



Mitä näyttelijä tekee sielulla?

-kehomielisiä kirjoituksia matkasta

Esittävän-taiteen
koulutusohjelma

Opinnäytetyö
25.4.2009

Hanna Mäkinen

TIIVISTELMÄSIVU

Koulutusohjelma Esittävän taide		Suuntautumisvaihtoehto	
Tekijä Mäkinen Hanna			
Työn nimi Mitä näyttelijä tekee sielulla? – kehomielisiä kirjoituksia matkasta			
Työn ohjaaja/ohjaajat Metsälintu Pahkinen			
Työn laji Opinnäytetyö	Aika 24.4.2009	Numeroidut sivut + liitteiden sivut 65	
<p>TIIVISTELMÄ</p> <p>Käsittelen opinnäytetyössäni ruumiin, mielen ja sielun suhdetta teatterissa toimivassa ihmisessä. Dramaturgiana työni läpi kulkee chakrajärjestelmä, joihin liittyvien opetusten kautta olen valottanut ihmisen fyysiseen tasoon ja sielulliseen matkaan ulottuvia haasteita ja havainnoinut näitä esimerkein omasta elämästäni. Työni aluksi tarkastelen heimouskomuksieni maailmaa ja siirryn siitä tutkailemaan teatteri-ilmaisun ohjaajan osaamiskentässä liikkuvia kysymyksiä. Näyttelijän olen asettanut ratkaisevaan asemaan, sillä häneen tulostuvat monet aikamme ”näytönpaikat” ja näyttelijän ruumiin olemus on olennainen osa hänen ammattiinsa liittyviä vaatimuksia. Käyn läpi näyttelijäntyöllisiä haasteita ja opetuksia ja pyrin myös osoittamaan kuinka teatterilliseksi hahmoksi muuntautuminen voi opettaa meitä kasvamaan ihmisinä. Puran itselle uskollisuuden, itsekunnioituksen ja oppimiselle antautumisen käsitteitä sekä ruumiillisina että henkisinä kokemuksina. Tutkin myös taiteen tekemisen takana vaikuttavaa eettistä ajattelua ja toimintaa, kysymyksiä siitä mitä tekemiselle palvelaan ja miksi. Ihmiskäsitykseni aukeaa jatkuvasti muuttuvan ja elämäntarkoitustaan etsivän ihmisen viitekehykseen, jossa edelleen käytän näyttelijää toimijana hänen ollessa tietoinen kehonsa kokemuksesta. Mietin myös oppimisen esteitä, auktoriteettien vaikutusta ja sitä kuinka omien heikkoudet voi kääntää vahvuuksiksi. Opinnäytetyöni lopulla käsittelen uskoa, johdatusta, luottamusta ja matkaa sekä itsen että universaalien voimien tuntemukseen eli arkkityypit sisällään pitävään kollektiiviseen tajuntaan.</p>			
Teos/Esitys/Produktio			
Säilytyspaikka			
Avainsanat näyttelijä, sielu, ruumis, kehotietoisuus, etiikka			

Degree Programme in Performing Arts		Specialisation
Author Mäkinen Hanna		
Title What does actor do with soul? – body minded writings of the journey		
Tutor(s) Metsälintu Pahkinen		
Type of Work Bachelor´s Thesis	Date 24 May 2009	Number of pages + appendices 65
<p>In this thesis I handle principles of body, mind and spirit in a person within theatre. Through my thesis there is a poetic structure of chakras, used in a way that the lessons chakras hold become visible in body and soul. As examples I have used my experiences of my personal life. In the first chapters I go through the believes of the world I hold in me and then I move into handling learning points when trying to become an ethically working professional in the field of theatre.</p> <p>When it comes to my thesis I have put an actor in an important place, for in his flesh and bones nowadays myths about how to live a life become apparent. Also actors´ body is in a very relevant way part of his work and meaningful in that way to my thesis. I go through challenges and lessons in the field of acting and I mean to show how we can grow as persons through character we are playing. I call this: Character as a teacher.</p> <p>Chapters in the middle consist of being loyal to yourself, self-respect and surrendering to learning. They are handled as physical and spiritual learning experiences. I also write about ethics behind actions; the reasons to act, direct, write and so on. My point of view about human persona opens up to the scenery of always evolving nature and seeking the purpose of life. I ponder on barriers in front of learning, impact of the authorities and how you can overcome your weaknesses and turn them into strength. Last chapters handle faith, trust and journey to yourself and knowing collective consciousness including archetypical powers.</p>		
Work / Performance / Project		
Place of Storage		
Keywords body, mind, soul, trust, surrendering, self-respect		

Sisällysluettelo

1	Alkusanat: Miten ja miksi tätä luetaan?.....	2
2	Kehollinen toimija ryhmän jäsenenä	6
2.1	Ulkopuolisen silmistä kehotietoisuuteen ja – tarkkailuun	6
2.2	Havainnot omassa kehossa elävistä heimouskomuksista ja opeista	8
3	Teatterileikki maailmaan liittymisen tapana	10
4	Mitä näyttelijässä katsotaan ja koetaan?.....	13
4.1	Katsoja katsoo kehollaan, kokee kehossaan näyttelijän kehoa	14
4.2	Näyttelijyyden päivityksen tarpeesta – läpileikkaus keskusteluun	17
5	Miten olla itselle uskollinen?	20
5.1	Kunniantunto ja rakastaminen maailmassa olemisen tapoina.....	22
5.2	Organismin kausivaihtelut osana elintärkeää prosessia.....	24
6	Itsekunnioitus, itsetuntemus ja etiikka osana tekemistä	25
6.1	Kehollinen itsetuntemus kompassina tekemisen keskellä	26
6.2	Itsekunnioitus, uskollisuus itselle ja etiikka tekemisen takana	27
7	Kehon ja mielen välisestä vuoropuhelusta.....	32
7.1	Kehollinen asenne	33
7.2	Kinesteettinen keskustelu.....	36
8	Valitseminen ja kolme kovaa: halut, tarpeet ja toiveet	39
8.1	Tahto tekemisen suuntaajana – egon vai johdatuksen kuisketta?.....	41
8.2	Kehon toiveista toteutumiseen.....	44
9	Mihin itsessäni voin luottaa, missä pitää keskittyä?	45
9.1	Keskittymiskohtana luottamuspuola	46
9.2	Objektiivisen mielen avulla luottamukseen	48
10	Miten antautua oppimiselle ja millaiselle? Miten työstää itseä?	51
10.1	Omistautuminen, omavaloisuus ja usko	54
10.2	Muutos ontologisenä ilmiönä ihmisessä	56
10.3	Oma intuitio opettajana	58
11	Ja minne sitten päädy(i)nkään?	60
11.1	Keho tyhjänä kankaana ja ilmiönä kuvastamassaan asuttajansa maailmaa .	61
11.2	Ihminen näyttämönä	63
11.3	Päätävä epätieteellinen kirjoitus.....	66
12	Lähdeluettelo.....	66

1 ALKUSANAT: MITEN JA MIKSI TÄTÄ LUETAAN?

Opinnäytetyöni käsittelee kehoonsa asettuvan ihmisen matkaa neljän opiskeluvuoden sisällä. Työtäni voidaan lukea erilaisten viitekehysten kautta: ensitutustumisena chakrajärjestelmään, holistisena sairaus- tai terveystietomuksena, ihmisen kokonaisvaltaisuuden (ruumis-mieli-henki-sielu) ymmärtämisen ja elämisen tarinana, yhteiskunnallisen ruumiillisuuden eli ihmisen lihallisuuden ja aistisuuden kautta tai näyttelijäntyön opetuksiin havahtumisen oppimiskertomuksena. Opinnäytetyöni tematiikka ei tulostu vain yhteen viitekehykseen, vaan lukija voi itse päättää, millaiseen maisemaan opinnäytetyöni teksti hänessä avautuu. Holistisuutensa vuoksi käsittelemäni aineiston massa on ollut valtaisa ja aiheuttanutkin opinnäytetyön loppuvaiheessa mekaanista leikkaamista, joka tekee opinnäytetyöni ”siilosta” suppean siivilöimääni aineistoon nähden.

Lähestyn ruumiin, mielen ja sielun sidosta monen havaintoesimerkin kautta, jotta lihan ja hengen opetukset tulevat näkyviksi ja avautuvat lukijan ymmärrykseen. Tekstini sisältö on osaltaan vaikuttanut työssäni käyttämään kielellisyyteen ja rytmiin. Tarkoitukseni on, että lukija tekstiäni lukiessaan nousee kirjoitukseni laivaan ja oppii seilatessaan lukujen merissä ymmärtämään käyttämäni kielen maailmaa. Julia Kristevan tavoin ajattelen, että kielemme avulla kuvaamme maailmaa sellaisena kuin se meille näyttää ja jokainen omistaa tällä tavoin ”oman kielensä” ja havainnoi maailmaansa sen avulla. Toivon, että matkakertomukseni aukeaa kullekin lukijalle

hedelmällisenä ja asettuu lukijan ruumiiseen sellaisessa merenkäynnissä, jossa tekstin rytmi on eteenpäin kuljettavat aallot.

Olen valinnut chakrajärjestelmän kuvaamaan oman oppimiseni dramaturgiaa. Chakrajärjestelmä, joka on useimpien itämaisten taistelu- ja mietiskelyjärjestelmien taustalla koostuu seitsemästä päächakrasta ja useista sivuchakroista. Kundaliinijärjestelmän seitsemän voimakeskusta asettuvat ihmiseen siten, että ne ovat pystysuorassa rivissä selkärangan alapäästä päälakeen asti. Edellisten lisäksi käsittelen ihmisen fyysisen kehon ulkopuolelle sijoittuvaa kahdeksatta chakraa. Näiden chakrojen kehukseen avautuu myös symbolistisia opetuksia ihmisenä olemisesta. Kuvaan lyhyesti kunkin chakran tehtävät ja opetukset, jotta opinnäytetyössäni olevat myöhemmät viittaukset nivELYvät selkeämmin sekä ihmisen ruumiiseen että henkiseen matkaan.

Ensimmäisen chakra ns. juurichakra sijoittuu häntäluun kolmanteen uloimpaan nikamaan. Se edustaa selviytymistä ja kykyä hankkia välttämätön toimeentulo. Ensimmäisen chakran teemoja ovat fyysisen perheen ja ryhmän turvallisuus, kyky tyydyttää perustarpeet ja pitää puoliaan, turvallisuuden tunne ja sosiaalinen laki ja järjestys. Ensimmäinen chakra hallitsee myös esim. uskonnollisia ja kansallisia ryhmäkokemuksia ja yksilön tapoja liittyä heimoonsa. Chakran värinä pidetään punaista ja sen sanotaan hallitsevan munuaisten toimintaa.

Toinen chakra eli sakraalichakra sijaitsee hieman navan alapuolella ja on yhteydessä ristiluuhun. Toinen chakra vaikuttaa kahden ihmisen välisiin suhteisiin, intiimien suhteiden luomiseen, niin ollen seksuaalisuuteen ja aistillisuuteen. Toisen chakran voima on luovaa ja opettaa esim. seksuaalisen ja luovan energian voima voidaan tuntea kahlitsematta tai olematta seksuaalisen halun vietävinä. Oman kehon hyväksyminen ja kunnioittaminen tasapainottavat sakraalichakraa. Se hallitsee kehon nesteitä, virtsatiehyitä sekä sukurauhasia ja – elimiä. Tämä chakra kanavoi luovuutta työhömmme, kantaa kunniakäsitystämme sekä suhdettamme rahaan ja valtaan. Chakran väri on oranssi.

Kolmas chakra, solar pleksus, sijaitsee pallean tasolla. Solar pleksus chakran väri on keltainen ja se hallitsee opetuksia, jotka liittyvät egoon, persoonallisuuteen ja itseluottamukseen. Kolmannessa chakrassa opettelemme itsekunnioitusta,

itseluottamusta ja – kuria, kunnianhimoa, rohkeutta, luonteenlujuutta ja itsellemme uskollisena pysymistä ja oman moraalisen arvojärjestelmän muokkaamista ja sen mukaan elämistä. Alemmat kolme chakraa käsittelevät ihmisen selviytymistä elämässä ja eriytymistä ryhmän jäsenestä yksilöksi ryhmän sisällä, kun neljäs chakra yhdistää vartalon keskellä materiaaliseen maailmaan sijoittuvat ensimmäiset kolme chakraa ja henkisyyteen ja mieleen liittyvät ylemmät kolme chakraa.

Sydänchakraksikin kutsuttu neljäs chakra, sijoittuu rintakehän keskelle sydämen korkeudelle. Tämän chakran opetukset liittyvät rakkauteen, huolenpitoon, tasapainoisuuteen, anteeksiantoon ja myötätuntoon. Sen tarkoitus on opettaa, että rakkaus on jumalallinen voima, ja heijastaa yksilön toimintaan egon rajoitukset ylittäviä epäitsekkäitä tekoja. Tämä chakra ohjaa sydäntä, keuhkoja ja verenkiertojärjestelmää ja vaikuttaa voimakkaasti koko umpirauhas- ja ennen kaikkea immuunijärjestelmään. Sydänchakran värinä pidetään vihreää.

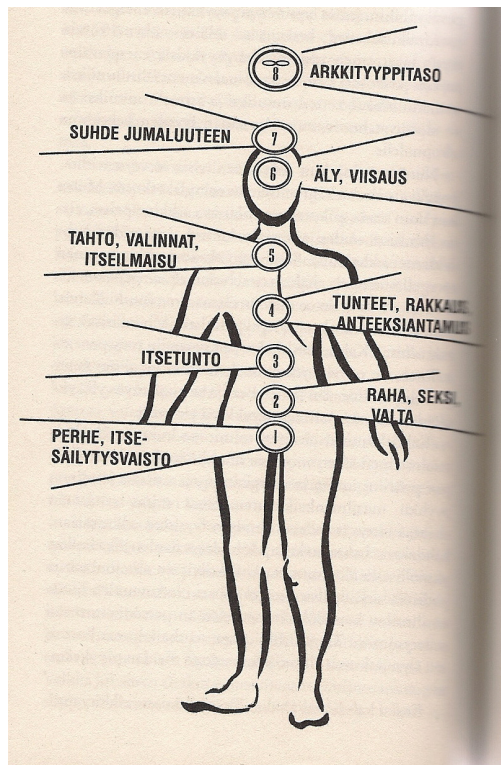
Viides chakra, kurkkuchakra sijoittuu kaulakuopan kohdalle. Viides chakra vaikuttaa kommunikointi-, arviointi- ja päättelykykyyn sekä kykyyn ilmaista omia tarpeita. Viidennen chakran opetukset koostuvat valinnan luonteen ymmärtämisestä, oman kunniakäsitteen mukaan elämisestä, totuuden puhumisesta sekä kuinka valitsemme käyttää tahdonvoimaamme. Viides chakra vaikuttaa äänijänteisiin, henkitorveen, ylempiin hengitysteihin ja ruokatorveen. Kurkkuchakra on yhteydessä kilpi- ja lisäkilpirauhasten toimintaa ja säätelee näin aineenvaihduntaa. Chakran väri on taivaansininen.

Kuudes chakra, ”kolmas silmä” sijaitsee aivojen sisällä, kulmakarvojen keskellä. Otsachakra edustaa todellisuuden todellisena näkemistä, illuusioista luopumista, objektiivista mieltä, emotionaalista älykkyyttä, intuitiota ja kuvittelukykyä ja aktivoi täten opetuksia, jotka johtavat viisauteen. Kuudennessa chakrassa opetellaan pelon äänen vaimentamista sisällään ja totuuden etsimistä. Otsachakra on yhteydessä autonomiseen hermostoon ja aivolisäkkeen etu- ja takalohkoon. Chakran väri on indigonsininen.

Seitsemän chakra, kruunuchakra, sijaitsee päälle. Siihen liittyvät emotionaaliset ja henkiset teemat ovat: omistautuminen, inspiraatio, armo, yliluonnolliset kyvyt ja

mystiset yhteydet, usko ja luottamus jumalaan ja johdatukseen. Kruunuchakra on suoraviivaisen aika-avaruuden ja rajoittuneen tietoisuuden yläpuolella nostava henkisen ymmärtämisen energia keskus. Se on yhteytemme henkiseen luonteeseemme ja kykyymme sallia henkisyytemme olla kiinteä osa fyysistä elämäämme ja opastaa meitä. Kruunuchakra on kykyimme luoda henkilökohtainen suhteemme jumalaan. Chakran väri on violetti ja se hallitsee kaikkia henkisiä ja uskon opetuksia, jotka kohtaamme.

Kahdeksas chakra sijoittuu ihmisen fyysisen kehon ulkopuolelle. Se on olemukseltaan kahdenlainen, sekä henkilökohtainen että yleinen. Kahdeksas chakra avaa tien arkkityyppien maailmaan ja sitä kautta löytyvät symbolien ja myyttien merkitykset. Tämä chakra pitää yllä yksilöiden välistä fyysistä ja psyykkistä yhteyttä ja kollektiivista tajuntaa, johon voimme kahdeksannen chakran kautta liittyä. Arkkityyppien tiedostamisen kautta voimme kehittää kahdeksannen chakran omaa symbolista näkökykyämme ja nähdä näin illuusoiden läpi jumalallinen järjestys.



¹ Caroline Myss: Sielun sopimus s.206

KUVA 1. Chakrojen sijoittuminen kehoon.

2 KEHOLLINEN TOIMIIJA RYHMÄN JÄSENEÄ²

Käytän itseäni keho-mielisuhteen tutkimuksessani laboratoriorottana, esimerkkitapauksena, jonka kautta havainnollistan henkisen ja fyysisen kehityksen (tai taantumien) kulkua. Kartoitan sitä kuinka kopion ympärilläni olevien ihmisten fyysisiä maneereita, `kuuntelen ja kuulen` puhuvien ihmisten tunnetilaa ottamalla huomaamattani samanlaisen fyysisen asennon kuin mikä heillä on ja koen muita ihmisistä katsoessani ´kehollisia näkyjä. Jäljitän keho- ja tunnemuistini kautta tilanteita, joissa jokin tunne ilmenee kehossa liikeilmaisuna, lihasten rentoutumisena tai jännittymisenä, kroonisena muutoksena ja kuinka fyysisen kehon kautta voi mennä tunteeseen. Käsittelen mielenasioita, joita olen löytänyt kehon kautta ja sitä kuinka ympäristöni on vaikuttanut mielen- ja kehonliikkeisiin. Olen harjoittanut kouluajan musertavan yksityiskohtaista itsereflektointia ja tapahtumien dokumentointia, joten havaintoaineistoni on eksaktia kertomusta ruumiini tilasta ja henkilöni historiasta.

2.1 Ulkopuolisen silmistä kehotietoisuuteen ja – tarkkailuun

Olen harrastanut pitkään ratsastusta. Opettajien kautta tekemiselleni on ollut ulkopuolinen, joka on kertonut minulle miten tehdä jokin asia: miten hevosen selässä istua suoremassa, painaa kantapäät alemmas, tuoda painopistettä keskemälle jne. Samaan tapaan kuin tanssia harrastaneet tunnistavat tiettyä fyysisen tekemisen tapaa itsessään, omia rajojaan, rajoitteitaan, fyysistä laatuaan ja vartalonsa tilaa, opettelin näitä asioita ratsastaessani. Ymmärsin kehotietoisuuden tärkeyden suhteessa siihen, miten voin käyttää kehoani tietoisesti, että pyytäisin tiedostamattani esim. epäkorrektilla istunnalla hevosta tekemään sellaista, jota en halunnut. Tulin tietoiseksi kehostani tavalla, jolla koen ajatelleeni sen irtonaiseksi persoonastani. Aivan kuin kehoni olisi ollut itsenäinen toimija, jolle annoin käskyjä kuin orjalle. Olen riuskalla ruumiillisuudellani toteuttanut myös sukumme kirjoittamatonta sääntöä ruumiillisen työn tarpeellisuudesta. Kehoni oli kuin ratsu, jonka ratsastaja oli diktatorinen mieli,

² "Kaikki aistit soutavat yhtä venettä." Väinö Kirstinä

joka ei toteuttanut hyvän ratsastamisen voimien tasapainontilaa ratsastajan 51 % ja ratsun 49 %:llaan.

Opintojeni alussa syksyllä 2005 koin olevani väärässä kehossa ja aloin tuntea palautuvien rajojeni kautta itsevihaa, häpeää ja pettymystä. Minulla oli tarkka ja tarkistamaton käsitys siitä, miltä näyttelijän pitää näyttää. Naisnäyttelijän piti mielestäni olla laiha, kaunis, runotyttömäisen eteerinen (se toinen, passiivinen objekti) ja urheilullinen, notkea tanssija. En ollut mitään näistä. Jouduin ristiriitaan suhteessa siihen mitä halusin ja mihin minusta mielestäni oli. Olen lapsesta asti rakastanut esiintymistä, tanssinut, laulanut ja halunnut olla katsottavana. Nyt tunsin kuitenkin häpeää asettuessani katsottavaksi. En tuntenut olevani itsessäni kotonani, en tuntenut olevani itseni, en näköinen enkä oloinen. Kompensoin itsekunnioituksen puutetta hakien hyväksyntää itseni ulkopuolelta. Ensimmäisenä vuonna Stadiassa olin kuin ympäröivä väkkärä, rauhaton ja kaikki impulssit vastaanottava ihminen.

Olin tottunut aiemmin omaan rauhaan, yksin tekemiseen ja omapäiseen itsenäisyyteen. Yhtäkkiä jaoin arkeni kahden ennestään tuntemattoman kämpäkaverini kanssa ja ryhmäydyin 27 vieraan ihmisen kanssa koulussa. Vapaa-ajallani, päästyäni samaisena syksynä 2005 Ilves-teatteriin sisään ryhmäydyin sielläkin kahdeksan ennestään tuntemattoman ihmisen kanssa. Tänä aikana koin kehossani tunteen siitä, kuinka kaikki virtaa lävitseni, etten oikeastaan edes ole ainetta, että fyysinen minä asettuu sellaiseksi, jonka kautta muiden energiat virtaavat. Aivan kuin olisin ollut jokin tietylle taajuudelle viritetty välittäjäaine. (Itse asiassa muistikirjaani tutkiessani löysin kohdan, jossa ohjaajani oli todennut, että olen työryhmän liima.) Koin, ettei minussa varsinaisesti ollut minkään näköistä tahtoa, vaan energiaa, jota suuntasin käsillä olevan tehtävän tekemiseen. Tahtoni oli asettunut kollektiivista päämäärää palvelevaksi, ryhmäytyväksi.

Ensimmäisenä vuonna ilmenneestä liehuvan liekinvarren ilmiöstä seurasi muutama itsenäiselle minulle kuuluva opinkappale. Syttymiseen liittyy aina sammuminen. Innostuvat ja aktiiviset ihmiset polttavat nopeasti tulensa loppuun verrattuna passiivisemmän energian omaaviin. En osannut hiljentää tahtiani ilman, että monien sivuuttamieni hammas- pää ja selkäkipujen jälkeen jouduin ohjaajankurssilla, josta olin aivan liekeissä, vuodelepoon korkean kuumeen vuoksi. Makasin reilun viikon kuumeessa, jonka aikana en jaksanut nostaa edes kättäni. Tämä ei ollut ensimmäinen

eikä varmasti viimeinenkään kerta, kun kehoni viheltää pelin poikki silloin, kun tarvitsen lepoa. Olin tuolloin hirveän vihainen keholleni ja koin, että se petti minut. Keholliset tarpeeni ja mielelliset haluni olivat ristiriidassa.

2.2 Havainnot omassa kehossa elävistä heimouskomuksista ja opeista

Ensimmäiseen vuoteen Stadiassa liittyy myös kysymykseni omasta verenperinnöstä. Olin päässyt opiskelemaan alaa, jossa koin onnistuvani, jossa taitoni ja luontainen peruslaatuni pääsivät oikeuksiinsa, mutta omien heimouskomuksieni takia koin, että haluni ja tarpeeni törmäsivät esteeseen yhteiskunnallisten velvollisuuksieni takia. Minut on kasvatettu uskomaan, että työnteko kannattaa ja jokaisen tulee leipänsä kunniallisella työllä ansaita. Syytin itseäni siitä, etten opiskele oikeaa ammattia: teatteri-ilmaisun ohjaajista ei ole oikeaa ja konkreettista hyötyä. Koska tulen suvusta, jossa suurimmalla osalla on multaa varpaiden välissä, luovan työn maailma on vain käsitteenä ja ilmiönä tuttu, eikä lihallisena ja yhteiskuntaan kiinnittyvänä asiana arkinen. Samalla kun ravistelin velvollisuuden heimouskomusta itsessäni, oma juurettomuuden kokemukseni vahvistui.

