa tämä joustavuus katoaa. Siksi harjoitusvaiheessa äärirajoilleen viety esiintyjä menee helposti ensi-illassa kipsiin. Sen tähden työskentelyssä tulisi Mannilan mukaan jättää tilaa nautinnolle. (Mannila 2011.)

Ohjaajan aikomus ei välttämättä aina kohtaa todellisuutta. Hyvää tarkoittava joustavaan ja luovuudelle avoimeen ilmapiiriin pyrkivä ohjaaja saattaa säikähtää huomattessaan ensi-iltaa lähestyvän työn keskeneräisyyden ja aloittaa paineisen työskentelyn työn valmiiksi saattamiseksi. Alun pitäen organisoinnista huolehtiva ohjaaja taas helposti pitää työskentelyn rajat niin tiukkoina, ettei harjoitusprosessi pysy elävänä, eikä hetkessä tapahtuva luovuus pääse esille. Luulen, että varsinkin aloittelevalla ohjaajalla ei luovuuden ja suunnittelun tasapainon löytämiseksi ole muuta tehtävää kuin kokemuksen kasvattaminen ja omista virheistään oppiminen.

6.1.2 Vastustamisen sietäminen

Esityksen tekemisen prosessissa nousee aika ajoin esiin vastustusta työryhmän sisällä. Kokemukseni mukaan vastustus näyttäytyy harvemmin suorana aggressiivisuutena, ja on usein hienovaraisempaa, esimerkiksi jäykkyyttä, tai vastaanhangottelua. Vastustus saattaa piiloutua myös huumorin tai kohteliaisuuden alle. Tunnistan itse vastustuksen tunteen väsymyksenä ja haluttomuutena uuden aloittamisen äärellä, esimerkiksi juuri nyt tämän tekstikappaleen kirjoittamisen suhteen. Vastustukseen liittyy epävarmuutta ja epätietoisuutta, ja vastustaessaan ihminen etsii jonkinlaista pakotietä käsillä olevan suhteen.

Ihmiskehossa on aivojen fysiologiaan perustuva, toistuvia toimintoja suosiva, ja outoa ja erilaista vastustava oppimismekanismi. Vastustuksella on myös tehtävänsä ahdistukselta suojaamisessa, sillä se estää epämiellyttävien muistojen ja tunteiden tietoisuuteen nousemisen. (Mannila 2009, 32.)

Vastustus on ihmisen toimintaan olennaisesti sidoksissa ja tulee helposti mukaan ohjaustilanteeseen. Vastustusta ei kannata mitätöidä ja ohittaa, eikä sen purkaminen väkivalloinkaan tuota tulosta, sillä silloin vastustus vain helposti peittyä ja saa uusia muotoja. (Mannila 2009, 33). Vastustuksen olemassaolon kieltäminen saattaa myös lisätä vastustamista ja johtaa valtataisteluun (Jänicke 2011).

Mannilan mukaan vastustukselle kannattaa antaa aikaa ja tilaa, ja tehdä se näkyväksi, sillä tiedostamisen kautta se usein vähenee itsestään. Vastustus sisältää myös paljon latautunutta informaatiota ja energiaa, ja siksi sen sietäminen ja säilyttäminen osana työskentelyä on Jänicken mukaan välillä "kullan arvoista". (Mannila 2009, 33; Jänicke 2011.)

Ohjaajan on myös hyvä tiedostaa oma vastustuksensa, jotta ei menettäisi havainnointikykyään ja herkkyyttään ja rupeaisi esimerkiksi toimimaan jäykän kaavamaisesti. Kaavamaisuuteen ja ennakkosuunnitelmista lujasti kiinni pitämiseen on helppo turvautua hajanaisessa ohjaustilanteessa. Esiintyjänä ja ohjaajana saamani kokemuksen mukaan kaavamaisesti toimiva ohjaaja saattaa menettää kosketuksensa siihen, mitä voi vaatia esiintyjiltä, ja tahattomasti ylittää esiintyjien rajoja. Kun ohjaaja on itse turvassa ennakkosuunnitelmiansa keskellä, on hänen helppo kadottaa tuntuma esimerkiksi esiintyjien jaksamiseen.

