

**Tommi Tihtarinen**

**NÄKEVÄ LIHA**

**Teatteri-ilmaisun ohjaaja fyysisen näyttelijäntyönmetodin opettajana**

**Opinnäytetyö**

**CENTRIA AMMATTIKORKEAKOULU**

**Esittävän taiteen koulutusohjelma**

**Kesäkuu 2015**

**TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ**

<b>Yksikkö</b> Kokkola-Pietarsaari	<b>Aika</b> Kesäkuu 2015	<b>Tekijä/tekijät</b> Tommi Tihtarinen
<b>Koulutusohjelma</b> Esittävä taide		
<b>Työn nimi</b> NÄKEVÄ LIHA – Teatteri-ilmaisun ohjaaja fyysisen näyttelijäntäytymismetodin opettajana		
<b>Työn ohjaaja</b> Raisa Ekoluoma	<b>Sivumäärä</b> 45 + 1	
<b>Työelämäohjaaja</b>		
<p>Tässä opinnäytetyössä tekijä tutki erästä fyysisestä näyttelijäntäytymismetodia ja sen opettamista teatteri-ilmaisun ohjaajan näkökulmasta. Lähtökohtana tutkimukselle oli tekijän oma, vahva kokemus kyseisestä metodista. Tekijä halusi tutkia, kuinka metodi asettuu osaksi hänen omaa ammatti-identiteettiään ja maailmankuvaansa. Lisäksi häntä kiinnosti, millaista keskustelua metodi käy teatteri-ilmaisun ohjaajan yleisen ammattikuvan kanssa.</p> <p>Opinnäytetyön taiteellinen osuus oli osa tekijän suorittamaa työharjoittelua Voionmaan opistossa syksyllä 2014. Harjoittelun aikana tekijä avusti näyttelijäopiskelijoiden opetuksessa sekä ohjasi teatteriesityksen, jonka pohjana oli Euripideen Bakkhantit. Opetuksessa ja ohjausprosessissa painotettiin metodia ja sen oppimista.</p> <p>Työharjoittelunsa aikana tekijä haastatteli näyttelijäopiskelijoita liittyen heidän saamaansa metodiseen opetukseen. Vastausten perusteella opiskelijoiden kokemukset metodista olivat yleisesti ottaen myönteisiä. He kokivat kehittyneensä näyttelijöinä paljon.</p> <p>Opinnäytetyön lähdeaineisto muodostuu modernin näyttelijäntäytymisen jatkumoon sijoittuvista teatterivaikuttajista sekä heidän elämäkertoistaan, teorioistaan ja menetelmistään. Lisäksi tekijä on käsitellyt oppimaan oppimiseen ja guru-oppilas -suhteeseen liittyviä teorioita. Hän on myös nostanut esiin Friedrich Nietzschen käsityksen dionyysisyydestä ja tullut siihen tulokseen, että teatteri-ilmaisun ohjaaja on ryhmäprosessien Dionysos.</p> <p>Opinnäytetyön tutkimusote on autoetnografinen. Kirjoitustyyli on tekijän persoonallisen äänen läpäisemä. Opinnäytetyö on syventänyt tekijän käsitystä itsestään teatteri-ilmaisun ohjaajana.</p>		

**Asiasanat**

Fyysinen harjoittelu, metodi, näyttelijäntäytymismetodi, näyttelijäntäytymismetodin harjoite

## ABSTRACT

<b>Unit</b> Kokkola-Pietarsaari	<b>Date</b> June 2015	<b>Author/s</b> Tommi Tihtarinen
<b>Degree programme</b> Performing Arts		
<b>Name of thesis</b> A BODY WITH A VISION – Drama instructor as a teacher of a physical acting method		
<b>Instructor</b> Raisa Ekoluoma	<b>Pages</b> 45 + 1	
<b>Supervisor</b>		
<p>In this thesis the author studied one physical acting method and teaching of the method from the point of view of a drama instructor. The baseline of the study was author's own, strong experience about the method in question. The author wanted to study how the method had become a part of his own professionalism and worldview. He was also interested in the ways the method discussed with the general professional image of a drama instructor.</p> <p>The artistic part of this thesis was part of the author's practical training in Voionmaa Institute in autumn 2014. During the training the author assisted in the teaching of actor students and directed a theater performance, which was based on Euripides' play The Bacchae. The method and learning how to act with it were emphasized in both the teaching and the directing processes.</p> <p>During his training the author interviewed the actor students about the method-based teaching they were taught with. Based on the answers, the students' experiences about the method were generally positive. They felt that they had developed considerably as actors.</p> <p>The source material the author used in this thesis contains excerpts from the lives, theories and techniques of the theater personalities that are part of the tradition of modern acting. The author has also studied theories about learning to learn and the relationship between a guru and a disciple. He has also studied Friedrich Nietzsche's theory about Dionysianism and has come to the conclusion that drama instructor is the Dionysus of collective processes.</p> <p>This thesis is autoethnographic study. The style of writing is penetrated by the author's personal voice. This thesis has deepened the author's understanding of himself as a drama instructor.</p>		
<b>Key words</b> Acting, exercises for actors, method, physical training		

**TIIVISTELMÄ  
ABSTRACT  
SISÄLLYS**

<b>1 JOHDANTO</b>	<b>1</b>
<b>2 METODI MODERNIN NÄYTTELIJÄNTYÖN JATKUMOSSA</b>	<b>3</b>
2.1 Konstantin Stanislavski	4
2.2 Vsevolod Meyerhold	5
2.3 Bertolt Brecht	7
2.4 Antonin Artaud	8
2.5 Jerzy Grotowski	9
2.6 Jouko Turkka	10
<b>3 METODINEN HARJOITTELU</b>	<b>12</b>
3.1 Mestari – oppipoika –suhde	12
3.2 Metodisten harjoitteiden tarkoitus	14
3.3 Yksi harjoitussessio	15
<b>4 METODIIN LIITTÄMÄNI FILOSOFIA</b>	<b>19</b>
4.1 Rehellisyyden etsiminen	19
4.2 Friedrich Nietzsche ja dionyysisuus	20
4.3 Teatteri-ilmaisun ohjaaja – ryhmäprosessien Dionysos	22
<b>5 OHJAAMINEN METODIN KAUTTA</b>	<b>24</b>
5.1 Työharjoitteluni Voionmaan opistossa	24
5.2 Bakkhantit	25
5.2.1 Alku	25
5.2.2 Keskikohta	27
5.2.3 Loppu	28
5.2.4 Esitykset	29
5.3 Keskustelut ja haastattelut	30
5.4 Oppimaan oppiminen	35
<b>6 METODI TEATTERI-ILMAISUN OHJAAJAN NÄKÖKULMASTA</b>	<b>37</b>
6.1 Autoritaarinen ohjaaminen	37
6.2 Vastakkainasettelun murtaminen	39
6.3 Jatkuva kehitys	41
<b>LÄHTEET LIITTEET</b>	<b>43</b>