Kaipasin maata jalkojen alle ja tuntea yhteyden luonnontilaiseen maahan, vereen. Olin jatkuvassa ristiriidassa sen suhteen mitä halusin ja mitä tarvitsin. En pystynyt laskeutumaan itseeni, haluamaan todella haluani näytellä työkseni, ohjata ja leikkiä. En pitänyt sopivana, että aikuinen leikkii työkseen. Tunsin sukuni taholta tulevan painostuksen takia tarvetta hankkia tavallinen ammatti, jonka toimenkuvan jokainen kaduntallaaja tajuaa. (Olen monesti selittänyt teatteri-ilmaisun ohjaajan toimenkuvaa. Kerta kerralta se muuttuu kiinnostavammaksi. Pian varmaan pystyn suunnittelemaan Nasalle pitkän kantaman sukkuloita.) Tästä maadoittumisen halusta seurasi heimouskomusten sisältöjen työstämisen kausi. Suvussani tapahtuneiden kuolemantapauksien vuoksi Malmin hautausmaa työpaikkana tuntui ajankohtaiselta.

Aluksi olin innoissani kuoleman muuttuessa minulle arkipäiväiseksi. Minua ei ole kasvatettu kovinkaan kristillisesti ja suurimman osan elämäni olen elänyt ateistisissa hengellisissä olosuhteissa. Myös tässä ilmensin perheeni tapaa suhtautua uskon asioihin. Työskenneltyäni jonkin aikaa hautausmaalla selkäni kipeytyi ja oireili samaan tapaan kuin aiemminkin. Fyysisten tekojen keventäminen ei kuitenkaan helpottanut oireita, joten minulle määrättiin useita tehottomia sairaslomia, lihasrelaksantteja ja

kipulääkekuureja. Kun eräänä aamuna en saanut itseäni ylös sängystä ilman itkua, päätin irtisanoutua työstä, josta kolkuttava omatuntoni ei antanut minun enää ottaa sairauslomaa.

Lopputilin jälkeen minulla oli kuukausi aikaa saada selkäni toimintakuntoon. Samalla kun vahvistin itseäni fyysisesti ratsastamalla, uimalla ja kävelemällä useita tunteja päivittäin, kävin vyöhyketerapiassa läpi selälleni meneviä tunteita. Psykologisessa vyöhyketerapiassa³ ihmistä tutkitaan kokonaisvaltaisesti ja kehollisten lukkojen avauduttua, alaselälleni menneitä patoutumia alkoi purkaantua. Minulla oli syksyllä 2005 todettu keskivakava masennus Helsingin psykiatrisella vastaanotolla. En kuitenkaan päättänyt hoitaa itseäni heidän toivomallaan tavalla: mielenterveyslääkkeillä. Tämä liittyy oheiseen selkäkertomukseen siten, että erityisesti luovalla alalla, tunteiden tulee olla käytettävissä. Haluan olla itsessäni aitona, luonnollisena kemiallisena koostumuksena, enkä estää itseäni tuntemasta tiettyjä, negatiivisiakin tunteita. Saadessani diagnoosin itsestäni en ajatellut, että alakuloisuus on myös terve reaktio vastoinkäymisiin ja paineistettuun elämäntilanteeseen. Edellisen perinteisen psykologisen lääketieteen tuntuessa kovin kapeakatseiselta jäljitin kesällä 2006 selkäkipuni perimmäisiä syitä.

Selkääni tutkittuani ja hoitoa saatuani alaselästäni purkautui vihaa. Perinteisesti naisilta sosiaalisesti kielletyn tunteen tunteminen ja eläminen oli pelottavaa. Vihantunteeni ja sen kantaminen selässäni piilotti sisälleen myös voimakkaan turvattomuuden, loukkaantuneisuuden ja ulkopuolisuuden tunteita. Niin paljon kuin aiemmin halusinkin poistua negatiiviseksi näkemästäni ja voimattomaksi tekemästäni perhepiiristäni, selkäkipuni vei minut takaisin ”lähteelle” selvittämään, mistä tässä kaikessa oli oikein kysymys. Vihan ja aggression tunnistaminen ja tunnustaminen osaksi itseäni oli häkellyttävää. Minulla ei ollut sisäistä eikä ulkoista toiminnan mallia siitä, kuinka aikuinen nainen ilmaisee suuttumustaan itsensä ja tunteensa oikeudenmukaisesti eläen.

³ ”Vyöhyketerapia eli refleksivyöhyketerapia on hoitomuoto, jossa käsitellään kivun ilmenemispaikan ulkopuolella olevaa aluetta. --- Kyse on yksinkertaisesti koko kehon heijastumisesta pienempään mittakaavaan jollekin tietylle kehon alueelle. --- Häiriö jossakin osassa kehoa tuntuu vastaavassa jalan heijastekohdassa painallusarkuutena tai rakenteellisena kudostuoksena. Vyöhyketerapian tarkoitus on hieromalla jalassa olevia kipeitä paikkoja poistaa niissä oleva arkuus ja sitä kautta itse kohde-elimessä oleva häiriö.” Hanna Svennevig: Kehon mieli – kehontuntemuksesta itsetuntemukseen s.104

3 TEATTERILEIKKI MAAILMAAN LIITTYMISEN TAPANA⁴

Olin toisen vuoden alkaessa käynyt henkisen tutkailun siitä, millaisia perinnöllisiä asenteita kannoin mukana, miten ne estivät minua toteuttamasta itseäni ja mitä niistä halusin edelleen itseni takia toteuttaa arjessani. Koulussa työstimme vuoden 2006 syksyllä Töölö – kirjallista korttelidraamaa, josta minulle annetun kirjailijaheilan Aulikki Oksasen tuotantoa olin tutkinut kesän verran. Oksasen teksteistä löysin kiivautta ja kiihkoa, jotka löytäessäni huomasin kuinka olin kuin tilauksesta saanut sekä sisäisen mallin että ulkoisen kanavan sille kuinka nainen voi suunnata omaa kiihkeää laatuaan luovaan toimintaan. Minulle hahmottui vähitellen, kuinka toimin tehdessäni teatteria eli miten ominaislaatuni, ajatteluni ja kehoni reagoi siihen, mitä kulloinkin olen tekemässä.

Olin purkanut omaa naiskäsitystäni ja näyttelijättären hahmon ajatustani jo syksyllä 2005 Ilves-teatterissa tekemässäni alaraajahalvaantuneessa, haaveilevassa nuorena naisessa ja Töölö – produktiotani varten Aulikki Oksasen runoista dramatisoimani huoramologi purki samaa naiseuden vyyhtiä. Sain ”huoraamisestani” hyvää palautetta ja nautin monologini tekemisestä, suunnittelemisesta ja heittäytymisen, antautumisen ja paljastamisen kiihottavuudesta. Koin samalla purkavani yhteiskunnallista tabua. Palaute näyttelijäntyöstäni antoi minulle itseluottamusta ja luottamusta intuitiiviseen draamantajuuni. Aloin palautua kehooni ja tuntemaan minkä oloinen ja muotoinen kehoni on huolimatta siitä, mitä keholtani tahdoin tai miksi sitä kuvittelin.

Ajatusasenteeni siitä minkälainen näyttelijän tulisi ulkoisesti olla, murtui. Elsa Saisio haastatteli kirjaansa `Katseenalaiset` nuoria ja vanhoja naisnäyttelijöitä ja kyseli heiltä ulkoiseen olemukseen liittyvistä seikoista. Monet naisnäyttelijät toteavat ajatelleensa, että heissä on jokin vika. Laura Malmivaara on pitänyt itseään liian amatsonina ja liian mallina tullakseen otetuksi vakavasti näyttelijänä. Seela Sella kertoo piiloutuneensa pellen roolin taakse, jotta ihmiset näkisivät muutakin kuin hänen ison nenänsä. Anna-

⁴ ”On syötävä kaurapuuroa niin, että näkee peltojen kultaiset tähkät elokuun tuulissa. Kylväjän käden liikkeen kevään kirkkaudessa.” Risto Ahti: RunoAapinen

Leena Härkönen, joka eteerisyydessään on juuri sitä, millainen minun pitäisi olla, janoi tavallisen tytön rooleja pimeästä ilmestyvien neurootikkojen sijaan.

Ajattelin selkä- ja asennevammani hoidettuani, että teatterin leikki on yhteiskunnallisestikin hyödyllistä. Rupesin ratkaisemaan miksi koin teatterileikin on henkilökohtaisesti tärkeää. En enää tuntenut huonoa omaatuntoa siitä, että tiesin mitä halusin tai että lähdin tavoittelemaan haluani. Seppo-Ilmari Siitonen antoi minulle "Putkinotko" -näytelmässään Pertta Kinnusen roolin. Olin haltioissani roolihahmoni erikoisesta ihmisyydestä. Kehoni voi paremmin kuin koskaan, tunsin olevani täynnä voimaa ja tarkoitusta. Koin vaivattomaksi tuottaa uusia ajatuksia tai ratkaista haasteellisia tilanteita ja fiktiivisessä roolissani sain ratkaista yhtälöä, joka mursi ajatuksellisia luutumia päästäni.

Toiseen chakran energia on luovaa voimaa. Se luo elämää, suhteita, valtaa ja tärkein opetus toisen chakran ollessa kyseessä onkin, millä tavoin valitsemme sen mitä valitsemme. Koska toisen chakran energia on erittäin räiskyvää, usein yritämme joko kontrolloida voimaamme tai olemme täysin holtittomia seksuaalisissa, taloudellisissa tai valtaan liittyvistä taisteluissa. Toisen chakran energia auttaa meitä murtamaan tapamme ja antautumaan muutokselle. Luova energia on elämisen ja jatkuvan muutoksen energiaa: halua luoda taidetta, lapsia, voimaa ja ihmisten välisiä liittoja. Luovuus, seksuaalisuus ja kehon etiikka kietoutuvat toisiinsa toisessa chakrassa.

Teatterin maailmassa seikkaileminen on avannut yli- ja alitajuntaani sellaisia ovia, joiden olemassaolosta en ole ennen teatterileikkiä tiennyt. Halu luoda on muutokselle antautuvan ihmisen piirre, ja tätä piirrettä olen itsessäni kasvattanut sukeltaessani roolien syvyyksiin. Toisessa chakrassa opettelemme myös dualismin ylittämistä, mustaan ja valkoiseen jakamista, ja niiden valintojen tekemistä, joiden kautta itsemme ja muiden väliset erot osoittautuvat omiksi illuusioiksemme. Välillä olen unohtanut, että luovuus, joka minussa kumpuaa, on täysin omaani, muttei omistettavissa. Jollen vaali voimaani, annan sen pois ja hylkään sen, jolloin hylkään osan itseäni, itseni sen osan mukana.

Putkinotkon aikana aloin tuntea, miltä katteettomat lupaukset tuntuivat minussa, minkä tunnen luotettavaksi ja mikä tuntuu oikealta. Kehoni on viisas ja tietää usein mieltäni

tarkemmin, mitä tarvitsen ja haluan. Opin Putkinotkon Pertan roolissa, miltä tuntuu naisellinen, seksuaalinen valta ja millaiselta tuntuu vahvan naisen imagon kannattelemisen ja selviytyminen. Otin Perttaan mallia mustalaisnaisista, jotka perinteisesti kävelevät kulttuurinsa mukaisesti vatsan pehmeät peitteet edellä näyttäen näin ympäristölleen rohkeutensa. Roolissa tämä fyysinen asento tuotti myös ajatus- ja asennerakenteellista toimintaa.

Keho oppii roolihahmojen kautta empaattista kokemista, samaistumista toisen ihmisen tunne- ja maailmakokemukseen. Lavalla leikin leikkiä, jossa hahmoni toimii. Sen kautta, että tunnen leikkiväni tosissani, antaudun näyttämöllä muutokselle myös minussa yksityisenä persoonallisuutena. Jokainen rooli vie minua paikkaan, jonne minun kuuluukin mennä – fyysisesti, henkisesti tai symbolisesti. Teatteri näyttäytyy minulle paikkana, jossa teen tutkimusmatkaa itseeni, yleisesti ihmiseen ja siihen ymmärrykseen, jolla haluan muut kohdata. Olen koko ihmisyyteni kanssa eheä ja toimiva yksilö, joka kiinnittyy muihin, ja luo merkityksellisiä, tasavertaisia ja kunnioittavia suhteita toisiin ihmisiin.

Toisena kouluvuonna heimouskomuksiani ravisteltuani vapautin itseni yksilöksi ja aloin rakentaa itselleni mielekästä arvojärjestelmää kehoni tarjoamaa kokemustietoa hyväksikäyttäen. Teatterin kokonaisvaltaisuuden vuoksi pystyn sen sisällä luotsaamaan ihmisyyttäni, kanavoimaan luovuuttani hedelmällisesti, elämään tunteitani, ilmentämään omaa erityislaatuisuuttani ja tarkastelemaan etiikkaa kehon toiminnan kautta. Koska kehoa voidaan pitää valehteluun kykenemättömänä ollessani sen impulsseille auki, tiedostan sellaisten energioiden liikkumista tilassa, jotka alitajuisesti vaikuttavat meihin, mutta jotka sosiaalisesti ”joudumme” arjessamme ja ajatustottumusten vuoksi ohittamaan, joko kelvottomina, turhina, outoina tai epätoivottuina.

”Kaikki tunteet ilmenevät väistämättömästi kehossa. Tunnetta ei itse asiassa voi syntyä ilman, että keho reagoi jotenkin. Tunteisiin liittyvää kehon reagointia ei voi estää eikä hillitä, koska sen aiheuttajana on autonominen eli tahdosta riippumaton hermosto.

Tällaisia väistämättömiä, tahdonalaisen säätelyn ulkopuolelle ilmeneviä tunnetilan ilmauksia ovat punastuminen, vapina, pupillien laajeneminen ja supistuminen.”⁵

Usein osaamme lukea ihmisten kehollista kieltä paremmin kuin tiedämme kukaan ja käytämme tätä kehonlukutaitoa arjessamme huomaamattamme. Näyttelemisen kautta monista ihmisten kesken vaikuttavista energiavaihdosta voi tulla tietoisemmaksi ja luotsata näin toimintaansa hedelmällisempään suuntaan. Toiset ihmiset ovat herkempiä tunneilmaisujen tulkitsemiselle kuin toiset. Itse nappaan nopeasti tietoa kanssani olevista ihmisistä enää edes kiinnittämättä huomiota tuohon itselleni tyypilliseen käyttäytymistapaan. Se, miten kehonlukutaidon avulla saatua tietoa käyttää arjessaan, on asia erikseen. Hanna Svennevig toteaa kirjassaan, että kehollisia ärsykeitä kuuntelevat ja niille herkemmat ihmiset kokevat keholliset tunne-elämykset suurempina. Mitä tietoisemmaksi olen tullut kehollisista viesteistäni ja muiden kehollisista viesteistä, sitä tarkempi minusta on tullut näyttelijäntyön katsojana. Kehoni viestejä kuunnellessani osaan suunnistaa sinne, missä ja kenen kanssa on hyvä olla.

4 MITÄ NÄYTTELIJÄSSÄ KATSOTAAN JA KOETAAN?

Katsoessani esitystä toivon jokaisen näyttelijän onnistuvan, sen lisäksi minua kiinnostaa keitä he oikeasti ovat, miten elävät ja miksi. Katson näyttelijää ja hänen liikkuvaa lihaansa, jossa tunteet, ajatukset, uskomukset ja kaikki mitä hän muutoinkin on, ilmenevät ja tulevat fyysisiksi. Kun ihminen menee näyttämölle, toivon, että hän antaisi itsensä olla läsnä siinä, missä hän on, tulkiten tekstiään ja rooliaan ylitoimimatta, tuottamatta tekemiseen painetta tai tekemällä tehtyä emotionaalista tilaa. Saan nauttia tällaisen ponnistelemattoman näyttelijäntyön todistamisesta silloin tällöin.

Voidaan todeta, että luovuuden este on, että ihminen pelkää olla kokonaan se, joka on. Pelko on luovuuden pahin vihollinen. Ajatusrakenne ylitoimivan ja puskevan näyttelijän toiminnan takana on mielestäni kutakuinkin tällainen: ”Haluan olla hyvä. Haluan ohjaajan ja katsojien rakastavan minua, haluan tehdä oikein.” Teen kiltisti näyttelijän kotiläksyni. Mietin esityksen ja hahmon rakennetta, syyn ja seurauksen suhteita. Näin

⁵ Hanna Svennevig: Kehon mieli – kehotuntemuksesta itsetuntemukseen s. 20

kausaalilakien maailmaa toteuttavana ryhdyn näyttämään lopputulosta ja siihen johtavan matkan virstanpylväitä. Näyttelen tunteita, joita en tunne, teen tekoja, joille ei ole perusteita. Minusta tulee nukke, näytän miltä pitäisi tuntua sen sijaan, että tuntisin miltä minusta tuntuu. Entä jos minusta ei tunnukaan miltään, entä jos en vaikutu?

Tilannetta, jossa vaikuttumista ei tapahtuisi, en usko olevan. Kyse on enemminkin siitä, millainen vaikutus minun olisi näyttelijänä suotavaa kokea. Ylitettyäni ennakoivan kokemisen kynnyksen pääsen kiinni oikeisiin kokemuksiini, siihen miten minä lihassa ja hengessä koen tilanteen roolissani. Kyse on myös itseluottamuksesta, omiin tunteisiin ja riittävyteen luottamisesta. Vaikka näyttelenkin muuta kuin miten arjessa elän, ajattelen, että itseäni laskeutumisen ja itseni hyväksymisen kautta annan minuudelleni vapauden vaikuttua roolihahmostani sen haluamalla ja tarvitsemalla tavalla. Heideggerin mukaan teos luo itsensä. Teokseksi antautumisessa annan itseni olla, katson minkälaista tekemistä ja hahmoa kanavaksi avautuminen tuottaa. Näyttelemisessä vallalla oleva läsnäoleminen avaan ihmiseen olemisen tilan, jossa hän harvoin arkisessa elämässä on. Siinä piilee myös näyttelijässä parhaimmillaan oleva muuttumisen läsnäolevuus, uhka, toivo, kauneus ja tosi, jotka paljastavat todellisuudesta 'jotain enemmän'.

4.1 Katsoja katsoo kehollaan, kokee kehossaan näyttelijän kehoa

Kun katson mukaansatempaavaa näytelmää, tunnen sen kehossani. Hyvän esityksen koettuani olen muuttunut – sekä kehollisesti että mielellisesti. Aivan kuin hermojärjestelmä olisi järjestelty uudelleen. Kokiessani teatteriesityksiä kutsuvat esitykset osaavat nostaa hien pintaan, väristykset selkäpiihin, naurattaa, aiheuttaa hämmennystä ja älyllisiä oivalluksia. Olen näyttelijänä ja katsojana tietoinen lavan ja katsomon välisestä energian vaihdosta, siitä virrasta ja säteilystä, joka syöksyy lavalta katsojiin ja siitä vastaanottamisen tavasta, jolla katsomo esityksen kokee. Kävin taannoin katsomassa näytelmän, jonka naispääosan esittäjä jäi täysin roolinsa ja ympäröivän massiivisen koneiston runnomaksi. Istuin penkilläni turhautuneena, ja häveten näyttelijän puolesta. Myötähäpeä on hirveää, sillä katsojana olen teoksessa voimaton, voin vain kärsiä.

Pohdin näyttelijän kohtaloa ja omaa tunnekokemustani. Keskustelin ystäväni kanssa esityksen ansioista ja parannuksen kohdista ja pinnasimme yhteisen kokemuksemme näyttelijättärestä tapaamme kuunnella kehojemme emmekä päidemme kautta. Osittain jäljitimme kokemuksemme pohjaavan kriittisen silmämme kehittymiseen ja osittain kateellisuuteen esityksen valmistukseen käytetystä suurellisuudesta. Suurimmaksi osaksi syynä oli kuitenkin kehomme kuuntelun ja empatiakyvyn kautta samaistumisen hienovirtteisyys meissä kehollisina katsojina, jotka eivät löytäneet todellista tunnesisältöä kyseisen näyttelijän ilmaisusta, vaan ulkokohtaisen työn tekemistä, kolisevaa kuorta. Esitys oli pihi, se ei antanut mitään, eikä myöskään pyytänyt mitään.

Kävin marraskuussa 2008 katsomassa Turun Kaupunginteatterin version ”Kuka pelkää Virginia Woolfia?”⁶ – näytelmästä. Esitys oli kolmituntisesta kestostaan huolimatta otteessaan pitävä. Huonosta esityksestä pystyn erittelemään virheliikkeet, mutta hyvän esityksen koettuani sanavarastoni on puutteellinen ja kykyäni kuvailla esityksen ansioita keskittyy siihen, miten koin esityksen. Esityksen ansio on ihon alle meneminen, katsojien tempautuminen mukaan ja muuttuminen osaksi näytelmää ja yhteistä emotionaalista ja älyllistä tilaa. Lavan ja katsominen välissä tapahtuva vuoropuhelu on myös tärkeää. Jos näytelmän jokainen esitys on samanlainen huolimatta minun poistai läsnäolostani, näyttämön ja katsomon välisessä kommunikaatiossa on jotakin vialla. Esityksen ja lavalla olijoiden täytyy olla auki katsomon kemioille, jotta jokainen esitys on täsmäesitys juuri kulloisenkin esityskerran katsojille.

Näyttelijän älyllisyyden ja emotionaalisuuden haasteiden lisäksi kysyn näyttelijässä henkisen monipuolisuuden lisäksi fyysisen joustavuuden perään. Kehollista ilmaisuaan harjoittaessaan hän kunnioittaa ammattitaitoaan, lahjaansa ja taitojensa todistajia. Yoshi Oida esittelee kirjassaan `Näkymätön näyttelijä` harjoitteita, jotka keskittävät näyttelijän energiaa ja hienovirtteävät hänen kehoaan näyttelijän ammattiin sopivalla tavalla. Olen aina pitänyt näyttelijän ammatin hienoimpana puolena sitä, että heillä on

⁶ Edward Albee: Kuka pelkää Virginia Woolfia? Ensi-ilta Turun kaupunginteatterin Sopukassa 8.3.07 Ohjaus Anna-Elina Lyytikäinen, rooleissa Eila Halonen, Puntti Valtonen, Kimmo Rasila ja Kaisa El Ramly. Lehtiartikkeli näytelmästä TS <http://www.turunsanomat.fi/kulttuuri/?ts=1,3:1005:0:0,4:5:0:1:2007-03-06,104:5:443140,1:0:0:0:0:0:>

mahdollisuus käyttää kehoaan, mieltään ja sydäntään ammatissaan tavalla, joka hakee vertaistaan. Näyttelijän tapa olla kehossaan ja hänen kehonsa kertovat paljon hänestä sekä ihmisenä että työnsä tekijänä.

Näyttelijät, jotka lyövät kehoaan laimin, eivät saa kunnioitustani. Itsensä, muiden ja työnsä kunnioittaminen on suorassa yhteydessä sekä kehoon että siihen, mitä työllään antaa ja mitä työstään saa. Itseään, työtään ja työtovereitaan kunnioittava ihminen on haluttua ja luotettavaa seuraa, epäkunnioittava ei. Itsekunnioitus on suorassa suhteessa kolmanteen chakraan, solar pleksukseen. Heimoyhteydestä irtoamisen seurauksena löydetty intiimit suhteet ja toiseen chakraan liittyvät viettelykset voivat estää pääsyn kolmannen voiman lähteelle. Samalla kun toisen chakran opetuksiin liittyvät luovuuden, seksuaalisuuden ja vallan teemat voivat vääristää näkökyvyn, ne vievät ihmistä kauemmas itsestään ja itsekunnioituksestaan, saavat hänet esimerkiksi tarttumaan viinapulloon tai solmimaan holtittomia seksisuhteita. Tällaiset luovuuden ilmenemismuodot kertovat itsekunnioituksen puutteesta ja siten kolmannen chakran opetuksien tulemisesta ajankohtaisiksi.

”Kolmannessa chakrassa painopiste on osittain sisäinen, sillä huomio siirtyy siitä, miten tulemme toimeen ympärillämme olevien ihmisten kanssa, siihen, miten tulemme toimeen itsemme kanssa ja ymmärrämme itseämme.”⁷

Itsekunnioituksen kautta näyttelijä saavuttaa mielestäni myös vapauden autonomiaan, tilaisuuden heittäytyä ja antautua – ohjaajalle, teokselle, toisille näyttelijöille, tunnetiloille, inspiraatiolle ja tuntemattomalle. Ihmisen henkinen ja fyysinen tila ovat niin suorassa yhteydessä toisiinsa, että näyttämöllä olevasta ihmisestä ei pysty sulkemaan mitään pois sen vaikuttamatta teennäiseltä. Fyysisen ilmaisun tiedostamiseen, harjoittamiseen ja mestaroimiseen tarvitaan itsekuria, kestävyttä ja kärsivällisyyttä: arvoja, joita kulttuurissamme ei nykyisellään painoteta. Koska näen näyttelemisen holistisuuden kautta, en voi olla toivomatta, että näkisin kehoa kunnioittavampia ja kuuntelevampia näyttelijöitä ja ihmisiä ylipäätään.

