

Sanna Kärkkäinen

Kohti sisäisiä voimavaroja

Hahmometodi teatterintekijän työkaluna

Tekijä Otsikko Sivumäärä Aika	Sanna Kärkkäinen Kohti sisäisiä voimavaroja – Hahmometodi teatterintekijän työkaluna 31 sivua 18.4.2012
Tutkinto	Teatteri-ilmaisun ohjaaja AMK
Koulutusohjelma	Esittävä taide
Suuntautumisvaihtoehto	Pedagoginen suuntautumispolku
Ohjaaja	Tuuja Jänicke
<p>Opinnäytetyön tavoitteena on selventää, mitä hahmometodin käyttö osana teatterintekijän ammattia tarkoittaa. Aihetta lähestytään avaamalla, mitä hahmoterapia teorian ja käytännön tasolla merkitsee ja millaiset kytkökset sillä on hahmoterapeuttiseen teatterinäkemykseen eli hahmometodiin.</p> <p>Työssä hahmometodia tarkastellaan pääasiassa kahdesta näkökulmasta: siitä, millainen työtapa hahmometodi on näyttelijän työkaluna, sekä siitä, millainen hahmometodi on näytelmän lukutapana. Näytelmän lukutapana hahmometodia avataan ohjaajantyön näkökulmasta käsin. Tässä tutkimusmateriaalina on toiminut asiantuntijahaastattelun lisäksi myös käytännön esimerkitapauksen purkaminen. Tapausesimerkkinä työssä käytetään prosessikuvausta Vaasan kaupunginteatteriin tehdystä Peppi Pitkätossu -produktiosta, jossa opinnäytetyön tekijä toimi ohjaaja Marcus Grothin assistenttina keväällä 2012. Tekijän työpäiväkirjojen lisäksi opinnäytetyössä on käytetty tietoaikana aiheeseen liittyvää kirjallisuutta sekä Marcus Grothin haastattelua.</p> <p>Tutkimuksesta käy ilmi, että näyttelijäntyön alueella keskeisimmäksi seikaksi nousevat näyttelijän läsnäoloa rajoittavien esteiden tiedostaminen ja purkaminen. Ohjaajantyön alueella yksi työn merkittävimmistä havainnoista liittyy hahmometodin käytön jakautumiseen kahteen eri toimintatapaan: siihen, että hahmometodia voidaan käyttää sekä työryhmän kesken jaettuna yhteisenä työtapana että ohjaajan henkilökohtaisena työkaluna.</p> <p>Tutkimuksessa selviää, että vaikka hahmometodia kutsutaan ensisijaisesti näyttelijäntyön menetelmäksi, on se paljon enemmän. Tutkimuksen mukaan hahmometodi on ennen kaikkea tapa päästä käsiksi omiin sisäisiin voimavaroihin ja läsnäoloon. Työ osoittaa, että hahmometodia työssään käyttävän teatterintekijän elämä voi niin ihmisenä kuin teatteritaitelijanakin olla entistä rikkaampaa.</p>	
Avainsanat	Hahmometodi, hahmoterapia, näyttelijäntyö, ohjaajantyö, läsnäolo.

Author Title Number of Pages Date	Sanna Kärkkäinen Towards Internal Resources; – Using Gestalt Method as a Tool in Theatre Work 31 pages 14 April 2012
Degree	Drama Instructor
Degree Programme	Performing arts
Specialisation option	Pedagogical
Instructor	Tuuja Jänicke
<p>The present Bachelor's Thesis analyses the purpose of using Gestalt Method as a tool in theatre work. The topic is approached by discussing the theory behind Gestalt Therapy and its connections with the Gestalt Method.</p> <p>In the thesis, the Gestalt Method is observed from two different viewpoints: as an actor's tool and as a director's way to approach making drama. The material consists of the director Marcus Groth's interview and the live process experience of the Peppi Pitkätossu - production where the writer of thesis worked as a director's assistant in the spring 2012. The main source of information consists of the writer's working diaries, Marcus Groth's interview and the literature concerning the subject.</p> <p>The results of the thesis reveal that the main aspects of the actor's work include being aware of the negative restrictions affecting the level of presence. Furthermore, the ways in which to deal with them are discussed. Furthermore, the thesis reveals two different kinds of possibilities to use the Gestalt Method in the director's work: as an open working method between the whole group and as a director's personal tool.</p> <p>The Gestalt Method is usually known as an acting method, however, the thesis reveals that it is much more. First of all, the Gestalt Method is a way to access a person's inner resources and presence. The Gestalt Method not only makes the theatre artist's job easier but it also enriches one's personal life.</p>	
Keywords	Gestalt Method, Gestalt Therapy, Acting, Directing, Presence

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Hahmoterapia	3
2.1	Hahmoterapian lyhyt historia	3
2.2	Mikä ihmeen hahmo?	4
2.3	Hahmoterapian neljä kulmakiveä	5
2.3.1	Tiedostaminen	5
2.3.2	Kontakti	6
2.3.3	Läsnäolo	9
2.3.4	Vastuu	10
2.4	Työskentelytavat	10
3	Hahmometodi teatterityössä	11
3.1	Hahmometodin synty	12
3.2	Hahmometodi näyttelijän työkaluna	13
3.2.1	Työskentelystä hahmometodikursseilla	13
3.2.2	Hahmometodin suhtautuminen esittämiseen	15
3.2.3	Paradoksaalisuus	17
3.2.4	Näyttelijän oma prosessi	19
3.3	Hahmometodi näytelmän lukutapana	20
3.3.1	Peppi Pitkätossun prosessikuvaus	21
3.3.2	Hahmometodi ryhmän kesken jaettuna avoimena työtapana	24
3.3.3	Hahmometodi ohjaajan henkilökohtaisena työkaluna	26
3.3.4	Hahmometodi laitosteatterissa	27
4	Loppukatsaus	29
	Lähteet	31

1 Johdanto

Teatteri on ollut minulle aina etupäässä itseilmaisun väylä, jonka tekeminen on tuottanut minulle paljon iloa. Tutuin ja luontevin työskentelykenttä minulle teatterin saralla on ollut aina esiintyjän rooli, mutta koulutukseni kautta kiinnostukseni myös ohjaajana ja ryhmänvetäjänä toimimista kohtaan on kasvanut. Jokainen produktio jossa olen ollut mukana, on ollut minulle osa laajempaa minuuden kehitysprosessia. Teatteri on lisäksi ollut minulle tapa hahmottaa maailmaa ja tutkia ihmisyyttä. Olenkin aina ajatellut, että yksi teatterin keskeisimmistä tehtävistä on kertoa totuus. Valmistumisen kynnyksellä kuitenkin huomasin, että innostukseni teatteria kohtaan oli vaivihkaa hiipumassa. Kysyin itseltäni, miksi tehdä fiktiivistä teatteria, kun ympäröivä todellisuus on niin paljon kiinnostavampaa?

Törmäsin hahmometodiin ensimmäisen kerran vuonna 2009, jolloin osallistuin koulumme vapaavalintaisiin opintoihin lukeutuvalle Tuuja Jänicken vetämälle hahmometodikurssille. Kurssin aikana tutkimme läsnäoloa, roolia ja esiintyjän esteiden purkamista. Yllätykseni pyrkimys saada uusia työkaluja näyttelijäntyöhön väistyikin taka-alalle. Kurssi toimi minulle jonkinlaisena silmien avauksena omaan elämäni ja ympäröivään todellisuuteen. Jo kurssin aikana minulle valkeni, mitä mahdollisuuksia hahmoterapeuttiseen lähestymistapaan koko elämän kannalta oikein liittyi. Olin löydöstä innostunut.

Kokemuksessani hahmometodista yhdistyi samaan aikaan jotain hyvin tuttua ja jotain täysin uutta. Näyttelijäntyössä lähtökohtani ja pyrkimykseni on aina ollut lakata näyttelemästä ja hahmometodi antoi tähän uusia tulokulmia. Hahmometodiin tutustuminen on tuonut omalle teatterinäkemykselleni sitä vahvistavia työkaluja, käsitteitä ja teoriaa, tietynlaista maa-ainesta, jota olen jalkojeni alle kaivannut jo pitkään.

Kurssin jälkeen minulle jäi kova palo tutustua syvemmin hahmoterapiaan ja sen käyttämiseen työkaluna teatterin kontekstissa. Ryhdyin lukemaan kirjallisuutta aiheen ympäriltä. Tutustuin hahmoterapiaa ja itämaista filosofiaa käsittelevään kirjallisuuteen ja erilaisiin elämäntaito-oppaisiin. Lopulta kiinnostukseni aiheetta kohtaan johdatti minut kesällä 2011 järjestetyille Marcus Grothin vetämälle hahmometodikurssille Saarenmaal-

le, josta olin kuullut paljon hyvää. Kurssilla lähestyttiin näyttelijäntyötä hahmoterapeuttisesta näkökulmasta ja viikon mittainen intensiivisukellus aiheeseen syvensi kiinnostustani hahmoterapiaan ja sen avaamiin mahdollisuuksiin näyttelijäntyön ja koko elämän kannalta. Näiden kokemusten kautta huomasinkin, että koko opintopolkuni oli kuin varkain lähtenyt kehittymään tavalla tai toisella hahmometodin ympärille. Sen lisäksi, että kirjoitin opinnäytetyötäni aiheesta, niin olin myös mukana Helsingissä järjestettävällä hahmometodikurssilla, jonka vetäjänä Groth toimi. Lisäksi suoritin kirjoittamisen ohella työharjoitteluni Grothin assistenttina Vaasan kaupunginteatterissa, jonne hän ohjasi Peppi Pitkätossun keväällä 2012 hahmometodia hyödyntäen. Näin pääsin syvennymään aiheeseen niin teorian kuin käytännönkin tasolla.

Tässä opinnäytetyössäni tulen tutkimaan sitä, mitä hahmoterapeuttinen lähestymistapa antaa teatterintekijälle. Pyrin avaamaan kysymystä, mitä ihminen hahmometodia hyödyntämällä oppii itsestään teatterintekijänä ja kuinka hän soveltaa oppimaansa kentällä. Pyrin myös tutkimaan hahmometodin haasteita ja vahvuuksia ammattia harjoittavan teatterintekijän työkaluna ja sitä, millainen hahmometodi on näytelmän lukutapana. Hyödynnän tutkimuksessani tutkimusotetta, jossa tutkijan omat kokemukset ovat työn merkittäviä lähtökohtia ja sen keskeistä aineistoa. Omien kokemukseni lisäksi olen tutkimusta varten haastattelut aihepiirin asiantuntijaa näyttelijä-ohjaaja Marcus Grothia sekä hyödyntänyt aiheeseen liittyvää kirjallista aineistoa.

2 Hahmoterapia

Hahmoterapialla itsessään ei ole mitään tekemistä teatterin kanssa. Kuitenkin hahmoterapeuttisen teatterinäkemys, hahmometodin, lähtökohdat ja työkalut ovat samat kuin terapiassakin, tavoitteet vain poikkeavat toisistaan. Mielestäni hahmometodin käsittely vaatii siksi myös hahmoterapian lähtökohtien ymmärrystä. Siksi ennen siirtymistä itse aiheeseen eli hahmoterapeuttisen lähestymistavan hyödyntämiseen teatterin kontekstissa on syytä hiukan avata hahmoterapian peruslähtökohtia.

Tässä luvussa avaamani tieto hahmoterapian teoriasta pohjaa ensisijaisesti omiin muistiinpanoihini Tuuja Jänicken ja Marcus Grothin vetämiltä hahmometodikursseilta, joissa olen ollut mukana vuosina 2009–2011. Merkittävänä tietolähteenä olen lisäksi käyttänyt Hans Stigzeliuksen (2010) Tampereen yliopistossa tekemää Teatteritaiteen lisensiaattityötä *Olla ja esittää?*, sillä hän on mielestäni työssään onnistunut avaamaan hahmoterapian äärimmäisen laajaa teoriakenttää selkeästi ja ytimekkäästi.