## 1 JOHDANTO

“Sitten, kun minun nahkani on riekaleina ja lihani on riistetty irti, minä saan nähdä Jumalan.” (Job 19:26-27)

Käsittelen opinnäytetyössäni erästä fyysistä näyttelijäntäytymetodia, jolle olen itse antanut nimen Näkevän lihan metodi. Kyseinen metodi on osa modernin näyttelijäntäytymen jatkumoa. Suomessa sen lanseerasi suunnilleen tässä muodossaan Jouko Turkka. Hänen oppilaistaan erityisesti ohjaaja Jari Halonen on vaalinut metodia ja kehittänyt sitä eteenpäin.

Minulle käsittelemääni metodia on opettanut nimenomaan Jari Halonen. Koen metodin itselleni oikeaksi. Se on syvempää ja kokonaisvaltaisempaa kuin mikään muu saamani näyttelijäntäytymenopetus. Ja ennen kaikkea ainoastaan kyseisen metodin avulla, vaikka itsekin vasta opettelen sitä, olen päässyt siihen, mihin näyttelijäntäytymessä tulee mielestäni pyrkiä; tunteeseen, jossa unohtaa itsensä, ja tuntee.

Opinnäytetyössäni tutkin metodia ja sen opettamista teatteri-ilmaisun ohjaajan näkökulmasta ja yhdistän sen niihin taiteellis-filosofisiin ulottuvuuksiin, jotka liittyvät omaan teatteri-ilmaisun ohjaajan identiteettiini. Tämän kaiken yhdistän tässä ajassa oleviin ja tapahtuviin ilmiöihin. Käsittely-ympäristö ei ole ainoastaan esittävässä tai osallistavassa taiteessa, vaan koko maailmassa, koska kaikki liittyy kaikkeen, enkä ole opiskellut ammattia, vaan elämäntapaa.

Tutkimusotteeni on autoetnografinen. Autoetnografiseen tutkimukseen liittyy myös vahva omaelämäkerrallisuus. Tutkija asettuu osaksi tutkimaansa yhteisöä ja hänen näkökulmansa limittyvät toisten yhteisön jäsenten näkökulmiin. Hän myös kyseenalaistaa oman kokemuksensa ja ajattelunsa asettamalla oman subjektiivisuutensa ja auktoriteettinsa rinnakkain toisten kokemusten kanssa. Koska tutkija on kuitenkin näiden rinnastusten luoja ja valintojen tekijä, hänen persoonallinen äänensä ja näkemyksensä säilyvät vahvoina. (Teatterikorkeakoulu 2007.) Persoonallinen ääneni näkyy vahvasti myös kirjoitustyyliissäni.

Tutkimuskysymykseni ovat: millainen on selkeän näyttelijäntäytymen metodin kautta tapahtuva ja sen oppimista painottava ohjausprosessi? Mitä tarkoittaa näyttelijäntäytymen metodin opettaminen, eli tässä tapauksessa ”oikean” ja ”väärän” näyttelijäntäytymen erottaminen teatteri-

ilmaisun ohjaajan näkökulmasta, taiteellis-pedagogisessa mielessä? Mitä annettavaa käsittelemälläni metodilla on minulle teatteri-ilmaisun ohjaajana?

Kirjoitustyylini on henkilökohtaisuuden ja oman ääneni läpäisemä. Toisin sanoen se ei ole puhtaasti tieteellinen, vaan pikemminkin esseemäinen, kaunokirjallisia sävyjä sisältävä. Tämä on tietoinen ratkaisu, jolla korostan persoonallisen teatteri-ilmaisun ohjaajuuteni merkitystä ja sitä, että mielestäni kyse on enemmänkin elämäntavasta kuin puhtaasta ammatista. Tällöin kaiken tekemiseni ja ilmaisuni on oltava oman ääneni läpäisemää.

## 2 METODI MODERNIN NÄYTTELIJÄNTYÖN JATKUMOSSA

Tässä luvussa tutkin ja pohdin Näkevän lihan metodia modernin näyttelijäntyön jatkumon sekä näyttelijäntaidetta uudistaneiden teoreetikoiden kannalta. Olen poiminut heidän teorioistaan ja elämäkerroistaan mukaan tässä yhteydessä tarpeelliseksi katsomani aineksen.

Koska käsittelemäni metodi on suoraa jatkoa Jouko Turkan opeille, käytän tutkimukseni kaukupohjana Esa Kirkkopellon (2011, 183-205) artikkelia, joka löytyy julkaisusta *Nyky-näyttelijän taide – horjutuksia ja siirtymiä*. Kyseinen teos on osa laajaa *Näyttelijäntaide ja nykyaika* -tutkimushanketta, joka toteutettiin vuosina 2008-2010 Teatterikorkeakoulun Esittävien taiteiden tutkimuskeskuksessa. Hanke oli monitieteellinen ja -taiteellinen ja se toteutettiin yhteistyössä Helsingin yliopiston teatteritieteen oppiaineen ja Tampereen yliopiston Tutkivan teatterityön keskuksen kanssa. (Hulkko P., Kirkkopelto E., Silde M., Tapper J., Tervo P. & Tuisku H., 2011.)

Tutkimushankkeen tarkoituksena oli kerätä ja analysoida 1980-luvulla Jouko Turkan opissa koulutuksensa saaneiden näyttelijöiden näyttelijäntietoa ja -taitoa ja kehittää tältä pohjalta uutta näyttelijänpedagogiikka ja -taidetta. Turkan antaman koulutuksen kautta uudelleenarvioinnin kohteeksi hahmottui lopulta koko modernin näyttelijänpedagogiikan traditio. (Hulkko ym., 2011.) Tässä luvussa käyttämässäni artikkelissa Kirkkopelto tarkasteleekin Turkan harjoittamaa näyttelijänkoulutusta suhteessa vuosisataiseen länsimaiseen näyttelijänkoulutukselliseen traditioon. Kirkkopelto nimittää kyseistä perinnettä ”psykofyysiseksi”.