Oman vastustuksensa huomiotta jättämisellä ohjaaja myös tiedostamattaan ylläpitää vastustamisen kulttuuria ja välittää vastustuksen helposti esiintyjille. Tällaisessa ilmapiirissä vastustukseen vastataan vastustuksella.

6.1.3 Kärjistynyt roolijako

Mannila kirjoittaa polarisoitumisesta ohjaajan suhteessa esiintyjiin. Kaikissa ihmisissä on alun perin olemassa potentiaali asioiden molempiin puoliin (Guggenbühl-Greig 2004,

Mannilan 2009, 59 mukaan.) Ihmisellä on kuitenkin välillä tapana kieltää itsessään polariteetin toinen puoli ja projisoida se toisiin ihmisiin. Mannila käyttää esimerkkinä sairaalaan joutuvasta potilaasta, joka kuvittelee olevansa pelkästään sairas ja projisoi terveyden lääkäriin niin, että lääkärinä tulee pelkästään terve. Tosiasiassa sekä lääkärillä että potilaalla on molemmilla potentiaali sekä sairauteen että terveyteen. (Mannila 2009, 59 - 60.)

Torjuttuaan toisen polariteetin itsessään ihminen pyrkii tiedostamattaan saamaan sen kokemuksellisesti takaisin toiseen kohdistuvalla vallankäytöllä (Guggenbühl-Greig 2004, Mannilan 2009, 60 mukaan). Tämä tapahtuu esiintyjien ja ohjaajan välillä esimerkiksi siten, että ohjaajasta tulee vastuullinen ja tietävä ja esiintyjästä vastuuton ja tietämätön. Pitkälle kärjistyneessä rooliassa molemmat osapuolet ylläpitävät asemiaan ja alkavat käyttäytyä niiden mukaisesti saadakseen kokemuksen eheydestä. Ohjaaja saa hallinnan tunteen suhteessa esiintyjään ja esiintyjä taas saa sysätä vastuun epäonnistumisista ohjaajalle. (Mannila 2009, 60 - 61.)

Polarisoituminen on yleisesti ihmissuhteissa esiintyvä ilmiö (Mannila 2009, 60) ja ohjaajan kannattaa huomioida se omassa suhtautumisessaan ohjausprosessiin ja oletuksissaan suhteesta esiintyjään ja työskentelykulttuuriin. Kokemukseni on, että mitä enemmän ohjaaja pystyy luottamaan itseensä ja sitä kautta jakamaan luottamuksen ilmapiiriä myös esiintyjiin, sitä joustavamman ja väitteeni mukaan myös luovemman ympäristön hän luo.

Se, että ohjaaja kärjistyneimmässä tapauksessa säilyttää kaiken päätäntävällän itsellään ja luottaa pelkästään omaan näkemykseensä, kaventaa esiintyjien olemuksen esiin tulemistä ja saa myös esityksen lopputuloksen niin sanotusti kapenemaan. Uskon, että joustamattomuus johtuu ohjaajan pelosta oman asemansa epävarmuudesta ja, että siihen asiaa tiedostamatta on suurimman osan ihmisistä enemmän kuin helppo jossain määrin sortua.

6.1.4 Empaattinen katse ja suhteessa oleminen

Mannilan mukaan ohjaaja voi tietoisesti valita suhtautumistapansa esiintyjiin. Hän sanoo nykyään uskovansa yhä enemmän empaattisen katseen voimaan, jonka alla

ihmiset pystyvät löytämään oman tapansa tehdä, ja voivat luopua pakenemisesta ja suorittamisesta. (Mannila 2011.)