2.1 Hahmoterapian lyhyt historia

Hahmoterapia, joka tunnetaan myös nimellä gestalt-terapia, on yksi psykoterapian muoto, jonka perustajana pidetään saksalaista psykoanalytikkoo Friedrich Salomon Perlsia. Friedrich Perls (1893–1970), joka tunnetaan paremmin nimellä Fritz Perls, syntyi Saksassa, jossa hän opiskeli mm. Sigmund Freudin oppilaana. 1930-luvulla Perls muutti Saksasta Etelä-Afrikkaan, jossa hän ryhtyi kehittämään uutta terapeuttista menetelmää yhdessä vaimonsa Laura Perlsin kanssa, jolla oli myös psykoanalyttinen koulutus. Yhdessä he perustivat Etelä-Afrikkaan Psykoanalyttisen instituutin ja ryhtyivät kehittämään uutta menetelmää, jossa he sovelsivat hahmopsykologian teorioita uudeksi terapeuttiseksi menetelmäksi. Perls kritisoi psykoanalyysin pituutta, älyllisyyttä sekä työskentelyn painottumista puheeseen. Hänen mielestään terapeutin tulisi kaikkietävän ja analysoivan asemansa sijaan kohdata asiakas ihmisenä. Perlsin ideat torjuttiin ja hänen ja Freudin tiet erkanivat lopullisesti. (Suomen hahmoterapia ry.; Jänicke 2010; Stigzelius 2010: XXX.)

Vuonna 1946 Perlsin perhe muutti Yhdysvaltoihin, jossa hahmoterapian kehittäminen laajeni kollektiiviseksi yhteistyöksi. Perls työskenteli mm. itävaltalaisen psykiatrin Wilhelm Reichin sekä yhdysvaltalaisen kirjailijan Paul Goodmanin kanssa. Perls kokeili, kyseenalaisti ja kehitti tekniikoita ja sovitti valmiita teorioita omaansa. Vuonna 1947 Perls julkaisi ensimmäisen hahmoterapian teoriaa käsittelevän kirjansa *Ego, Hunger and Agression*, joka aiheutti lopullisen välirikon psykoanalyttisen yhteisön kanssa. Syntyi gestalt-terapia, jonka muotoon vaikuttivat mm. eksistentialismi, hahmopsykologia, psykoanalyysi, psykodraama, kehoterapia sekä zenbuddhalaisuus. (Stigzelius 2010: XXX; Jänicke 2010; Suomen hahmoterapia ry.)

2.2 Mikä ihmeen hahmo?

Saksan kielen sana *gestalt* on omaksuttu hahmoterapiaan hahmopsykologiasta, jossa sillä tarkoitetaan hahmoa, kokonaisuutta tai muotoa. Hahmoteorioiden perusajatus on, että oppimisen taustalla on ihmisen oma oivallus, joka johtaa ymmärrykseen. Hahmopsykologian mukaan kokonaisuus on enemmän kuin osiensa summa ja sillä on ominaisuuksia, joita itsenäisillä osilla ei ole. (Paavilainen, 2008, 58.) Karkeasti sanottuna hahmopsykologian mukaan ihmisellä on taipumus muodostaa kaikista ympärillään olevista asioista ymmärrettäviä kokonaisuuksia.

Hahmopsykologian ajatus kokonaisuuksien hahmottamisesta on laajennettu hahmoterapiassa käsittämään näköaistin lisäksi muutkin aistit. Hahmoterapiassa keskiössä on ns. hahmon muodostuminen. Ihmisen elämän ajatellaan täyttyvän erilaisista hahmoista, jotka odottavat tilaisuutta saapua päätökseen. (Stigzelius, 2010, 30–31.)

Asiaa voi havainnollistaa yksinkertaisella esimerkillä, janolla. Janoisen ihmisen perustavanlaatuisen tarve on tyydyttää janon tunne. Hän voi toimia janoisenakin, mutta janon tunne on koko ajan olemassa, ja heti kun mahdollisuus juomiseen tulee vastaan, ihminen juo. Kun ihminen on juonut, juomisen tarve täyttyy ja janon hahmo tulee päätökseen. Jano ei enää vaivaa häntä, vaan hän voi keskittyä muihin asioihin. Janon hahmon tilalla ihmisellä voi olla muita keskeneräisiä hahmoja, jotka odottavat tulevansa päätökseen. Avonainen hahmo voi olla esimerkiksi jokin käsittelemätön asia menneisyydessä, jonka ihminen on elämässään sivuuttanut. Ihminen voi elää elämäänsä tiedostamatta tätä asiaa, mutta tuntee sen takia olonsa tavalla tai toisella huonoksi. Hahmoterapian

tehtävänä on helpottaa henkilöä hahmottamaan itsensä ja elämänsä eheänä kokonaisuutena ja tulemaan täten omaksi itsekseen.

2.3 Hahmoterapian neljä kulmakiveä

Matkalla yksilön välineenä omien tarpeiden tyydyttämisessä sekä keskeneräisten hahmojen päättämässä avainasemassa ovat *tiedostaminen, kontakti, läsnäolo* ja *vastuu*, joita kutsutaan hahmoterapian neljäksi kulmakiveksi. Seuraavaksi esittelen kulmakivet työpäiväkirjojeni (TPK 2009; TPK 2011) ja aihetta käsittelevän kirjallisuuden pohjalta.

2.3.1 Tiedostaminen

Tiedostaminen on hahmoterapian perustyökalu. Tiedostamisella tarkoitetaan yksilön tietoisuutta itsestään ja ympäristöstään. Tietoisuus on sitä, että ihminen hyödyntää kaikkia aistejaan ja havaitsee sekä tunnistaa itsestään sekä ulkoapäin tulevia impulsseja (TPK 26.8.2009). Fritz Perlsin oppilaan ja tunnetun Torontossa vaikuttaneen hahmoterapeutin Jorge Rosnerin mukaan (1987, 28) hahmoterapiassa tietoisuus jaetaan kolmeen eri alueeseen:

1. Sisäalue: Kehon sisäiset tuntemukset, tunnetilat, emootiot.
2. Keskialue: Ajatteluprosessit: päättely, suunnittelu, muistelu, analysointi.
3. Ulkoalue: Aistit: näkö, kuulo, maku, tunto ja hajuaisti.

Ideaali tietoisuustila pystyy tunnistamaan impulsseja jokaiselta eri alueelta ja liikkuu niiden välillä jouhevasti. Koska hahmoterapiassa työskentelyn pääpaino on tässä ja nyt, tietoisuuden keskialueelle eli ajatteluprosesseille ei kuitenkaan anneta niin paljon painoarvoa. (TPK 26.8.2009.)

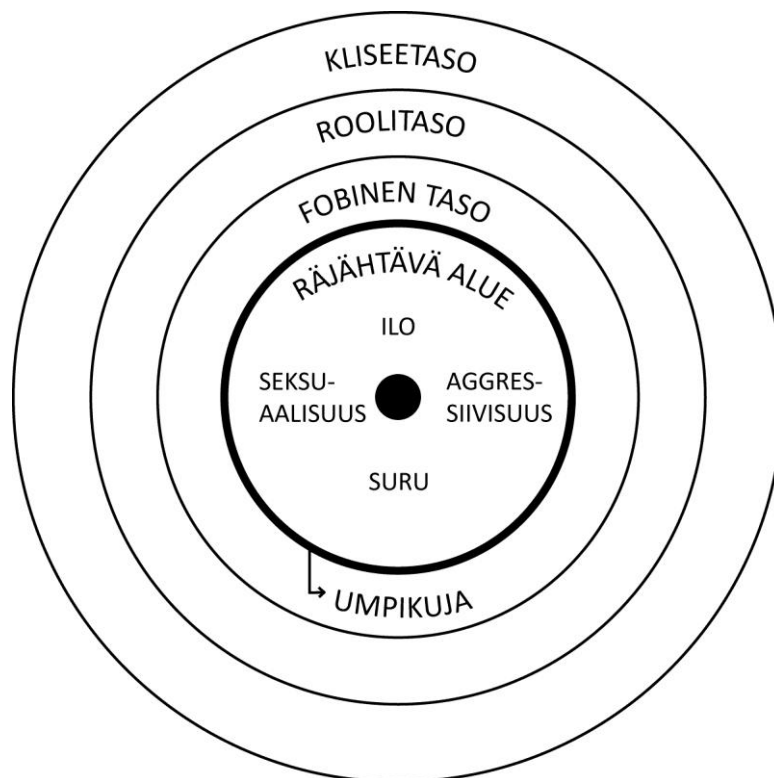
Vaikka ajattelu on ihmislajille tyypillinen tapa hahmottaa elämää ja sen tapahtumia, ajattelu saattaa viedä meitä kauemmas senhetkisestä vallitsevasta tilanteesta, siitä mikä itse asiassa on olennaista. Terapiassa asiakkaan verbaalisen kommunikaation eli puheen sisällön uskotaankin olevan monesti valhetta (TPK 24.11.2011). Niinpä hahmoterapiassa terapeutti kannustaa asiakasta usein kiinnittämään huomionsa kehon tuntemuksiin. Mahdollinen huoli ja ahdistus, jota ihminen kantaa sisällään murehtiessaan

mennyttä tai ollessaan huolissaan tulevasta, ilmenee usein psyykkisinä ongelmina, sairauksina sekä fyysisinä kiputiloina (Suomen hahmoterapia ry). Tullessaan tietoiseksi näistä asioista ihmisellä on mahdollisuus valita, jatkaako entiseen malliin vai muuttako tapansa toimia. Tiedostamattoman muutos tietoisuudeksi voi olla ihmiselle havahduttava hetki ja toimia suurena askeleena eteenpäin minuuden kehitysprosessissa.

2.3.2 Kontakti

Elämme elämäämme olemalla jatkuvasti enemmän tai vähemmän kontaktissa omaan itseemme sekä muihin ihmisiin. Hahmoterapian mukaan kaikkien eliöiden toiminta tähtää pyrkimykseen päästä kontaktiin ympäröivien ilmiöiden kanssa (Stigzelius, 2010, 53). Heti syntymämme jälkeen tarvitsemme kontaktia selviytyäksemme elämästä. Se, kuinka olemme kontaktissa muiden ihmisten kanssa, vaihtelee.

Hahmoterapiassa kontaktia havainnollistetaan jakamalla se eri tasoihin. Kontakti tunteisiin ei toteudu välittömästi, vaan se edellyttää näiden tasojen läpikäymisen (Stigzelius 2010, 36).



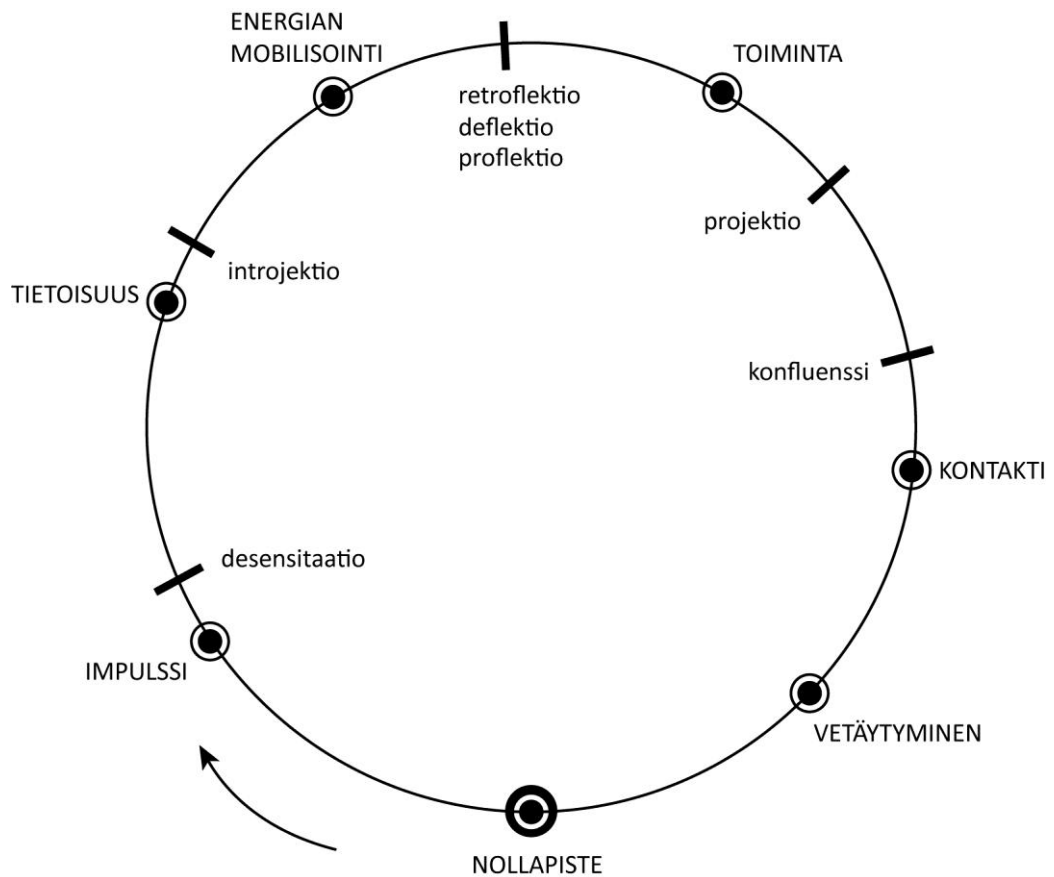
Kuvio 1. Kontaktin tasot. Kuvio pohjautuu Tuuja Jäninken hahmometodikurssilla tehtyihin muistiinpanoihin (TPK 9.9.2009).