Kirkkopelto (2011, 184) nostaa esiin Joseph Roachin tutkimuksen *The Player's Passion* (1993), jossa tämä osoittaa, että moderni näyttelijäntyö ja -pedagogiikka ovat kehittyneet vuoropuhelussa modernin ihmisen fysiologiaa, käyttäytymistä ja havaintoa käsittelevien tieteiden kanssa. Historiallisena alkupisteenä tuolle vuoropuhelulle Roach näkee Denis Diderot'n (1713-1784) näyttelijän taitoa ja fysiologiaa koskevat pohdinnat. Tunnetuin noista teoretisoinneista on Diderot'n vuonna 1773 kirjoittama dialogi *Näyttelijän paradoksi*, joka ilmestyi postuumisti vasta 1830. Kyseisessä esseessä Diderot esittää ajatuksen näyttelijän tunnetilan ja tietoisien kontrollin välisestä ristiriidasta. Lisäksi hän antaa modernin muodon sellaisille käsitteille kuin tunnemuisti, mielikuviutus, luova tiedostamaton, ryhmä-näytteleminen, kaksoistietoisuus, keskittyminen, julkinen yksinäisyys, hahmoruumis, roo-

lin partituuri ja spontaanisuus. Roach lisää, että koko käsitys näyttelijän taiteesta roolin luomisen prosessina, joka voidaan määritellä ja jota voidaan tutkia, perustuu Diderot'n pohdintoihin. (Kirkkopelto 2011, 184.)

## 2.1 Konstantin Stanislavski

Kirkkopelto (2011, 184) kommentoi Roachin kirjoitusta väitteellä, että Roachin näkemys pätee tarkasti ottaen vain Konstantin Stanislavskiin (1863-1938) ja hänen kehittämäänsä psykofyysiseen näyttelemistapaan, mutta ei enää hänen seuraajiinsa ja haastajiinsa. Stanislavskin jälkeen tulleet teoreetikot ovat kyseenalaistaneet ja radikalisoineet hänen näkemyksiään, eikä suurinta osaa heidän tuottamastaan näyttelijäntyön teoriasta voi kahlita näyttelijän tekniikkaa käsitteleviin osa-alueisiin (Kirkkopelto 2011, 184).

Stanislavskin edusti psykofyysisellä menetelmällään ensimmäisenä ajatusmaailmaa, jonka mukaan näyttelijän tekemien harjoitusten tarkoituksena on muokata hänen arkipäiväinen ruumis-mielensä näyttämölle sopivaksi ruumis-mieleksi. Näyttelijän tuli olla yliarkinen, ja siihen saattoi päästä vain harjoittelemalla. (Porkola 2002, 4.) Stanislavski oli myös ensimmäinen länsimainen teatterivaikuttaja, joka korosti sitä, että näyttelijän on harjoitettava ruumistaan ja ääntään päivittäin. (Porkola 2002, 7.)

Stanislavski täydensi näyttelijäntyön järjestelmäänsä koko elämänsä ajan. Krista Repo (2008, 21) nostaa omassa Stanislavski-tutkielmassaan esiin Jean Benedettin Johdatus Stanislavskiin -teoksen, jossa tämä kertoo, että Stanislavskilla oli jatkuva tarve päästä eteenpäin. Samalla hetkellä, kun uusi muuttui mekaaniseksi, Stanislavski lähti uuteen suuntaan. Tämän johdosta Stanislavskin järjestelmä on laaja, ja yleensä se jaetaan kahtia ja puhutaan "aikaisemmasta" ja "myöhäisemmästä Stanislavskista".

Aluksi, nuorena, Stanislavski ajatteli, että näyttelijän tekemä roolityö perustuu "tunnemuistiksi" kutsuttuun menetelmään. Siinä näyttelijä palauttaa mieleensä haettuun tunteeseen liittyvän henkilökohtaisen muiston ja pääsee sen avulla oikeaan tunnetilaan. Vanhempana Stanislavski kuitenkin havaitsi, etteivät tunteet ole tahdonalaisesti hallittavissa. Tunnetta ei siis voida tallentaa ja palauttaa käyttöön tarvittaessa. Stanislavski päätyikin lopputulokseen, että vain fyysinen toiminta voidaan muistaa ja toistaa. (Porkola 2002, 13.) Tältä poh-



jalta hän kehitti fyysisten toimintojen metodin, joka perustuu sille, että fyysinen teko on näyttelijäntyyön ensimmäinen lähtökohta. Se herättää alitajunnan ja tunteet. Näyttelijän tavoitteena on luoda näyttämöllä aito ja tarkoituksenmukainen toiminto, jolla on selkeä tavoite ja joka muuttuu psykofyysiseksi sillä hetkellä kun se tehdään. Jotta keho pystyisi näin toimimaan alitajunnan hyväksi, fyysinen harjoittelu on Stanislavskin mukaan näyttelijälle välttämätöntä. (Porkola 2002, 14.)

Kokonaisuutena Stanislavskin järjestelmä on täynnä ristiriitaisuuksia ja monitulkintaisuuksia. Stanislavski totesi kuitenkin itse, että järjestelmä ei ole itsetarkoitus, vaan sen tulisi toimia näyttelijän oppaana ja apuna. (Porkola 2002, 16.) Näyttelijän tulee jatkuvasti kehittää itsessään niitä puolia, jotka hän huomaa vajavaisiksi. (Porkola 2002, 14.) Kyseinen havainnointi lähtee näyttelijän omasta kokemuksesta.

Itse koen, että jokainen Stanislavskin jälkeen luotu näyttelijäntyyöntoimintamalli on yhteydessä hänen järjestelmäänsä. Niin myös Näkevän lihan metodi, jonka totaaliseen toteuttamiseen sisältyvä kurinalaisuus vastaa Stanislavskin näkemyksiä näyttelijän ammatista päivittäisenä elämäntapana. Tietenkin myös Stanislavskin fyysisten toimintojen metodin perusidea vastaa Näkevän lihan metodin vastaavaa: näyttelijäntyyön ensimmäinen lähtökohta on fyysinen teko.

Mielestäni kaikkien myöhempien näyttelijäntyyöntoimintamallien väliset samankaltaisuudet ja yhtymäkohdat ovat siinä maaperässä, jonka Stanislavski loi. Hän rakensi koko sen maaston, josta jokainen hänen jälkeensä tullut teatteriteoreetikko on tavalla tai toisella ponnistanut.