Mannila painottaa tietoisuuden lisäämisen ja rohkaisun merkitystä. Hän käyttää esimerkkinä lapsen pyörällä ajon oppimista, jossa lapsen on saatava oma kokemus siitä että onnistuu ajamaan edes metrin verran eteenpäin, ja saatava onnistumisestaan rohkaisua, jonka avulla voi jatkaa harjoittelua. Mannilan mukaan esiintyjä löytää helposti ratkaisun ongelmiin itse saadessaan tarvittavaa tukea ja kannustusta. Hän ei kuitenkaan usko aiheettomaan kehumiseen, sillä silloin esiintyjä ei saa tarvitsemaansa tietoa siitä, mikä on onnistunut ja mikä ei. (Mannila 2011.)

Ihmisten välinen yhdessäolo on aina suhteessa oloa, ja jokaisella ihmisellä on siitä omasta taustastaan nousevaa kokemusta. Tähän suhteessa olon kokemukseen liittyvä hiljainen tieto vaikuttaa kaikkiin uusiin ja käsillä oleviin kokemuksiin suhteessa olost. Tähän vuorovaikutukselliseen hiljaiseen tietoon liittyy proseduraalinen tieto kokemuksellisesta oppimisesta, kuten pyörällä ajon opettelussa, joka ei ole selitettävissä vaan ainoastaan koettavissa. Myös esiintyjän oleminen on ohjaajan suhteessa olemista. Mannilan mukaan ohjaajan suhtautuminen vaikuttaa esiintyjän näkyväksi tulemiseen ja luo joko turvallisuuden tunnetta tai hylkäävää ilmapiiriä. (Mannila 2011.)

Tietenkin asia, kuten suurin osa asioista, on käännettävissä myös toisinpäin; ohjaajan oleminen on esiintyjään suhteessa olemista. Siksi ohjaajan on tärkeää työskennellä itsensä kanssa pystyäkseen asettumaan vastuulliseen asemaansa.

7 Lopuksi

Olen sitä mieltä, että kehollisen läsnäolon kautta ohjaajalla on mahdollisuus syventää ohjaamisen prosessia, jonka huomioimista pidän tärkeänä ohjaajantyössä. Puhuessani huomioimisesta en tarkoita prosessin tietoista manipulaatiota tai itsetarkoituksellista muovaamista, sillä "oikeaa" prosessin kaavaa tai ilmenemismuotoa ei näkemykseni mukaan ole olemassa. Usein koulutusohjelmassamme kuulee sanottavan, että lopputyöohjaukset ovat "tekijänsä näköisiä". Jokainen prosessi muodostuu

omanlaisekseen ja on usein monin tavoin yhteydessä lopputuloksen näyttäytymiseen. Esitys on prosessinsa luoteen mukainen kokonaisuus, ei koskaan täysin valmis, ja tällaisena se on mielestäni hyväksyttävä.

Siksi pelkkä päämäärätietoinen lopputulokseen tähtääminen kaventaa esityksen olemuksen ja olemisen mahdollisuuksia. Maailman avautumista ja merkitykselliseksi tekemistä ei tapahdu pelkästään "valmiissa" esityksessä; nykyajatteluni mukaan jopa harvemmin siinä. Avautumista tapahtuu koko ajan maailman havainnoimisen, huomioimisen ja merkityssuhteiden ymmärtämisen kautta. Siksi ohjaaja sekä muut työryhmän jäsenet avaavat ja sulkevat jatkuvasti, koko olemassaolollaan ja ajattelullaan maailman merkityksellisyyttä, minkä tietynlaisena tiivisteenä muotoutuu esitys. En tarkoita, että esityksen esittäminen ei olisi tärkeä osa taiteellista työskentelyä. Se on olennaista siksi, että se ylläpitää työskentelyä. Esitys ei kuitenkaan sinänsä pelkäksi itseisarvoksi muodostuessaan ole mielestäni merkityksellinen. (Tässä en viittaa esitystapahtuman hetkellisyyteen ja hetkessä tapahtumiseen.)