Päällimmäistä kerrosta kutsutaan kliseetasoksi, jossa liikuttaessa kontakti on hyvin pin-tapuolista ja jutustelevaa. Tähän tasoon lukeutuu kaikki kulttuurisesti hyväksyttävä käyttäytyminen. Kliseetason alla on ns. roolitaso, jossa kontakti määrittyy henkilöiden "roolien" mukaan, joita ovat esim. ammattimme, siviilisäätyimme sekä erinäiset sosiaa-liset roolimme, kuten marttyyri, blondi, riidanhaastaja tai kaikkien kaveri. Jos kontaktis-sa on edetty kliseetason sekä roolitason läpi, on vuorossa ns. fobinen taso, jolloin ihmi-sen elämän aikana omaksutut suojamekanismit nousevat helposti pintaan. (TPK 9.9.2009.)

Kontaktitasojen viimeistä kerrosta ennen ns. räjähtävää aluetta kutsutaan umpikujaksi, kuolleeksi tasoksi. Tällöin ihmisellä on kaikki suojamekanismit käytössään. Mikäli ihmi-nen kykenee kohtaamaan jähmettymisen ja ahdistuksen tunteensa kuolleella tasolla, hän herää eloon ns. eksploosiotasolla eli räjähtävällä alueella, jolloin ihminen on au-tenttinen ja hän kykenee ilmaisemaan kaikki tunteensa. (Stigzelius, 2010, 36–38.) Hahmoterapiassa ajatellaan, että ihmisellä on neljä perustunnetta: ilo, aggressiivisuus, suru ja seksuaalisuus. Eksploosiotaso on täynnä autenttista tunnetta ja kaikkien näiden neljän perustunteen ytimessä on rakkaus. (TPK 9.9.2009.)

Hahmoterapiassa asiakas saa mahdollisuuden kokea kaikkia sisällään olevia tunteita vapaasti ja estotta. Vasta päästessään kontaktiin kaikkiin neljään perustunteeseensa, ihminen on kokonainen. Hahmoterapiassa ajatellaan, että painaessaan alas yhden tun-teen, ihmisen kaikki muutkin tunteet kärsivät (TPK 11.9.2011). Monesti ihminen on elämänsä aikana kuitenkin tottunut elämään niin, että jokin tunne on syystä tai toisesta sivuutettu. Esimerkiksi kokiessaan läheisen menetyksen ihminen on saattanut sivuuttaa surun tunteen, jotta "elämästä selvittäisiin". Surun tilalle ihminen on voinut kehittää jonkin selviytymiskeinon, esimerkiksi reippauden tai sisäänpäin kääntyneisyyden. Näitä selviytymiskeinoja hahmoterapiassa kutsutaan suojamekanismeiksi. Suojamekanismit liittyvät usein elämän varhaiseen vaiheeseen ja ovat olleet ihmisen matkassa lapsuu-desta asti. Ne ovat olleet ihmiselle eloonjäämisstrategioita ja ovat syntyneet silloin, kun ihmistä on kohdannut uhka. Siksi niitä pitää kohdella kunnioittavasti. (TPK 1.9.2009.)

Hahmoterapiassa kontaktia havainnollistaan ns. kontaktiymyrällä, jota kutsutaan myös energiaympyräksi. Sen mukaan kontakti alkaa aina nollapisteestä, josta se etenee ko-konaisen ympyrän jonkin impulssin herättämänä aina vetäytymiseen saakka.



Kuvio 2. Suojamekanismit kontaktiympyrässä. Kuvio pohjautuu Tuuja Jänicken hahmometodikurssilla tehtyihin muistiinpanoihin (TPK 2.9.2009).

Suojamekanismit esiintyvät kontaktihäiriöinä tässä ympyrässä. Esittelen nyt karkeasti yleisimmät suojamekanismit oman työpäiväkirjani muistiinpanojen sekä Jorge Rosnerin (1987, 52–63) ja Hans Stigzeliuksen (2010, 40–45) tekemien luokittelujen pohjalta.

- Desensitaatio: Raskaan luokan tunnottomuus. Henkilö ei tunnista impulssia.
- Introjektio: Henkilö pyrkii elämään ulkoa päin tulevien vaatimusten mukaan, sanoo "kyllä" vaikka haluaisi sanoa "ei".
- Retroflektio: Henkilö kääntää sisältään lähdössä olevan impulssin takaisin itseensä. Hän voi olla vihainen jollekulle toiselle ihmiselle, mutta kääntääkin vihan tunteen itseään vastaan.

- Proflektio: Henkilö tekee toisille sitä, mitä haluaisi tehdä itselleen. Ilmenee usein muiden ylihuomioimisena.
- Deflektio: Henkilö välttää impulssin ja teeskentelee, ettei mitään epämiellyttävää tapahdu. Välttämisen keinoja ovat esimerkiksi puheenaiheen vaihtaminen ja huumori.
- Projektio: Henkilö projisoi eli heijastaa omia ominaisuuksiaan, joita ihailee tai ei hyväksy itsessään toisiin ihmisiin.
- Konfluenssi: Henkilö sulautuu osaksi muita ihmisiä ja välttää näin kontaktin. Me-ajattelun taustalla on usein erilaisuuden pelko.

Suojamekanismit ovat ihmiselle satunnaisesti käytettyinä hyväksi ja ongelmiksi ne kehittyvät vasta kun ihminen käyttää niitä myös tilanteissa, joissa hän ei niitä tarvitse. Hahmoterapiassa ei ole tarkoituksena päästä suojamekanismeista eroon, vaan pikemminkin tulla niistä tietoiseksi. Kun ihminen tiedostaa omat tapansa toimia ja suojata itseään kontaktilta, hän voi ryhtyä tekemään valintoja: "Uskallanko olla heikko hänen seurassaan?" (TPK, 1.9.2009.)

2.3.3 Läsnäolo

Hahmoterapia on menetelmä, jossa päähuomio on nykyhetkessä, tässä ja nyt. Terapeutti kannustaa asiakasta kiinnittämään huomionsa juuri valloillaan olevaan hetkeen, ei menneeseen eikä tulevaan. Ollakseen läsnä ihmisen on jatkuvasti tarkasteltava olemistaan ja tuntemuksiaan uudessa tilanteessa juuri sillä kyseisellä hetkellä. Se ei kuitenkaan tarkoita sitä, että henkilön olisi jatkuvasti analysoitava omia tuntemuksiaan, vaan kyse on tiedostamisesta. Läsnäolon tavoittelu ajaa kuitenkin ihmisen usein kauemmas läsnäolosta. Tekemisen sijaan läsnäolo onkin olemista (Stigzelius, 2010, 56). Ihmisen tullessa tietoiseksi omista sen hetkisistä tuntemuksistaan, esille voi nousta tiedostamattomia pelkoja ja rajoitteita. Siksi läsnäolo voi tuntua myös pelottavalta. Hahmoterapiassa palataan jatkuvasti siihen, mitä *nyt* tapahtuu. Ainut olennainen asia on se, kuinka ihminen suhtautuu tähän hetkeen (TPK 7.7.2011).

2.3.4 Vastuu

Vastuu on viimeinen hahmoterapian neljästä kulmakivistä. Hahmoterapiassa ajatellaan, että ihminen on itse vastuussa itsestään ja omista valinnoistaan. Vasta tuntiesseen oman vastuunsa, ihminen on muista ihmisistä riippumaton, itsenäinen. Haavoitettu tai loukattu henkilö voi helposti omaksua itselleen uhrin roolin. Kuitenkin heittäytymällä tämän roolin taakse, emme mahda paljoakaan elämällemme. Vastuun ottaminen edellyttää omien tarpeiden kuuntelemista ja niihin vastaamista. Vasta kun myönnämme olevamme vastuussa itsestämme, saamme mahdollisuuden muuttua ja kasvaa. (Stigzelius, 2010, 56.)

2.4 Työskentelytavat

Hahmoterapiaa voidaan antaa niin yksilö-, parisuhde- kuin ryhmäterapianakin. Kokonaisvaltaisessa työskentelytavassa keskiössä ovat asiakkaan sen hetkiset tunteet ja tuntemukset, sekä hänen oma kokemuksensa itsestään. Tavoitteena on oppia näkemään oma elämäntilanne sellaisena kuin se on tässä ja nyt, sekä tulla tietoiseksi omista lukkiutuneista impulsseista ja totutuista suhtautumis- ja käyttäytymismalleista. Kun ihminen tulee tietoiseksi omista käyttäytymismalleistaan, hän voi halutessaan valita toimivansa toisin ja parantaa näin omaa vastuuntuntoaan ja sitä kautta toimintakykyään maailmassa. (Suomen hahmoterapia ry.) Hahmoterapian tavoitteena ei ole elämä ilman neurooseja, vaan elämä, jossa kaikki riskit ja ongelmat kohdataan (TPK 28.10.2011).

Hahmoterapiassa sovelletaan sekä harjoituksia että teoriaa. Käytettyjä menetelmiä ovat mm. niin sanottu ”hot seat – kuuma tuoli”, konfrontaatiot eli kohtaamiset, psyko-draama sekä erilaiset luovia menetelmiä soveltavat harjoitteet (Stigzelius, 2010, 27). Terapiaa voidaan käyttää niin oman elämänlaadun ja persoonallisuuden kehittämiseen kuin erilaisten akuuttien kriisienkin hoitoon. Tällaisia voivat olla esimerkiksi läheisen kuolema tai avioero. (Suomen hahmoterapia ry.)

Hahmoterapian tavoitteena ei ole muutos, vaan pikemminkin sillä pyritään tarjoamaan ihmiselle välineitä, joilla tämä voi tulla tietoiseksi siitä, kuinka hän on maailmassa. Tä-

mä tietoisuus itsessään antaa ihmiselle mahdollisuuden muutokseen ja tulla takaisin siksi, joksi hän on maailmaan syntynyt – omaksi itsekseen. (TPK 25.8.2009.)

3 Hahmometodi teatterityössä

Hahmoterapeuttinen teatterinäkemys tunnetaan teatterin kentässä yleisesti nimellä hahmometodi. Sana metodi lataa teatterinäkemykselle mielestäni hiukan harhaanjohtavan sävyn, sillä kyse ei ole yksiselitteisestä työtavasta lähestyä teatteria, kuten esimerkiksi Stanislavskin teatterinäkemyksessä (ks. Stanislavski 2011). Syy tähän löytyy nimenomaan siitä, että hahmometodi nojaa vahvasti hahmoterapiaan, jonka teoreettinen kenttä on jo itsessään kovin massiivinen. Niinpä jokainen hahmometodia työssään käyttävä teatterintekijä soveltaa metodia omasta näkökulmastaan.

Keskeinen ero hahmoterapian ja hahmometodin välillä on niiden toisistaan poikkeavat tavoitteet. Hahmometodissa tarkoituksena ei ole tehdä psykoterapiaa teatterin lavalla, vaan mahdollistaa näyttelijän *autenttinen teatteri-ilmaisu* (Groth 1997, Reunasen 2007, 3–4 mukaan). Hahmometodin keskeisin ajatus onkin, että ihminen on luonnostaan syntynyt aitona ja karismaattisena, mutta elämän mukanaan tuomien kokemusten myötä hän kehittää itselleen mekanismeja, joilla estää autenttista olemistaan (Reunanen 2007, 9). Hahmometodin avulla pyritään purkamaan esiintyjän esteitä sekä harjoitellaan läsnäoloa. Hahmoterapian neljä peruspilaria – vastuu, läsnäolo, kontakti ja tietoisuus – ovat avainsanoja myös hahmometodissa.