## **2.2 Vsevolod Meyerhold**

Ensimmäiset Stanislavskin teorian kyseenalaistaneet ohjaajat eivät enää tunnista vastavuotta psykorealististen henkilöhahmojen ja maailmansotien ja vallankumousten repimän yhteiskunnallisen todellisuuden välillä (Kirkkopelto 2011, 191). Heistä yksi oli Vsevolod Meyerhold (1874-1940). Hänen teoretisoimansa näyttelijäntyyö oli sisällöltään ja menetelmiltään yhteiskunnallisesti kriittisempää kuin Stanislavskilla. Hän perusteli ajatuksen-

sa suhteessa yhteiskuntaan, joka oli käynyt läpi sosialistisen vallankumouksen (Kirkkopelto 2011, 191).

Meyerholdin luoma näyttelijäntyö ei enää asettunut puhtaasti realistisen näyttelemisen traditioon, vaan edusti tyyliä teatteria. Hän erotti sanan ja ruumiin toisistaan. Dialogin merkitys väheni tai siitä tuli ainoastaan dekoratiivista. Roolihahmojen väliset suhteet pysyi päättämään heidän kehollisista tapahtumistaan, kuten asennosta, ryhdistä tai eleistä. Jouko Turkka ammensi paljon Meyerholdin teorioista ja korosti usein erityisesti puheen ja fyysisen teon välistä ristiriitaa. Oman kokemukseni mukaan tämä liittyy selkeästi myös Näkevän lihan metodiin, jossa näyttelijä keskittyy pitämään yllä vaadittua tunnetilaa ja näkyä ja antaa sanojen virrata suustaan. Näin repliikin ja näyttelijän fyysisten tuntemusten välillä voi vallita suurikin ristiriita. Repliikkiin tulee monimerkityksellistä, salaperäistä ja syvää sisältöä. Roolihahmo voi vakuuttaa olevansa onnellinen, vaikka hänen koko olemuksensa on selvästi repivän surun raastama. Mielestäni juuri tällaiset räikeät ristiriidat ovat mielenkiintoisen draaman ydintä.

Näyttelijöiden ilmaisunvalmiuksien harjoittamiseen Meyerhold kehitti erityisiä biomekaanisia harjoitteita, joiden avulla näyttelijän sisäisen ja ulkoisen toiminnan väliset vaihe-erot katoavat ja ihminen paljastuu kokonaisuutena psykofyysisenä olentona. Kirkkopellon mukaan näyttelijästä tulee näin samanaikaisesti sekä elävä että mekaaninen "näyttelemisyksikkö", vailla sentimentaalisia ja psykologisoivia kulmia (Kirkkopelto 2011, 193). Tähän liittyy vahva yhteiskunnallinen ulottuvuus; porvarillinen yksityisyys poistettiin, ja näyttelijä näytti sen, mitä työläinen (ihminen) on. Ja mitä useampia osanottajia biomekaanisissa harjoitteissa oli, sitä selkeämmin heidän persoonalliset olemuksensa korostuivat. (Kirkkopelto 2011, 194.)

Biomekaniikan luojana Meyerhold siis jatkoi ja jalosti sitä Stanislavskin oivallusta ja periaatetta, joka läpäisee myös Näkevän lihan metodin; näyttelijäntyön peruslähtökohta on fyysinen.

### 2.3 Bertolt Brecht

Myös Bertolt Brechtin (1898-1956) käsitykset ja teoriat näyttelijäntyöstä ja teatterista yleensäkin olivat vahvasti yhteiskunnallisia, mutta eri tavoin kuin Meyerholdilla. Meyerholdilla näyttelijäntyön yhteiskunnallisuus ilmeni ruumiin ja kielen välisissä suhteissa. Nuo suhteet näkyivät yksilötason lisäksi myös ihmisjoukoissa. Joukkojen suorittama kollektiivinen tekeminen korosti yksilöiden välisiä eroja. Näin näyttelijäntyö sai merkityksensä laajalla yhteiskunnallisella tasolla (Kirkkopelto 2011, 192-195). Brechtin yhteiskunnallisuus sen sijaan perustui eepin teatterin perinteeseen ja vieraannuttamiseen. Brechtillä ruumiin ja kielen välinen suhde pyrki sulkemaan huomaansa myös katsojan. Näyttelijät säilyttivät etäisyyden rooleihinsa. He olivat selkeästi samassa maailmassa yleisön kanssa. Teatteritila muodosti ikään kuin yhteisen oikeussalin, johon näyttelijät ja katsojat kokoontuivat todistamaan ratkaisematonta yhteiskunnallista riitaa. Tämä toi mukanaan paitsi tuomion pakon ja siihen kuuluvan väkivallan, myös mahdollisuuden ottaa etäisyyttä itse väkivaltakoneistoon. (Kirkkopelto 2011, 195-196.)

Itse ajattelen, että brechtiläisen, tapahtumia ikään kuin ulkopuolelta käsin kommentoivan näyttelijäntyön tarkoituksena on saada katsoja näkemään vääryyttä aiheuttavat voimat. Tämän myötä katsojassa herää halu muuttaa asioita parempaan suuntaan. Mutta mikäli ajattelemme brechtiläistä näyttelijäntyötä puhtaana ja itsenäisenä osa-alueena ja irrotamme sen kaikesta yhteiskunnallisuudesta, jäljelle jää oman käsitykseni mukaan tietyllä tavalla tyylliteltyä, mutta kuitenkin varsin ohutta näyttelemistä. Näyttelijät eivät elä draamassa, he ainoastaan esittävät dramaattisia tilanteita. Tässä on selkeä ero Näkevän lihan metodiin, joka pyrkii tuntemisen ja elämisen rehellisyydellä välittämään puhtaan draaman itsessään. Brechtiläisyydessä näyttelijät ovat kuin virkamiehiä, jotka jakavat katsojille valmiita näkökulmia. Näkevän lihan metodissa he puolestaan pyrkivät näyttämään hyvän ja pahan välisen taistelun sellaisenaan, kaikissa olomuodoissaan ja kaikilla tasoillaan, jatkuvina konflikteina, jotka eivät rajoitu ihmisten välisiin ja yhteiskunnallisiin ristiriitoihin, vaan näyttäytyvät ennen kaikkea yksilön sisäisinä taisteluina. Oman näkemykseni mukaan Näkevän lihan metodin yhteiskunnallinen ulottuvuus liittyy nimenomaan siihen, kasvaako näyttelijän esittämä roolihahmo läpikäymänsä sisäisen draaman ansiosta, kehittykö hän yksilönä kohti hyvyyttä, joka heijastuu ympäröivään maailmaan. Kyseistä prosessia ja sen tuloksia kokiessaan katsojalla on mahdollisuus tehdä samoja havaintoja itsestään ja omasta kehityksestään tai kehittymättömydestään.