⁷ Caroline Myss: Hengen anatomia s.184

4.2 Näyttelijyyden päivityksen tarpeesta – läpileikkaus keskusteluun

Juha-Pekka Hotinen käsittelee 2000-luvun suomalaisen näyttelijyyden vanhoillisuuden ongelmaa Teatterikorkeakoulun Hot Spot – artikkelissa⁸. Hotinen sijoittaa näyttelijyyden tämänhetkisen päivittämättömyyden syiksi näyttelemisen sisältä erilaisiin terapia- ja ruumiinharjoitusmetodeihin horjahtamisen, kouluihin otettavan näyttelijäaineksen edeltävien valmiuksien tarkastamattomuuden ja kysymyksen muodon ja sisällön suhteesta. Edellinen tarkoittanee muodon ja sisällön dialogista ja elävää suhdetta, esityksen orgaanista luonnetta. Hotinen asettaa Jouko Turkan esimerkiksi siitä, kuinka esittämisen tapa, muoto, toimi Turkan teoksissa myös sisältönä, josta myöhemmin oli vaikea erottaa temaattista tasoa, joka ei olisi sidoksissa esittämisen tapaan.

Näyttelemisen suoruus kuohuttaa Hotista, hän toteaaakin, että näyttelijäntyöllinen suoruus teoksessa, joka nykyisessä taidekäsityksen piirissä on läpeensä epäsuoruuden kyllästämä, johtaa surkukupaisuuteen tai irvokkuuteen. Juha-Pekka Hotinen päätyy esittelemään kaksi sanaa, jotka hänen mukaansa ratkaisevat tämän hetken näyttelijän ongelman. Ne ovat odotus ja yllätys. Olen monelta kohdin samaa mieltä Hotisen kanssa näyttelijäntyön päivittämisen tarpeesta, enkä myöskään usko sanaleikkien näyttelijä-esiintyjä-tekijä-toimija olevan ratkaisu näyttelijäntyön nykyiseen tilaan. Hotisen kritiikki näyttelemisen hairahtumisesta monien terapioiden ja metodien viidakkoon on alentuvuudessaan sivuutettava. Yksikään metodi sinällään ei ole avain onneen, mutta niiden kautta näyttelijä saattaa päästä kiinni sisäisiin esteisiin, jotka ovat kokonaisvaltaisen ja joustavan näyttelijäntyön tiellä.

Oletan, että 2000-luvun näyttelijän syntymä onkin pian käsillämme, tarvitsemme vain kätilöitä päästämään uudenlaisen esiintymisen filosofiaa soluissaan kantavia näyttelijöitä ulos. Hotisen näyttelijälle luoma vaatimusten lista on vaikuttava: odotuksen luomista, jatkuvaa yllättämistä, temaattista uskollisuutta esittämisen tavassa, mutta myös itsenäisyyttä, muotokielen ja sisällön kommunikoimista keskenään, psykologisen ja fyysisen näyttelijäntyön ylittävää epäsuoruutta. Näyttelijä tuskin selviää tällaisen maailman vyörytyksestä ilman näyttelijäntyöhön tarkasti

⁸ <http://www2.teak.fi/teak/Teak208/11.html>

perehtyneen ohjaajan ja työryhmän tukea, ideointia ja prosessointia. Yksin näyttelijän ei tarvitse, eikä pidäkään jäädä, vaalimaan ammatilliseen norsunluutorniin kammettua, arkaa egoa. Työtovereiden vaihtuminen vaikuttaakin negatiivisesti näyttelijään, jonka tarkoituksena on luona värähtelevä ja hitaiden ja syvien prosessien tulostama ajattelevan ruumiin koneisto.

2000-luvun teatterikatsoja elää visuaalisessa, kokemuksellisten elämyksien ja jatkuvien impulssien maailmassa, jossa teatterinäyttelemisen saattaa tuntua puhuvien paperinukkejen katsomiselta. Teatterimaailma ei ole ajanvaltimolla ja toteuta arkea, jota elämme, vaan mitä olemme oppineet katsomaan. Yhdeksi ratkaisuksi Hotinen tarjoaa myös näyttelijöiksi valmentaviin kouluihin otettavan aineksen vaatimusten päivittämistä. Näyttelijäntyön alue on teatterissa kaikkein suhdanneherkin näyttelijän ilmaistessa kehossaan kaikkea prosessiin liittyvää epäluottamuksen ilmapiiristä aina taloudelliseen ahdinkoon asti. Tilanne ei mielestäni kuitenkaan ole niin lohduton tai raivostuttavan vanhoillinen kuin mitä Hotinen antaa artikkelissaan ymmärtää. Teattereissamme on kunnon kasa osaavia ja taipuisia näyttelijöitä, jotka tekevät työstään näkymätöntä.

Todistin keskinäisesti suhteellisen tasa-arvoisen ryhmän mainiota työskentelyä Ryhmäteatterin ”Päällystakki”⁹ nimisessä Nikolai Gogolin samannimisestä novellista dramatisoidussa näytelmässä. Erityisesti nuoremman polven edustajan Armi Toivasen osaamisen ansaitsee erityisen huomion. Näytelmän useista kymmenistä rooleista hän sai fyysisellä ilmaisullaan rakennettua todellisentuntuisia ihmisiä, joiden elämää käsittelevät kohtaukset tuntuivat maailmoivan. Jokaisessa näytelmässä on omanlaisensa haasteet, kuten Päällystakissa valtavan roolimäärän ja sitä kautta rekvisiitan haltuunotto. Näytelmissä, joissa henkilöt ovat pitkäikäisempiä ja joiden kaari pitää virittää koko illan ajalle, haasteet ovat roolihahmon paljastamisen kerroksellisuudessa, yllätyksen säilyttämisessä ja odotuksen lataamisessa. Seikkoja, jotka eivät onnistu pelkästään tihennetyin olemisen, intensiteetin kautta, vaan vaativat näyttelijän maailmaa läsnäolevaksi.

⁹ Päällystakki – Nikolai Gogol, käsikirjoitus: Esa Leskinen ja Sami Keski-Vähälä, ohjaus: Esa Leskinen, rooleissa: Martti Suosalo, Sanna-Kaisa Palo, Taisto Oksanen, Tuomas Rinta-Panttila, Minna Suuronen, Armi Toivanen. Puvustus- ja lavastussuunnittelu: Janne Siltavuori Äänisuunnittelu: Jussi Kärkkäinen Valosuunnittelu: Tomi Tirranen Maskeeraussuunnittelu: Tuija Luukkanen Esityskausi 3.2.–12.5.09 Ryhmäteatteri

Odotuksen ja yllätyksen luomisen mestarit, lapset ja eläimet ovat kohteita, joiden toimia jaksetaan tunnustetusti pitkään tuijottaa. Molempien maailmassa olemiseen liittyy luonnollinen reagointi, välittömyys ja teeskentelemättömyys. Eläimet ja lapset eivät yritä olla muuta kuin ovat. Kummatkin ovat avoimia ottamaan impulsseja vastaan, vaikuttumaan, eivätkä mieti lopputulosta tai tekemisen hetkeä tai laatua. Hetket, kun näyttelijä unohtaa sanansa, ovat täynnä totuutta. Jotain sellaista tapahtuu, mitä ei pitäisi tapahtua. Samalla jotain sellaista tulee läsnäolevaksi näyttelijään, jota "täydellisessä suorituksessa" ei ole. On hirveää unohtaa vuorosanat näyttämöllä, mutta katsojana rakastan nähdä tilanteen, jossa näyttelijästä kuoriutuu ihminen. Tuollaisena hetkenä näyttelijä muuttuu lihaksi, luiksi, tuskaksi, häpeäksi, sanattomuudeksi ja takaisin sanoiksi. Hän on itsessään läsnä tavalla, joka usein katoaa näyttelijästä hänen ollessaan tilanteen tasalla. Päälystakissa Taisto Oksanen taisteli vahingossa putoilevien irtokulmakarvojensa kanssa. Yllätys ja roso, jonka virheet rooliin ja näyttelijään tuovat, aukaisevat kohtauksen maailmaan oven, josta katsojan on helppo mennä sisään.

Hahmometodi on oiva tapa luodata omaa kokemusta siitä, missä tuntuu jäävän kiinni rajoistaan. Hahmometodi näyttelijäntyössä on myös hyvä paikka harjoitella armeliaisuutta itseään kohtaan, sisäisen kokemuksensa kuuntelemista ja "virheiden" rakastamista. Näin sen terapeuttisenakin käytetyn metodin avulla voi hakeutua omien esteidensä äärelle ja lempeästi tutkailla omia keskittymisen kohtiaan. Ensinnäkin mielestäni näyttelemisen taide on ihmisen taidetta, kokonaisvaltaista, eikä näyttelijä pysty ohittamaan itsessään mitään, sillä sen minkä ohittaa, se kasvattaa itsessä tuntemattoman kohtaa, pelkoa ja estettä, jota suojelemaan kehittyi manereita, turvallisia tekemisen tapoja. Näyttelijän tulee aina asettua teokseen tekeille, aina kysyä miten pystyy päästämään itsessään tuntemattoman ja muutoksen vallalle. On hirvittävän pelottavaa antautua muutokselle, tietoiselle ja tiedostamattomalle sellaiselle; eihän siitä tiedä, mihin menee, ei näyttelijä tiedä, minne hän joutuu, ehkä jonnekin pelottavaan...

Näyttelijän on osattava luottaa. Itseensä, ohjaajaan, työryhmään, korkeimpiin voimiin, siihen että jossain vaiheessa tekemisessä on tarkoitusta. Näyttelijänä asetun julkisesti alttiiksi toisten ollessa todistamassa sitä, kuinka kohtaan sekä itseni ja ympäröivän maailman. Näyttelijä asettuu olemaan virallisesti toisen koettava, hän asettuu

erilliseksi, irtonaiseksi ja samalla erillisten yksilöiden muodostamaan yhteisöön, organismiin, joka toimii täydellisesti vain osiensa (näyttelijät, yleisö, muu työryhmä) summana. Näyttelijän paradoksaalisuus on paljastaa ja näyttää jotain sellaista, jota näyttelijä ei ole, ollen täydesti se joka ja kuka hän itsessään todella on. Tähän voi yltää vain tietoisena tahtonsa asettamisesta päämäärää tavoittavaksi ja harjoittelua rakastamalla.

Lyhyesti näyttelijäntyöllisessä pamfletissa esittelemiäni teemoja:

- ❖ armollisuus suoriutumisen sijaan
- ❖ vastuu ainutlaatuisuudestaan, itsestään ja ihmisyydestään
- ❖ tekemisen nautinto ja ymmärrys
- ❖ tekeille asettuminen
- ❖ muuttumisen fakta, sille antautuminen
- ❖ luottamus, rakkaus, heittäytyminen, antautuminen
- ❖ muodon ja sisällön välinen suhde = virittäytyminen tiettyyn piisiin, piisiin sisäinen virittyminen; jokaista piisiä ei soiteta samalla virityksellä, viritys voi tapahtua jatkuvasti, muuttua ja tulla muutetuksi.

5 MITEN OLLA ITSELLE USKOLLINEN? ¹⁰

Minulla ei olisi niin selkeästi muodostunutta mielipidettä itsekunnioituksen tärkeydestä, ellen olisi käynyt itse läpi itsekunnioitusta tai pikemminkin sen puutetta. Olin 2006 syksyllä kokenut suurten luovuuden ja seksuaalisuuden voimien virtaamista. Kun elämässäni kaikki ei mennytkään niin kuin olin ennalta suunnitellut, koin kuvainnollisesti iskun palleaani, kolmannen chakran alueelle. Elämässäni käynnistyi hylätyksi tulemisen tunnelukon ja oman arvojärjestelmäni käsittely. En tietenkään osannut tuona ajankohtana verbalisoida asiaa, vaan työnsin emotionaalisen rojun piiloon. Sairastuin jatkuvaan närästykseseen. Närästys oli symbolinen oire siitä, miten ”käytin” itseäni arjessani ja millaisiin tilanteisiin annoin itseni valua. Koko 2007 vuottani kuvaa surraavien emotionaalisten kokemusten ja riippuvuuksien hallitsemattomuus.

¹⁰ ”I always thought that love should be hurtful...” : Anthony and the Johnssons

Kevään ajalta toimintani tarkastelu liittyy sekä kouluaikaiseen lastenteatteriesityksen ”Pelko lentoon!” valmistamiseen ja Ilves-teatterissa tehtyyn Terhi Honkosen taiteelliseen lopputyöhön ”Tilli ja Metsänkuningas”.

” Se mitä mieltä me olemme itsestämme ja kunnioitamme itseämme, määrää elämänlaatumme, kykymme menestyä työssä, ihmissuhteissa, parantumisessa ja intuitiivisissa taidoissa. Itsensä ymmärtäminen ja hyväksyminen, eli side, jonka muodostamme itsemme kanssa, on monin tavoin kaikkein tärkein kohtaamamme henkinen haaste. Jos ihminen ei pidä itsestään, hän ei pysty tekemään terveitä päätöksiä. Sen sijaan hän ohjaa kaiken päätöksentekoon käytettävän henkilökohtaisen voimansa jonkun toisen käsiin: jonkun, johon hän haluaa tehdä vaikutuksen tai jonka edessä hänen mielestään täytyy nöyristellä saadakseen turvaa.”¹¹

Oman riittämättömyyden tunteeni edessä siirsin kaiken ajatteluni ja potentiaalini päässäni siihen, miten kelpaan muille ja muiden kautta itselleni. Tämä johti keholliseen, ajatukselliseen ja emotionaaliseen ylitoimintaan. Koulun puitteissa kirjoitin ryhmäkäsikirjoitusta, laadin esitystä, näyttelin ja ohjasin. Keholliset tuntemukset olivat keväällä kummallisia. Sisälläni kupli, kehoni oli aivan vetämättömissä ja palleani oli niin herkkä, että sitä painaessa purskahdin itkuun ja kakoin. Kirjoitin ”Salaryhmässä”¹² Pelko Lentoon! -näytelmään Pullistuja hahmon, joka pelkäsi räjähtävänsä vihastuessaan. Näyttelin itse roolia, joka kuvasi hyvin tilaani. Pullistuja pelkäsi vihastumisen tunnetta, koska menettäessään malttinsa hän räjähtäisi kappaleiksi. Epäoikeudenmukaisuus ja rajojen rikkominen aiheutti hänessä ”räjähdysherkkyyttä”, jota hän ei osannut ilmaista.

”Kaikki vuorovaikutus toisten ihmisten kanssa lähtee liikkeelle kolmannesta chakrasta. Kuulin kerran jonkun sanovan, että ihmisen suurin kirous on huono itsetunto, ja olen täysin samaa mieltä. Huonon itsetunnon aiheuttama epävarmuus tekee ihmisen yliherkäksi. Hän ei kestä yhtään arvostelua. Hänen on lähes mahdoton ilmaista

¹¹ Caroline Myss: Hengen anatomia s. 185

¹² Salaryhman jäsenet: Maija Rämä, Suvi Eskola, Leena Urrio ja Hanna Mäkinen, Pelko Lentoon! – osallistava lastenteatteriesitys tehtiin samaisella ryhmällä.

*mielipiteitään ja tarpeitaan. Hän ei tiedä missä kulkevat itsesuojelun rajat. Hän ei luota arvostelukykyynsä.*¹³

Mietin keväällä 2007 miten ihmiset pystyivät tekemään niin paljon. Kai minäkin sitten pystyn. Toimin itseni hyödylliseksi tekemisen kautta, enkä kysynyt, onko tekemiseni minulle henkilökohtaisesti merkityksellistä vai teenkö vain tehdäkseni ja kieltäytyäkseni tuntemasta tunteistani. En nauttinut kiireisistä päivistäni, toimin sosiaalisesti pelkästään omasta ärtymyksestäni ja omien tarpeideni syrjäyttämistä käsin. Ilmentämäni energia sai varsin ikävää vastakaikua. En halunnut kohdata kolmannen chakran opetusta, halusin olla lastu laineilla ja antaa muiden viedä, mutta tähän vartaloni ei suostunut tuolloin, kuten ei myöhemminkään. Tilli ja Metsänkuningas – näytelmässä minulla oli kolme hahmoa. Suhtautumistani produktiossa työskentelyyn väritti tekemisen kautta eläminen – kiireisen ihmisen olemisen manifestoiminen.

Näytelmässä tein kolme keskenään erilaista roolia. Tein huonoa näyttelijäntyötä erityisesti yhdessä kolmesta hahmostani, joita olivat laulava mustalaisnainen, alistuva kätyri ja lapsi. Näytelmän keskiosassa näyttelemäni hahmo, näytelmän pääpirun alistuva kätyri Alma, osoittautui haasteelliseksi. Ensinnäkin hänet olisi voinut lakaista näytelmästä pois draaman kaaren vahingoittumatta, toiseksi en ymmärtänyt hänen sisäistä logiikkaansa, kolmanneksi en luottanut vastaanäyttelijääni enkä ohjaajaani. Kaikki nämä seikat yhdessä tekivät hahmon rakentamisesta epämääräistä, kivuliasta ja ärsyttävää. Hahmon tekemisen vaikeus minulle näyttelijänä piili sen omakohtaisuudessa. En halunnut näytellä alastatusta ja itseäni liian lähelle tulevaa hyväksynnän, rakkauden ja huomion kerjäämistä. Hahmo hankaluudessaan opetti minulle kuitenkin statuksien tarpeellisuutta sekä näyttelijäntyössä että työroolien sisällä.

5.1 Kunniantunto ja rakastaminen maailmassa olemisen tapoina

Kolmannen chakran opetukseen kuuluu itsekunnioituksen oppimisen lisäksi oman moraalin muodostuminen ja eläminen sen mukaan; siten ollen kunniantunto ja rehellisyys. Vartaloni keskustelelee ympäristön kanssa jatkuvasti ja havainnoi myös

¹³ Caroline Myss: Sielun sopimus s.222

oikeaoppista ja luottamukseni herättävää auktoriteettia. Kun toiseen chakraan liittyvästä valinnan paradoksaalisuudesta¹⁴ pääsee kasvamaan kolmannen chakran voimaan ja kysymyksiin, ihminen varmistuu omasta itsestään, muuttuu itselleen arvokkaaksi ja kiinteäksi vyöhykkeeksi ja pystyy hankaliakin päätöksiä tehdessään tukeutumaan sisäiseen järjestelmäänsä ja pitäytymään näin asettumasta itseään vahingoittaviin tilanteisiin. Edellinen ei tarkoita, ettei riskejä tulisi ottaa riskejä, vaan mahdollisuutta ja kykyä jokaisella valinnalla kunnioittaa itseään. Kolmas ja viides chakra liittyvät toisiinsa, sillä kolmannessa voimakeskuksesta kasvanut itsetunto ja oman voimantuntemus puhuvat kurkusta, valintojen ja tahdon keskuksesta. Tätä liitosta olen kokenut jatkuvan sairasteluni kautta.

Laulajien ja näyttelijöiden ammattitaudiksi luettava refluksitauti liittyy vatsansulkijalihaksen toimintaan, jossa lihasläppä ei sulkeudu tiiviisti vatsalaukun ja ruokatorven välissä, vaan antaa periksi, jolloin vatsahappoja nousee ruokatorvea pitkin. Tämä tuntuu korventavana tunteena rintakehällä, solar pleksuksessa ja tulee röyhtäilyinä ulos suusta. Esiintyjän voiman ja esiintymisen halun voidaan katsoa kumpuavan kahdesta lähteestä: rakkaudesta maailmaa kohtaan itsen ollessa osa maailmaa tai hyväksytyksi tulemisen tunteesta. Lähtökohtaisesti tavat sijoittavat näyttelijän työhönsä ja itseensä erilaisten vaatimusten kautta. Hyväksytyksi tulemisen tarpeesta toimiva, rakastetuksi tahtova näyttelijä, ei kykene toimimaan ilman ulkopuolisen voiman läsnäoloa, vaan vaikuttuu siitä tavalla tai toisella saadakseen itselleen jotain tarvitsemaansa.

Kaksi tapaa asettuu akselille rakastaja – huora. Rakastaja vain rakastaa, kunnioittaen itseään ja ympäröiväänsä, muttei alennu ostamaan tai myymään rakkauttaan. Kolmannen chakran tuottaessa fyysisiä oireita ihminen toimii muusta kuin itsestään ja oman olemassaolon täysivaltaisuudesta käsin. Omalla kohdallani sekä näyttelijänä että ihmisenä tunnistan huoraamisen selvästi. Saision ”Katseenalaiset” – kirjassa mm. Laura Malmivaara toteaa, että sooloesitysten ja itsenäisten töitä tehdessään hän tuntee pääsevänsä lähemmäs itseään, kun ei ole ohjaajan katseen alla. Mielestäni ohjaajan pelko ja tunne tämän ylitsekävyvyydestä on itsetunnon puutteen oire, joka altistaa näyttelijän ylitoiminnalle, henkilökohtaisen tilan ja valinnanvapauden menettämiselle.

¹⁴ Caroline Myss: Hengen anatomia s.149 ”Se, mikä tuntuu oikealta, voi paljastua vääräksi ja se, mikä näyttää hyvältä, voi ollakin pahasta.”

5.2 Organismin kausivaihtelut osana elintärkeää prosessia

Luovuudessa kuten elämässä ylipäättään vallalla olevat ja joskus keskenään ristiriitaiset voimat ovat jatkuvasti meissä toimissa. Levon ja aktiivisuuden kausivaihtelut näkyvät elämässäni keskimääräistä selvemmin. Elämän ja kuoleman voimien termeihin tutustuin keskustellessani erään naispsykologin kanssa Malmin psykologisella poliklinikalla. Hän totesi, että samoin kuin meidän elämässämme on voimakkaan ulospäin suuntautuneisuuden ja aktiivisuuden kausia, voimakkaasti elämän virrassa, maskuliinisessa yang – energiassa olemisen kausia, me tarvitsemme sisäänpäin suuntautuneisuuden ja vastaanottavaisen, feminiinisen yng – energian kausia, kuoleman eli levon kausia.

”Itämaat – virtaaminen, ihminen osana kosmosta. Länsimaat – ylitoiminta, ihmisen identiteetti määräytyy erillisyyden kautta. Ylitoiminta on täten minuuden jatkuvaa manifestoimista sekä ympäröivälle yhteisölle että omalle tajunnalle. Tuotetaan tekoja, joiden kautta dokumentoidaan omaa olemassaoloa.”⁴⁵

Koska en näe länsimaista yhteiskuntaamme uhkana, vaan muutokselle avautuvana ja ainutlaatuisista ihmisistä koostuvana organismina, huomasin pystyväni murtamaan itselleni rakentamaani vankilaa ja hyväksymään omaa olemiseni ja tekemiseni tapaa ihmisenä ja taiteilijana. Metsälintu Pahkinen pohtii kirjoittamassaan opinnäytetyössään omaa aiheitaan taiteilijana, sitä miten hän on vähitellen lähestynyt aiheensa voimakenttää ja purkaa aiheensa kokemista: ”Vastauksena otsikon kysymykseen, milloin oma aiheeni on syntynyt; Luulen, että oma aiheeni on ollut minussa aina.”¹⁶ Minulle vastaus, oman aiheen olemisesta itsessä läsnä, on merkityksellinen. Samalla kun ihmisenä olen ainutlaatuinen, tuon tähän maailman lisää ja merkityksellistä sen, mikä minussa ainutlaatuisena pääsee ulos ”käyttämäni” taiteilijuuden kautta.

¹⁵ Katkelma muistikirjastani 23.9.2005 lähteenä Hannele Koivusen teos: Hiljainen tieto

¹⁶ Metsälintu Pahkinen: Opinnäyte Teatterikorkeakouluun, Toinen osa; Tosikauneuden jäljillä s. 53

Elämässäni voimakkaita luomisen ja sosiaalisuuden kausia on seurannut vetäytyminen ja yksinolo. Tällaiselle vaihtelulle on valitettavan vähän tilaa nykyisessä yhteiskunnassamme. Olen ottanut tehtäväkseni luoda elämääni joustavampia rakenteita, ja sen kautta teatteri-ilmaisun ohjaajan ammattikuvaan kuuluvat itsenäisyyden, luovuuden ja rakenteiden hallinnan elementit tuntuvat mitä suurimmissa määrin viehättäviltä ja minulle sopivilta. Myös intensiivisyyteni ja temperamenttini näyttäytyvät ihmisyyteni kannalta tärkeinä ja taiteilijalle hyödyllisinä piirteinä. Baudelaire onkin kysynyt: ”Miksi kutsut taipumusta heikkoudeksi?” Levon ja aktiivisuuden kausivaihtelut eivät enää tuota syyllisyydentunnetta, vaan osaan nykyisemmin arvostaa levon suhdetta aktiivisuuteen ja tarpeellisenä osatekijänä ihmisen prosessissa.