Tässä luvussa avaan sitä, mitä hahmometodin käyttö teatterintekijän työkaluna oikein tarkoittaa. Lähestyn asiaa ensisijaisesti näyttelijän näkökulmasta, mutta korostan kuitenkin, että hahmometodia voi yhtälailla hyödyntää minkä tahansa esiintyvän taiteilijan ammatissa. Koska tässä opinnäytetyössä olen rajannut hahmometodin käsittelyn koskettamaan nimenomaan teatterialaa, pohdin hahmometodin haasteita ja vahvuuksia myös ohjaajantyön alueella.

3.1 Hahmometodin synty

Hahmometodin ilmestymisestä Suomen nykyteatterin kentälle 1990-luvun puolivälissä vastaa useampi teatterin parissa työskentelevä henkilö. Näyttelijä Marcus Groth valmistui hahmoterapeutiksi Tanskan GIS-instituutiosta (Gestalt Institute of Scandinavia) vuonna 1997, jossa hän opiskeli yhdessä ohjaaja Tuuja Jänicken sekä näyttelijän Max Bremerin kanssa. Nämä kolme henkilöä ovat suuntauksen pioneereja, jotka ensimmäisinä teatterialan ammattilaisina ryhtyivät soveltamaan hahmoterapeuttista metodologiaa osana teatterin tekemistä sekä teatteripedagogiikkaa.

Marcus Groth toimi Teatterikorkeakoulun näyttelijäntyön lehtorina vuosina 1998–2000, jolloin hahmometodi sai näkyvyyttä yhtenä pedagogisena lähestymistapana maamme virallisessa näyttelijäntyön koulutuksessa. Tällä hetkellä Groth näyttelee, ohjaa ja vetää näyttelijöille suunnattuja hahmometodikursseja niin Suomessa kuin ulkomaillakin.

Tuuja Jänicke vastaa tällä hetkellä Metropolia AMK:n esittävän taiteen koulutusohjelmassa hahmoterapeuttisesta koulutuksesta näyttelijäntyön sekä ohjaajantyön opetuksessa. Hän on opettanut teatteri-ilmaisunohjaajia vuodesta 1996 Turun taideakatemiassa, jonka jälkeen hän vuonna 2001 aloitti opetuksen entisessä Ammattikorkeakoulu Stadiassa, nykyisessä Metropoliaassa. Jänicke on opettanut myös ryhmän ohjaajuutta Teatterikorkeakoulussa.

Max Bremerin erityisalueita on johnstonilainen maskityöskentely, jota hän lähestyy hahmometodisesta näkökulmasta. Max on myös opettanut näyttelijäntyötä hahmometodisessa viitekehyksessä mm. Västra Nylands folkhögskolanissa, Ammattikorkeakoulu Metropoliaassa sekä Teatterikorkeakoulussa.

Näiden kolmen edellä mainittujen teatteripedagogien oppilaita on maassamme lukuisia, ja he soveltavat puolestaan hahmometodista työskentelytapaa teatterin tekemisen ja opettamisen konteksteissa. Osa heistä on kouluttautunut GIS-instituutissa, joko nelivuotisessa terapeuttikoulutuksessa tai kaksivuotisella teatterilaisille suunnatulla linjalla. Hahmometodia omassa työskentelyssään hyödyntäviä suomalaisia teatterintekijöitä ovat mm. Jukka Keinonen, Mikko Roiha, Sari Viitasalo-Flander, Kirsi Kuosmanen, Altti Outinen, Paavo Kerosuo sekä Joachim Groth. (Jänicke 2010.)

3.2 Hahmometodi näyttelijän työkaluna

Hahmometodi näyttelijän työkaluna vie ihmisen matkalle kohti hänen oman elämänsä peruskysymyksiä. Kyseessä on enemmän kuin näyttelijäntyön metodi. Sen avulla ei pyritä toteuttamaan tekniikoita, joilla tavoitettaisiin jokin erityinen normaalista olemisesta poikkeava tila. Voidaankin sanoa, että hahmometodi on menetelmä, jolla ei varsinaisesti pyritä mihinkään. Sen avulla ei ole tarkoitus toimia tehokkaammin, eikä sen avulla pyritä paremmaksi näyttelijäksi. Stigzeliuksen (2010, 67) mukaan mainitut seikat ovat vain mahdollisia sivutuotteita läsnäolon parantuuessa.

Mielestäni keskeiseksi seikaksi hahmometodista puhuttaessa nousee näkökulma siitä, että ensisijaisesti hahmometodi on tapa päästä kontaktiin sisäisten voimavarojen kanssa. Tämä on tietysti eduksi näyttelijälle, joka työskentelee jatkuvasti oman persoonansa kautta. Sisäisten voimavarojen jäljittäminen on kuitenkin laaja asia eikä kosketa ainoastaan ihmisen ammatillista puolta, vaan läpäisee koko tämän elämän. Tämän vuoksi hahmometodin hyödyntäminen osana teatterintekijän ammattia vaatii tekijältään halua heittäytyä mukaan omaan henkilökohtaiseen prosessiin.

3.2.1 Työskentelystä hahmometodikursseilla

Jotta ihminen kykenee hyödyntämään hahmometodia itsenäisesti omassa työssään, on hänen mielestäni ymmärrettävä myös hahmoterapian lähtökohtia. Käytännössä tämä tarkoittaa hahmometodikurssin tai hahmoterapiajakson läpikäymistä. Näyttelijöille suunnatuilla hahmometodikursseilla terapia kuuluu automaattisesti kurssin sisältöön. Nykyään teatterialalla toimivien henkilöiden on mahdollista hakeutua säännöllisesti järjestettävälle hahmometodikursseille ympäri vuoden. Omat kokemukseni metodin käytöstä liittyvät kolmeen eri hahmometodikurssiin, joilla olen ollut mukana aikavälillä 2009–2011. Kurssien vetäjinä ovat toimineet Tuuja Jänice ja Marcus Groth.

Työskentelyrunko hahmometodikursseilla on yksinkertainen mutta tehokas. Kurssien osallistujamäärä on yleensä maksimissaan noin 20 henkilöä. Etukäteisvalmisteluna kurssin osallistujien on tullut opetella ulkoa muutamia omavalintaisia monologitekstejä, tulkintaa tai muuta harjoittelua tekstin osaamisen lisäksi tulee välttää. Myös dialogien työstö on mahdollista. Hahmometodikurssin alkaessa ryhmän kesken tehdään usein

sopimus vaitiolovelvollisuudesta, sillä matkan aikana saattaa nousta esille asioita, jotka liittyvät vahvasti ihmisten henkilökohtaiseen elämään.

Työskentely kurssin aikana tapahtuu usein ringissä istumalla, aivan kuten terapiaistunnoissakin. Tällöin esitystilanne on mahdollisimman pelkistetty. Jokainen henkilö voi halutessaan puhua monologitekstinsä. Ringissä istumisen sijaan voidaan esiintyjän tuoli laittaa myös erilleen muusta ryhmästä. Tällöin tilaan muodostuu yksinkertainen asetelma, jossa on sekä lava että katsomo. Työskentelyn keskiössä on ajatus siitä, ettei esiintyjän tarvitse pyrkiä mihinkään eikä muuttaa mitään itsessään. Vaikka esitystilanne on lähtökohtaisesti niin pelkistetty kuin mahdollista, aiheuttaa tilan ottaminen ja monologin puhuminen ihmisissä usein jännitystä. Hahmometodissa, aivan kuten hahmoterapiassakin, keskiössä on aina valloilla oleva hetki ja sen tuottamat tuntemukset ihmisessä. Ohjaaja kannustaakin usein ihmisiä kuulostelemaan, mitä tuntemuksia heidän kehossa tapahtuu esiintymistilanteen aikana. Tämän vuoksi ohjaaja kehottaa esiintyjää monesti pitämään jalat maassa ja keskittymään hengitykseen.

Hahmoterapian neljä kulmakiveä – läsnäolo, kontakti, tietoisuus, vastuu – kulkevat koko ajan mukana työskentelyssä myös hahmometodi-kursseilla. Läsnäolo muodostuu siitä, että esiintyjä on kontaktissa omaan kehoonsa, ympärillä oleviin ihmisiin sekä puhuttuun tekstiin. Tietoisuuden avulla ihminen tekee havaintoja siitä, mitä sisältä ja ulkoa päin tulevat impulssit hänessä herättävät. Vastuun ottamisella tarkoitetaan sitä, että jokainen ihminen on itse vastuussa omasta elämästään ja omista valinnoistaan. Kurssin aikana vastuun ottamista voi harjoitella konkreettisesti. Jokainen ryhmän jäsen vastaa itse omasta työskentelystään, eikä ohjaaja yleensä puutu siihen, kuka milloinkin on äänessä.

Esiintyjän on usein vaikea ymmärtää ja hyväksyä sitä, ettei hänen tarvitse muuttaa mitään itsessään esiintymistilanteessa. Riittää, että hän puhuu tekstinsä ja antaa käsillä olevan hetken tuottaa sitä, mitä se milloinkin tuottaa. Näyttelijän tarve olla kiinnostava ja viihdyttää tai koskettaa yleisöä voi olla hyvin syvällä. Kurssiin aikana ohjaaja haastaakin esiintyjä olemaan huonoja, tylsistyttäviä, laiskoja ja epävarmoja. Sillä kun esiintyjä pääsee käsiksi valloilla olevaan hetkeen ja lakkaa esittämästä jotain muuta kuin hän todellisuudessa on, ihminen roolin takaa astuu esiin. Tällöin ihminen on oma kiin-

nostava ja karismaattinen itsensä. Marcus Groth on määritellyt karisman olevan sitä, että näyttelijä on rehellisesti ja paljaasti sitä mitä on.

Muutos voi kuitenkin olla kivulias tai herättää esiintyjässä muita voimakkaita tunteita, sillä ihmisellä on usein omat syynsä sille, miksi hän välttää aitoa läsnäoloa hetkessä ja esittää jotakin muuta kuin hän todellisuudessa on. Kurssien terapeutin osio soljuu mukana tekstien työstön yhteydessä, mutta myös erilliset terapiapäivät ovat mahdollisia. Tällöin työskentely tapahtuu monologiensa sijaan mm. ”hot seat” -työskentelyn ja muiden terapeuttien menetelmien muodossa.

3.2.2 Hahmometodin suhtautuminen esittämiseen

Hahmometodin ensisijaisena tarkoituksena on mahdollistaa näyttelijän autenttinen teatteri-ilmaisuus. Sen sijaan, että metodin avulla pyrittäisiin ohjaamaan esiintyjän toimintaa johonkin tiettyyn suuntaan, sen avulla pikemminkin tutkitaan, kuinka esiintyjä estää tai välttää autenttista olemistaan. Hahmoterapian tavoin ei myöskään hahmometodin tavoitteena ole muutos, vaan pikemminkin sillä pyritään tarjoamaan näyttelijälle välineitä tulla tietoisiksi siitä, kuinka hän on esitystilanteessa.

Hahmometodin keskiössä on ajatus, että ihminen on syntynyt maailmaan täydellisenä. Hän on luonnostaan karismaattinen ja kykenevä ilmaisemaan tunteitaan, kertomaan tarinoita. Mutta elämän mukanaan tuomien kokemusten myötä hän alkaa tavalla tai toisella välttää autenttista olemistaan. (Reunanen 2007, 9.) Teatterin näyttämö on provosoiva paikka, jossa ihmisen suojausmekanismit nousevat helposti pintaan. Tästä syystä sen sijaan, että näyttelijä eläisi valloillaan olevaa hetkeä sellaisena kuin se lavalla milloinkin on, hän suoriutuu, näyttelee.