## 2.4 Antonin Artaud

Antonin Artaud'n (1896-1948) perusajatus oli, että teatterin on vapauduttava sanan ja puhutun kielen ylivallasta. Psykologiset arkitasot on ylitettävä ja löydettävä taas kosminen myytti. Vaikutteita Artaud sai nähtyään Balilla tanssiesityksiä, jotka lumosivat hänet alkukantaisella, tarkkoja symboleita piirtelevällä liikekielellään. Hän näki vision, jonka nimesi Julmuuden teatteriksi, esitykseksi, jossa julmuus ei tarkoita vain julmaa käytöstä, vaan asioiden yleistä julmuutta. Näin hän analysoi julmuutta ystävälleen lähettämässään kirjeessä vuonna 1932:

Mentaalisena käsitteenä julmuus merkitsee ankaruutta, hellittämättömyyttä ja säälimätöntä päättäväisyyttä, taipumatonta, ehdotonta määrätietoisuutta. ... On väärin kuvitella, että sana julmuus merkitsee armotonta kovuutta, fyysisen kivun etsintää sinänsä. ... Julmuus ei todellakaan ole verenvuodatuksen, lihan kidutuksen tai vihollisen ristiinnaulitsemisen synonyymi. Julmuuden käsittäminen kidutukseksi on vain pieni, mitätön puoli tätä asiaa. ... Julmuus on ennen kaikkea terävänäköinen, se on jonkinlaista ankaraa kontrollia, välttämättömyyteen alistumista. (Artaud 1964, 124.)

Kirjoitin aikoinani Esitystaiteen perusteet -kurssilla, että Artaud oli esitystaiteen profeetta. Tämä ei toki ollut mikään uusi havainto, mutta olin joka tapauksessa innoissani siitä, että olin löytänyt kyseisen näkijän. Jerzy Grotowski puhui Artaud'sta teatterin profeettana, koska:

Myyttisten profeettojen, kuten Jesajan tavoin hän ennustaa teatterille jotain lopullista, uutta sisältöä, mahdollista jälleensyntymistä. "Ja Immanuel syntyy", sanoi Jesaja, tietäen, että Immanuel, uusi mahdollisuus syntyy. Aivan samoin myös Artaud näki uuden syntymän hämärät ääriiviivat. (Grotowski 1989, 69.)

Tuo syntymä on tapahtunut ja tapahtuu koko ajan. Artaud näki ennalta koko teatterin uudistumisen, joka näkyy hänen tilan runoutta käsittelevissä kirjoituksissaan. Hän näki tilan, valon ja äänen loputtoman monipuoliset ja kokonaisvaltaiset ilmaisumahdollisuudet. Lisäksi hän näki myös näyttelijäntyön kokonaisvaltaistumisen, jota Grotowski vei myöhemmin omalta osaltaan eteenpäin. Tästä on kyse myös Näkevän lihan metodissa; kokonaisvaltaisesta ja syvemmästä, uudesta kokemisen ja näkemisen tavasta. Ja siitä, miten tuohon

tilaan pääsee ja mitä se tavoittelijaltaan vaatii. Ja nyt ei ole kyse vain näyttelijäntyöstä, tai edes esitystaiteesta, vaan koko elämästä.

Teoreettisissa, paikoitellen houreiseen ja proosarunomaiseen ilmaisuun kohoavissa kirjoituksissaan Artaud on aina ehdoton. Hän vertaa näyttelijää ruttotautiseen ja teatteria ruttoon, näkee noiden asioiden välillä selkeän yhteyden.

Ajatelkaamme ruttotautista, joka kiljuen ajaa takaa hourekuviaan ja näyttelijää, joka yrittää tavoittaa tunneherkkyytensä huippua; ajatelkaamme elävää, jonka henkilössä yhtyy monia sellaisia henkilöitä joita hän ei aikaisemmassa olotilassa olisi voinut kuvitellakaan. ... Rutton tavoin teatteri on tiettyjen voimien valtaisa kutsu, voimien jotka esimerkiksi kuljettavat ihmismielen taikaisin sen omien ristiriitojen lähteelle. ... Rutton tavoin teatterikin on kriisi joka johtaa kuolemaan tai parantumiseen. (Artaud 1964, 30-31, 39.)

Näkevän lihan metodin harjoittamisen tarkoituksena on nimenomaan käynnistää näyttelijässä rajujen fyysisten muutosten ja kirkastuvien näkyjen täyttämä kriisi, joka johtaa kokonaisvaltaiseen tunneilmaisun puhdistumiseen. Näen tässä selkeän yhteyden Artaud'n teorioihin.

Lopulta näemme että ihmisen kannalta katsottuna teatterin vaikutus on yhtä hyväatekevä kuin ruttonkin, sillä pakottaessaan ihmiset näkemään itsensä sellaisina kuin he itse asiassa ovat, teatteri saa naamion putoamaan, se paljastaa valheen, pelkuruuden, alhaisuuden, tekopyhyden; se ravistelee aineen tukahduttavaa hitautta, joka tunkeutuu aistien kirkkaimpienkin havaintojen alueelle; paljastamalla yhteisöille näiden synkeän mahdin ja salatut voimat se kehottaa niitä omaksumaan kohtalonsa edessä sankarillisen, ylimielisen asenteen, jollaiseen ne eivät koskaan ilman teatteria kykenisi. (Artaud 1964, 39-40.)

Tämänkaltaisten asiayhteyksien näkeminen ja niiden ehdottoman kokonaisvaltaisuuden ymmärtäminen liittyy mielestäni paitsi Näkevän lihan metodiin, niin myös teatteri-ilmaisun ohjaajan ammattiin.

## 2.5 Jerzy Grotowski

Usein sanotaan, että Jerzy Grotowski (1933-1999) jatkoi siitä, mihin Artaud jäi. Artaud'n mukaan näyttelijä on noita, joka palaa jatkuvasti roviolla. Tämänkaltaisesta ajatusmaail-

masta Grotowski johti pyhän näyttelijän käsitteen, jonka vastakohtaksi hän asetti kurtisaaninäyttelijän. Hän puhuu itsensä uhraamisesta. Pyhä näyttelijä tekee työtä puhtaassa rakkaudessa, kurtisaaninäyttelijä ainoastaan käyttää teknisiä taitojaan. Kurtisaani kohentaa taitojaan ja hänen ruumiinsa olemassaolo on ehdottoman tärkeää. Pyhä näyttelijä sen sijaan poistaa esteet ja pyrkii tämän myötä ikään kuin kadottamaan kehonsa. (Grotowski 1989, 43.)