Huolimatta henkilökohtaisesta ”vallankumouksestani” kyseenalaistamaton uskomus jatkuvan tekemisen tarpeen välttämättömyydestä tuntuu ajallemme tyypilliseltä kehitysuskovaisuudelta ja liittyy ulkopuoliselle (itsenkin sisällä) todisteluun omasta paremmuudesta. Levon merkitys tekemisen, olemisen ja oppimisen jatkumossa on tärkeää, mutta olemme unohtaneet supistumisen välttämättömän voiman ja vääjäämättömyyden jatkuvan (talous)kasvun aikakaudella. Työnarkomania luovan työn alueella on ristiriitainen ilmiö, sillä kun työtä tehdään intohimoisesti ja sydämestään, ovat ylilyönnit työmäärissä ja aikatauluissa arkipäivää. Tietenkin on tarpeellista tehdä, näyttellä, jotta tietäisi mitä se on, mutta näyttelijäntyön ”pakon” pitää olla näyttelijässä, että hän pääsee itseensä kiinni. Ei suinkaan niin, että häneen pääsee näyttelijäntyön kautta kiinni.

6 ITSEKUNNIOITUS, ITSETUNTEMUS JA ETIIKKA OSANA TEKEMISTÄ¹⁷

Omien ohjaus- ja näyttelemiskokemuksien kautta hahmottelin taiteellista opinnäytetyöohjaustani ruotimalla taiteellisia, työryhmän sisäisiä ja henkisiä tavoitteita. Pohdin mitä halusin teoksella luoda, millaisessa hengessä halusin teosta luotavan ja millaista energiaa haluan tuoda tähän maailmaan. Koska olen kokenut näyttelijänä, kuinka pelottavaa ohjaajalle antautuminen voi olla, yritin harjoitustilanteissa lähteä

¹⁷ ”Taide etsii etiikan sydäntä.” Muistikirjani reunaan kirjoitettu lause Heideggerilta

siitä, missä näyttelijät kulloinkin olivat. Ohjaajana huomasin kestäväni näyttelijöissä negatiivisia tunneilmauksia. Ns. kielteisten tuntemuksien ilmetessä näyttelijöissä ohjaaja voi pyytää näyttelijää tekemään parhaansa, mutta ei pyytää häntä olemaan jossain muussa tunne- tai olotilassa kuin mitä näyttelijä on. Olin varma, että näyttelijöideni Laura Peltoniemen ja Erja Jokisen kehot kertoisivat minne ja miten mennä, kuten ne sitten lopulta tekivät.

6.1 Kehollinen itsetuntemus kompassina tekemisen keskellä

”Me emme voi päättää, miltä meistä tuntuu. Mitä enemmän ihminen antaa itsensä tuntea juuri sitä, mitä todella tuntee, sitä enemmän hän on avoin uusille tunteille.”¹⁸

”Ohjaajan on tärkeä ymmärtää, kuinka hillittömän pelottavaa näyttelemisen voi olla ja kuinka haavoittuva valokeilassa ihmisten edessä oleva näyttelijä on. Näyttelijällä on sammumaton tarve kokea tavoittaneensa ydin, tuntea varmuutta ja arvostusta. Hän odottaa tätä ohjaajalta. Aito kiitos on hänelle välttämätön, niin on myös avoin, tarkka ja rakentava kritiikki.”¹⁹

Koen itse näyttelijänä olevani värisevän auki ollessani näyttämöllä, ja jos luotan ohjaajaan ja hän osaa lukea kehonkieltäni, mikä tahansa on mahdollista. Tällaisen antautumisen ja luottamuksen tilan halusin antaa näyttelijöilleni. Harjoittelimme arkiamuaisin kahdeksasta puoli kymmeneen, joten he olivat kehollisesti mieltäni kiinnostavassa tilassa. He eivät vielä olleet ”käytettyyn” kehoon kiinni, vaan olivat matkalla toisesta tähän tietoisuuteen. Aloitimme harjoitukset sanattomilla harjoitteilla, joissa he saivat tutustua kulloiseenkin oloonsa, tuntea missä keho on ja miten mieli on kiinni siinä. Tämä tuotti kiinnostavaa liikemateriaalia ja minulle tietoa siitä, missä he oikeasti olivat mieli-, keho- ja tunneakselilla.

”Kun tunteita tulkitaan, kehon reaktioiden aitoutta ei yleensä aseteta kyseenalaiseksi. Kehoa pidetään tietyssä mielessä valheeseen kykenemättömänä.”²⁰

¹⁸ Judith Weston: Näyttelijän ohjaaminen, kuinka luoda vaikuttavia esityksiä televisioon ja elokuvaan.

¹⁹ Sama teos kuin yllämainitussa.

²⁰ Hanna Svennevig: Kehon mieli – kehotietoisuudesta itsetietoisuuteen s. 43

Sen lisäksi että halusin saada heidät kiinni omiin kehoihinsa, seikka, jota mielestäni ärsyttävän paljon laiminlyödään teatterimaailmassa muusta maailmasta puhumattakaan, halusin tietää, missä he todella menivät emotionaalisesti, sillä välillä he peittivät omaa tunneilmaisuaan sosiaalisten tai omien sääntöjensä vuoksi. Tätä estettä kehon kovuuden ja mielen hallitsevuuden välillä pyrin purkamaan, jotta he itse kuuntelisivat enemmän kehonsa viestejä, oppisivat vastaamaan sisäisiin ja ulkoisiin impulsseihin vaistonvaraisemmin, kehollisemmin ja täten olemaan kokonaisvaltaisemmin läsnä itsessään ja yhteydessään toiseen.

Mainitsen erään merkityksellisen tapahtuman suhteessa omaan kehomielisyyteeni ja 4. chakran myötätunnon ja rakkauden voimaan. Kävin syksyllä 2007 shamaania etsiessäni selvännäkijällä. Yhdessä vaiheessa istuntoa tunsin kehoni kääntyvän kuin itseni ulkoisen voiman vetämänä, vaikka mieleni pysyi paikallaan. Keho kääntyi tietoisena siitä, että mieli jäi paikalleen. Ryhmämeditaatiossa istunnon jälkeen koin rakkaudellisen voiman läsnäolon. Koen meneväni kehoni sisään, mutta niin ettei minussa ollut paljoakaan tietoista. Päästin itseni harvinaiseen älyllisen kontrolloimattomuuden tilaan, jossa koin sisäisyyteni ja ulkopuoliset maailman täysin kehollisen kokemuksen kautta. Tunsin olevani energiavirrassa ja kehoni teki liikkeitä, joita en hallinnut enkä halunnutkaan hallita. Meditaatio tapahtui istuen, joten mitään varsinaista laajaa liikeilmaisua ei tapahtunut. Älyni skeptisestä osasta huolimatta tiedän minussa ja maailmassa olevan paikan, jossa on äärimmäisen rauhallista, turvallista, kokonaisvaltaista, rakkaudellista ja siellä kaikki tuntuu olevan yhtä. "Tapasin shamaanin. Olen antanut avaruuden pääni läpi."²¹

*"Neljännen chakran energia on luonteeltaan emotionaalista, ja se kiihdyttää emotionaalista kehitystämme. Tämä chakra muodostaa henkisen opetuksen, joka paljastaa meille, miten toimitaan rakkaudesta ja myötätunnosta ja tunnistetaan, että meidän kaikkein vahvin energiamme on rakkaus."*²²

6.2 Itsekunnioitus, uskollisuus itselle ja etiikka tekemisen takana

²¹ Muistikirjani merkintä 12.11.2007

²² Caroline Myss: Hengen Anatomia s. 213

Näytelmäni `Nietzschen Uni` käsitteli jumalan ja ihmisen, tyttären ja äidin välistä suhdetta, rakastamisen moni-ilmeisyyttä ja ihmisessä läsnäolevien alhaisten ja korkeampien voimien välistä ristiriitaisuutta. Näytelmän päähenkilö, Jumala, joka on samalla Eevan tytär, kamppailee inhimillisyytensä alimpien kerrosten ja korkeammalle voimalle antautumisen ja johdatukseen luottamisen välillä. Näytelmä päättyy Eevan kiduttaessa sadistisella rakkaudella ja voiman viemisellä Jumalansa ja näin ollen myös tyttärensä kuoliaaksi. Näytelmän symboliikka avautuu voimaantumisen ja heikkenemisen kautta. Asiat, joille avaamme sydämemme ja tilanteet, joissa voimme kuulla sydämemme äänen, auttavat meitä suunnistamaan parempaan ihmisyyteen. Koska ajattelen Heideggerilta lainatun viisauden tavoin, että taide etsii etiikan sydäntä, lähennyin produktion valmistamisen kautta niitä kysymyksiä, joita minun on tarpeellista asettaa itselleni kasvaakseni paremmaksi ja tarkoitustani täyttäväksi ihmiseksi.

”Jos et rakasta itseäsi, et voi rakastaa ketään muutakaan, on tuttu sanonta. Silti monille ihmisille itsensä rakastaminen on epämääräinen käsite, jonka usein toteutamme materialistisesti ostospyrähdyksinä ja unelmalomina. Itsensä palkitseminen matkoilla ja leluilla on kolmannen chakran rakkautta – fyysisen nautinnon käyttämistä itsearvostuksen ilmaisuna. Vaikka tällainen palkitseminen tuottaa mielihyvää, se voi tukkia yhteytemme sydämen syvimpiin emotionaalisiin muutoksiin, joita ilmenee, kun täytyy arvioida uudelleen jokin ihmissuhde, tai työ, tai jokin muu hankala tilanne, joka vaikuttaa terveyteen. Neljännen chakran haasteena itsensä rakastaminen tarkoittaa sitä, että omaa rohkeutta kuunnella sydämen emotionaalisia viestejä ja henkistä johdatusta. Arkkityyppi, jonka luo sydän useimmin opastaa meidät paranemista varten, on ”loukkaantunut lapsi”. ”²³

En halunnut tehdä Nietzschen Unta, vaan jonkin helpomman tekstin. Esityksen aihe kuitenkin veti minua puoleensa ja pelottikin, josta tiesin aiheessa olevan jotakin ajankohtaista läsnä. Työskennellessäni muun taiteellisen työryhmän kanssa yritin antaa jokaisen ryhmänjäsenen maailmoida esityksen tematiikkaa tekemiseensä. Tunsin työryhmäni kollektiivisen viisauden olevan minun älyäni suurempaa ja sellaista, joka pakottamalla katoaisi käsien ulottumattomiin. Tunsin näyttelijöissä tapahtuvat reaktiot: kivun, ärtymykset, väsymyksen, läsnäolemisen voimakkuuden, keskittymisen ja

²³ Caroline Myss: Hengen anatomia s. 219

muutokselle avautumisen. Esimerkiksi raskasta, esityksen loppupuolella tapahtuvaa Jumalan kuolemaa ei voinut harjoitella monesti peräkkäin, sillä se oli katsojallekin raskas sekä henkisesti että ruumiillisesti. Katsojilta sain palautetta erinomaisesta näyttelijäntyöstä, äärimmäisestä intensiivisyydestä, älyllisyydestä voimakkaaseen emotionaaliseen kokemukseen menemisestä, iholle tulemisesta, hämmennyksen sanattomaan tilaan joutumisesta ja tekstin kummallisesta maailmasta.

Katsoessani harjoituskauttamme ja ylittämiämme esteitä tunnen valtavaa tyytyväisyyden ja onnellisuuden tunnetta. Tämä on seurausta voimakkaasta itseni kuuntelemisesta, oman energiani ja sydämeni kuuntelemisesta. Oma sydäntään kuuntelemalla ihminen poistuu eloonjäämisviettiensä ja – pelkojensa kehästä ja astuu uuteen myötätunnon ja rakastamisen maailmaan. Sydänchakrassa sijaitsee kykymme antautua ja luottaa jumalan johdatukseen. Neljännen chakran sanotaan olevan kehomme energiakeskus, joka antaa virtaa kaikille muille chakroille. Uskonkin, että todellinen rakkaus siirtää vaikka sitten niitä vuoria.

”Aloitamme suunnattoman itseemme tutustumistehtävän sillä, että löydämme emotionaalisen luonteemme – ei suhteessa johonkukaan tai johonkin ulkopuoliseen, vaan suhteessa itseemme. Jokin saa ihmisen kysymään itseltään: Mistä minä pidän? Mitä minä rakastan? Mikä tekee minut onnelliseksi? Mitä tarvitsen tasapainon luomiseen? Mitkä ovat vahvuuteni? Voinko luottaa itseeni? Mitkä ovat heikkouteni? Miksi teen, mitä teen? Mikä saa minut tarvitsemaan toisten huomiota ja hyväksyntää? Olenko tarpeeksi vahva ollakseni läheinen toiselle ihmiselle ja pitääkseni silti kunnia omia emotionaalisia tarpeitani?”²⁴

Valmistuvana teatteri-ilmaisun ohjaajana kysyn itseltäni, mitä haluan luoda maailmassa. Olen päässyt irti tunteesta, että joku muu kuin minä odottaisi minulta mitään. Sydämeni äänen seuraamista minussa estää kiinnittymiseni ulkoihin, kolmannen chakran arvoihin ja tyydyttymiseen. Ulkoisen menestyksen tavoittelusta ja tekemisen motiivista en itsessäni pidä. Koen jokaisen teatteriesityksen olevan mahdollisuus muuttua, niin katsojalle kuin tekijällekin. Muuttumisen mahdollisuuden tulee olla läsnä tehdessäni taidetta, ollessani ihmisten kanssa tekemisen äärellä, sillä

²⁴ Caroline Myss: Hengen Anatomia s. 222

silloin olen valmis astumaan uuteen, tuntemattomaan. Tällaiseen uskallukseen en kuitenkaan pysty edes näyttämöllä, jos tarvitsen sisäiselle tunteelleni ulkoisen oikeutuksen tai suojan pelkoa vastaan.

”Ei ole mitään järkeä yrittää oppia intuitiivista tietoisuutta, mutta sitten tehdä parhaansa estääkseen tätä tietoisuutta järjestyttämstä elämää. Ainoa reitti henkiseen tietoisuuteen vie sydämen kautta. Sitä totuutta ei voi kiertää, vaikka valitsisi minkä tahansa hengellisen perinteen keinokseen tutustua jumalaan. Rakkaus on jumalainen voima.”²⁵

Opin tiedostamaan ”loukkaantuneen lapsen” arkkityypin itsessäni Nietzschen Unen aikaan, ja huomasin kuinka tietty käyttäytymiskuvio hallitsi tilanteita, joihin päädyin. ”Loukkaantuneen lapsen” arkkityyppi hallitsi minussa puolta, joka halusi tulla keinoin millä tahansa hyväksytyksi (aiemmin mainitsemani huorausilmiö) ja oikeutusta oman loukkaantumisen tunteen kautta käyttäytyä huonosti ja saada haluamansa vaivaa näkemättä. Päästäkseni itseni ja elämän tarkoituksellisuuteen kiinni, minun tulee oppia nousemaan rakkauden kautta pois asioista, joita kutsun aiemman elämän jätteiksi. Jätteiksi kasvamisen haasteet muuttuvat silloin, kun haasteet kohdannut henkilö ei suostu luopumaan ja paranemaan haavoistaan, vaan pysyttäytyy tottumiensa ilmiöiden ja emotionaalisen käyttäytymisen äärellä.

”Me kaikki joudumme kokemaan jotain, joka ”murtaa sydämen” – ei rikki, vaan auki. Miten sydän sitten murtuukin, valinta on aina sama: Mitä tehdä kivulle? Käyttääkö sitä tekosyynä antaa pelolle lisää valtaa, vai pääseekö fyysisen maailman vallasta antamalla anteeksi? Neljänteen chakraan liittyvä kysymys tulee vastaan yhä uudelleen elämän aikana, kunnes siihen annettu vastaus koituu omaksi vapaudeksi.”²⁶

Nietzschen Unta kirjoittaessani en ollut tutustunut Carolinen Myssin teksteihin ja siksi seuraavan lainauksen löytäminen hänen sydänchakraa käsittelevästä luvustaan järjestyttävää. Olen tiedostamattani käsitellyt juuri näitä teemoja (äiti-tytär, Eeva-jumala) näytelmässäni, jonka aihetta minun oli vaikea aluksi sanallistaa. Olen huikean

²⁵ Caroline Myss: Hengen Anatomia s. 233

²⁶ Caroline Myss: Hengen Anatomia s. 232

onnellinen siitä, että olen toteuttanut järjelleni asettumattoman projektin rohkaistuen kuuntelemaan sitä mahanpohjassa kutittelevaa tunnetta.

”Neljännen chakran energiat vievät meitä pidemmälle kohti henkistä kypsyyttä, ohi vanhempi-lapsi jumalasuhteen, ohi sellaisen rukoilun, jossa pyydetään selitystä, ohi odottamattomien asioiden pelkäämisen. Loukkaantunut lapsi käsittää jumalan palkkio- ja rangaistusjärjestelmäksi, jolla on inhimilliseltä kannalta loogiset selitykset kaikille kipeille kokemuksille. Loukkaantunut lapsi ei ymmärrä, että kukin kokemus sisältää, oli se kuinka kipeä tahansa, henkistä opetusta. Niin kauan kuin ajattelemme kuin loukkaantunut lapsi, rakkautemme on ehdollista ja pelkäämme menettämistä.”²⁷

Näen neljännen chakran opetukset kultaa arvokkaampina taiteilijalle, näyttelijälle, ohjaajalle ja opettajalle niin kuin jokaiselle ihmiselle. Jotta ryhmänohjaaja pystyisi toimimaan itseään ja muita kunnioittavasti ja yhteistä hyvää tahtovasti, hänen tulee kuunnella sydämensä ääntä. Olen nykyään tarkka siitä, kenen käsiin antaudun näyttelijänä ja millainen itse olen ohjaajana. Ohjaajalla on valitettavaa valtaa satuttaa näyttelijää ja tämän ihmisyyttä, ja toisaalta taas rakentavaa voimaa nostaa näyttelijän itsetuntoa ja – luottamusta. Valitettavan usein näkee ryhmänohjaajia, jotka eivät kysy omien motiivinsa perään. Valitettavan usein näen näyttelijöitä, jotka toimivat rakastetuksi ja hyväksytyksi tulemisen tarpeestaan käsin. Valitettavan usein ohjaajat ovat kietoutuneet epäterveeseen itsekeskeisyyteen ja vallankäyttöön, eivätkä pysty tarjoamaan näyttelijöille näiden tarvitsemaan tukea ja kannustusta. Poikkeuksia kuitenkin on.

”Ohjaajana välittää näyttelijöistään ihan mielettömästi. Voi, kun ne näyttelijät tietäisivät, miten paljon se ohjaaja niistä välittää. --- Ne olisivat niin paljon rohkeampia ja varmempia. Joka jutussa välittää niistä hankalistakin näyttelijöistä, niistä vittumaisista. Niistä näyttelijöistä, jotka näyttelee huonosti, niistäkin välittää ihan hirveästi.”²⁸

Ohjaaja haluaa auttaa näyttelijää, turvata heidän matkaansa ja olla näyttelijöiden luottamuksen arvoinen. Sydänchakran opetuksen tuleminen ajankohtaiseksi herkistää

²⁷ Caroline Myss: Hengen anatomia s. 221

²⁸ Elsa Saisio: Katseenalaiset s. 55 Anna-Elina Lyytikäinen

meidät kokemaan empatiaa itseämme ja ympäristöämme kohtaan. William Reich²⁹ on todennut, että jokaisella ihmisellä on kyky ymmärtää toisen ihmisen energiaa oman kehonsa välityksellä. Sydänchakran avautumisen kautta meidän on helpompi ymmärtää toisia, olla myötätuntoisia toisen kärsimyksiä kohtaan, luottaa, omistautua, antaa anteeksi, olla toiveikkaita, parantua ja parantaa muita sekä inspiroitua. Toiveikkaana uudenlaisen johtajuuden ja ihmiskäsityksen suhteen ajattelen seuraavan lainan mukaan:

”Kun tietty määrä ihmisiä ottaa edistysaskeleen, koko ihmiskunta seuraa perässä. Ei ole tiedossa, kuinka paljon ihmisiä tarvitaan, mutta tiedetään, että näin on.”³⁰

Meidän ei tarvitse olla täydellisiä riittäksemme itsellemme, mutta henkinen jähmettyminen ja muutoksen pelko toimivat meissä vallalla olevia universaaleja lakeja vastaan. Meidät on luotu elämään ja kuolemaan. Koska näen elämän jatkuvana oppimisena, etsimisena ja kasvamisena, ajattelen, että samoin kuin teatteriesityksen sävy rakentuu jokapäiväisistä harjoitusrutiineista, minä rakennun siitä, miten päätän jokaisena päivänä toimia ja millaiseen tulevaisuuteen nykyisyyteni minua rakentaa. Pysyttäytymällä itsellemme uskollisina ja kunnioittavina luomme maailmaan ihmisiä, jotka toteuttavat ainutlaatuisuuttaan, ja ovat sellaisinaan arvokkaita. Neuvona tähän matkaan:

”Seuraa unelmiasi, tee elämästäsi tie, joka johtaa jumalan luo. Kehitä itseäsi. Ole sotilas, joka on onnellinen taistelussa. Ota riskejä.”³¹

7 KEHON JA MIELEN VÄLISESTÄ VUOROPUHELUSTA³²

Tässä luvussa pohdin kehollisia viestejä ja kuinka niitä kuuntelemalla voi keho-mieli -yhteyttä hyödyntää. Opiskellessani Metropolia ammattikorkeakoulussa olen saanut etuoikeuden nauttia Alexander-tekniikasta, lauluopetuksesta, joogasta,

²⁹ William Reich: Wilhelm Reich ([March 24, 1897–November 3, 1957](http://en.wikipedia.org/wiki/Wilhelm_Reich)) was an Austrian-American [psychiatrist](#) and [psychoanalyst](#). Lähteen osoite: http://en.wikipedia.org/wiki/Wilhelm_Reich

³⁰ Ote muistikirjastani 16.1.2008 ilmeisesti I Chingiltä.

³¹ Ote muistikirjastani 16.1.2008 ilmeisesti I Chingiltä.

³² Avioliiton sakramentin mukaan, olen onnellisesti naimissa itseni kanssa.

tanssitekniikasta, erilaisista kundaliini- ja rentoutusmetodeista, sekä tavoista yhdistää kehollinen työskentely- ja materiaalin keruutapa tietoiseen ja tavoitteelliseen mielen työskentelyyn. Mitä tietoisemmaksi olen tullut kehoni olemisesta, sitä enemmän olen pohtinut, kuinka liityn maailmaan, millaista ihmisyyttä edustan kehossani ja kehoni kanssa.

Kohtelen välillä kehoani kuin se olisi toinen henkilö, jota yritän kuunnella mahdollisimman tarkkaan, jottei mikään häivähdyksen omainen viesti menisi minulta ohi. Harjoitan arjessani vahvaa kehollista kuuntelua, ja olen vasta vastikään ymmärtänyt, ettei suurin osa ihmisistä erittele omia ruumiintuntemuksiaan yhtä tietoisesti. Opinnäytteessäni kirjoitankin kehollisesta kokemisesta suhteessa chakrojen symboliseen havaintoaineistoon yrittäen tehdä näkyväksi sitä kuinka tiettyyn henkiseen oppimiseen pääsee kehollisia viestejä kuunnellen. Koen edelleen meneväni helposti ”päähän” ja unohtavani muun ruumiin, jolloin mieleni ja kehoni tulevat ”erillisiksi” toisistaan. Tämän vuoksi olen pyrkinyt kehittämään mieleni ja kehoni yhteistyötä erilaisilla fyysisillä ja tiedostettuun puhkeavilla harjoitteilla. William Reich toteaa, että näyttelijöiden kanssa työtä tehdään kehon, ei pään kanssa. Näyttelijälle tämä tarkoittaa tietoista ruumiinsa tuntemista.