Näyttelijän asemaan latautuu paljon mielikuvia siitä, millainen ylipäätään on hyvä näyttelijä. Pärjätäkseen ammatissaan näyttelijän on oltava fyysisesti ja henkisesti hyvässä kunnossa, monipuolinen, maneeriton, rehellinen, karismaattinen, rytmittävä, muuntautumiskykyinen, persoonallinen, rohkea, herkkä ja niin edelleen. Ei ihme, että nämä vaateet aiheuttavat näyttelijässä painetta olla jotain muuta kuin hän todellisuudessa on. Grothin (2011) mukaan näyttelijän suurin haaste onkin kohdata oma riittämättömyytensä, epätäydellisyytensä ja ihmisyytensä.

Hahmometodia on kutsuttu myös dokumentaariseksi näyttelijäntyön menetelmäksi, mikä kuvastaa osuvasti metodin suhtautumista esittämiseen. Keskeistä on ajatus tietynlaisesta roolittomuudesta. Näyttelijä on lavalla omana itsenään eikä hän missään vaiheessa pyrikään eläytymään roolihenkilönsä tuntemuksiin. Rooli syntyy siitä, että näyttelijää kutsutaan hänen roolihenkilönsä nimellä, hän pukee yleen roolihenkilölleen tarkoitetut vaatteet ja puhuu tälle kirjoitetut repliikit. Hahmometodin mukaan ajatus rooliin eläytymisestä on turhaa, koska roolia ei kuitenkaan ole. Konkreettista sen sijaan on lavalla seisova ihminen, hänen lihansa ja verensä. Illuusio siitä, että lavalla seisoo näyttelijän esittämä roolihenkilö, syntyy katsojien päässä. (Groth 2007, Reunasen 2007, 9 mukaan.)

Ollessani vuonna 2009 Tuuja Jänicken vetämällä hahmometodikurssilla työstimme dialogeja mm. Hella Wuolijoen Niskavuoren nuoresta emännästä. Olimme valinneet puvustosta muutamia viitteellisiä vaatekappaleita, joita käytimme kohtauksissa. Mieleeni jäi erityisesti Loviisan ja Malviinan välinen kohtaus, jota työstimme eri kokoonpanoilla useita kertoja. Viisiosainen näytelmäsarja Niskavuoresta on ollut Suomessa ilmestymistään lähtien klassikon asemassa ja herättää miltei väistämättä tietynlaisen mielikuvan näytelmän tapahtumista ja henkilöistä. Kuitenkin, vaikka me teimme kohtausta kymmeniä kertoja uudelleen ja uudelleen eri miehityksillä, se oli aina täysin erilainen. Loviisa, samoin kuin Malviinakin, oli esiintyjästä riippuen välillä raivopäinen hullu, välillä tylsistynyt maleksija, toisinaan taas ahdistunut tai pelokas ihmisraunio. Esimerkissä kiteytyy ajatus siitä, että kun lavalla oleva näyttelijä ei pyri toteuttamaan tekstin kirjoittajan tai ohjaajan valmista tulkintaa tapahtumista, vaan elää hetkessä olemalla kontaktissa itseensä, puhuttuun tekstiin sekä vastaanäyttelijään, mitä tahansa saattaa tapahtua.

Hahmometodissa ajatellaan, että se, mitä näyttelijä on, riittää. Näyttelijän ei koskaan tarvitse yrittää muuttaa esimerkiksi senhetkisiä tuntemuksiaan, olivat ne mitä tahansa. Ajatus on radikaali, jopa mullistava. Useat erilaiset näyttelijäntyön tekniikat ja menetelmät perustuvat siihen, että näyttelijä yrittää tavoittaa tavalla tai toisella lavalla jonkin säkenöivän ja erityisen hetken. Esimerkiksi Stanislavskin psykotekniikassa keskeistä on tunnemuistin käyttö, turkkalaisessa lähestymistavassa fyysisen rasituksen kautta saavutettava tila. Hahmometodissa koko homma käännetään ylösalaisin, siinä ei pyritä

mihinkään. Se kumoaa myös monet itse omaksumani ajatukset liittyen näyttelijän työhön.

Omassa elämässäni olen esimerkiksi tottunut tavalla tai toisella lämmittämään ennen esiintymistä. Marcus Groth heitti kuitenkin syyskuussa 2011 hahmometodikurssilla Helsingissä ilmoille ajatuksen, että hänen mielestään kaikki ennen lavalle menoa tehdyt toiminnot ovat kuitenkin vain keinoja välttää olennaista. Ajatus on provosoiva ja herätti minussa aluksi vastustusta, mutta ajatusta sulateltuani, uskon sen pitävän ainakin osittain paikkansa. Miksi yrittää muuttaa joksikin muuksi sitä, mitä jo on? Asia liittyy tiiviisti mielipiteeseen siitä, mikä on kenenkin mielestä kiinnostavaa teatteria. Eri ihmiset hakevat teatterilta eri asioita. Hahmometodin voidaan sanoa tuottavan tietynlaista riisuttua tai pelkistettyä estetiikkaa, jonka keskiössä on aina ihminen. Näyttelijä-ohjaajakäsikirjoittaja Leea Klemolaa (1996: 151) lainatakseni:

Ainut syy minun koskaan mennä vapaaehtoisesti teatteriin on toive siitä, että tapahtuisi jotain totta, että joku lakkaisi hetkeksi näyttelemästä. Että hetken voisin kokea sen, että joku uskaltaa paljastaa minulle, mitä hän oikeasti pelkää, toivoo tai ajattelee, että joku rohkenee ottaa sen riskin, että häntä pidetään mitättömänä, estyneenä, pinnallisena, rumana, tyhmänä, hoitoon ohjattavana, iljettävänä tai sääliittävänä. Että joku uskaltaisi paljastaa itsensä sillä uhalla, ettei hänestä sen jälkeen enää pidetä. Tällainen teko tai hetki herättää minussa aina ihailua. Jotenkin minä itsekin häpeän sen jälkeen itseäni vähemmän.

3.2.3 Paradoksaalisuus

Hahmoterapeutti Arnold R. Beisser löysi aikanaan paradoksaalisen muutosteorian käsitteen. Hän kiteytti teorian keskeisen ajatuksen siten, että muutos tapahtuu, kun tulemme siksi mitä olemme, sen sijaan, että yrittäisimme tulla siksi, mitä emme ole. (Stigzelius 2010, 62.). Niin kauan kuin vastustamme jotain ja haluamme päästä siitä eroon, se pysyy elämässämme. Jos terapiaan hakeutuvalla henkilöllä on pyrkimyksenä muuttaa senhetkinen tilanne toiseen, muutos ei tapahdu. Muutos tapahtuu vasta silloin, kun ihminen hyväksyy vallitsevat olosuhteet ja tuntemuksensa ja kohtaa ne sellaisenaan. Vasta sitten ihminen voi päästä eteenpäin. (Rosner, 1987, 97.)

Tämä paradoksaalisen muutoksen teoria on sovellettavissa suoraan myös näyttelijän työhön. Pyrkinessään loistavaan suoritukseen, näyttelijä ajautuu usein kauemmas tavoit-

teestaan. Sen sijaan, että esiintyjä uskaltaisi heittäytyä tilanteeseen, jossa hän on kontaktissa itseensä sekä ympäristöönsä, hän suoriutuu ja näyttelee. Marcus Groth ilmaisi asian työskentelyn lomassa Saarenmaalla vuonna 2011 seuraavasti: ”Jos nyt johonkin kannattaa pyrkiä niin siihen, että voisinko olla vielä huonompi.”

Läsnäolo ja kontakti ovat pelottavia asioita, sillä ne laittavat ihmisessä usein liikkeelle jotain, mitä on vaikea ennalta arvata. Tällöin näyttelijä saattaa kokea olevansa heikoilla jäillä. Varmin tapa olisi turvautua vanhoihin hyväksi todettuihin kaavoihin ja maneereihin, joiden avulla varmasti selviää tilanteesta. Jos näyttelijä kuitenkin selviytymisen sijaan on valmis ottamaan riskin, että hänen suorituksensa jäisikin puolinaiseksi tai olisi jopa totaalisen huono, hän altistaa itsensä tilanteeseen, jossa kaikki on mahdollista. Kun näyttelijä uskaltaa kohdata oman epävarmuutensa, pelkonsa ja ihmisyytensä, muutos voi tapahtua. Silloin ihminen kasvaa itsensä kokoiseksi ja hänen esittämänsä rooli väistyy taka-alalle. Ihminen joka uskaltaa paljastaa pelkonsa ja olla haavoittuva toisten ihmisten edessä, osoittaa mielestäni aina suurinta rohkeutta, sillä näin toimimalla hän myös altistaa itsensä uusille mahdollisuuksille ja tilanne – niin lavalla kuin oikeassakin elämässä – muuttuu automaattisesti mielenkiintoiseksi.

Olen havainnut oman kokemukseni kautta sekä muita tarkkailemalla, että esiintymistilanteeseen liittyy monesti enemmän tai vähemmän vastustusta. Vaikka lavalle nouseminen kutsuisikin puoleensa, ajatus siitä voi myös vastustaa. Toisaalta vastustukseen liittyy myös paljon energiaa. Jos näyttelijä ei pyrikään pääsemään vastustuksen tunteesta eroon, vaan hyväksyy tilanteen, niin se muuttuu usein joksikin muuksi ja tilanne liikkuu luonnostaan eteenpäin. Tämä vastustuksen hyväksyminen ja siihen mukautuminen ovat tuttuja myös japanilaisesta budo-lajista aikidosta, jolle ominaista on hyökkääjän voimaan ja liikkeeseen mukautuminen ja sen hyväksikäyttö johdattamalla. Myös hahmometodissa käytetään aikidosta tuttua ajatusta: ”Go with the resistance.” (TPK 16.9.2009.)

Hahmometodikurssien aikana olen saanut todistaa ja itse kokea vastaavia tilanteita, joissa esiintyjä kokee itsensä tavalla tai toisella surkeaksi ja epävarmaksi, mutta hyväksyessään tilanteen hänessä tapahtuu jokin käsittämätön muutos. Ahdistuksen tai pelon takaa saattaa paljastua esimerkiksi pohjatonta surua tai riehakasta iloa. Ollessaan läsnä tilanteessa esiintyjä voi olla yhtä yllättynyt hänessä tapahtuvista asioista kuin ylei-

sökin. Tällöin ihminen on kosketuksissa eksistentiaalisen kokemuksen kanssa. Tunteet virtaavat hänen lävitseen ilman, että hän itse voi niitä kontrolloida, ja hän voi todella tuntea olevansa elossa. Nämä hetket ovat niin kokijan kuin katsojankin näkökulmasta katsottuna ihmeen kaltaisia.

3.2.4 Näyttelijän oma prosessi

Kuten aikaisemmin totesin, hahmometodin kanssa työskenteleminen vaatii näyttelijältä halua heittäytyä mukaan omaan henkilökohtaiseen prosessiin, joka saattaa läpäistä koko ihmisen elämän. Matka kohti omia sisäisiä voimavaroja voi olla pitkä ja kivulias, sillä omien toimintamallien tiedostaminen voi herättää ihmisessä ahdistusta ja pelkoa. Näiden mahdollisten negatiivisten tunteiden lisäksi matkalle mahtuu usein myös voimakkaita ahaa-elämyksiä ja niiden kautta syntyviä riemun ja vapautumisen tunteita sekä silkkaa iloa.

Hahmoterapian taustalla on ns. holistinen ihmiskäsitys, jonka mukaan ihminen on fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen kokonaisuus (TPK 25.8.2009). Terapiassa huomio keskitetään kuitenkin etupäässä kehon reaktioihin, sillä hahmoterapiassa uskotaan, että kehon reaktioissa piilee totuus, kun taas ajattelu ja analysointi vievät ihmistä usein kauemmas sen hetkisestä tilanteesta (TPK 7.7.2011). Hahmometodikurssien kautta olen oppinut kuuntelemaan ja kunnioittamaan oman kehoni lähettämiä viestejä entistä tarkemmin. Esiintymistilanteessa oleminen, kontakti muihin ihmisiin, tekstiin ja omiin sisältäpäin tuleviin impulsseihin voivat aiheuttaa voimakkaitakin fyysisiä tuntemuksia, kuten sydämen tykytystä tai paineen tunnetta rinnassa. Näiden tuntemusten paikantaminen ja tiedostaminen ovat keskiössä hahmoterapeuttisessa työskentelytavassa. Nykyään itse suhtaudun kehoni lähettämiin reaktioihin eräänlaisena kompassina kohti omaa itseäni. Tämä pätee niin esiintymistilanteeseen kuin normaaliin elämäänkin. Teen havaintoja esimerkiksi siitä, miten hengitykseni muuttuu lavalla ollessani tai mitä eri ihmisten kohtaaminen arjessa minussa milloinkin herättää.