Kun Grotowskilta kysyttiin, mikä osa siinä näyttelijäntyyön traditiossa, johon hänkin liittyy, on Stanislavskin järjestelmällä, hän vastasi:

Jos saan tehdä tunnustuksen, henkilökohtaisena perintönäni on ollut ja on Stanislavski. Kehityin hänen tekniikkansa luomalta pohjalta. (Grotowski 1989, 55.)

Tämän jälkeen Grotowski kertoo, että Stanislavskin fyysisten toimintojen metodi on erinomainen ammatin kielioppi, mutta nostaa vielä tärkeämmäksi Stanislavskin kyvyn esittää näyttelijäntyyön avainkysymyksiä ja jatkuvan pyrkimyksen kehittää metodologiaa. Grotowskin mukaan suurin ero hänen itsensä ja Stanislavskin välillä liittyy vahvasti roolin hakemiseen (Grotowski 2006, 55). Stanislavskin psykofyysisen tradition alku merkitsee jokapäiväisten toimintojen täydellistä haltuunottoa, Grotowskille rooli sen sijaan ei tarkoita jokapäiväisten toimintojen jatkumoa, vaan toimintaa, jonka näyttelijä toteuttaa suhteessa muihin ihmisiin (Kirkkopelto 2011, 200). Kirkkopelto johtaa Grotowskin asenteista johtopäätöksen, jonka mukaan jokapäiväinen arki-ilmaisumme ei ole todellinen perusilmaisumme. Tämä väite tukee sitä, mihin Näkevän lihan metodilla pyritään. Aidon tunnetilan ohella kyse on kehoillisen ilmaisun puhdistumisesta ja vapautumisesta.

## **2.6 Jouko Turkka**

Kun katsomme modernin näyttelijäntyyön jatkumoa, Jouko Turkka asettuu luonnolliseksi osaksi muiden mainitsemiä teoreetikoiden joukkoon. Kaikki heistä vaikuttivat osaltaan Turkan ohjaustyyliin sekä hänen harjoittamaansa näyttelijäopiskelijoiden opetukseen.

Stanislavskin ja Turkan välinen suurin ero on siinä, että fyysistä toimintaa korostavanakin Stanislavski oli sidoksissa aikansa naturalistiseen ja psykologisoivaan teatteriajatteluun.

Hänen edustamassaan näyttelijäntyössä fyysinen toiminta latistuu helposti ihmisen arki-toimintojen jäljittelyksi (Ollikainen 1988, 162). Turkkaa realistinen, arkipäivän todellisuudessa kiinni oleva ilmaisu ei sen sijaan kahlehti. Tässä hän muistuttaa enemmän modernimpaa Meyerholdia. Kummankin estetiikalle on ominaista liioitteleva groteskius. (Ollikainen 1988, 163.)

Turkan käyttämissä menetelmissä ja hänen ajattelussaan näkyy selkeä sukulaisuussuhde myös Grotowskin menetelmiin ja ajatteluun pyhästä näyttelijästä. Turkka loi kuitenkin selkeästi oman metodinsa vaikuttuen kaikesta aiemmin vaikuttaneesta. Hän ikään kuin kokosi parhaaksi katsomansa puolet modernin näyttelijäntyön jatkumon molemmilta laidoilta ja jalosti niistä jotain yhtenäistä ja omaansa.

### 3 METODINEN HARJOITTELU

Tässä luvussa käsittelen Näkevän lihan metodiin liittyvää harjoittelua. Avaan harjoittelun luonnetta ja tarkoitusta. Harjoitteluprosessin lisäksi käsittelen konkreettisten harjoitustilanteiden ja harjoitteiden merkityksiä. Esittelen myös tyypillisen metodisen harjoitusession. Harjoitelista löytyy opinnäytetyön liitteistä (LIITE 1).

#### 3.1 Mestari-oppipoika -suhde

Mielestäni minkä tahansa metodisen harjoittelemisen perusolemus voidaan puhtaimmillaan johtaa autoritaariseen mestari-oppipoika -suhteeseen, jossa metodin täysin hallitseva mestari johdattaa oppilaansa yhä syvemmälle opeteltavan järjestelmän saloihin. Tällöin opetuksessa käytettävät menetelmät ja niiden herättämät tunteet vaihtelevat laidasta laitaan. Pohjimmiltaan on kyse epämukavuusalueille murtautumisesta ja siitä, kuinka opettaja auttaa oppilasta kyseisessä väkivaltaisessa teossa. Tämä pätee mihin tahansa ammattiin ja taitoon, ja myös näyttelijäntyön opetus on perinteisimmillään juuri tätä.

Mestari-oppipoika -asetelmaa voi ajatella myös guru-oppilas -asetelmana. Eugene Barban ja Nicola Savarezen teoksessa *A dictionary of theatre anthropology: The secret art of performer* on Rosemary Jeanes Antzen artikkeli, jossa hän käsittelee kyseistä asetelmaa. Hänen mukaansa tavanomaisin ja näkyvin guru on muinaisen perinteen mukainen uskonnollinen ja hengellinen opettaja, oli kyseessä sitten Himalajan vuoristossa elävä askeetti tai läntisessä maassa kultinomaista yhteisöä johtaja joogi. Gurun etsiminen on tänäkin päivänä yleistä esimerkiksi Intiassa (Barba & Savarese 1991, 30). Antzen mukaan eräs naispuolinen hindulainen guru, Jnanananda, on todennut sopivan gurun löytämisen perussäännön olevan, että kun oppilas on valmis, guru ilmestyy, ja kun guru on löytynyt, oppilaan tulee antautua tälle täydellisesti (Barba & Savarese 1991, 30).

Tunnetusti tällaista täydellistä antautumista näyttelijältä ovat vaatineet ja vaativat useat tunnetut ohjaajapersoonat. Usein tämänkaltaiseen totaaliseen antautumisen vaatimukseen liittyy nimenomaan jonkinlainen metodi, jonka suhteen ohjaaja on ehdottoman tinkimätön. Tämä ei kuitenkaan kaikissa tapauksissa tarkoita suoraan sitä, että näyttelijän tulisi aina tehdä kaikki mitä ohjaaja hänelle ehdottaa. Esimerkiksi Grotowskin mukaan näyttelijän



tulee oivaltaa, että hän voi tehdä mitä haluaa. Vaikka ohjaaja ei hyväksyisikään hänen ehdotuksiaan, niin niitä ei myöskään käytetä häntä vastaan (Grotowski 1989, 76-77).