”Ensimmäinen asia, joka näyttelijän on opittava, on ruumiin maantieto. Tee ensin löytöretki selkärankaasi, löydä sitten jalat ja viimein kädet. Tämä tarkoittaa, että aloitat seisovasta asennosta, kehittelet siitä laskeutuvia ja nousevia liikkeitä. Seuraavaksi tutki istumista, sitten kävelemistä, ja siitä pääsetkin mihin tahansa. Ruumiin maantiedon opiskelussa ei ole kysymys vain harjoitteista tai uusien ja mielenkiintoisten liikesarjojen omaksumisesta. Siihen kuuluu aktiivinen tietoisuus. Katso miten normaalisti seisot. Pieninkin jännitys tai epätasapaino ei vaikuta vain liikkeittesi helpouteen ja siihen, miltä näytät vaan myös siihen, mitä tunnet. Jokaista ruumiin yksityiskohtaa vastaa erilainen sisäinen todellisuus.”³³

7.1 Kehollinen asenne

³³ Yoshi Oida: Näkymätön näyttelijä s.30

Kehon asuttamiseen vaikuttaa myös sen ”julkinen oleminen” osana ympäristöä. Suppea sosiaalisen ruumiinkielen käyttö ajatuksena ja käyttäytymiskoodina rajoittaa ruumiini luonnollisen liikkeen vapautta. Tuntiessani liikkeen tarpeen ulkopuolisen katseenalaiseksi joutuminen, näin ollen objektiksi asettuminen yleisessä tilassa, siirtää huomion ja jännitteen oman kehoni sisäisistä tarpeista ulkoisiin, ”oikean käyttäytymisen” vaatimuksiin. Kouluaikana olen vapautunut monista julkisiin tiloihin liittyvistä ruumiinkäytön tavoistani, jotka ovat, turhaankin, kahlinneet kehollista ilmaisuani. Kehollinen vapautumiseni on aukaissut tilaa myös mielenliikkeiden monimuotoisuudelle. Esimerkiksi tekstini liukuu vapaammin tiukasti rajatun ja vapaan välissä tyyliilajista toiseen.

”Ruumiiksi tultuani” minusta on tullut, kiltin oppijan sijaan, ruumiille tyydytystä ja käyttöä hakeva, nopeasti turhautumisensa tunnistava oppija. Jouko Turkka on todennut, että ihminen on istunut itsensä rikki. Välillä tämä huomio suhteessa kouluihimme, työpaikkoihin, sosiaaliseen mukavuusalueeseen ja vapaa-ajanviettopaikkihimme saa selkärankani mutkalle kaikista niistä liikkeistä, jotka käyttämäni tuoli tai tilanne kahlitsee. Ruumiini, sen halut ja tarpeet, aina seksuaalisesti tyydyttymisestä lähtien, ovat anarkistisia, ne eivät palvele tai kumartele herraa, vaan etsivät latausta ja purkautumista. Kehoni yrittää laajentua ja supistua niin kuin jokainen luonnollinen organismi.

Kehotietoiseksi kasvettuani koin muuttuneeni oppilaana ärsyttäväksi. Mieleni ei enää pystynyt lakaisemaan kehollisia impulsseja pois, vaan keho tuotti omaa materiaaliaan ilmaistakseen mielenliikkeitäni. En ollut aiemmin tajunnut, kuinka turhauttavina koin staattiset ryhmätilanteet, mutta nykyisellään ruumiini reagoi tilanteeseen välittömästi liikkein ja ilmaisee minulle energiatasoni. Näen ruumiin anarkistisena, valehtelemaan kykenemättömänä, tietoa tuottavana ja siten poliittista ja yhteiskunnalla vallassa olevia voimia uhkaavana, sillä ruumiissa on aina meidän elinehtomme, me emme voi elää ilman ruumistamme. Vaikka meille ”myytäisiin” mitä tahansa ihannetta, tuotetta tai arvoa, se ei voi tulla osaksi meidän elämäämme, ilman vakavia seurauksia ellei se todella sovi meidän psykofyysiselle olemuksellemme. Tällaista ajatusta me emme kuitenkaan muista harjoittaa valitessamme elämäämme asioita.

"Keho reagoi huomattavasti nopeammin kuin verbaalinen, kognitiivinen ymmärrys. Se sanoo "kyllä" ja "ei". Se toimii kompassina. Kehon ilmaisu on kuitenkin helppo ohittaa. Jos ihminen on laiminlyönyt ruumiinsa viestit lähes koko elämänsä ajan, ne ovat lakanneet kuulumasta. Luontainen itsesäätely on häiriintynyt."³⁴

Ammattikorkeakoulussamme vastuu oppimisestaan ja valinnoistaan on selkeästi opiskelijalla. Koulutuksemme toteuttaa vapaan ja yksilöllisen opiskelun linjaa, jolloin oppilaalla on valtaa suhteessa itseensä ja oppimaansa, ja näin ollen myös aiemmissa opinahjoissa opittu tilivelvollisuus ylemmille tahoille on kadonnut. "Alistetun" yksilön vastuu omasta oppimisestaan, valintojen vapaudesta ja itsevaltaisuudesta voi olla ahdistava. Huomasin vapauden tunteen ja itsemääräämisoikeuden lisääntymisen kyseenalaistamalla jatkuvasti tottumuksiani. Keskityin myös tarkkailemaan fyysistä ilmaisuani, esim. miten istun ollessani tarkkaavainen, miten ollessani ärtynyt, miten ja millaisessa asennossa otan vastaan neuvoja, miten istun katsoessani mielestäni tylsää teatteriesitystä.

"Kaikki mitä koemme ja tunnemme elämehistoriamme aikana jättää jälkensä kehoomme. Emootiot, tunteet tapahtuvat kehossa. Asenteet ilmenevät asentoina."³⁵

Tiedostin ruumiin tarpeitani ja niiden kanavoitumista toiminnaksi. Selvittelin missä kohdissa kehoani tunteeni "asuvat" ja huomasin, kuinka esteen purkautuessa lihaksilta ja mielestä koko ihmisellistä järjestelmääni ravistelee voimakas ahdistus, joka rakentuu uudeltaisesta kokemisesta ja muutosvastarinnasta. Olenkin todistanut itsessäni oppimiseni tiedostamatonta estämistä, joka ilmenee jo ylitetyn esteen ja emotionaalisen lukon avautumisen jälkeisenä hakeutumisenä tilanteisiin, jotka ovat aiemmin aktivoineet asenteellisen lihaspanssarini. Muutosvastarinta on näennäisessä tuttuudessaan viettelevä, mutta vanhaan johtava tapa. Emotionaalinen ja ruumiillinen jähmettyminen ovat luontaisen itsesäätelyn häiriöitä. Reich yhdistää itsesäätelyn orgastiseen potenssiin, joka tarkoittaa kykyä antautua – elämälle, orgasmille, tahattomille lihasliikkeille.

³⁴ Laura Mannila: kirjallinen lopputyö - Kehopsykoterapian ja esittävän taiteen risteyksessä s.11

³⁵ Laura Mannila: kirjallinen lopputyö - Kehopsykoterapian ja esittävän taiteen risteyksessä s.10

"Panssaroituneella ihmisellä tätä kykyä ei ole. Hänen perusasenteensa on pidättely, joka ilmenee taakse vedettyinä hartioina, pinnallisena hengityksenä, leuan jäykkyytenä ja elottomana lantiona. Kehon panssaroituminen saa ihmisen tuntemaan itsensä jollakin tavalla kroonisesti epäonnistuneeksi. Joustamaton luonne- ja lihaspanssari aiheuttaa sen, ettemme voi täysin antautua sille, mitä olemme ja teemme."³⁶

Kehoni viestiminen on tullut minulle vieläkin ilmeisemmäksi alettuaani käydä laulutunneilla, joilla opettaja Minna Hilke hyödyntää opetuksessaan Alexander-tekniikan mukaisia kehonsuuntauksia. Opeteltuani syvähengitystä laulutekniikkani ja -ääneni kohenivat tietenkin. Asiaa symbolisesti tarkastellessa huomaan etsineeni omaa ääntäni, sitä mikä on `minun ääneni´ tässä maailmassa. Lauluopiskeluni keskeytyi tuon tuosta erilaisten kurkku-, nuha-, tai vatsakipujen vuoksi, jotka harmittivat minua ja estivät opintojeni edistymistä. Vastustus, jota koen kehoni systeemin ilmaisseen, ei kuitenkaan ole pelkästään negatiivinen asia, vaan antaa meille aikaa sopeutua muutoksiin itsessämme.

"Hengitys on yhteydessä emootioihin ja hermoston toimintaan. Kontrolloimalla hengitystämme me pystymme estämään itseämme tuntemasta. Krooninen sisäänhengitysasenne on tehokas keino tukahduttaa epämiellyttävät tai uhkaavat tunteet."³⁷

Olen kaksi vuotta koettanut edetä saman lihaspanssarin esteen lävitse, ja huomannut samalla kuinka paljon henkistä muutosta ja valmiutta käsitellä asioita se on vaatinut. Vapauduttuani hengittämään kunnolla keholtani tuli viestejä siitä, kuinka minun pitää hidastaa. Tunsin väsymyksen voimakkaampana ja erilaisia, syviä ahdistuksen tunteita nousi pintaan. Vaatimukset, joita olin asettanut keholleni ja ne yhteiskunnalliset säännöt, joita kehoni oli kasvanut noudattamaan, alkoivat tuntua kireiltä, vankilalta, jonka kalterit havahduin huomaamaan.

7.2 Kinesteettinen keskustelu

³⁶ Laura Mannila: kirjallinen lopputyö - Kehopsykoterapian ja esittävän taiteen risteyksessä s.21

³⁷ Laura Mannila: kirjallinen lopputyö - Kehopsykoterapian ja esittävän taiteen risteyksessä s.20

Suomalaisessa sosiaalisessa kanssakäymisessä koskettaminen on tarkoin rajattu. Teatteripiireissä koskettaminen on tavanomaisempaa; toinen ei ole miinakenttä, varottava alue. Olen ´kinesteettinen keskustelija´. Ymmärrän ihmisiä, eläimiä ja esineitä syvällisemmin, kun olen niihin kosketusaistin kautta yhteydessä. Käyttäytymissääntömme ovat aikuisten kesken tiukkarajaisia ja koskettaminen tuttujenkin kesken rajoittuu kädenpuristuksiin ja pikahalauksiin. Aikuisten sosiaalisen ahtauden vuoksi nautin eläinten ja lasten luonnollisesta tavasta kiinnittyä ruumiillisesti maailmaan. Esimerkiksi ihmisen yhteys hevoseen, liike liikkeeseen, on esimerkki luonnollisesta tavasta kommunikoida toisen kanssa. Koko ruumiilla aistiminen on tapa kerätä fyysiseen asettuvaa tietoa ympäristöstä. Kehon impulsseja kuuntelemalla voi myös välttää väkivaltaisia tilanteita.

Keväällä 2008 olin Metsälintu Pahkisen tanssityöpajassa, jossa valmistimme Kiasmaan Notkea katu³⁸ – nimisen, museon tiloissa liikkuvan tanssiteoksen. Työpajassa tutustuimme mm. Laban tanssianalyysiin ja toistemme keholliseen ilmaisuumme. Koska kukaan meistä ei ollut varsinainen tanssija, teoksemme koostui kahdenkymmenen erilaisen kehollisen ilmaisijan tiedostamattomistakin liikelaaduista. Notkea katu – esityksessä meillä oli sekä Metsälintu Pahkisen koreografioita, omia liikkeellisiä tutkimuksia ja vapaan liikkeen alueita, joiden esitysosioita ohjasi annetut mielikuvat tarkkojen fyysisten reunaehtojen sijaan. Katsoimme videomateriaalia itsestämme huomasin oman kokemukseni ja kuvatun materiaalin erilaisiksi. Kuvittelin olleeni tiukka ja nopea, mutta varsinkin käsieni liikkeet olivat koristeellisia ja rönsyileviä. Sisäinen ja ulkoinen todellisuus olivat näin ristiriidassa keskenään, ja pakottivat minut sukeltamaan ”vinoutuneen” kokemukseni suoristamiseen. Kuinka saavuttaa tietyn liikkeen laatu ymmärtäen sen olemusta ja tunteista itsessään oikein?

Tanssillisesta intoutumisestani huolimatta tiesin, etten kutsuisi omaa liikeilmaisuaani perinteisessä mielessä tanssitaiteeksi. Katsoin itseäni uuden linssin läpi, johon Metsälintu Pahkinen antoi raamit puhuessaan Metropolian esittävän taiteen ruumiin kulttuurista ja sen ominaislaadusta. Ymmärrän kehollisen kulttuurimme seuraavasti: Asetun ruumiiseeni ja olen siinä. Todistan, mitä siinä on. Olen kokonainen kehossani,

³⁸ Notkea katu – Jähmeä virta -museotanssiesitys Kiasmassa Koreografia: Metsälintu Pahkinen ja työryhmä. Työryhmä: Saara Laakso, Jenni Sainio, Sami Roikola, Johanna Virsunen, Pertti Huovinen, Noora Himberg, Hanna Mäkinen, Maria Hyökyvaara, Elina Perttola, Venla Vannela, Piia Puranen, Mirjami Iho Laakso

joka on omani ja kotini. Jokainen liike on kuvausta todellisuudestani ja sellaisena tärkeää tietoa maailmasta ja minusta. Tanssi ei ole vain muodon tavoittamista, vaan myös sisällön tulostumista muodoksi. Pidän liikkeistä, joissa keho kulkee luonnollisten impulssien mukaan. Bartenjeffin lattiasarja oli minulle antaumuksellisin, koska se sopi keholliselle laadulleni parhaiten ja sen toisiaan seuraavat liikkeet tuntuivat olevan edellisessä jo idulla.

Olen todistanut koulutovereideni joogan vihaamista ja sen rakastamista, ja miettinyt kuinka kummallista on, että hengittämiseen ja yksilön ehdoilla tiettyyn muotoon hakemisen tapa voi herättää niin risteäviä tuntemuksia. Sen enempää joogan filosofiaa aukaisematta voin todeta, että joogan sanotaan tasapainottavan kehoa ja purkavan myös henkiseen minään tulleita tukoksia fyysisen kautta. Olen todistanut tätä joogan toimintaa itsessäni useamman vuoden ajalta. Astangajoogaa harjoitettaessa ensinnä olen huomioinut omaa joustavuuttani ja hengityksen kokoa kehossani. Sittemmin yksin joogaillessani olen tutustunut 'tunteiden asuinpaikkoihin', siihen mitä missäkin jooga-asennossa tuntuu tunteissani; mitä liike minussa tuottaa ja millaisia asioita se purkaa. Yhdessä vaiheessa koira-asana sai minut itkemään. Tammikuussa 2009 itkujoogatessani koin kuinka hengityksen mukana pallealta irtosi kiukkua, ahdistusta ja viimeinenkin solar pleksuksen lihasjännitys, jonka purkamiseksi olin tehnyt kovasti töitä.

“Solar plexus sijaitsee selkäytimessä pallean tasolla juuri sillä kohtaa, missä tunnemme henkemme salpautuvan rajusti kaaduttuamme tai saatuamme iskun vatsaan. Kolmas chakra on yhteydessä luonteenlujuuteemme, itsenäisyyteemme ja siihen, miten haavoittuvia olemme. Se on tunne-elämämme keskus, jossa sulatamme elämäkokemuksemme. Ärtymys, vihamielisyys, suuttumus, vapaa tahto ja kunnianhimo ovat kaikki tunteita, jotka sijaitsevat kolmannessa chakrassa. Kolmannessa chakrassa olevat tukkeutumat ovat tavallisia, sillä monet ihmiset eivät osaa asettaa rajoja eivätkä ilmentää sisäistä voimaansa.”³⁹

Tutkin kokemustani rajattomuudestani ja siitä, mitä minä olen itselleni ja muille, asettumalla katsottavaksi alastonmallina keväällä ja syksyllä 2007. Miltä minusta

³⁹ Lena Johansson: Reiki – parantava energia s.31

tuntuu, kun ruumistani katsotaan? Olin muutamia kertoja Lallukan taiteilijatalossa Heiskasen Outin kokoaman ryhmän piirrosmallina. Otteistani huomaa, kuinka arvioin edelleen omaa ruumistani suhteessa johonkin muuhun kuin itseeni ja samalla olen havahtunut huomaamaan, että ruumiissani olen minä, täydellinen minuus sellaisena kuin olen, eikä minun ei tarvitse subjektina palautua kuin itseeni. He näkivät minut ”kokonaan”, koska itse valitsin niin, mutteivät kuitenkaan koskaan todella ”näki” minua, vaan aina sitä, minkä haluavat ja pystyvät näkemään. Kehoni sellaisenaan hyväksymisen ja sen asuttamisen kautta pääsin kokemaan suoraa ja tietoista keho-mieliyhteyttä.

”Alastonmallina olo teetti lähes meditatiivisen olon, se oli kaikin puolin erittäin miellyttävää. Enkä enää ajatellut sitä, kuinka ruma vartaloni on tai millaisena muut minut näkevät. Koin enemmänkin olevani henki ja minuus virrassa, joka on tässä vartalossa, ei sen vankina, vaan sattumanvaraisesti tällaiseen olomuotoon järjestynyt. Alastomuus on suhteellista, minä asetan rajat sille, mitä muut minussa näkevät.”⁴⁰

8 VALITSEMINEEN JA KOLME KOVAA: HALUT, TARPEET JA TOIVEET⁴¹

Kurkkuchakra symboloi tahdonvoimaa, arviointi- ja päättelykykyä sekä vaihtoehtoista valitsemista. Kurkkuun sijoittuva kysymys kuuluukin: mikä saa meidät valitsemaan niin kuin valitsemme? Käyn läpi toimintani ja ajatteluni takaisia uskomuksiani, sitä miten valintojeni takana vaikuttava uskomusjärjestelmäni on täytynyt aika ajoin päivittää vastaamaan todellisia kehollisia, mielellisiä, henkisiä ja materiaalisia tarpeitani. Aikaisempi ajatukseni maailmaan taiteilijana kiinnittyvästä ihmisestä on muuttunut vastaamaan enemmän ’palvelukseen’ asettumista ja tällaisena ihmisenä kykyjeni kanssa olemista. Huomaan kuinka teatteri-ilmaisun ohjaajan osaamiskentän alueet avaavat laajoja näköaloja ja antavat työkaluja, joiden kautta voin seisoa kentällä tukevilla jaloilla.

Olen imaissut uskomuksen siitä, kuinka kaikki on mahdollista ja yrittänyt ylitoiminnalla saavuttaa sen, mitä olen ajatellut mahdolliseksi. Mielen maailmassa kaikki on

⁴⁰ Ote muistikirjastani 7.3.2007

⁴¹ ”Todellinen oppiminen alkaa, kun kilpailunhenki väistyy.” J. Krishnamurti

mahdollista, mutta materiaalisessa arjessa ei ole, varsinkaan yhtäaikaisesti. Tällä en tarkoita innovaatioiden näivettämistä turhiksi unelmiksi, vaan sitä, että ihmisen ruumis ei useinkaan kestä vauhtia, jolla mieli kehittää suunnitelmia, luo aikatauluja tms. Olen hyvä esimerkki jatkuvien visioiden luojusta ja tahdonvoimalla takojasta. Saankin täten paljon aikaa, mutta usein käy myös niin, että kehoni, joka on kiinni jokapäiväisessä elämässä, materian maailmassa, ei millään kykene olemaan mieleni mukana näissä suunnitelmissani. Liiallisen raskautetut ja ennalta suunnitellut päiväohjelmat ovat aiheuttaneet vartaloni normaalin rytmin ja tuntemuksien sivuuttamisen.

Näen yhteiskunnan nykyisen rytmin ja sen ihmiselle esittämien vaatimusten olevan ensisijaisesti mielen luomuksia. Tällöin vaatimuksissa ei huomioidu, että terve mieli pystyy suoriutumaan vaatimuksista vain terveessä kehossa. Jollei keholle, kehon kokemiselle ja kokemukselle anneta tilaa, tuloksena on mielessään surisevia, lihastaan irrottautuneita puolittain eläviä yksilöitä. Voidaankin todeta, että fyysinen elämä ja henkinen polku ovat sama asia, ja toisen vahvistuessa, myös toinen eheytyy. Nykyajallemme on tyypillistä ruumiin ajattelu sekä toissijaisena että ihmisestä "erillisenä". Nämä asiat saattavat vaikuttaa toistensa vastakohtilta, mutta ovat osoitus ihmisen erkaantumisesta fyysisestä tasostaan. Ajallemme tyypillistä on samanaikaisesti sekä ruumiin palvonta, ajatus tietynlaisen, tyytellyn kauneuden tuomasta lisäarvosta ihmiseen, ja toisessa ääripäässä ihmiset, jotka unohtavat kehonsa kokonaan ja kohtelevat sitä huonosti. Kummallekin suuntaukselle yhteistä on kehon ja persoonan näyttäytyminen toisistaan erillisinä. Yhteiskunnallemme ihmisen kehosta on tullut tuotantokone, jonka temppuilla laitamme sen pikaisesti lääkekuureilla kuntoon.

Ruumiin asioiden toissijaisuus näkyy kulttuurissamme erilaisina ilmiöinä erityisesti seksuaalisuuden ja ruoan osilta. Seksuaalisesti ylivilittyneen median käsitys ruumiillisesta viehättävyydestä ja seksuaalisista tarpeista värittää kollektiivista tietoisuuttamme sekä manipuloi käsitystämme kehojemme todellisuudesta. Ruokailun osalta markkinavoimat ovat leimanneet ihmiset kuluttajiksi, joiden "nälkää" tyydytetään monin itse ruoan ulkopuolelle jäävin arvoin. Ruokailu on muuttunut kehon ravitsemisesta ja ruokatauosta (paino sanalla tauko) arvolatautuneeksi. Jos kehomme saisi valita, se tuskin menisi McDonaldsiin syömään tai pitäytyisi yksinomaan vegaaniruokavaliossa.

Samalla kun etsimme jatkuvaa edistystä, olemme virtuaali- ja kehityskovaisia, unohdamme, että kehomme ovat samanlaisia kuin ne olivat kymmenentuhatta vuotta sitten. Kehoilamme on tahtomme alaisia tarpeita, joita voimme kontrolloida, mutta myös tarpeita ja ominaisuuksia, jotka meidän sulkiessamme niitä tietoisuudestamme pois, tulostuvat muuta kautta haitallisiksikin tavoiksi. Seksuaalisten tarpeiden ohittaminen kanavoituu esimerkiksi ahmimiseen tai jatkuva työpaine näkyy alentuneena immuunipuolustuksena. Materia on hitaampaa kuin henki ja mieli, mutta ei siksi toissijaisempaa tai huonompaa, vaan asia, johon palata, ja keho, jossa olla. Saamme yksilöinä vain yhden kehon tässä elämässä, emmekä voi ottaa uutta yritystä, lisäelämää tai ekstrataisteluvoimaa. Kun ”peliruutuun” tulee Game Over, se on ohi. Seuraa ruumiinvoitelun liturgia ”maasta sinä olet tullut ja maaksi sinun pitää jälleen tuleman.”

Olen monesti viimeisten neljän vuoden aikana menettänyt ääneni. Symbolisesti en ole saanut omaa ääntäni kuuluville enkä ilmaissut omaa tahtoani. Uskomusjärjestelmäni läpikäyminen on avannut silmäni monille sellaisille asenteille, joiden kautta olen tiedostamattomasti ”pakottanut” itseäni tekemään ylitse voimieni käyviä tehtäviä, sulkenut halujani pois tai ollut kuuntelematta omia tarpeitani. Esimerkiksi maadottuminen on minulle jatkuva työnsarka; itsen saaminen ja hyväksyminen läsnäolevaksi tähän hetkeen, näille jaloille, tälle kamaralle näissä mielenliikkeissä, ajatuksissa ja tunteissa. Luonto edustaa minulle rauhoittumisen ja tasapainon saavuttamisen kannalta oleellista paikkaa. Ympäristön rauhallisuus ei pakota aisteja ylikuumenemaan, vaan mahdollistaa kehollisen lihaspanssarin rentoutumisen. Näin ollen mielestä poistuu ´puolustaudu – pakene´ -jännite kehon ollessa ´hiljaa`. Tällaista henkistä lisäarvoa tuottavaa kehollisen rauhoittumisen tarvetta en ole kuitenkaan kuunnellut kunnianhimoni ja itseni pois sulkemisen takia.

8.1 Tahto tekemisen suuntaajana – egon vai johdatuksen kuisketta?

Istuin helmikuun 2009 alussa linja-autossa matkalla Kokemäeltä Helsinkiin. Katselin Karkkilan linja-autoasemalla ulos ikkunasta ja näin kaksi ihmistä, joiden ulkonäkö sai minut tekemään heistä vähemmän mairittelevia otaksumia. Toivoin, etteivät he istuisi lähelle minua, ja itseni kiinni ennalta tuomitsemisesta, pelkäämisestä ja

armottomuudesta; piirteistä, joista en itsessäni pidä. Jos olisin jäänyt kiinni sisälläni heränneeseen pelkoon, olisin kuullut taakseni istuneiden miesten tarinat vain sen huolen kautta mitä minulle voi sattua väkivaltarikollisten (tämä tuli heidän keskusteluistaan ilmi) istuttua taakseni. Purettuani tapaa tuomita kuulin heidän keskustelustaan läpi huolen, pelon, häpeän, kiintymyksen, huolenpitämisen, rakkauden, neuvot, toivon ja oman elämän järjestämisen tavan ja tahdon siihen itselleni vieraan elämänpiirin sisällä. Mietin kuinka pelko ajaa ihmisiä valitsemaan asioita, jotka he kokevat joko kaikkein turvallisimmiksi tai tilanteita, joissa he kohtaavat pelkonsa silmästä silmään.