Kun näyttelijä alkaa hahmometodikurssin aikana tiedostaa tapaansa toimia ja olla esiintymistilanteessa, on merkittävä askel kohti vapaampaa ilmaisua jo otettu. Tiedostamisen merkitystä prosessiin ei voi ohittaa, sillä sen avulla ihmiselle aukeaa mahdollisuus

tutkia ja tehdä valintoja liittyen omiin toimintamalleihin. Voi olla, että pelkkä omien käyttäytymismallien tiedostaminen riittää, sillä kuten Petäjäjärvi (2009, 63) korostaa, tiedostamattoman muutos tietoisuudeksi on jo itsessään minuuden kehitysprosessi.

Hahmometodissa näyttelijä pääsee tutkimaan, mikä mahdollisesti on johtanut siihen, että hän käyttäytyy niin kuin käyttäytyy. Monesti syyt löytyvät menneisyydessä tapahtuneista asioista, jotka ovat jättäneet ihmiseen jälkensä. Tällöin kyse on suojamekanismeista, joita näyttelijä käyttää selviytyäkseen esiintymistilanteesta ja elämästä. Hahmometodissa terapian avulla näyttelijä saa mahdollisuuden kohdata elämänsä kipupisteet uudelleen ja päästä näin eroon asiasta, joka mahdollisesti on toiminut taakana hänen elämässään jo pitemmän aikaa. Asioiden käsittely ei kuitenkaan yleensä ole hetkessä ohi, vaan vaatii sulattelua. Olen huomannut, että prosessit, jotka hahmometodikursseilla saattavat lähteä käyntiin, jatkuvat usein kurssin loputtuakin.

3.3 Hahmometodi näytelmän lukutapana

Hahmometodi on hyvin prosessikeskeinen työskentelytapa, jonka keskiössä on näyttelijäntyyö. Näyttelijän työkaluna hahmometodi on erinomainen väylä päästä käsiksi esiintyjän sisäisiin voimavaroihin sekä autenttiseen läsnäoloon. Mutta voiko metodologiaa laajemmin osana teatteriesityksen valmistamista jos sillä ei kerran pyritä mihinkään, eikä taiteellista lopputulostakaan haluta näin etukäteen määrittää? Millainen hahmometodi on näytelmän lukutapana? Voiko sitä käyttää työkaluna produktiossa, jossa esitykselle on asetettu tiettyjä etukäteisodotuksia, kuten katsojamäärät?

Sain oivallisen tilaisuuden syventyä näihin kysymyksiin käytännön tasolla päästyäni työharjoitteluun Vaasan kaupunginteatteriin tehtyyn *Peppi Pitkätossu* -produktioon, jossa toimin hahmometodia työssään käyttävän näyttelijä-ohjaajan Marcus Grothin assistenttina. Pääsin seuraamaan vierestä, kuinka hän ohjaajana hyödyntää hahmometodia omassa työssään.

Tässä luvussa avaan työharjoittelukokemustani *Peppi Pitkätossu* -produktiosta, jota käytän esimerkkitapauksena hahmometodin hyödyntämisestä laitosteatteriympäristössä. Prosessin kuvauksen jälkeen siirryn osioon, jota varten haastattelin Grothia Pepin

ensi-illan mentyä ohi, saadakseni käsityksen siitä, miten hän ohjaajana mielestään hyödynsi metodia Pepissä, sekä kuullakseni hänen ajatuksiaan hahmometodin sovellettavuudesta yleisesti ohjaajantyössä. Haastattelu toteutettiin kysymysrunгон pohjalta tapahtuneena, äänitettynä keskusteluna 10.4.2012. Oman kokemukseni ja Marcus Grothille tekemäni haastattelun pohjalta tulen avaamaan sitä, millainen hahmometodi on näytelmän lukutapana. Lukutavalla tarkoitan ohjaajan tapaa tulkita ja lähestyä näytelmätekstiä sekä rakentaa esitystä.

3.3.1 Peppi Pitkätossun prosessikuvaus

Suoritin työharjoitteluni opinnäytetyön kirjoittamisen ohella talvella 2012 toimimalla Marcus Grothin assistenttina Vaasan kaupunginteatterissa, jonne hän ohjasi Peppi Pitkätossun. Esitys oli ns. suurproduktio ja se toteutettiin teatterin suurelle näyttämölle. Hahmometodia kohtaan tuntemani mielenkiinnon vuoksi työharjoittelu tuntui lottovoitolta. Odotin pääseväni näkemään, kuinka prosessikeskeistä metodia on ylipäättään mahdollista hyödyntää laitosteatteriympäristössä, jossa miltei kaikki täytyy tietää etukäteen. Prosessikeskeisyydellä tarkoitan tässä sitä, että huomio on valmiin esityksen tai lopputuloksen sijaan nimenomaan harjoituskauden prosessissa.

Tunsin Grothin entuudestaan, sillä olin ollut mukana hänen vetämällään hahmometodikursilla Saarenmaalla. Hän kuitenkin suositteli minulle myös osallistumista hänen hahmometodikursseilleen Helsingissä, jotta tietäisin miltä pohjalta työhön ponnistetaan. Niinpä minulla oli tietynlainen ennako-odotus siitä, mitä oli luvassa. Kuten monesti elämässä käy, todellisuus työharjoittelusta oli lopulta kuitenkin melko erilainen kuin olin kuvitellut.

Peppi Pitkätossun harjoitukset alkoivat tekstin läpiluvulla maanantaina 6.2.2012. Laval-la oleva työryhmä koostui kymmenestä näyttelijästä sekä kahdesta sirkustaiteilijasta, joista osa oli käynyt Grothin kursseilla, osa ei. Keskeinen seikka produktiossa oli se, että Groth oli jo kertaalleen ohjannut Pepin Svenska Teaterniin vuonna 2010. Huomasin nopeasti, että hän hyödynsikin aikaisempaa ohjauskokemustaan Pepistä Vaasassa yllättävän paljon.

Etenemistahti työskentelyssä oli hurja. Olimme käyneet jo ensimmäisen viikon aikana näytelmän ensimmäisen puoliskon kokonaan läpi. Työpäiväkirjan merkinnöissäni totean viikon jälkeen oman tunnelmani ryhmän kesken olevan hyvä, mutta ihmettelen samalla sitä, etten ole nähnyt Grothin työskentelyssä merkkiäkään hahmometodin käytöstä. Groth sanoi minulle, että hän tykkää työskennellä siten, että ensiksi lyödään runko karkeasti kasaan, jonka jälkeen keskitytään yksityiskohtien hiomiseen. Ajattelin, että ehkä hahmometodia käytetään enemmän sitten, kun on aika keskittyä henkilöohjaukseen isojen raamien rakentamisen sijaan.

Grothin ohjaustyyli oli koko prosessin ajan hyvin dialoginen. Hän seisoi itse usein lavalla näyttelijöiden parissa ja keskusteli heidän kanssaan. Hahmometodikursseilta tuttua ringissä työskentelyä harjoituskauden kuluessa ei kuitenkaan nähty ja prosessikeskeisyys näkyi lähinnä harjoitusaikataulujen suunnittelussa. Groth ei mielellään lyönyt lukkoon sitä, mitä seuraavalla viikolla tehtäisiin, vaan halusi suunnitella harjoitukset päivä kerrallaan. Olimme edenneet tekstissä kronologisesti alusta loppuun ja hommat etenivät hyvää vauhtia eteenpäin, mutta epätietoisuus tulevien harjoitusten sisällöstä ja suunnitelmien muuttuminen viime hetkellä stressasivat osaa työryhmäläisistä. Etenkin teatterin hallinnollinen henkilökunta sekä tekniikanväki olivat ohjaajan rennosta asenteesta silminnähdessä näreissään. Groth ei kuitenkaan vaivannut asialla päätään ja harjoitukset etenivät totuttuun malliin. Hänen rento ja raameista piittaamaton työskentelytapansa alkoi aiheuttaa kitkaa teatterin ruosteisissa rattaissa. Tilanne oli kieltämättä mielenkiintoinen.

Henkilöohjausta näyttelijät eivät juuri saaneet. Groth tuntui olevan tyytyväinen kaikkeen, mitä näyttelijät tarjosivat. Silloin tällöin joku näyttelijöistä saattoi turhautuneena laittaa läskiksi, josta Groth oikein innostui. Huomasin, että tuolta osin hahmoterapian ajatus ihmisen omasta vastuusta toteutui harjoituksissa. Groth sanoikin minulle, että jos joku asia häiritsee näyttelijää, on se hänen oma asiansa puhua siitä tai jättää puhumatta.

Näihin aikoihin aloin havahtua ajatukseen, että sen sijaan että Groth olisi jakanut hahmometodin ryhmän yhteiseksi työkaluksi, hän tuntui käyttävän sitä itse omassa työssään. Vaikutti siltä, että hän kuunteli ja noudatti paljon omia tarpeitaan, jotka eivät välttämättä olleet samat muun ryhmän kanssa. Groth piti harjoituskaudella huolta

omasta hyvinvoinnistaan, piti taukoja jos siltä tuntui ja suhtautui työskentelyyn muutenkin rennoin rantein. Hänen mottonsa ”pidä aina niin hauskaa kuin mahdollista” tuntui toteutuvan hänen omassa työskentelyssään erinomaisesti.

Ensi-iltaan ollessa aikaa noin kaksi viikkoa pääroolin näyttelijä sairastui flunssaan. Kun flunssa teki vasta tuloaan, hän oli mukana harjoituksissa puolikuntoisena. Harjoittelimme aamupäivän ullakolla, koska suurelle näyttämölle emme tuolloin päässeet. Tämä harjoituspäivä on jäänyt mieleeni erityisen hyvin, sillä tässä pienessä intiimissä tilassa Grothin ohjaustyöli hetkellisesti lähestyi hahmometodia. Pepin esittäjä oli harjoituksissa puolikuntoisena eikä oikein jaksanut tehdä Peppiä samalla tavalla kuin hän oli sitä siihen asti tehnyt, ja yhtäkkiä hänen ilmaisunsa lokahti yllättäen kohdalleen. Muutos oli merkittävä, eikä se jäänyt Grothiltakaan huomaamatta. Yhtäkkiä näyttelijä ei enää esittänyt, vaan oli oma itsensä ja Pepin rooli näyttäytyi omiin silmiini aitona ja uskottavana. Teimme tuolloin rauhallista kuistikohtausta ja Groth kehotti muitakin näyttelijöitä pudottamaan ilmaisua huomattavasti. Kohtaus toimi uskomattoman hyvin. Olin löydöstä innoissani ja me jäimmekin Grothin kanssa keskustelemaan harjoitusten jälkeen siitä, mitä oli tapahtunut. Kun näyttelijä lakkasi yrittämästä olla jotain muuta kuin on, ilmaisu ikään kuin raikastui ja lokahti kohdalleen.

Vaikka harjoitukset ullakolla olivat olleet menestyksekkäät, viimeiset kaksi viikkoa olivat prosessin haastavinta aikaa. Pepin näyttelijä todella sairastui flunssaan ja oli noin viikon ajan pois pelistä Grothin kehotuksesta. Pääroolin esittäjän ollessa poissa Peppiä tuurasi teatterin kuiskaaja. Koska päänäyttelijän kunto oli vielä aivan ensi-illan kynnyksellä heikko, teki Groth suuren päätöksen yhdessä teatterinjohtajan kanssa ja päätti, että kuiskaaja veisi esityksen ensi-iltaan ja varsinainen pääroolin esittäjä hyppäisi kelkkaan vasta tervehtyttyään. Päätös aiheutti ymmärrettävästi kuhinaa näyttelijöiden keskuudessa.