Itse olen sitä mieltä, että näyttelijän täytyy aina säilyttää tietty itsesuojeluvaisto ja kontrolli, vaikka hän tekee harjoitustilanteessa kaiken muun ohjaajan käskemän. Itse olen näyttelijänä käsittäkseni melko helposti ohjattava, koska pysyn niin sanotussa näyttelijän tilassa, enkä vastusta ohjaajan ehdotuksia. Tämä peilautuu omaan ohjaajuuteeni niin, että edellytän näyttelijöiltä samanlaista kritiikitöntä tekemistä. Jos esityksellä on ohjaaja, niin minulle hän on aina tietynlainen projektikohtainen, oman visionsa guru, joka sanoo harjoitustilanteessa viimeisen sanan. Tämä ei tarkoita, etteivätkö näyttelijät saisi ilmaista omia mielipiteitään ja tarjota omia ratkaisujaan, mutta tämän on tapahduttava tietynlaisessa ohjaajan luomassa keskusteleavassa ja improvisatorisessa tilanteessa. Mielestäni kaikenlainen ensemble-henkinen työskentely on kuitenkin erotettava perinteisestä ohjaaja-näyttelijä -suhteesta. Mikäli esityksellä on selkeä ohjaaja, niin viime kädessä ja kokonaisuuden kannalta kyse on hänen taiteellisista ratkaisuistaan ja valinnoistaan.

Perinteisessä guru-oppilas -asetelmassa oppilas kokee usein gurua kohtaan kunnioituksen ja omistautumisen ohella myös pelkoa. He eivät ole tasavertaisia, vaan heidän välillään vallitsee selkeä hierarkia (Antze 1991, 31). Lopulta kyse on myös siitä, että gurun opettamat asiat jäävät elämään hänen oppilaidensa kautta. Näin gurun välittämää oppia ja viisautta vaalitaan sukupolvesta toiseen. Ja myös guru elää tavallaan ikuisesti seuraajissaan ja manttelinperijöissään. (Antze 1991, 33.) Näin käy, vaikka oppilaat repäisisivät itsensä irti gurusta ja asettuisivat häntä vastaan. Joskus tällainen lopullinen ja perustavanlaatuinen näkemysero on jopa hedelmällisin mahdollinen oppilas-opettaja -suhteen lopputulos. Pohdin asiaa oppimispäiväkirjassani keväällä 2014:

Suurin kunnianosoitus, jonka oppilas voi antaa opettajalleen, on eräänlainen lopullinen riitaantuminen, jossa taistelevien näkemysten on oltava yhtä vahvoja ja perusteltuja. Oppilas poistuu omaan suuntaansa ja yhteydenpito opettajaan vähenee radikaalisti tai loppuu kokonaan. Tällöin opettaja on vienyt opetustyönsä hedelmällisimpään mahdolliseen päätökseen ja oppilas on valmistunut tehtäväänsä. Vaikka kumpikin puhuisi toisesta osapuolesta pahaa vielä vuosien jälkeen, niin vähintäänkin rivienvälit hehkuvat yhteistä lämpöä, koska kumpikin tietää sisimmässään, että he opettaessaan, työskennellessään ja eläessään edustavat yhä samaa henkeä, ajavat samaa asiaa. Perusta on sama maisema, ainoastaan ilmakehien ja ilmastojen sekoitukset vaihtelevat. (Tihtarinen, 2014.)

### 3.2 Metodisten harjoitteiden tarkoitus

Näkevän lihan metodiin liittyvien harjoitteiden tarkoituksena on avata kehoa ja poistaa siitä kulttuurin rakentamia lukkoja, jotka estävät sitä toimimasta luonnollisesti ja häiritsevät kokonaisvaltaista, aitoa tunneilmaisua. Henkiset ja kasvatukselliset, konventionaaliset lukot koostuvat “miehet eivät itke” -tyyppisistä asenteista. Modernin kulttuurin ja elämäntavan luomat lukot liittyvät lihasjumeihin, tukilihasten velttouteen, ylipainoon, luonnotto- maan ryhtiin ja yleiseen huonoon kuntoon. Näkevän lihan metodi poistaa näitä lukkoja ja esteitä.

Kun ihminen murtautuu läpi kaikista lukoistaan, primitiiviset tunteet purkautuvat syvyyksistään ja kyyneleet alkavat valua. Kyyneleet eivät toki ole mikään absoluuttinen itseisarvo, mutta totuus on, että riittävän traagisessa tilanteessa oleva, tunteva ihminen itkee, ja mielestäni näyttelijän tulee tavoittaa tuo sama tila, mikäli ohjaaja niin vaatii. Tämä on usein etenkin miehillä suuren työn takana, mutta lopulta, mikäli harjoittelu on säännöllistä ja kovaa, itku tulee, ja kun harjoittelua tämän jälkeen jatketaan, se tulee yhä helpommin. Tämä johtuu yksinkertaisesti siitä, että kehossa tapahtuu samoja asioita kuin todellisessa traagisessa tai iloisessa tilanteessa. Keho on tunnevalmiuksiltaan toimintakykyisempi.

Seuraava askel Näkevän lihan metodissa on kehon ilmaisuvoimaa ja toimintakykyä ylläpitävän kävelemisen opettelu. Tämä vaatii pohjalle sen, että näyttelijä pystyy seisoessaan pitämään kiinni saavuttamastaan ilmaisun tilasta. Tätä seuraa puheen opettelu. Omaa ääntään ei saa kuunnella. Näyttelijä näkee näkyään ja tuntee. Sanat vain tulevat.

“Sanat mielen kahleet”, Artaud totesi aikoinaan. Näkevän lihan metodin avulla ne eivät enää ole sitä, koska kuka miettii sanojaan todellisessa dramaattisessa tilanteessa? Ne vain tulevat tunnetilan läpi ja läpäisemänä, ja metodi on tie saman asian toteuttamiseen näyttelijäntyössä.

Vaikka metodi tähtää näyttelijän fyysisten valmiuksien totaaliseen muuttamiseen, niin erityisesti rintakehän ja keuhkojen kehittäminen nousee harjoitteissa tärkeäksi päämääräksi. Jo Antonin Artaud oli tarkastellut tunteiden, lihaksien ja hengityksen välistä yhteyttä es-

seessään “Tunneperäistä urheilua” (Artaud 1974, 157-166). Jouko Turkka kutsui vastaavaa ilmiötä nimellä Tunnerinta:

Ihmisen tunnekeskus on rinnassa; näyttelijän rinnan liihakdukset tuovat näyttelemiseen totuuden hetken. Rintaa treenaamalla näyttelijät oppivat tekniikan, jonka avulla heidän on mahdollista päästä eroon amatöörimäisestä kasvoilla ilmentämisestä ja kuvittelupohjaisesta eläytymisestä. Rintakehällä näyttelijä saa syntymään vaikutelman, ettei hän ole tietoinen itsestään. Tämä kuitenkin edellyttää niin hyvin harjoiteltua tekniikkaa, ettei se enää näytellessä paljastu erilliseksi rinnan koreografiaksi. (Ollikainen 1988, 111.)