Mielestäni ihminen näyttämöllä asettuu katsottavaksi, jotta voisi nähdä itsensä. Ihminen on jatkuvasti ajatuksellisen, emotionaalisen ja ruumiillisen muutoksenalainen. Näyttelijänä lavalle saapuessaan ihminen menee olemaan itsessään kiinni muutoksenalaisiin voimiin, kohtaamaan itsensä tässä-olemisen hetkessä, jonka olemus on jokaisena hetkenä eri ja ennalta tuntematon. Matka on tärkeämpää kuin päämäärä tai lähtöpiste. Ruumiillisena ihminen on aina tilallinen, ajallinen ja paikallinen olento, joka pystyy kovimmankin mentaalisen kuohunnan keskellä palaamaan kehoonsa: "Nyt täytyy mennä vessaan." Ruumiilliset tarpeemme pitävät meidät maan pinnalla, ja kehon toiminnan sekoittuessa meidän tulee antaa itsellemme rauha löytää itsesäätelymekanismimme ja ruumis-mieliyhteytemme uudelleen.

Näyttelijälle ja ohjaajalle on hyödyksi, jos hän pystyy kuulemaan kehoaan ja suunnistamaan sen viestien avulla. En voi ihmisenä koskaan välttyä olemasta jokaisessa tilanteessa ruumiillinen olento seksuaalisena, emotionaalisenä, ajattelevana ja kaikin puolin maailmaan itsenäni sitoutuvana yksilönä, jonka tuon mukanani myös jokaiseen rooliini. Tietenkään en ajattele lavallani kaikkea mitä olen tai en, mutta koodistoni väreilee minusta ympäristööni, jos sallin itseni ilmaista puhtaasti sitä, mihin rooli minussa avautuu. Kuuntelemalla kehoa on hyvä suunnistaa, siksi kunnianhimoisista ajatuksista on välillä hyvä ottaa taukoa ja kysyä itseltään, miltä kehossa tuntuu.

Viidennen chakran oman tahdonvoiman tunnistamisen ja elämään luottamisen haaste onkin mielenkiintoinen sen elämänarvot ja – tavat mullistavan myllerryksen takia. Olen herännyt kysymään millainen tekeminen palvelee arvoja, joita haluan elää todeksi, ja

millainen tekeminen palvelee omaa pelkoani, toisin sanoen egoni halua todistaa itselleni paremmuuttani. En osaa vielä sanoa, jos koskaan osaankaan, että mikä on todellista minulle ja miten muutokset muuttavat tapaani olla ja elää. Ehkä tätä elämän lahjaa aukaistessa totuus vähitellen selviää, ken tietää, mutta nyt ajattelen, että matka on tärkeää. Vain jokainen tässä - olemisen hetki, vain täydellinen preesens on kunakin hetkenä tosin tosi, ja kaikki muu on yritystä järjestää maailmaa ymmärrettävämmäksi ja hallittavammaksi. Kontrolloimisesta luopuminen on minulle myös kaikkein tärkeintä ollessani näyttelijän roolissa. Vaikken koulutuksessani valmistu näyttelijäksi, teatteri ja sen ympärille kietoutuva filosofia on saanut minut ajattelemaan näyttelijää. Näyttelijällä on uskomattoman hieno ammatillinen etuus (ja vaatimus) saada olla todella läsnä jokaisessa hetkessä, jossa hän on, kaikessa mitä hän on.

Edellisten vuoksi virheiden kieltämisen kulttuuri, alan ihmisten keskinäinen kilpailu ja hyvän suoriutumisen edellytys ovat tappoiskuja uudistuvalla, yllätykselliselle ja vapaalle näyttelemiselle. Jos lopputuloksen tulee olla taattua tavaraa, varmasti plussalla olevaa ansioluetteloa ja tilipussia, virheiden tekemisen ja kokemisen mahdollisuus estyy. Tekemisestä tulee metrinpaksuisen jään päällä kävelemistä eli tylsää ja ennalta arvattavuudessaan riskitöntä. Olen pahoillani, että näyttelijäopiskelijat eivät saa rauhassa kasvaa ja kokeilla, vaan heistä pitää jo kouluaikana tulla "tähtiä", jotta töitä riittää valmistumisenkin jälkeen. Julkisessa ammatissa virheiden tekemiseen liittyy enemmän painetta kuin vähemmän julkisessa, mutta virheestä oppimisen mahdollisuus ja sen kautta välittyvä tieto voi myös konkretisoitua ja muuttua tietoiseksi toiminnaksi helpommin.

Julkisessa ammatissa toimivat joutuvat tottumaan siihen, että median silmä valvoo ja kritisoi heidän tekemisiänsä. Virheisiin ei kuitenkaan tarvitse suhtautua väärällä hartaudella, vaan oppimista edistävinä kokemuksina. Kaikkihan virheitä tekevät. Lapset putoavat pää alas rappusista päin pöydän kulmaa, vähän aikaa itkevät, ja se on siinä. Ensi kerralla rappuset voi sitten vaikka kävellä alas eikä tarvitse turhaan kikkailla. Virheisiin liittyvien häpeän, turhan syyllisyydentunteen ja pelon kantaminen estävätkin rohkean ja kuvia kumartelemattoman näyttelijäntyön esiinmarssia. Esiintymisessä voisikin harjoittaa iloisen mokaamisen sisäistä estetiikkaa. Mitä enemmän virheitä, sitä enemmän opittua. Tärkeää on erottaa valinnat, jotka tekee pelosta niistä valinnoista, jotka tekee tahdostaan, valitsemisenvapaudesta ja johdatuksesta käsin.

”Me kaikki saavumme pisteeseen, jossa kysymme: Kuka johtaa minun elämäni? Miksei kaikki tapahdu niin kuin haluan? Huolimatta siitä miten hyvin menestymme, jossain vaiheessa tiedostamme oman epätäydellisyyden tunteemme. Jokin ennalta arvaamaton tapahtuma tai ihmissuhde tai sairaus näyttää meille, että henkilökohtainen voimamme ei riitä viemään meitä kriisin läpi. Meidän on tarkoitus ihmetellä, toimiiko jokin muu voima elämässämme, ja kysyä: Miksi näin tapahtui? Mitä minusta halutaan? Mitä minun pitäisi tehdä? Mikä on minun tarkoitukseni?”⁴²

8.2 Kehon toiveista toteutumiseen

Voima, joka ennen ajoi minua teatterin pariin, muuttui ensin leikistä näyttämisen- ja näyttäytymisen haluksi ja sittemmin ihmisen ja maailman tutkimiseksi. Toiveeni ovat muuttuneet juuristiksi maahan, joka ravitsee minua kuluttamisen sijaan. Olen pysähtynyt tuijottelemaan tarpeitani; kehoni tarpeita olla ja liikkua, ruumiillista vapautta. Viime ajat olen havainnoinut eläinvaistoja. Milloin tunnen itsessäni vaikuttavan sellaisen voiman, joka tapahtuu minussa jo ennen kuin oikeasti tajuan tekemistäni. Tarkkaillessani serkkuni vauvaa huomasin hoivaamisvietin, joka minussa automaattisesti käynnistyi vauvan osoittaessa mielipahaansa eli jotakin kehossaan tuntemaansa tarvetta.

Havainnoin itseäni ja ”oman petoeläimeni” työskentelyä myös saaliseläimen, hevosen kanssa. Kuuntelemalla omaa kehoani tiedän, mitä tulee tehdä, ennen kuin oikeasti tietoisesti ymmärrän, mitä olen tekemässä. Esimerkiksi irtoliinattaessa, hevosen ollessa vapaasti aidatulla alueella, se seuraa jatkuvasti kehoni kieltä ja minä sen. Nostaessani käteni pystyyn tai käyttäessäni käskevämpää ääntä, hevonen tulkitsee sen pakoviettinsä kautta ja toimii näin lajityypillisen käyttäytymisensä mukaan, pakenee. Laskiessani käteni alas ja hakeutumalla lempeämpään asentoon, hevonen tulkitsee minut lauman johtajaksi, jonka reviirille saa tulla ja lähestyy tällöin minua.

Tarkoituksena on johdattaa kysymään, olemmeko ruumiillisesti oikeassa paikassa itsellemme? Pystymmekö fyysisellä tasolla elämään itseämme todeksi? Onko meillä

⁴² Caroline Myss: Hengen anatomia s.240

tarpeeksi tilaa fyysiselle kokemiselle ja eläinvieteillemme? ”Keho menestyy, kun henki menestyy.”⁴³ Lause toimii myös toisin päin. Jos koko ajan tuntee olevansa ruumiillisesti väärässä paikassa, mielikin muuttuu sekavaksi ja vieraaksi itselleen. Pidän ruumiillisuudesta, koska kehon toiminta on suoraviivaisuudessaan tyydyttävän yksinkertaista toteuttaa. Nälkä, syö. Väsymys, lepää. Hermostuneisuus, liikaa energiaa, liiku. Kiristää, venyttele. Se, että keholliset viestit tunnistaisi, niiden mukaan osaisi toimia ja niille olisi tilaa, onkin toinen asia. Näyttelijän luonnollisen kehollisuuden toteutuminen on tärkeää. Kehollisten viestien todeksi eläminen paljastaa jotain kiinteää näyttelijästä, jotain todellista, sellaista, jonka katsoja voi omassa kehossaan kokea.

Kysymyksiä, jotka liittyvät kurkkuchakraan ja sitä kautta valitsemiseen:

- ❖ Olenko itselleni oikeassa paikassa? Onko minulla hyvä olla?
- ❖ Olisinko mieluummin muualla? Missä? Kenen kanssa?
- ❖ Miksi minä en ole siellä, missä minun olisi hyvä olla?
- ❖ Miksi minä puhun sitä, mitä minä puhun?

9 MIHIN ITSESSÄNI VOIN LUOTTAA, MISSÄ PITÄÄ KESKITTYÄ?⁴⁴

Tein työharjoitteluni syksyllä 2009 TehdasTeatterilla ensi-iltaansa tullessa ”Ella Gray” – nimisessä jazzmusikaalissa, jossa esitin nimiroolia. Koska näytelmää tultaisiin harjoittelemaan ja esittämään Turussa, hain itselleni asuntoa Turusta lehti-ilmoituksella. Lehti-ilmoituksen kautta kävin asunonäytössä yksityisellä yksiön omistajalla ja tulin huijatuksi. Asuntohässäkästä ja rikosilmoituksesta seurasi asunnottomuus, joka leimasi työharjoitteluikaani Turussa ja teki siitä haasteellisempaa. En kuitenkaan kokenut olevani pulassa, vaan ajattelin, että jostain syystä minulle annetaan tällainen kokemus. Tarkastelen työharjoitteluni aikaisia oppimiskokemuksiani kuudennen chakran, ”kolmannen silmän” kautta, joka edustaa muun muassa objektiivista näkökykyä.

Lähdin tekemään produktiota sellaisesta henkisestä asemasta, etten tiennyt pidätkö näyttelijäntyöstä, enkä tiennyt mihin sijoitan näyttelijäntyön taitokentälläni. Useista

⁴³ Caroline Myss: Hengen anatomia s.211

⁴⁴ ”Me olemme kotimme. Keho on kotini.” Ote muistikirjastani 26.9.2007 Mitä tunnen, mikä on missäkin kodissani? Ole kodissasi, elä kehossasi.

syistä asennoitumiseni työskentelyyn ohjaajan kanssa oli kaksisuuntainen. Toisaalta koin ohjaajan tuovan tekemiseen suuntaan ja toisaalta pelkäsin antautua "toiselle". Kulutinkin paljon aikaa pohtiessani sitä, miten oma suhteeni auktoriteetteihin on muodostunut ja miten voin tähän suhteeseen positiivisesti myötävaikuttaa. Aluksi mietin omaa laatuani näyttelijänä ja keskityin piirteisiin, joiden ansiosta koen tietyt asiat helpoiksi. Vahvuuksien tiedostamisen kautta lähestyin omaa "tekijän" selkärankaani.

9.1 Keskittymiskohtana luottamuspula

Kehitettävien kohtien tiedostaminen on ainakin yhtä tärkeää kuin vahvuuksien. Keskittymiskohdikseni listasin ohjaajaan luottamisen, antautumisen toisten näkemyksille ja omista näkemyksistä luopumisen. Huomasin myös produktiota tehdessä raskauttavani itseäni huolehtimalla työtovereistani, heidän jaksamisestaan ja näyttelijäntyön keskinäisestä tasaisuudesta. Ollessani dominoiva ja epäluottavainen kyse on luottamuksesta ja eritoten sen puutteesta. Katsoessani nyt Turussa viettämäni aikaa huomaan, kuinka produktio ja "kodittomuuteni" olivat yhtä suurta luottamusharjoitusta. Vietin harjoitus- ja esityskauden ajan yöni missä milloinkin: välillä ystäväni vieressä, välillä TehdasTeatterin siivouskomeron sohvalla jne. En kuitenkaan tänä aikana tuntenut oloani itsessäni tai Turussa epäkodikkaaksi, vaan hyvin vahvasti elämässä kiinni olevaksi.

Produktion sisällä luottamisen opettelu näyttäytyi eräissä harjoituksissa, kun keskeytin ohjaajamme Ishwarin ryhmälle pitämän puheen tökerösti. Koska Ishwarin ja minun välinen kemia oli muuttunut hienovireiseksi, tajusin, että olin mennyt rajan yli. Hän ei ojentanut minua asiasta, vaan sain mietiskellä tapahtunutta ja sitä, mistä asiassa olikaan kyse. Olin törmännyt ilmiöön jo aiemmin. Se oli oman työroolini hämärtyminen ja objektiivisuuden menettäminen. Innokkuuteni ja pakonomaisuuteni osallistua ja epäluottamukseni muiden osaamiseen olivat johdattaneet minut hyvän käytöksen ja työroolini piiristä, ja saaneet minut seikkailemaan ohjaajantyyöalueelle.

Varsinkin suhteessa auktoriteetteihin olen kokenut niskavillojeni nousevan pystyyn tyyliin: "Älä rupea mulle." Mietin, miksi koin niin hankalaksi antautua toisen

näkemykselle, ja pinnasin ongelmani epävarmuuteeni näyttelijänä ja kyvyttömyyteeni luottaa toiseen ja toisen näkökykyyn. Nämä piirteet minussa hankaloittivat työskentelyäni ohjauksessa. Yritin itsekseni hyväksyä, etten tiedä paremmin kokonaistilannetta kuin ohjaajani. Kun olin saanut myönnettyä itselleni virheeni, pyysin ohjaajaltani anteeksi rajanylitystäni. Näin annoin symbolisesti hänelle takaisin sen vallan, jonka olin häneltä vienyt, ja asetuin takaisin paikalleni, näyttelijän turvattuun osaan, jossa minun tulee huolehtia vain itsestäni. Produktion aikana ymmärsin kuinka jumalainen tuo osa onkaan.

Luottamuksen puutteeseen liitän omassa näyttelijyydessäni myös omien tunteiden ohittamisen ja tavoitteen näyttelemisen. Tavoitteella näyttelemisellä tarkoitan sitä, että olen tietystä kohtauksesta päättänyt millaisessa tunnetilassa ja mitä teemaa kohtauksella käsitellään, jotta tarina etenisi. Täten en jätä itselleni tilaa tuntea niitä tunteita ja kehoani, jotka tuossa kohtauksessa oikeasti ovat läsnä, vaan tähtään jonnekin tiettyyn, joka on mielenmallinani. Eräässä kohtauksessa tämä konkretisoitui hyvin. Näytelmän sulhanen pyysi Ella Graylta huonoa käytöstään anteeksi. En Ella Grayna juurikaan tuntenut anteeksiantoon myöntyvää impulssia, mutta "näyttelin" sen silti. Kehollinen impulssini oli kuitenkin lähteä tilanteesta nenä pystyssä pois. Koska järkeni sanoi, että tällainen käyttäytyminen ei tue näytelmän tulevia tapahtumia, toimin itseäni vastaan, hymyilin Ella Grayna keinohymyä, ja 'annoin anteeksi' - ohjekirjan mukaan.

Ishwar aistivana ohjaajana huomasi omituisen ulkokohtaisen näyttelijäntyöni ja pyysi minua keskittymään itseeni ja tuottamaan vain sitä, minkä todella tunsin. Hän opetti minua myös käyttämään luonnollisia impulssejani kohtauksen sisällä valaen minuun uskoa siitä, että ne olisivat juuri oikeita impulsseja, eikä minun tarvitsisi huolehtia kohtauksen "lopputuloksesta" vaan puhua aina siitä paikasta ja siitä tunteesta, jossa olen. Sain (ja annoin itseni) olla hetkessä jokaisella solullani, minun ei tarvinnut peitellä tai lisätä mitään, mikä ei ollut todella minussa. Tämä ei tarkoita, ettenkö olisi tehnyt roolia, vaan sitä, että sain aikaa, tilaa ja luottamusta löytääkseni itsestäni sen, mitä tarvitsin tuodakseni esiin Ella Grayn. Luottamuksen kehittäminen suhteessa itseeni, ohjaajaan ja näyttelijätovereihini ei ollut mitenkään yksioikoisen helppoa. Olenkin kiitollinen, että näin oppimiskohtani ja sain opettajan läksyyn, jota opettelin.

9.2 Objektiivisen mielen avulla luottamukseen

Koen olevani heittäytyvä näyttelijä, mutta en ollut aiemmin ymmärtänyt, että heittäytymisen pariksi tarvitaan antautumista. Heittäytymisen ulospäin aktiivinen voima ja antautumisen sisäänpäin toiminnallinen, passiivinen voima ovat koko ajan vallalla läsnä olevassa näyttelijässä. Virittyneisyys ja impulsiivisuus yhdistyvät luottavaisuuteen, tilanteen aistimiseen ja herkkyyteen. Tarkastellessani omaa persoonaani ja elämäni kaarta huomaan kuinka ”antautuminen” on ollut minulle muutoinkin vierasta. Mitä en ole ihmisenä ymmärtänyt, en ole voinut näyttelijänä harjoittaa. Koin produktiossa antautumista itselleni, tekemiselle ja ohjaajalle luottamuksemme vahvistuttua. Minun oli helpompi tehdä tyydyttäviä kompromisseja sekä lavalla että arjessa, koska kuulin itseäni selvemmin ja pystyin luovimaan halujen välisissä ristiaallokoissa aiempaa varmemmin.

Vaikka Turun aika oli asunnottomuuden kautta fyysisesti raskasta, pystyin luottamaan kehooni. Vartaloni oppi nopeasti tanssikoreografiat ja Ellan kehon tavat. Olen tarkannut kehoani erilaisissa tilanteissa; sairaana, itkevänä, rakastuneena, energisenä, lannistuneena jne. Manipuloimalla kehoani kohtauksissa, asettumalla tietystä tunteesta tuttuun muotoon, annoin raamin tunteelle pakottamatta sitä, kuten tanssissa, jossa tietty ruumiin jännite ja muoto tuottaa tiettyä emotionaalista ilmaisua pyyteettömästi. Emootioita ei tarvitse pakottaa, ne nousevat kehosta. Emotionaalisen tunnetilan saavuttaminen ei kuitenkaan itsessään ole tärkeää, vaan tietoisena ja läsnä oleminen kussakin hetkessä riittää ja on todellista.

”Objektiiviseksi ja tietoiseksi tuleminen tarkoittaa tiettyjen havaintojen siirtämistä mielestä kehoon. Se tarkoittaa totuuden ja havaintojen sulautumista niin, että niiden voima yhdistyy energiaamme. Tietoisuus tarkoittaa kykyä jättää vanha taakse ja hyväksyä uusi täysin tietoisena siitä, että kaikki päättyy aikanaan ja että kaikki alkaa aikanaan. Tämän totuuden kanssa on vaikea oppia elämään, koska me kaipaamme pysyvyyttä – muutoksen puuttumista. -- Tehtävämme on tuoda energiamme parhaan kykymme mukaan kuhunkin tilanteeseen ja ymmärtää, että vaikutamme siihen, mitä koemme huomenna, emme hallitse sitä”⁴⁵

⁴⁵ Caroline Myss: Hengen anatomia s.257

Kuudennen chakran läksyt opettavat meitä etäännyttämään peloistamme ja näkemään sen, mitä 'todella' tapahtuu sen sijaan, että eläisimme kuvitelmissamme. Elämän suorittamista harjoitamme arkemme lisäksi myös näyttämöllä esiintyessämme esiintymällä, emmekä olemalla. Muutokselle antautuminen näyttelijänä ja ihmisenä kysyy luottamuksen ja uskon perään. Kuinka heittäytyä tilanteeseen ja antautua sille kontrolloimatta liiaksi tapahtumia? Entä jos vain olen ja luotan? Mikä minussa haraa vastaan, kun esiinnyin ja olen todella läsnä hetkessä? Maneerit ovat tekemisen tapoja, joihin turvautumalla näyttelijä valloittaa itselleen ja pelolleen terveen muutoksen paikan. Oma keskittymisenkohtani on luottamuksen ja omien impulssien kuuntelemattomuuden lisäksi ympäristölle antautuminen ja arvostelematta jättäminen.

Roolihenkilöni osaan jättää tuomitsemisen ulkopuolelle, sen sijaan lyön näytellessä tapahtuvien asioiden ja tunteiden päälle leimaa huono-hyvä akselilla. Näin rakennan itselleni joustamatonta luonnetta, joka ei kriittisyydessään taivu monimuotoisuuteen. Mitä pehmeämpänä pysyn kehossani ja notkeampana mielessäni, sitä helpompi minun on kohdata muutos, antaa läsnäolemisen kautta ympäristön vaikuttaa kehooni, mieleeni ja tunteisiini ja suunnata siten tekemisen ja olemisen energiaani myös ulospäin. Tällainen oleminen peräänkuuluttaa minussa itsessäni voimakasta halua kohdata pelkoni, mennä siitä läpi ja yksinkertaisesti vain luottaa siihen, että se mitä olen, riittää.

"Tietoiseksi tultuaan ihminen voi irrottautua subjektiivisista havainnoista ja nähdä tilanteen totuuden tai symbolisen merkityksen objektiivisesti. Objektiivisuus ei tarkoita, että lakkaa välittämästä. Se tarkoittaa pelon aiheuttamien äänten hiljentämistä sisällään. Ihmisellä, joka on saavuttanut objektiivisen sisäisen tilan, on niin täydellinen itseluottamus, että ulkoisilla vaikutteilla ei ole enää valtaa hänen tietoisuudessaan."⁴⁶

Eräessä esityksessä, jonka katsomo oli täynnä tuttuja teatterintekijöitä ja näin "latautunut", koin näyttelijänä kylmän hien kokemuksen. Neljän naisen nopeassa kohtauksessa kompastuin lattiassa olevaan koloon ja retkahdin sängylle. Tämän jälkeen olin niin kummallisessa asennossa itsessäni, että unohdin vuorosanani.

⁴⁶ Caroline Myss: Hengen anatomia s.255

Näytelmän teksti olisi voinut tuona hetkenä olla vaikka latinaa. Nyt tuo unohdus lähinnä naurattaa minua, vaikka tuolloin aikaa tuntui kuluvan vuoden verran, tunsin voiman valuvan jalkoihini ja keuhkojeni tyhjentyvän. Kun viimein sain tekstistä kiinni, olin sähköistynyt. Läsnaolemiseni oli tiheämpää. Soluni suorastaan kurkottivat muodostani ulospäin pysyäkseen tilanteessa hereillä. Tämä oli hyvä oppimiskokemus, sillä keskittymiseni oli tuona ajankohtana siirtynyt tekemisestäni itseni arvioimiseen ulkopuolisen silmien kautta.