Viimeiset vastoinkäymiset koettiin kuitenkin vielä vain muutama päivää ennen ensi-iltaa Pepin tuuraajan loukatessa nenänsä 3. pääharjoituksessa, josta hänen vietiin tikattavaksi sairaalaan. Tämän lisäksi myös seuraavan päivän omaisnäytös piti keskeyttää, sillä Peppi loukkasi jälleen nenänsä samassa kohtauksessa ja edessä oli uusi sairaala-reissu. Merkittävää oli se, ettei Groth ohjaajana missään vaiheessa ajatellut, ettei esitys

tulisi ajallaan ensi-iltaan, vaan suhtautui tapahtumiin hyvin rauhallisesti. Ja niinpä, vastoinkäymisistä huolimatta, Peppi saatiin ensi-iltaan sovittuna päivänä 4.4.2012.

3.3.2 Hahmometodi ryhmän kesken jaettuna avoimena työtapana

Katsoessani Peppi Pitkätossun harjoitusprosessia taaksepäin havaitsin, että ajatukseni siitä, kuinka hahmometodia oli produktiossa hyödynnetty, olivat epäselvät. Selvää oli kuitenkin se, ettei metodia käytetty Pepissä ryhmän kesken avoimena työtapana. Tämä ajatus vahvistui, kun pääsin haastattelemaan Marcus Grothia 10.4.2012 Svenska Teaternissa (jatkossa hyödynnän aineistonani tätä haastettua). Kysyessäni Grothilta, kuinka hän yleisesti ottaen ohjaajana toimiessaan soveltaa hahmometodia, vastaukseen tiivistyi samaan aikaan kaksi eri näkökulmaa. Yksi oli se, että hän joskus tilanteesta riippuen tietoisesti ”käyttää” metodia. Toinen taas se, että hahmometodi on osa hänen elämäntapaansa.

Vaikka Groth ei Peppi Pitkätossussa käyttänyt metodia työskentelyn apuvälineenä yleisesti, hän on kuitenkin aikaisemmin ohjannut useita esityksiä, joissa hahmometodia on hyödynnetty, esimerkkinä vastikään ensi-iltansa nähnyt ihmisoikeuksia käsittelevä dokumentaarinen esitys nimeltä *Seven* sekä yhdeksänkymmentäluvun loppupuolella Komteatteriin tehty *Kirsikkapuisto*. Jos hahmometodia käytetään ryhmän kesken jaettuna työtapana edellä mainittujen esitysten tyyliin, keskeistä on Grothin mielestä ryhmän kanssa tehty yhteinen sopimus metodin käytöstä. Näissä tapauksissa hän kertoo pitävänsä ikään kuin työpajaa, jossa hän esittää omaa elämäntapaansa:

Se on sama kun lasten kanssa, sanot sä mitä vaan, se olennainen asia on se, miten sä oot. Jos mä ohjaajana yrittäisin opettaa läsnäoloa ja mä en ite ois läsnä, niin ei siitä tulis mitään. Tavallaan mä toimin esimerkkinä ja yritän olla niin läsnä kuin mahdollista siinä tilanteessa. (Groth 10.4.2012, haastattelu.)

Jos produktio tehdään hahmometodia hyödyntäen, työskentely aloitetaan Grothin mukaan usein hahmoterapialla. Näin ohjaaja ja työryhmä pääsevät heti käsiksi läsnäoloon. Ohjaaja luo yhdessä näyttelijöiden kanssa tilanteita, joissa läsnäoloa tai pikemminkin sen välttämistä, päästään tutkimaan. Groth luonnehtii, että tällöin kyseessä on periaatteessa terapiaryhmä, jossa työskentely on hyvin pitkälti samankaltaista kuin esimerkiksi Saarenmaalla järjestetyillä kursseilla. Välillä tehdään tekstejä ja jos pintaan nousee jotain, on aina mahdollista siirtyä terapiaan. Hot-seat ja muut terapeuttiset menetelmät

ovat tuolloin käytössä. Kun omat riittämättömyyden tunteet ja muut ei-käsittelyt asiat on käsitelty pois alta, voidaan työskentelyssä pikku hiljaa siirtyä varsinaiseen materiaaliin ja esityksen muodon rakentamiseen. Mutta jos vastaan edelleen tulee jonkin ongelma, on aina mahdollisuus siirtyä uudelleen terapiaan.

Se tekee sen, että otetaan heti matto pois alta siltä suorittamiselta, joka on vaan tapa itse kiduttaa itseensä. Ja jos mä ohjaajana sanon että se oli hyvä tai huono, niin ei sillä oo mitään väliä, koska se ei oo hyvä eikä huono. Olennaista on se, että me saadaan yhteinen kieli, että me tiedetään mistä me puhutaan kun joku pitää kiinni suorittamisesta. Se on niin vapauttavaa. Ja kyllä mä teen sen myös itseni vuoksi, sillä silloin mulla itselläni on ohjaajana niin helkkarin hauskaa. Että mun ei tarvii tukea tai väärällä tavalla pönkittää jonkun itsetuntoa, vaan jos se on sen mielestä huono, niin avot, se on sit sen mielestä huono, että voisko se olla vielä huonompi, ja niin se asia onkin yhtäkkiä ratkaistu. (Groth 10.4.2012, haastattelu.)

Grothin ajatukset työskentelystä kuulostivat mielestäni ihanteelliselta tavalta tehdä teatteria, mutta en silti voinut olla miettimättä aiheuttaako ensi-illan lähestyminen ohjaajassa kuitenkin jossain vaiheessa painetta, sillä voihan olla, että ryhmästä riippuen terapiaosio prosessissa voi viedä hyvinkin paljon aikaa. Groth kuitenkin korosti sitä, että vaikka prosessin alussa painetta saattaakin olla, katoaa se työskentelyn myötä usein pois. Kun kissa on nostettu heti alussa pöydälle, työskentely helpottuu. Groth sanoikin, että usein hänellä on produktioissa sellainen tunne, että aikaa on kuinka paljon tahansa. Ja vaikka alussa saattaakin tuntua siltä, että mitään ei ole tehty pariin ensimmäiseen viikkoon, tilanne kääntyy usein pääläelleen. Grothin mukaan se, että ryhmä on päässyt suorittamisesta heti alussa eroon ja ihmiset uskaltavat olla toistensa seurassa omana itsenään, itse asiassa nopeuttaa työskentelyä huomattavasti.

Nähdäkseni hahmometodin prosessikeskeisyys ulottuu näyttämötyöskentelyn lisäksi siihen, miten ohjaaja suhtautuu itse näytelmätekstiin. Hahmometodia työssään hyödyntävä ohjaaja ei tyypillisesti pyri tekemään näytelmätekstin pohjalta prosessiin liittyvää ennakkosuunnittelua. Tekstiä ei siis yleensä etukäteen analysoida vaan tulkinta näytelmätekstistä tehdään lavalla näyttelijöiden toimesta.

Kun Grothille tekemässäni haastattelussa kysyin, vaikuttaako hahmometodi häneen tapaansa lähestyä näytelmätekstiä, vastaus oli yksinkertainen: ei. Hänen mielestään teksti on aina ns. muotokysymys ja hahmometodi keskittyy aina muodon sijasta sisältöön. Muodolla Groth tarkoittaa teatteriesityksen ulkoisia seikkoja, kuten koreografiaa

ja lavastusta. Muotoa on myös se, jos ohjaaja esimerkiksi kehottaa näyttelijää puhumaan repliikit nopeasti tai katsomaan vastanäyttelijää silmiin. Hahmometodi työtapanaan keskittyy muodon sijaan sisältöön, jolla Groth tarkoittaa tässä hetkessä olemista eli läsnäoloa, joka on aina täydellistä. Hänen mukaansa produktiosta riippuen suhde tekstiin voi olla ehdottoman tiukka, tai vastaavasti hyvinkin löyhä ja mukautuva.

3.3.3 Hahmometodi ohjaajan henkilökohtaisena työkaluna

Huolimatta siitä, että Groth on ohjannut useita esityksiä hyödyntämällä hahmometodia koko ryhmän yhteisenä työkaluna, hän ei haastattelun mukaan kuitenkaan aina tee niin. Tästä hyvänä esimerkkinä toimii Peppi Pitkätossu. Koska Peppiä oli ennen harjoituskauden alkua hiukan pedattu ajatuksella, että työskentelyssä saatetaan käyttää hahmometodia hyödyksi, mietin oliko suunnitelman muuttaminen Grothilta tietoinen ratkaisu. Odotin, että hahmometodin käyttö olisi produktiossa avoin ja ryhmän yhteinen lähestymistapa, johon itse olin kurseilla ollessani tottunut.

Haastattelussa Groth kuitenkin kertoi, että hän oli tiennyt jo alusta asti, ettei hahmometodia tulla käyttämään työryhmän yhteisenä työkaluna. Se, että kyseessä oli suurproduktio, ei hänen mukaan ollut syy siihen, miksi metodia ei käytetty, sillä yhtä hyvin sitä olisi myös voinut käyttää. Metodien hyödyntäminen olisi kuitenkin vaatinut työryhmän perehdyttämistä aiheeseen ja yhteistä sopimusta siitä, että harjoitusten aikana saatetaan käydä syvällä. Koska Groth ei tuntenut kaikkia työryhmän jäseniä entuudestaan, eikä hän ennättänyt käydä Vaasassa ennen produktion alkua kouluttamassa näyttelijöitä, hahmometodin käyttö jäi produktiosta pois. Se, ettei metodia käytetty prosessissa yleisesti, oli Grothin mukaan syy siihen, miksi loppua kohden alkoi syntyä kaikenlaista painetta työryhmän keskuudessa.

Kysyessäni Grothilta, käyttikö hän hahmometodia Pepissä ryhmän kesken jaetun työtapana sijaan omana henkilökohtaisena työkaluna, sain vastuksen jota osasinkin odottaa. Vastauksen ydin liittyi siihen, että hahmometodin käyttö on tänä päivänä hänelle enemmänkin elämäntapa.

No tavallaan en mä sitä koskaan käytä, mut tänään mä oon aika läsnä. Ja se mikä musta on hienoo henkilökohtasella tasolla, niin vaikka tossa produktiossa oli aika suuria ongelmia ja kriisejä, kuten se että vaihdetaan päärooli viisi päivää

ennen ensi-iltaa, niin onhan se tommosessa esityksessä valtava stressi, tai vois olla. Mut se ei kertaakaan ottanu yliotetta musta, mä en kertaakaan menettäny omaa intoa siihen juttuun ja se tuntuu helvetin hienolta. Mä tiedän, että mä en ois selvinny tuosta kymmenen vuotta sitten, mutta nykyään mulla ei mee toivo, aina on olemassa ratkaisu. Koska toivon menettäminen on ollu mun koko elämäni teema, niin se tuntuu niin helkkarin hyvältä, että tänään se ei sitä oo. Se on se henkilökohtainen voitto, minkä mä tunnen mun elämässä. (Groth 10.4.2012, haastattelu.)

Grothin ajatuksia kuunnellessani mielessäni kirkastui ajatus siitä, että aivan kuten näyttelijäntyössäkin, myös ohjaajan asemassa, keskeistä metodin hyödyntämisessä on se, että ihminen on työstänyt omat kipupisteensä alta pois. Ehkä ohjaajantyössä tämä asia on vielä näyttelijäntyötäkin keskeisempää, sillä ohjaaja on se henkilö, johon vaikeissa produktioissa syyttävä sormi usein kohdistuu. Tässä tilanteessa on tärkeää, että osaa nähdä asiat sellaisina kuin ne ovat, eikä turhaan lähde mukaan työryhmän parissa mahdollisesti vellovaan negatiiviseen energiaan.

Mielestäni Grothin pitkä historia hahmoterapian parissa työskentelystä todella heijastuu hänen olemuksestaan ja myös näkyy hänen tavassaan työskennellä. Hänen rento ja iloinen elämänasenteensa loi Vaasassa toisinaan hauskan kontrastin hänen ja teatterin henkilökunnan hiukan stressaantuneen ilmapiirin välille. Groth tuntui tarkasti kuuntelevan ja noudattavan omia tarpeitaan harjoitusten aikana esimerkiksi pitämällä tauon jos siltä tuntui tai järjestämällä piristävän salsasession keskelle kohtausharjoituksia. Hän myös antoi näyttelijöille vapauksia olla poissa harjoituksista jos nämä niin toivoivat. Rento asenne tuntui olevan poikkeuksellista laitosteatterissa ja aiheuttikin välillä hämmennystä. Minun silmiini tämä kaikki kieli hahmoterapiasta tutuksi tulleesta ajatuksista, että jokainen on vastuussa omasta elämästään ja toiminnastaan tässä maailmassa.