Merkityksellinen taide on jatkuvaa tapahtumista. Näen, että jokaisella ihmisellä on mahdollisuus ja oikeus tähän tapahtumiseen. Siksi yleisön rooli ei mielestäni ole pelkästään passiivisen vastaanottamisen rooli, vaan aktiivisen toiminnan rooli. Tällä en tarkoita esitysten interaktiivisuutta, vaan sitä, että yleisönä toimiminen ei rajoitu pelkästään esityksen katselutilanteeseen, joka sinänsä on helposti monin tavoin jäykkä ja aina jollain tavoin esityksen muotoon sidottu. Aktiivinen toiminta ja ajattelu jatkuvat esitystilanteiden ulkopuolella maailmassa. Ilman yleisön sekä tekijöiden aktiivisen toiminnan roolia, tulee taiteesta pysähtynyttä ja kuollutta.

Maailman kehollisessa huomioimisessa on olennaista se, että maailman olemassaolo loppujenlopuksi pakenee määritelmiä. Ihminen voi tehdä maailman olemassaolon ilmenemisestä loputtomasti sanallisia määritelmiä, mutta itse olemassaolo, se, mikä on olemassa, pysyy määrittämättömänä. Olemassaolo *on*, sillä se on luonteensa mukaisesti olemassa, ja tästä olemassaolosta muodostettavat määritelmät eivät koskaan kata koko olemassaoloa. Tiedostan, että myös äskeinen on itsessään riittämätön määritelmä. Juuri sen takia maailma on loputtoman mielenkiintoinen paikka.

Lähteet

Canes, Moira, Trier-Rosner, Lisbet & Rosner, Jorge 1987. Peeling the Onion. Toronto: The Gestalt Institute of Toronto.

Cox, Tracey 2004. Superflirtti. Suom. Leena Taavitsainen-Petäjä. Helsinki: Otava.

Grotowski, Jerzy 1993, Hän ei ollut kokonainen. Suom. Martti Puukko. Helsinki: Teatterikorkeakoulu.

Iacoboni, Marco 2008. Ihmisen peilaus – kytkeytymisemme uusi tiede. Suom. Kimmo Pietiläinen. Helsinki: Terra Gognita.

Lowen, Alexander 1976. Bioenergetics. Lontoo: Penguin Group.

Mannila, Laura 2009. Esiintyjä, ohjaaja, esitys – kehopsykoterapian valossa. Mannila, Laura & Maarala, Janne: Kehopsykoterapian ja esittävän taiteen risteyksessä. Helsinki: Luonneanalyttinen vegetoterapiayhdistys, 5 - 87.

Monni, Kirsi 2004a. Olemisen poeettinen liike. Tanssitaiteen taiteellinen tohtorintutkinto, kirjallinen osio. Helsinki: Teatterikorkeakoulu.

Monni, Kirsi 2004b. Alexander-tekniikka ja Autenttinen liike -työskentely – kaksi kehotietoisuuden harjoittamisen metodia, liite tanssitaiteen taiteellisen tohtorintutkinnon kirjalliseen osioon. Helsinki: Teatterikorkeakoulu.

Parviainen, Jaana 2006. Meduusan liike – Mobiiliajan tiedonmuodostuksen filosofiaa. Helsinki: Oy Yliopistokustannus.

Wikipedia. Autismi. [Verkkodokumentti].
Saataavuus <<http://fi.wikipedia.org/wiki/Autismi>> (luettu 2.5.2011).

Williams, Mark, Teasdale, John, Segal, Zindel & Kabat-Zinn, Jon 2009. Mielekkäästi irti masennuksesta – Tietoisien läsnäolon menetelmä. Suom. Raija Rintamäki. Helsinki: Basam Books oy.

Haastattelut:

Jänicke, Tuuja 2011. Teatteriohjaaja, hahmoterapeutti, esittävän taiteen lehtori. Metropolia Ammattikorkeakoulu. Haastattelu: 21.4. & 13.4.2011.

Mannila, Laura 2011. Kehopsykoterapeutti, teatteri-ilmaisun ohjaaja. Itsenäinen ammatinharjoittaja/Freelancer. Haastattelu: 29.4.2011.

Monni, Kirsi 2011. Koreografian professori. Teatterikorkeakoulu. Haastattelu: 27.4.2011.