Objektiivisen näkökyvyn kautta armollisuuteen saapumista sain harjoitella suhteessa yhteen vastaanäyttelijöistäni. Hän ei jättänyt näytelmässä tapahtuvaa rakastumista fiktion asiaksi, vaan toi arkeen emotionaalisia elementtejä, jotka häiritsivät minua. Koska näyttämöllä keskinäiset kohtauksemme toimivat ohjaajasta hyvin, mietin ahdistusta itseni kanssa, enkä tuonut ohjaajaa ongelmaan. Pari viikkoa ennen ensi-iltaa nenäni alkoi vuotaa verta. Havahduin siihen, kuinka minun tulee oppia asettamaan rajat sille, mitä muut ihmiset voivat minulta pyytää ja saada. Samalla kun tiesin, etten halua kuin toverillisuutta näytelmän ulkopuolella, olin pahoillani hänen puolestaan, sillä tunsin hänen loukkaantumisensa. Koska en pystynyt dilemmaa oitis ratkaisemaan, alitajuntani vuosi verta – konkreettisesti. Pimeitä nurkkia itsessäni valaistessani huomasin Ella Grayn ryömineen nahkani sisään. Niinpä varastin häneltä lausahduksen, joka toi voiman ja rajat takaisin keholleni; kodilleni, joka käytännöllisesti kulkee mukani, minne sitten menenkin.

”En minä ole sinun omaisuuttasi. En minä ole kenenkään omaisuutta.”⁴⁷

Etäännyttämällä itseni elämäni ”hahmoista” sain tarvittavan välimatkan itseni ja tapahtumien väliin ja valloitin takaisin henkisen vapauden, joka oli hetken aikaa toiminut rajojen puolustamisen ja ahdistumisen kautta. Työharjoittelussani opettelin tekemiseen liittyvää sisäistä vapautta ja henkistä ja fyysistä matkalla oloa. On tärkeää tietää oma arvonsa, omata tarpeeksi itsetuntoa ja – luottamusta, jotta palautteen pystyy sulauttamaan osaksi opeteltavaa aineistoa. Etäännyttämällä katsomaan kauempaa kykenen tarkastelemaan ja ratkaisemaan tilanteita ja irrottaudun subjektiivisen mielen peloistani ja vallitsevasta emotionaalisesta aineksestä. Näin myös

⁴⁷ Ella Gray Käsikirjoitus ja ohjaus: Ishwar Maharaj. TehdasTeatterissa syksyllä 2008 Suomennos: Eeva Salonius

luottamus itseä ja muita kohtaan rakentuu helpommin, sillä asioiden polaarisuus ja maailmanjärjestyksen dikotomisuus eivät ole vallitseva tapa luotsata ihmisyyttään maailmassa.

10 MITEN ANTAUTUA OPPIMISELLE JA MILLAISELLE? MITEN TYÖSTÄÄ ITSEÄ?⁴⁸

Oppimiskokemukset, jotka nostan seitsemättä chakraa käsitellessä esiin, eivät aina sijoitu teatterin sisään, mutta chakran opetuksia ja niiden eläväksi elämistä. Turussa kokemani ”luottamusharjoituksen” kautta aloin uskoa elämän ja omien jalkojen kantavuuteen ja kykyihini. Näyttelemineen on minulle syvällistä ihmisyyden tutkimista ja tunteiden läpielämistä, ja se näyttäytyy merkityksellisenä osana ihmisyyden ymmärtämisen prosessia. Jokainen esitys on aina uusi, uuteen olemisen maisemaan avautuva ikkuna, ja yritän pysyä uskollisena tuolle maisemalle joka kulloinkin avautuu. Esityksen jälkeen tiedän, mitä olen antanut ja mitä en. Olen esityksen jälkeen, huononkin, onnellinen ja purkautunut, mutta näyttelijän nälkäni ei häviä. Huonon esityksen jälkeen lavallinen tutkimusretkeilyä on vieläkin kiintoisampaa.

Sivusin aiemmin teatterialaa leimaavaa kilpailua ja näen sen asettuvan sekä kolmannen chakran että seitsemännen chakran teemoihin, joista edellisen näen suhteessa omistautumiseen. Kateellisuus pidetään usein eteenpäin ajavana voimana. Olen aiemmin ajatellut, että tuntiessani kateuden ikävän pistoksen sydämässäni tiedän, mitä haluan. Omalla henkiselle ja fyysiselle elämälleen omistautuneen ihmisen ei kuitenkaan tarvitse kokea kateutta, sillä hän suuntautuu kohti omaa ainutlaatuista kutsumustaan ja palvelutehtäväänsä ihmiskunnassa pyrkien toteuttamaan niitä. Kateus on pelkoa, jossa jokin, jonka toinen on saavuttanut tai saavuttamassa, olisi toiselta pois eli täten uhaten toisen yksilön fyysistä selviytymiskykyä.

Mummoni sanoi lapsen tuovan leivän pöytään. Olen laventanut hänen lausahduksensa tarkoittamaan muitakin luovan työn rakkauden hedelmiä kuten innostavia projekteja, huomiota puoleensa vetäviä tehtäviä ja sisäisen johdatuksen kautta ihmiselle merkityksellisiksi tulevia asioita. Kaikki tehtävät, joiden tekemisessä sisäinen tuli saa

⁴⁸ ”Ken torjuu kuoleman, torjuu myös elämän.”

palaa, kuljettavat ihmistä lähemmäs omaa päämääräänsä. Sisäinen tuli johdattaa siihen matkaan, joka yksilön tulee kulkea käydäkseen läpi ne henkisen elämän opetukset, joita hänelle on tähän elämään annettu opeteltaviksi. Jokaisen rintakehällä polttee tieteenkin se omaa, uniikkia elämänpolkua kulkemaan kutsuva tuli.

Otsikossa esittämäni kysymykseen kietoutuu myös suhtautuminen auktoriteetteihin⁴⁹ eli tapa, jolla peilaa itseään suhteessa opettajiinsa. Vaikka koen olleeni haastava oppilas, huomaan kuitenkin osanneeni luovia oman kritiikin vastaanottokyvyttömyyteni ja kasvamisen haluni välimaastossa. Tärkeää mielestäni on tarkkailla aina omaa reaktiotaan kritiikkiin; kumpuaako se muutosvastarinnasta, pelosta, uudistumisen mahdollisuudesta vai oman tietämättömyyden myöntämisestä? Palautteen vastaanottokyvyttömyys ja kaikkietävä asenne oppimista ja elämää kohtaan kovettaa ihmisen, tekee hänestä rajoittuneen ja elämää pelkäävän, joka olemalla altistumatta muutoksille ei elä täysin voimin. Antautuminen toisen ihmisen opetettavaksi vaatii avointa ja nöyrää mieltä ja kykyä pysähtyä omien kipupisteidensä äärelle tutkimaan, mitä ne opettavat.

Samoin kuin elämäämme tulevat ihmiset "sattumalta" opettavat meille jotakin elämästä ja itsestämme, saamme opiskella elämisen haasteita selkeiden ääriviivojen muodossa opettaja-oppilas – suhteessa. Syksyllä 2008 Tuuja Jänicken hahmometodikurssilla ollessani huomasin paukuttavani päätäni oppimisen muuriin. Kurssiin sisältyneiden useiden palautteiden anti oli opettavainen ja herätti minut kysymään omaa päämäärääni näyttelijyyden sisällä. Päämäärän tarpeen edessä tajusin kysyväni jatkuvasti, mikä minulle on todellista ja mille annan arvoa. Koin ristiriitaisia tunteita kurssilla: toisaalta koin katsoessani ja tehdessäni olevani todellisen ja oikean äärellä, toisaalta koin ärtymystä, hermostumista, pelkoa näkyväksi tulemisesta ja haavoittuneisuuden näyttämisestä.

Sain opettajaltani ja kurssitovereiltani valaisua pimeisiin puoliini, joihin en haluaisi katsoa ja joiden olemassaolo minussa on hävettävää, ikävää ja työstettävää. Juuri näiden lahjojen takia hahmometodikurssin oppisisältö oli syvälinen ja syvällisyydessään ahdistavakin. Jokainen meistä ummistaisi mielellään silmänsä huonoille puolilleen ja

⁴⁹ Sivistyssanakirjan määritelmän mukaan auktoriteetti tarkoittaa arvo-, vaikutusvaltaa, arvovaltaista, luotettavaa, pätevää henkilöä ja asiantuntijaa.

eläisi oman täydellistyneen persoonan illuusiassa. Valitettavasti ja onneksi tietoisuutemme on kuitenkin kehittynyt niin, että tarvitsemamme läksyt nousevat yhä uudelleen eteemme, kunnes olemme ne oppineet. Näyttelijäntyöllistä työskentelypistettä etsiessäni naamalleni lävähti kerta kerran jälleen tapa, jolla olin tottunut reagoimaan ympäristööni. Tavan voidaan katsoa olevan yhdenlainen muutoksen estäjä, jähmettynyt muoto luonnolliseen virtaukseen pyrkivässä organismissa.

Itselleni tyypilliseksi muuttuneen reagoititavan tuleminen tarkastelun alle vavisutti henkilökohtaisia uskomuksiani elämästä, fyysistä hermotustani ja ajatustani empaattisuudesta. Loppusyksyäni värittääkin taas sairastelu, äänen menetys ja käsittämätön väsymys. Aivan kuin kehoni olisi tarvinnut lepoa muuttaakseen koodistoansa ja päivittääkseen fyysiseen maailmaan kuuluvia asetuksiaan. Kuudennen chakran objektiivisen näkökyvyn symbolisen merkityksen tajuttuani huomasiin, että minun ei tarvitse samaistua kokemuksiini, tunteisiini tai ajatuksiini, vaan voin katsoa niitä ikään kuin linssin läpi, katsoa "miten hahmoni reagoi". Tällainen katsantokanta ei poista ahdistuksen, pelon tai muitakaan tunteita, vaan antaa apuvälineen, jonka kautta omaan tunnetilaansa saa uuden näkökulman ja etäisyyttä sisäisiin reaktioihinsa.

Hahmometodin aikana minulle kosmisesti osoitettiin, miten tapani toimia ei ollut paras mahdollinen ja voisin luopua käyttäytymistavastani. Lihaan menevä uuden tiedostavan reagoititavan oppiminen otti koville ja sai välillä suorastaan koomisia piirteitä. Erään palautesession yhteydessä tuohduin esitettyyn palautteeseen nähden huvittavan paljon. Toisin sanoen olin sellaisen äärellä, jota en osannut, enkä halunnut oppia, sillä palautteen takaisen maailman avautuminen olisi muuttanut minua ja suhdettani kaikkeen olevaan. Nyt voin todeta opinkappaleen tulleen tarpeeseen. Oppimani säästää minulta nykyisin monta tuohtumusta, kun en ota jokaista asiaa itseeni. Lause on sanallisessa muodossaan tärkeä, sillä puolustuskanta on ainoa mahdollinen reaktio ulkopuolisiin ärsykkeisiin, jos omat rajat eivät ole selkeät eikä oma itse järjesty tiiviiksi, muiden saapumattomissa olevaksi itsekseen.

Oppimisen edellytys on hetkessä oleminen sekä henkisen ja fyysisen asennon huomaaminen "kuumissa" ja "kylmissä" tilanteissa. Uudelle on mielestäni helpompi avautua, jos näkee sen tulevan osaksi jotakin. Itse esimerkiksi näen nykyisin ns.

vastoinkäymiset tarkoituksenmukaisina teiden nousemisena pystyyn ja paikalleen luiskahtavat palaset elämääni kuuluvina asioina. Uudenlaisen tietoisuuden murtautuminen tajuntaan ei ole mitenkään jatkuvan ilosuinen tapahtuma, vaan kestää aikansa ennen kuin uusi toimintamalli päivittyy käyttöön. Esimerkiksi käy pitkään tekemäni matka yhteisölliseen ja yksityiseen uskoon. Nyt voin heittäytyä uskoni varaan ”kellumaan”, koska koen tarpeellisten opetusten, kokemusten ja ihmisten tulevan joka tapauksessa osaksi elämääni. Kruunuchakraan liittyvän henkilökohtaisen uskon kokemus irrottaa fyysisen maailman peloista. Pyrkimys henkilökohtaisesta jumalasuhteesta tulee erottaa uskonnoista, jotka ovat fyysisiltä uhilta suojelua tarjoavia ryhmäkokemuksia ja yhteisöön liittyvinä ensimmäisen chakran teemoja.

10.1 Omistautuminen, omavaloisuus ja usko

Oppimiseen ja seitsemänteen chakraan liittyä omistautuminen. Mitään ei voi oppia ellei sille anna herpaantumaton huomiotaan. Meidän kannattaa katsoa sisäänpäin ja todeta, kuinka maallinen matka tuo henkisessä mielessä etemme opetukset, joita tarvitsemme matkataksemme sisällämme kohti tarkoitustamme. Karisma – sana tarkoittaa hengellistä lahjaa, ja karismaattinen henkilö jumalallisen kyvyn omaavaa ja sokeasti luotettua. Joidenkin esiintyjien kohdalla puhutaan karismaattisuudesta, siitä kuinka he säteilevät omaa valoaan. Katsoin Yle Teemalta Turun kaupunginteatterin legendaarisen tulkinnan Aleksis Kiven Seitsemästä veljeksestä⁵⁰ vuodelta 1976. Kalle Holmbergin ohjaamassa näytelmässä loistivat Esko Salminen, Heikki Kinnunen ja Vesa-Matti Loiri. Olin valmistautunut olemaan tylsistynyt, mutta jäinkin tiiviisti tarinan pauloihin. Katsoin armoitetun karismaattista näyttelijäntyötä. Karisma on armolahja jumalalta, ja niiden asioiden kautta, jotka soljuvat suopeasti ja joiden haasteet ovat meille mieluisia, lähestymme omaa henkistä sopimustamme fyysisessä maailmassa.

⁵⁰ Turun kaupunginteatteri, Seitsemän veljestä, alkuperäisteksti Aleksis Kivi, ohjaus Kalle Holmberg, näyttelijöinä mm. Juhani - Esko Salminen. Tuomas - Vesa-Matti Loiri. Aapo - Heikki Kinnunen. Simeoni - Heikki Alho. Timo - Arno Virtanen. Lauri - Ilari Paatso. Eero - Juha Muje. Esko Salminen, Heikki Kinnunen, Vesa-Matti Loiri, Juha Muje. Matti Tapio ohjasi ja tuotti televisioesityksen kyseisestä teatteriesityksestä.

Konstantin Stanislavski⁵¹, yksi tärkeimmistä 1900-luvun teatterivaikuttajista, saa osakseen pyyteettömän ihailuni sekä ammatillisten saavutustensa että jatkuvan uudistumishalunsa ja omistautumisensa vuoksi. Huolimatta jatkuvista vastoinkäymisistä Stanislavskin tiedonjano ja mielikuvitus kaipasivat jatkuvasti uusia haasteita. Vain haasteet tekevät mestarin. Omistautumisellaan harjoittamaan omaa henkistä matkaansa teatteritaiteen parissa hän loi länsimaista näyttelijäntyötä perusteellisesti muuttaneen metodin. Omistautuminen ja oman henkisen yhteytemme vahvistuminen saa meidät avautumaan inspiraatiolle, toimimaan sisäisen äänen, intuition varassa sekä tuntemaan tarkoituksen voiman elämässämme. Henkilökohtaisen uskon kehittäminen vaatiikin nykyihmiselle poikkeuksellisen radikaalia tointa: liiallisen järjellä ajattelemisen, hallitsemisen ja murehtimisen lopettamista ja täydellistä uskomista ja luottamista.

”Päämäärämme tässä maailmassa on ylittää illuusioidemme rajat ja löytää henkemme myötäsyttyinen voima. Olemme vastuussa siitä, mitä luomme, ja siten meidän täytyy oppia toimimaan ja ajattelemaan rakkaudella ja viisaudella ja elämään toisten ihmisten ja koko maailman palveluksessa.”⁵²

Näyttelijäntyyllistä oppimista käsitelläkseni palaan Juha-Pekka Hotisen artikkeliin⁵³. Näyttelijyyden vanhoillisuuden voi nähdä myös aiemman näyttelemisen kulttuurin liikana arvostamisena ja nykyajan hengen ohittamisena. Stanislavskin metodin ja Turkan alkuvoiman kaltaiset haamut liikkuvat lavalla, jos eivät näkyvinä, niin mielenmalleina siitä, mitä sopii tavoitella, mikä on todellista teatterin muotokieltä. Edelliset ovat esimerkkejä siitä, millaisia luutumia päähän pehmeän ajatusrakennelman tilalle on voinut jähmettyä. Emme voi poistaa maailmaa meistä, mutta voimme poistua maailmasta kieltäytymällä hyväksymästä nykyhetken ja ajassamme elävät ilmiöt. Tietoisuus ympäristöstämme ja itsestämme sekä nykyhetkessä vallalla olevat arvot luovat uusia, hienojakoisia merkitysjärjestelmiä sekä mieleen, kieleen että kehoon. Näiden merkitysjärjestelmien näyttelijän tulisi antaa resonoida itsessään. Teatterin ainutlaatuisuus mediana on sen ajankohtaisuudessa ja lihallisuudessa, aistivoimaisuudessa ja hetkellisyydessä.

⁵¹ Konstantin Stanislavski (5. tammikuuta 1863 – 7. elokuuta 1938) oli venäläinen teatteriohjaaja ja -teoreetikko. Lähteen osoite: http://fi.wikipedia.org/wiki/Konstantin_Stani%20slavski

⁵² Caroline Myss: Hengen anatomia s.299

⁵³ <http://www2.teak.fi/teak/Teak208/11lyhyt.html>

10.2 Muutos ontologisena ilmiönä ihmisessä

Miten siis antautua tilaan, jossa altistuu muutokselle ja kohtaa pelkonsa? Järjelleen voi kertoa, kuinka epäonnistumisen ja pelon kohdatessaan oppii jotakin – itsestään tai maailmasta. Keholtaan voi purkaa puolustusasenteitaan tiedostamalla lihaksistoon kertyneen jännityksen yhteyden ajatuksiin ja muuttamalla asentoaan. Sanotaan, että on biologisesti lähes mahdotonta tuntea alakuloa ja surumielisyyttä kantaessaan itsensä ryhdikkäässä asennossa ja rintakehä pehmeänä. Kaiken valtaisan tiedostamisprosessin jälkeen tarvitsemme vielä rohkeutta lähteä toteuttamaan muutostapahtumaa. Rohkeus ei ole sokeutta pelolle tai tietämättömyydelle, vaan luottamusta ja tietoista riskinottoa tilanteessa, jossa sisäiset mallit ja ulkoinen tekeminen eivät ole rutiininomaisia.

Huolimatta pitkäaikaisesta harrastuksestani hevosten parissa koettelevat kyseiset eläimet minua tuon tuostakin. Symbolisesti hevonen merkitsee jaloutta ja elämänvoimaa, jota ei voi täysin kesyttää. Hieman näkökulmaa muuttamalla huomaa, kuinka hevosten kanssa käsittelen suhdettani pelkoon, luottamukseen, rohkeuteen, elämään ja elämiseen kussakin hetkessä. Eläimet eivät ole automaatteja, vaan jokainen päivä niiden kanssa tuo eteen uudenlaisen haasteen. Onko haaste pillastuneen hevosen taltuttaminen vai talliin suostutteleminen, kysymys on siitä, kuinka tilanteissa reagoin itseni sisällä. Alanko vältellä tilanteita, joissa pelkään, vai menenkö pelon läpi jonnekin uuteen?

Henkilökohtaisena tavoitteena on säilyttää kykyä ihmetellä, ihastella ja oppia. Nämä vaativat myös tietämättömyyden ja osaamattomuuden tunnistamista. Sellaisten asioiden, joita ei hallitse tai ymmärrä, haltuun ottamiseen ja harjoitteluun tarvitaan kestävyyttä, sitkeyttä, kärsivällisyyttä ja nöyryyttä. Jatkuvan oppimisen ottaminen osaksi omaa sisäistä malliamme toimia antaa meille ajatuksellista avoimuutta ja suvaitsevaisuutta. Uuden oppimiseen ei sovi ennalta tuomitseminen tai arvottaminen, joten oppimiselle avautumisen kautta voimme poistua dikotomisen maailmanjärjestyksen piiristä, ja opetella hetkessä elämisen jaloa taitoa. Oppiminen ei tarkoita pelkästään kitaratunteja tai lukion oppimäärän suorittamista, vaan myös kykyä

antautua olemaan ihmisten kanssa ymmärtäen, että kukaan meistä ei ole hetkestä toiseen samanlainen. Runoilija Fernando Pessoa, jonka suomennetun pääteoksen nimi on "En minä aina ole sama", on käsitellyt ihmisen ontologista muutoksenalaisuutta sekä runoissaan että tuottaessaan runoja ainakin neljän eri pseudonyymien kautta, joille hän on luonut "vaihtoehtoiset" elämät. Myös Anthony de Mello käsittelee kirjassaan 'Havahtuminen' ihmisen heräämistä siihen, mitä minuus oikein on.

"Olenko yhtä kuin ajatukseni, joita ajattelen? En. Ajatukset tulevat ja menevät: En ole yhtä kuin ajatukseni. Olenko yhtä kuin ruumiini? Väitetään, että ruumiimme miljoonat solut muuttuvat tai uudistuvat joka minuutti niin, että seitsemän vuoden kuluttua ruumiissamme ei ole ainuttakaan elävää solua, joka oli siinä seitsemän vuotta aiemmin. Solut tulevat ja menevät. Solut syntyvät ja kuolevat. Mutta "minä" näyttää pysyvän. Olenko siis yhtä kuin ruumiini? Ilmeisesti en.--- Aivan samoin meillä on yksi nimi Niagarin putouksille, mutta putoukset muodostuvat jatkuvasti vaihtuvasta vedestä. Käytämme yhtä ja samaa nimeä alati muuttuvasta todellisuudesta"⁵⁴

Seitsemännessä chakrassa on opetus jumaluuteen ja sisäiseen johdatukseen luottamisesta, joka mahdollistaa "pelkän pärjäämisen" asenteen poistumisen ihmisen uskomusjärjestelmästä. Oppiminen, oman persoonan kehittäminen ja matkalla olo eivät useinkaan ole vaivattomia, vaan jatkuvasti elämää mullistavia ja rikastavia tapahtumia. Vertaan puberteetti-ien muutoksen valtavuutta siihen, kuinka ihminen tulee osaksi henkistä ja kosmista maailmaa tutustuessaan omaan uskon-, uskomusten ja asenteiden järjestelmäänsä. Tällaista prosessia läpikäydessään, ihmisen yrittäessä löytää oma henkinen polkunsä ja henkilökohtainen suhteensa maailmankaikkeuden voimiin (ts. jumalaan), hän on altis antautumaan myös huonoille opettajille, (ihmisille tai oppisuuntauksille), jotka eivät palvele hänen hyvänsä, vaan toimivat oman opettajuutensa sisällä pärjäämisenhalunsa tai egonsa kautta. Tällöin "opettajat" eivät kykene opettamaan kaikissa tunnustetuissa uskonnoissa vaalittavia perusarvoja: lähimmäisenrakkautta, rehellisyyttä ja oikeudenmukaisuutta tai luotsaamaan oppilaan matkaa uskoon.

⁵⁴ Anthony de Mello: Havahtuminen

Oman uskoaan etsivä ihminen onkin usein hämmentynyt henkisiä suuntauksia tarjoilevan ”seisovan pöydän” edessä. Michael Pascal on kirjassaan ”Miten ihminen loi jumalat?” tarkastellut ihmisen jumalan tarvetta neuropsykologisesta näkökulmasta. Jumala on hänen mukaansa ihmisaivojen rakenteessa. Anatomisesta lähestymistavasta huolimatta psykologiset oppisuuntaukset tunnustavat ihmisen myötäsyntyisen tarpeen omistautua jollekin itseään laajemmalle tarkoitukselle, mutta tätä tarvetta harvemmin tuodaan oppikirjoissa esiin. Erään näkökulman jumaluuteen ja omistautumisen tarpeeseen antaa Karen Armstrong, entinen roomalaiskatolinen nunna ja nykyinen uskontotietokirjailija kirjassaan Jumalan 4000 vuotta. Armstrong kirjoittaa mystikoiden polusta jumalan luo itsekurin, itsensä kehittämisen ja ponnistelun kautta ja toteaa tällaisen Jumalaan pyrkimisen ja määrätietoisen työskentelyn olevan vierasta nopean tyydytyksen pikaruoka-ajallemme.