3.3.4 Hahmometodi laitosteatterissa

Huolimatta siitä, ettei Groth käyttänyt hahmometodia Peppi Pitkätossun prosessin aikana jaettuna työtapanä, toi hänen persoonansa läsnäolo mukanaan tuulahduksen tavanomaisesta poikkeavasta työtavasta Vaasan kaupunginteatteriin. Metodista tuttu prosessikeskeisyys oli ehkä näkyvimpiä ristiriitoja laitoksen totutuissa käytännöissä. Groth halusi edetä harjoituksissa päivä kerrallaan, mikä aiheutti päänvaivaa osalle teatterin henkilökunnasta. Epätietoisuus tulevien harjoitusten sisällöstä ja suunnitelmien

muuttaminen viime hetkellä tuntui olevan todella harvinaista. Koin itsekkin tilanteen alkuvaiheessa hiukan stressaavaksi, sillä minä olin se henkilö, jonka kautta tieto siitä, ketä milloinkin harjoituksissa tarvittiin, kulki eteenpäin. Näyttelijät tivasivat minulta aikatauluja, joita minun piti puolestani tivata Grothilta. Tilanne kuitenkin helpottui ajan myötä, sillä ihmiset alkoivat tottua tilanteeseen.

Koska laitosteatteerissa kaikkea ei yksinkertaisesti voi pitää pitkään auki, joutui Grothkin lyömään joitain asioita etukäteen lukkoon. Esimerkiksi verstaalla työntekijät tarvitsevat tietoa siitä millaisia lavastuselementtejä esitykseen on tulossa, jotta rakennustyöt voidaan hoitaa ajallaan. Se, että pakolliset asiat täytyi lyödä etukäteen lukkoon, ei kuitenkaan tuntunut Grothista kompromissin tekemiseltä, sillä hän ajatteli, että asioita voi tarpeen tullen kuitenkin lopulta muuttaa. Eikä hän kokenut sitä, että joku hermostuisi hänelle suunnitelmien muuttumisen vuoksi, ongelmana lainkaan.

Se mitä mä en tee, on että mä en kuuntele näitä kehotuksia ettei jotain muka voisi tehdä. Mä meen sen henkilön luo joka asiasta vastaa ja kysyn miksi näin ei voida tehdä, koska suurimmaksi osaksi kyse on kuitenkin asioista jotka voidaan tehdä, eikä se välttämättä vaadi paljon mitään. Mä haluan kuulla sen itse ja jos näyttää siltä, että joku juttu ei onnistu, niin sitten mä luovun siitä. Ja se on se toinen juttu, mikä auttaa mua mun työssä, et mun on helppo luopua. Et okei, se ois ollut hieno, mutta so what. Siitä tulee varmaan vielä hienempi kun me tehään se toinen ratkaisu. Ne on ne puitteet ja niiden sisällä pitää sitten toimia. (Groth 10.4.2012, haastattelu.)

Vaikka hahmometodi ei Peppi Pitkätossussa ollut ryhmän kesken jaettu työtapa, ei Groth näe metodin hyödyntämistä suurproduktiossa lainkaan mahdottomana. Hän sanoi, että jos hän toteuttaisi suuren produktion metodia hyväksi käyttäen, olisi hänelle tärkeää, että ainakin lavastaja suhtautuisi työtapaan myötämielisesti. Tällöin voitaisiin tehdä sellainen lavastusratkaisu, joka olisi alussa niin avoin kuin mahdollista. Grothin mukaan laitoksissa ajatellaan monesti, että hänen mukanaan tuleva metodi olisi jotain todella ihmeellistä ja että vastassa on isompi tai pienempi yhteentörmäys. Mutta kun ihmisille selviää, että ei hänellä oikeastaan ole mitään metodia, seuraa usein hämmennys. Haastattelun lopussa Marcus Groth itse tiivistää työtapansa yhteen lauseeseen: "Mä vaan haluan pitää niin hauskaa kuin mahdollista."

4 Loppukatsaus

Tässä opinnäytetyössä päätavoitteenani on ollut avata sitä, mitä hahmometodin hyödyntäminen osana teatterintekijän ammattia oikein tarkoittaa. Työssäni selvitin, mitä hahmoterapia teorian ja käytännön tasolla merkitsee ja millaiset kytkökset sillä on hahmometodiin. Hahmometodia tarkastelin pääasiassa kahdesta näkökulmasta. Ensin näkin tutkin, mitä hahmometodin hyödyntäminen tarkoittaa näyttelijäntyössä. Tässä keskeisimmäksi seikaksi nousivat läsnäoloa rajoittavien esteiden tiedostaminen ja purkaminen.

Tämän jälkeen avasin sitä, miten hahmometodi käyttäytyy näytelmän lukutapana. Tässä näkökulmani painottui ohjaajan työhön, jossa havaitsin hahmometodin käytön jakautuvan kahteen eri toimintatapaan: hahmometodia käytetään sekä työryhmän yhteisenä, jaettuna työtapana että ohjaajan henkilökohtaisena työkaluna. Työssäni kuvasin sitä, miten Peppi Pitkätossu -produktiossa hahmometodia hyödynnettiin ensisijaisesti jälkimmäisellä tavalla. Marcus Grothille tekemäni haastattelu avasi hahmometodin käyttöä laajemmin ohjaajan työssä. Haastattelussa keskeisimmäksi ajatukseksi nousi se, että hahmometodi on yksiselitteisen metodin sijaan enemmänkin elämäntapa.

Vaikka hahmometodia voi ensisijaisesti kutsua näyttelijän työkaluksi, on se paljon muutaakin. Mitä syvemmin olen metodiin tutustunut, sitä laajemmalla sen mahdollisuudet koko elämän kannalta ovat tuntuneet. Valmistun tänä keväänä teatteri-ilmaisun ohjaajan ammattiin, mikä tarkoittaa minulle sitä, että pääsen soveltamaan teatteriin liittyvää ammattitaitoani monipuolisesti eri työrooleissa ja työympäristöissä. Vaikka tässä opinnäytetyössä olen tutkinut hahmometodia ensisijaisesti työkaluna näyttelijän ja ohjaajan ammattiteissa, näen hahmometodin hyödyntämisen olevan mahdollista myös harrastajakentän parissa työskennellessä. Esimerkiksi ryhmän ohjaajalle hahmoterapeuttisen lähestymistavan käyttö osana tämän ammattia voi olla eduksi, sillä omien sisäisten impulssien ja käyttäytymismallien tiedostaminen voi auttaa ihmistä ymmärtämään myös ryhmän tarpeita ja käyttäytymistä entistä paremmin.

Olen kirjoitusprosessin aikana ymmärtänyt, että huolimatta siitä, toiminko teatteri-ilmaisun ohjaajana esiintyjän, ohjaajan, dramaturgin, käsikirjoittajan tai ryhmänvetäjän

roolissa, ovat minun tarpeeni ihmisenä aina samat. Koen, että hahmometodin avulla olen oppinut tiedostamaan paremmin omat tarpeeni ja käyttäytymismallini ja tätä kautta itsetuntemukseni sekä teatterintekijänä että ihmisenä on kasvanut. Ihmisen ollessa kontaktissa omiin senhetkisiin tuntemuksiinsa ja ympäristöönsä, hänen läsnäolonsa paranee. Mielestäni läsnäolo jo itsessään on inspiroivaa ja vetää ihmisiä puoleensa ja tarjoaa täten myös parhaan mahdollisen lähtökohdan teatterin parissa työskentelemiselle.

Ennen tämän opinnäytetyön kirjoittamista pohdin paljon sitä, täytyykö teatterintekijän, tässä tapauksessa nimenomaan teatteri-ilmaisun ohjaajan, olla valmistunut hahmoterapeutiksi voidakseen hyödyntää hahmometodia omassa työssään. Pohdintani kiteytyi pitkälti vastuun ympärille ja mietin, olisiko edesvastuutonta hyödyntää hahmometodia teatterin tekemisessä ilman terapeutin kokemusta. Tänä päivänä ovat ajatukseni tämän asian tiimoilta selkiintyneet. Koen, että hahmometodiin tutustuminen on vaikuttanut ajatteluuni ja toimintaani niin kokonaisvaltaisesti, että se varmasti vaikuttaa myös työskentelyyni teatterin saralla. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, että olisin valmis toimimaan terapeutina ryhmässä jonka kanssa toimin, vaan minulle hahmometodin hyödyntäminen osana teatterityötä ilmenee nimenomaan omaan itseen ja tilanteeseen suhtautumisen kautta. Hahmometodin hyödyntämiseen teatterintekijän työkaluna voikin mielestäni suhtautua kahdella eri tavalla: omana henkilökohtaisena työkaluna sekä terapeutin työskentelyyn suuntaavana tietoisena työkaluna. Jos hahmometodia hyödyntää työssään jälkimmäisellä tavalla, vaatii se tekijältä terapeutin koulutusta tai vastaavasti pitkän linjan kokemusta terapian hyödyntämisestä teatterin kontekstissa.

Kaiken kaikkiaan koen, että hahmometodiin tutustuminen on ollut merkittävä käännekohta omassa elämässäni. Hahmometodin kautta näkökulmani teatterin mahdollisuuksista sen laajassa merkityksessä on kirkastunut. Näen teatterin ensisijaisesti läsnäolon taiteena, jonka keskiössä on ihmisten kanssa toimiminen ja kohtaaminen. Läsnäolon ja kontaktin harjoittamisen kautta minulla on mahdollisuus olla kosketuksissa omiin sisäisiin voimavaroihini, joiden kautta elämäni ihmisenä ja teatterintekijänä on entistä rikkaampaa. Toivon, että tämä työ toimii lukijalleen avaavana ja ajatuksia herättävänä matkana hahmometodin käyttöön teatterin tekemisessä.

Lähteet

Groth, Marcus 2011. Hahmometodi näyttelijöille. [Verkkodokumentti]. Saatavuus <<http://www.elisanet.fi/anna.groth/Hahmometodi.html>> (luettu 10.4.2012).

Jänicke, Tuuja 2010. Sähköpostiviesti tekijälle 3.2.2010.

Klemola, Leea 1996. Maailman teatteripäivän julistus 27.3 1996. Korhonen, Kaisa (toim.). Teoksessa koirien ajama kettu, ohjaajahaastattelukirja. Helsinki: Like, 151–152.

Paavilainen, Petri 2008. Persoonaa 3 - tiedonkäsittelyn perusteet. Helsinki: Edita.

Petäjäjärvi, Krista 2009. Tiedostamattoman merkitys : aikamme haaste luovalle mielelle. [Opinnäytetyö]. Helsinki: Metropolia Ammattikorkeakoulu. Saatavuus https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/7202/Krista_Petajajarvi.pdf?sequence=1 (luettu 10.4.2012).

Reunanen, Karoliina 2007. Läsäolo Marcus Grothin hahmoterapeuttisessa teatterinäkemyksessä. [Kandidaatintutkielma]. Tampere: Tampereen yliopisto. Saatavuus <http://www.elisanet.fi/anna.groth/kandidaatintutkinto_hahmo.html> (luettu 10.4.2012).

Rosner, Jorge 1987. Peeling the onion. Toronto: Gestalt Institute of Toronto.

Stanislavski, Konstantin 2011. Näyttelijän työ. Repo, Kristiina (suom.). Helsinki: Tammi.

Stigzelius, Hans 2010. Olla ja Esittää? [Lisensiaatintyö] Tampere: Tampereen yliopiston näyttelijätyön laitos. Saatavuus <http://t7.uta.fi/common/olla_ja_esittaa_Hans_Stigzelius.pdf> (luettu 10.4.2012).

Suomen hahmoterapia ry. Saatavuus <<http://www.hahmoterapia.fi/>> (luettu 10.4.2012).

TPK 2009 = Työpäiväkirjan muistiinpanot Tuuja Jänicken hahmometodikurssilta 25.8.–7.9.2009. Tekijän hallussa.

TPK 2011 = Työpäiväkirjan muistiinpanot Marcus Grothin hahmometodikursseilta 7.7.–5.11.2011. Tekijän hallussa.

Haastattelut:

Groth, Marcus 2012. Näyttelijä-ohjaaja-hahmoterapeutti. Haastattelu: 10.4.2012