”Thmiset eivät kestä tyhjyyttä ja yksinäisyyttä, vaan täyttävät tyhjiön luomalla uusia merkityskeskittymiä.”⁵⁵ ”Mystikkojen⁵⁶ Jumala voisi hyvinkin olla varteenotettava vaihtoehto. Mystikot ovat jo pitkään ajatelleet, että Jumala ei ole Olento muiden joukossa. Heidän mukaansa Jumalaa ei ole lainkaan olemassa ja siksi häntä on parasta kutsua Ei miksikään. Tällainen Jumala sopii hyvin maallistuneeseen elämäämme, sillä emme enää usko epätäydellisiin kuvauksiin Absoluutista. Sen sijaan että pitäisimme Jumalaa objektiivisena tosiasiana, jonka olemassaolo on mahdollista todistaa tieteellisesti, mystikkojen oppien mukaan Jumala kohdataan subjektiivisena ja mystisenä kokemuksena olemisen perustassa.”⁵⁷

10.3 Oma intuitio opettajana

Tony Dunderfeltin luennolla 12.11.2008 opin, että intuitio on ihmisen sisäistä viisautta, jota tulee kuunnella ja jolle tulee mahdollisuus antaa vaikuttaa itseän jopa järkeä vastaan. Hänen mielestään intuitio on oman sisäisen psyykkisen toiminnan havainnointia. Dunderfeltin mukaan meidän oma psyykkinen maailmamme yrittää

⁵⁵ Karen Armstrong: Jumalan historia s.591

⁵⁶ Mystikko, mysteeri ja myytti ovat peräisin kreikankielisestä sanasta musteion, ”sulkea silmät tai suu”. ”Kaikkien kolmen sanan taustalla on siis pimeyden ja hiljaisuuden kokeminen, mikä ei ole nykyajan länsimaalaisten suosiossa.” Karen Armstrong: Jumalan historia s. 328

⁵⁷ Karen Armstrong: Jumalan historia s. 589

jatkuvasti auttaa meitä. Meillä saattaa olla mörköjä, mutta alitajunnassa on paljon isompi osa viisasta, älykästä toimintaa, jota psyyke yhdistää järkeviksi kokonaisuuksiksi sen mukaan, mitä siltä pyytää. Psyyke auttaa näin meitä jatkuvasti – ihme kyllä. Intuutiosta tulee erottaa vaisto, joka on ekstroverttista toimintaa; ja henkinen tietoisuus, joka on koko ihmiskunnalle avautuvaa tasoa.

”Intuitiivinen mieli on lahja ja rationaalinen mieli sen palvelija. Olemme oppineet käyttämään palvelijaa, mutta unohtaneet lahjan. Olemme luoneet kulttuurin, jossa arvostamme palvelijaa lahjan ylitse.”⁵⁸

Yritän pysähtyä kuuntelemaan hiljaisuuden kokemusta ja sieltä kumpuavaa tietoa päättäessäni seuraavasta askeleesta elämässäni, ja huomaan, että mitä pitemmälle työnnän tekemiseen ryhtymisen, sitä varmemmin ahdistun. Vaikka puoleensavetävät asiat vaikuttavatkin pelottavilta, niitä tulee silti toteuttaa. Muutoin vastassa on energia-abortti, sellaisen tappaminen, joka olisi voinut olla kaunis ”lapsi”. Inhimillisessä tekijässä⁵⁹ vieraillessa Marja-Sisko Aalossa palvelu- ja armolahja tuli näkyväksi ollessaan ristiriidassa sukupuoliroolien järjestelmän kanssa. Hän oli ruudussa transsukupuoleisuutensa takia eli koki syntyneensä väärään sukupuoleen. Marja-Sisko Aalto totesi Jumalan jostain syystä antaneen hänelle tällaisen tehtävän. Nyt hänen ollessaan nainen, oma itsensä, hän kokee häpeän ja ahdistuksen läpi mentyään voimakkaan vapauden ja harmonian tunteen. Hänen sanomanaan ”Totuus tekee vapaaksi” lihallistui rohkeaan ihmiseen. Oppimisen lukuni päätän lainauksiin oman polun etsimisestä ja löytämisestä.

”Meidän syvin pelkomme ei ole riittämättömyys. Eniten pelkäämme sitä, että meillä on mittaamaton määrä voimaa. Emme me omaa pimeyttämme säiky vaan omaa valoamme.”⁶⁰ ”Armolahjoja on monenlaisia, mutta Henki on sama. Myös palvelutehtäviä on monenlaisia, mutta Herra on sama. Jumalan voiman vaikutuksia on monenlaisia, mutta hän, joka meissä kaikissa kaiken vaikuttaa, on sama. Hän antaa Hengen ilmetä itse kussakin erityisellä tavalla, yhteiseksi hyödyksi.”⁶¹

⁵⁸ Muistiinpanojani Tony Dunderfeltin luennolta 12.11.2008

⁵⁹ Inhimillinen tekijä, Yle2, 19.2.09 ”Totuus tekee vapaaksi” sanoo kirkkoherra Marja-Sisko Aalto.

⁶⁰ Caroline Myss: Ihmeellinen voima s.182 Laina Marianne Wilsonilta.

⁶¹ Uusi testamentti: 1.Kor 12:4-7

11 JA MINNE SITTEN PÄÄDY(I)NKÄÄN?⁶²

Olen käsitellyt henkisiä ja fyysisiä opetuksia ihmisen fyysiseen kehoon sijoittuvien seitsemän chakran ja niiden tarjoamien kokemusten läpi. Viimeisenä käsittelen kehon yläpuolelle sijoittuvaa kahdeksatta chakraa, joka voidaan nähdä ihmiskunnan kollektiivisen tajunnan paikkana, josta meille välittyy esimerkiksi sisäsyntyiset opetukset siitä, kuinka esimerkiksi tappaminen ja murhaaminen ovat väärin. Kollektiiviseen tajuntaan liittyvät myös arkkityypit, joihin liittyviä teorioita ovat kehittäneet mm. Jung arkkityypiensä, Platon ideamaailmansa kanssa ja Caroline Myss, jonka arkkityyppigalleriaa käytän hyväkseni valottaakseni perushahmojen merkitystä elämässämme.

”Siinä missä seitsemän chakraa liittyvät suoraan ihmisen fyysiseen anatomiaan, kahdeksas chakra on kuin Möbiuksen nauha, joka kulkee yksilöllisestä alitajunnasta kollektiiviseen alitajuntaan ja yhdistää kirjaimelliset ja symboliset ulottuvuudet, liittäen ihmisen henkilökohtaisen elämän persoonattomaan universumiin. Tämä Möbiuksen nauha edustaa kosmisen älyn jatkuvaa virtaa, joka ravitsee meidän psyykeämme.”⁶³

Yhteisen tietoisuuden olemisesta läsnä on osoituksena maailmaa mullistavien keksintöjen esiin tuleminen samanaikaisesti täysin eri maailmankolkissa. Tämä synkronisiteetti osoittaa kuinka ihmiskunta on valmis kollektiivisena olentoja ottamaan yhteisen kehitysaskelen. Kahdeksatta chakraa kutsutaan myös sielun istuimeksi, joka kuvaa kuinka sielu liittyy aineeseen, ihmisruumiiseen. Se kuvaa myös, kuinka ihmisyksilö sulautuu kahdeksannen chakran kautta osaksi universumia. Kun kruunuchakrassa on henkilökohtainen suhde jumalaan ja opetus elää tässä hetkessä, kahdeksannen chakran opetus on pyrkiä täyteen itseyyteen ja luopua illuusioista.

Dunderfelt käytti henkisestä tietoisuudesta puhuessaan sanaa: ajatuspuutarha. Ajatuspuutarha tarkoittaa sitä, kuinka olen yhteydessä minulle sopiviin ideoihin. Kerrotaan, että J.K. Rowling sai Harry Potterit välähdyksenä päähänsä katsellessaan

⁶² Jos tässä kasvan, olkoon sato teidän. William Shakespeare: Macbeth

⁶³ Caroline Myss: Sielun sopimus s.205

ulos junan ikkunasta ja nähdessään laiduntavia lehmiä. Näiden eläinten näkeminen sai hänet löytämään tiensä omaan ajatuspuutarhaansa ja noukkimaan sen hedelmät muidenkin maisteltaviksi. Opinnäytetyötäni kirjoittaessani olen tutustunut omaan ideoiden tarhaani. Huolimatta siitä, että välillä vierastankin mieltymystäni omaan aiheeseeni, tiedän, että se resonoi jossain ja jossakussa. Henkistä tietoutta ajatuspuutarhasta ammentaessaan ihmisen tulee olla tietoinen itsessään vaikuttavista voimista, jotka saattavat harhauttavaa tietoisuuden huomion. Näitä transpersoonallisia voimia voimme kuitenkin tarkastella toiminnassa itsessämme erilaisten arkkityyppien kautta.

Ympärilläni olevia ihmisiä katsellessani olen huomannut, kuinka tiettyjä henkilöitä luonnehtii usein arkkityypillinen käyttäytyminen, jonka pystyy palauttamaan tietynlaiseen, laajempaan perushahmoon. Eräs ystäväistäni esittää usein uhria ja arkkityypin ilmeneminen hänessä saa huvittavia tilanteita aikaan. Olen sanoittanut myös aiemmissa kappaleissa arkkityyppien läsnäoloa esiintyjässä akselilla rakastaja-huora. Itselleni läheinen arkkityyppi on veijari. Koska minussa elää vahvana vaatimus ja uskomus siitä, kuinka jokainen ihminen voi olla kokonaisvaltainen ja itsensä jokaisessa tilanteessa, mekaaniset ja ”mielettömät” säännöt saavat hiukseni kihartumaan halusta sotkea systeemi.

11.1 Keho tyhjänä kankaana ja ilmiönä kuvastamassaan asuttajansa maailmaa

”Tähän kehoon sisältyvät pyhät joet, täältä löydän myös auringon ja kuun sekä pyhiinvaelluspaikat...oma ruumiini on ihanin ja nautinnollisin temppele kaikista.”⁶⁴

Edellisessä ruumiinylystyksessä yhdistyy sielun ja kehon yhteinen tarkoitus palvella jumalaa. Myös Buddha on todennut, että meidän velvollisuutemme on pitää kehomme kunnossa, sillä muuten emme pysty pitämään mieltämme vahvoina ja kirkkaina. Luovan kirjoittamisen opettaja ja kirjailija Julia Cameron toteaa kirjassaan Tie luovuuteen kuinka tärkeää on päästä päästään kehoon ja kokea ruumiin kautta mielen avaava yhteys vapauteen ja sieluun. Koen tämän yhteyden ratsastaessani luonnossa,

⁶⁴ Julia Cameron: Tie luovuuteen s.191 Sahara

hevosen kavioiden tömistäessä pehmeää kangasmetsän hiekkaa – ja sielu laulaa. Ruumiiseen asettumisemme kautta näemme rajoituksemme, mutta saamme myös vapautuksen niistä, koska henki, joka elvyttää meitä vapauden ja jumalan kautta, on vahvempaa kuin materia.

Olen käsitellyt ruumiiseen asettumista pääosin näyttelemisen kautta, koska näyttelemisessä ruumiillisuus on niin olennaisena osana tekemistä. Näin Esko Salmisen syksyllä 2005 Reko Lundanin Kansallisteatterille ohjaamassa Kuningas Learissa. Sen enempiä hänen roolisuoritustaan kuningas Learina analysoimatta muistan hänen ruumiillisen olemisensa. Hänellä ei ollut sivusuuntia lainkaan, tekeminen ja reagointi tapahtuivat vain eteen- tai taaksepäin. Kehon ristikkäiset lihakset tuntuivat olevan kiristyneet. Eila Halonen, jonka hienoa roolityöskentelyä katsoin Turun kaupunginteatterin Kuka pelkää Virginia Woolfia? – esityksessä, tuntui sitä vastoin olevan pingottunut ylämahastaan, solar pleksuksen kohdalta. Muistan tällaiset ”lihakselliset” näyt, sillä alan kokea niitä nopeasti omassa kehossani. Me olemme yhteydessä toisiimme kaikkien olemisen tasojen läpäisemänä.

Vietin aikaa kaksi ja puolivuotiaan kummipoikani ja yhdeksän kuukautta vanhan serkun poikani kanssa ja äimistelin heidän luonnollista liikelaajuuttaan. Yritin matkia omalla kehollani heidän tapaansa istua lattialla. Kuinka etureisieni kireät lihakset kiljuivatkaan! Katselin kuinka he törmäilivät toisiinsa, muksahtelivat istumaan satuttamatta itseään ja kiipesivät tuoliin tai syliin virtaavasti. Oma vartaloni tuntui ratsastusretkien ja tietokoneen edessä istumisen jälkeen lihasköntiltä, jonka ristiselkä voisi puhjeta pissaamaan. Ihminen kadottaa osan luontaisesta fleksibiliteetistään aikuistuessaan. Myös ihmettelykyky ja mielen avoimuus katoavat kasvaessamme täysivaltaisiksi yhteisön jäseniksi. Kysymys kuuluukin: tarvitseeko henkisen ja fyysisen jäykistymisen olla niin dramaattista? Tai aikuiselle epäedullista?

”Kehomme asento muovautuu vuosien saatossa omanlaisekseen. Me olemme tietystä asennossa lihaksistomme pitelemänä. Aloitusasentona voisimme pitää terveen leikki-ikäisen olemusta. Leikki-ikäisen lapsen keho on suora mutta taipuisa, koska lihaksistoon ei ole ehtinyt kertyä kroonisia jännitystiloja. Lihaskännitykset muokkaavat

*kehomme asentoa. Meillä jokaisella on aivan omanlaisemme sekoitus lihasjännityksiä, ja siksi asentomme muotoutuu oman persoonamme kuvastajaksi.*⁶⁵

On kiinnostavaa huomata, millaisia malleja meillä on ympärillämme kasvaessamme ja millaista ruumiillisuutta itsessämme edustamme. Kaiken tämän kehollisen historian ja olemisen tuomme jokaiseen tilanteeseen, jossa olemme. Näyttelijäntyössä tietoisuus ruumiinsa rajoista ja rajoitteista on ensiarvoisen tärkeää. Olen nähnyt erään tuttavani tekevän kymmenen eri roolia, jotka ovat näyttäneet saman toistolta. Hänen kehollisuuttaan hallitsee voimakas lihaksellinen lukkiutuma, joka estää virtaavan ja vaihtelevan näyttelijäntyön saavuttamisen. On harmillista katsoa esiintyjää, jonka tahaton ja tiedostamaton ruumiillinen jännitystila siirtyy katsojan kehoon. Kyse on myös paljolti roolituksesta ja ohjauksesta, koska näiden osa-alueiden avulla näyttelijän tahaton lihasjännitys voi toimia osana roolinrakentamista.

11.2 Ihminen näyttämönä

Kiitos aikuisten ihmisten lukkiutuneiden kehojen ja lihasjännitysten meille mahdollistuu commedia del'Arten tyyliteltyt hahmot. Näiden hahmojen fysiikka edustaa usein myös heidän arvojaan, sosiaalista statustaan ja moraaliaan. Teimme Turun ylioppilasteatterissa "Hullu päivä eli Figaron häät"⁶⁶ kesällä 2005. Esityksessä minulla oli nuoren tytön, Fancheten rooli, jonka piti olla nopea, kevyt ja kaikin tavoin kevytkenkäisenoloinen. Olin tuolloin palautunut lihoneena Australiasta, joten kevyenä ja nopeana oleminen oli oman olemisen tunteeni vastaista. Rooli kuitenkin kasvoi ohjaajan haluamaksi fyysisen elämöinnin ja räävittömän ruumiillisen revittelyn kautta. Kehollisuuteeni laskeutuminen vaatii tilaa, aikaa, kärsivällisyyttä ja halua avalla omia lukkiutumia.

Ystäväni luuli minua lapseksi eräänä iltana, kun juoksin häntä vastaan. Tiesin olevani kehossani kevyt ja mielenliikkeeni mukainen. Lapsen viattomuus ja into tulivat osaksi ruumiillista olemistani. Lapsi on myös tärkeä osa arkkityyppigalleriaa, jota tutkimalla voi

⁶⁵ Hanna Svennevig: Kehon mieli – kehontuntemuksesta itsetuntemukseen s.146

⁶⁶ Hullu päivä eli Figaron häät. Teksti: Beaumarchais ohjaus: Jonni Järvinen Esitykset kesällä 2005

mielestäni irrotella aivoihin jämähtäneitä asennerakennelmiaan. Commedia dell'Art'en hahmot ovat myös tapa katsoa ihmisyyttä kokonaisuutena. Meissä kaikissa on mahdollisuus kaikkiin hahmoihin, mutta jossain vaiheessa jokin niistä tuntuu jostain syystä mielekkäimmältä. Myssin arkkityyppejä voidaan katsoa samanlaisina hahmoina, joista jokainen on meissä. Tavoitteena on kuitenkin osata hyödyntää perushahmojen parhaat puolet, eikä jäädä niihin jumiin, jolloin hahmot muuttuvat tekemistä ja luonnollista estäviksi lukoiksi.

Huomasin kuinka välttelen yhden perushahmon piirteitä hahmometodikurssin palautteen perusteella. En osaa olla prinsessa: mielestäni heikko, alistuva, huokaileva, passiivinen ja odottava. Kieltäessäni itseltäni prinsessoille kuuluvat ominaisuudet, kasvan itsessäni aluetta, jota pitää kieltojen ja tuntemattomuuden takia vältellä. Näin ei kuitenkaan tarvitse olla. Ymmärtääkseni prinsessa – arkkityyppiin sisältyvät positiiviset opetukset, voin näyttämöllä ollessani käydä avuttoman ja pelastamisen tarpeessa olevan neidon pimeissäkin puolissa. Pahinta, mitä voin itselleni tehdä, on sulkea minussa ilmenevä prinsessa pois kyvyttömyydessäni hyväksyä tällaisen hahmon olemista läsnä minussa. Prinsessan voi nähdä myös henkisenä opettajana.

Näen teatterin paikkana, jossa ihminen voi olla kokonaisvaltaisesti läsnä itsessään mahdollistuvine väkijoukkoineen ja tutkia niiden toimintaa itsessään. Erilaisia rooleja uteliaasti kokeilemalla mahdollistuu erilaisten ajattelumallien ja ruumiillisten olotilojen tuottama kokemustieto, johon "roolimalleja" voi myötäelämisenkykyä harjoittamalla ja muita ihmisiä todella kuuntelemalla hankkia. Meillä on jatkuvasti pääsy kaikkien perushahmojen äärelle. Lapsen arkkityypin aktivoituessa minussa, toteutan tätä olemusta, mutta se ei tarkoita, että samaistuisin olemukseeni. Tietyn perushahmon läsnäoleminen minussa ei myöskään poista muiden hahmojen olemassaoloa, vaan ollen tietoinen symbolisesta aineksesta käytöksessäni voin liikkua luontevasti hahmosta toiseen pitäytyen näin luonnollisen virtaavuuden maailmassa. Hahmoihin etäännyttämällä ihminen saa tarvittavan välimatkan ottaakseen hahmon pimeän puolen haasteena ja kasvamisen läksynä vastaan.

Mitä siis lopulta kaikesta tästä jää käteen? Ruumis on yhtä kuin mieli on yhtä kuin henki on yhtä kuin sielu. Ilman pisteitä ja pilkkuja. Kaikki se mitä me teemme ruumiillemme, kaikuu mieleemme ja toisinpäin. Uskomuksemme tulevat näkyviksi

kehoissamme ja kehomme kautta on helppo jäljittää syitä omaan terveydentilaamme. En voi olla kuin järkyttynyt todetessani, että miljoona suomalaista syö vuosittain mielialalääkkeitä. Nappi naamaan -ideologia ei poista masennuksen syytä vaan lääkitsee seurausta. Koen oman keskivaikeaksi luokitellun masennukseni olleen hyvä läksy siitä, kuinka kehon ja mielen yhteistoiminta tulee näkyväksi ja kuinka olen itse jatkuvasti vastuussa itselleni siitä, millaisia asioita valitsen toteuttaa ja miten huolehdin voimastani.

Tärkeämpää kuin toisia varten hohtavaksi hiottu kuva on se, kuinka hyvin ihminen on yhteydessä itseensä ja kuinka hän palvelee arvojaan. Järkytin katsoessani tv-ohjelmaa, jossa naiset kertoivat meikkaustottumuksistaan. He totesivat meikin olevan naamio, jolla he peittävät todelliset kasvonsa. Tärkeää oli näyttää nuorelta, koska nuoruus toi rooleja ja töitä eli rahaa ja pärjäämistä. Minusta on erikoista, että joku suostuu elämään elämää, jossa ulkoiset arvot sanelevat oman itsen arvon niin voimakkaasti, ettei yksilö edes usko omaan riittävyteensä ollessaan naamiotta. Meikki on vain yksi tapa naamioitua, myös sosiaaliset roolit ja statukset voidaan nähdä eräänlaisina naamioina, joiden kautta ihminen piiloutuu sekä näyttäytyy toisille.

Vahingollisia näistä naamioista tulee, kun ihminen alkaa nähdä itsensä kokonaan niiden kautta eikä pysty irrottautumaan naamioiden luomista illuusiostaan. Arkkityyppien toimimisen tunnistaminen itsessään vapauttaa ihmisen solmimaan itselleen terveellisempiä sopimuksia ja irtautumaan lukkiutuneista käytösmalleista ja epäterveellisistä asenteista. Näyttelemisen kautta saa myös suoran ruumiillisen kanavan arkkityyppiseen voimaan. Itse olen havainnollistanut (itselleni) itsessäni asuvaa huoraa näyttelemällä prostituoitua pvc-saappaat jalassa. Teatterissa näyttelijä lihallistaa itseensä avautuvien hahmojen toimintaa ja tutustuu ihmisyyden monimuotoisuuteen. Näyttelijä asettuu spektriin ja antaa "lasisärmiönsä" läpi kulkevan auringonvalon piirtää kuvan.

*"Fyysinen arkimaailma, jossa elämme, on arkkityyppinen teatteri."*⁶⁷

⁶⁷ Caroline Myss: Sielun sopimus s.181

11.3 Päättävä epätieteellinen kirjoitus

Opinnäytteeni nousi omasta tarpeestani luoda eettistä ja yhteiskunnallista pohtiva ja ruumiin, mielen ja sielun yhteistoimintaa tunnustava kirjoitus siitä kuinka teatterillista toimintaa katsotaan ihmisyyttä syväluotaavana ja opettavana. Ammatillisesti ratkaisen opinnäytetyöni yhtälöä vetämällä kehotietoisuuden kurseja sekä hyödyntämällä arkkityyppien linssiä opetus- ja ohjaustyössä sekä roolihahmojen rakentamisessa. Kehoa kuuntelemalla pääsemme jatkuvan ja minuudellemme vaarattoman ikuisen oppimisen tarkoituksellisuuteen kiinni. Kovien arvojen mielenmaailma näyttäytyy opinnäytetyöni tehtyäni menneen maailman rääkäisyltä.

12 LÄHDELUETTELO

Caroline Myss: Hengen anatomia, Hämeenlinna 2008, Karisto Oy

Caroline Myss: Sielun sopimus Hämeenlinna 2006, Karisto Oy

Elsa Saisio: Katseenalaiset WSOY, 2004

Yoshi Oida, Lorna Marshall: Näkymätön näyttelijä, Like/Rosebu Books Oy, 1997

Judith Weston: Näyttelijän ohjaaminen, kuinka luoda vaikuttavia esityksiä televisioon ja elokuvaan. suomennos: Päivi Hartzell, Nemokustannus, 1999

Julia Cameron: Tie Luovuuteen, Like Kustannus Oy, 1992

Metsälintu Pahkinen: Opinnäytetyö Teatterikorkeakouluun: Tosikauneus (2007)

Hanna Svennevig: Kehon mieli – kehontuntemuksesta itsetuntemukseen, 2005 WSOY

Laura Mannila: Kirjallinen lopputyö – Kehopsykoterapian ja esittävän taiteen risteyksessä, 2007

Uusi testamentti, useita tekijöitä

Juha-Pekka Hotinen: Hot Spot -artikkeli Näyttelijästä. Lähteen osoite:
<http://www2.teak.fi/teak/Teak208/11.html>

Tony Dunderfeltin luento intuitiosta 12.11.2008 Forum Humanumissa

Lena Johansson: Reiki – parantava energia, Delfini kirjat 1996

Ryhmäteatteri: Päällystakki, käsikirjoitus: Esa Leskinen ja Sami Keski-Vähälä, esitykset 3.2.–14.12.2009

Turun kaupunginteatteri: Kuka pelkää Virginia Woolfia? Teksti: Edvard Albee Ohjaus: Anna-Elina Lyytikäinen (2008)

Teatteri Vertigo: Ella Gray, käsikirjoitus ja ohjaus Ishwar Maharaj (2008) Suomennos: Eeva Salonius, esitykset TehdasTeatterissa syksyllä 2008

Anthony de Mello: Havahtuminen, 2005 Like KustannusOy

Karen Armstrong: Jumalan 4000 vuotta, Ajatus kirjat 2007

Muistiinpanoni vuosilta 2005-2009, muistikirjat tekijän hallussa.

Inhimillinen tekijä, Yle2, 19.2.09 "Totuus tekee vapaaksi" sanoo kirkkoherra Marja-Sisko Aalto.

Internetlähteet:

http://en.wikipedia.org/wiki/Wilhelm_Reich

http://fi.wikipedia.org/wiki/Konstantin_Stanslavski