### 3.3 Yksi harjoitussessio

Seuraavaksi kerron yhden metodisen harjoittelusession kaaren. Avaan oppimieni metodisten perusharjoitteiden yksittäisiä tarkoituksia ja vertaan niitä muutamien Anneli Ollikaisen kirjaamien, Jouko Turkan käyttämien harjoitteiden tarkoituksiin. Tarkoitukset nousevat subjektiivisesta kokemuksestäni ja perustuvat pääasiassa Jari Halosen opetuksessa saamiini kokemuksiin, mutta myös niihin havaintoihin, joita olen tehnyt opettaessani metodologiaa itse.

Harjoitussession kesto voi vaihdella tilanteen, osallistujien ja kulloisenkin tarpeen mukaan. Esimerkiksi ennen varsinaisia esitysharjoituksia tehty puolen tunnin metodinen treeni virittelee koko psykofyysisen olemuksen otolliseen ja herkkään tilaan. Itse olen ollut sekä osallistujana että ohjaajana pisimmillään kahden tunnin katkeamattomissa metodisissa harjoituksissa. Erillisiä harjoitussessioita voi tietenkin myös tehdä pitkin päivää niin, että välissä on taukoja tai mahdollista muuta ohjelmaa. Totuus on, että mitä enemmän tekee, sitä nopeammin kehittyi. Ja kun kehitystä alkaa tapahtua, treenimäärää täytyy kasvattaa.

Harjoittelusessio on hyvä aloittaa piiriliikkeeseen perustuvilla harjoitteilla. Piirissä suoritettavat harjoitteet herättävät ja lämmittävät lihaksiston. Ne kuohkeuttavat kehoa ja tekevät siitä näin otollisen maaperän myöhemmille, raskaammille harjoitteille. Lisäksi, oman kokemuksen mukaan, piirimuodostelmaan liittyvä alkukantainen rituaalinomaisuus avaa sekä henkilökohtaista että kollektiivista alitajuntaa tiedostamattomine muistijälkineen. Tämän kautta on mahdollista päästä lähemmäs puhdasta, ajatuksetonta olemista ja tekemistä. Aistit aukeavat. Olen saanut vastaavia kokemuksia läpi koko opiskeluaikani, kaikilla kursseilla, joihin liittyy rituaalinen, usein piirimuodostelmassa toteutettu liikkeen ja äänen tuot-

taminen. Kun fyysinen tekeminen viedään yhtä raskaaksi ja totaaliseksi kuin Näkevän lihan metodissa, myös kokemuksesta tulee primitiivisempi ja rationaaliset ajatuskulut katoavat totaalisemmin.

Piiriliikkeenä toteutettavien harjoitteiden jälkeen on muiden, raskaampien harjoitteiden vuoro. Ne rakentuvat pääasiassa paikallaanjuoksun, hyppyjen ja punnerrusten varaan. Kyseiseen fyysiseen tekemiseen yhdistetään erilaisia näkyjä. Tarkoituksena on kehon muokkaaminen ilmaisuvoimaltaan monipuolisemmaksi ja toimintakykyisemmäksi. Harjoitteet muistuttavat Jouko Turkan käyttämiä menetelmiä, joista hyppyjen ja punnerrusten lisäksi mainittakoon ns. Pystyjyskytys portaissa. Kyseisessä harjoitteessa näyttelijäopiskelijat juoksivat koulun pääportaita kymmenen kertaa edestakaisin pitäen käsiä ylhäällä. Alaspäin tultaessa he saivat aikaan koko vartalon pystyjyskytyksen pudottamalla askeleen rennosti portaaseen niin, että tärähdys tuntui pääläessä asti. Ääni purkautui mölinänä ulos koko juoksun ajan. (Ollikainen 1988, 109.)

Pystyjyskytyksen kaltaisilla harjoitteilla on selkeä yhdysside muihinkin näyttelijäntyön järjestelmiin:

Näyttelijän ääntä avaavalla pystyjyskytyksellä on merkittävä sija mm. japanilaisen Suzukin näyttelijänvalmennusmenetelmässä, jota amerikkalaiset Suzukin oppilaat esittelivät pohjoismaisilla teatterikoulufestivaaleilla Helsingissä 30.10.1987. Suzukin harjoitteiden rankka fyysinen kuormitus toi helposti mieleen Turkan harjoitteet, jotka nekin ovat erittäin voimallisia ja pyrkivät suuntaamaan näyttelijän energian sekä tarkoituksenmukaisesti että vaikuttavasti. Suomalaisen Turkan harjoitteet eivät kuitenkaan noudata japanilaisen Suzukin tapaan tiettyyn teatteriperinteeseen liittyvää muotoa eivätkä muodosta yhteisestä järjestelmästä, vaan ne ovat suhteellisen väljä kokoelma omaa, varastettua ja lainattua. (Ollikainen 1988, 109-110.)

Tässä näemme mielestäni jälleen modernin näyttelijäntyön kehityksen ominaislaadun: joku tekee havainnon, kehittää sen pohjalta uusia menettelytapoja ja törmäyttää ne yhteen aikaisempien havaitsijoiden kehittämien menetelmien kanssa. Hän tutkii tässä yhteentörmäyksessä syntynyttä materiaalia ja jalostaa sitä omaan suuntaansa. Tämä jalostusprosessi kytkeytyy paitsi jalostajan persoonaan, myös vallitsevaan teatteri-ilmapiiiriin ja näyttelijäntyön estetiikkaan, ellei muuten, niin vastaiskun voimana.

Paikallaanjuoksun, hyppyjen ja punnerrusten jälkeen harjoitussessio etenee harjoitteisiin, joissa keskitytään rintakehän ja keuhkojen kehittämiseen. Tarkoituksena on tunnealueiden löytäminen, aktivointi ja kehittäminen. Eräässä harjoitteessa hyödynnetään ovenkarmeja. Turkalla vastaava toiminto liittyi harjoitteeseen nimeltä Too much - ylivoimainen tuska:

Tuskan vallassa oleva ihminen tuntee itsensä kuin sidotuksi. Harjoite tehdään oviaukossa, käsillä ovenpielistä ponnistaen ja rintaa nostaen. Myös selkäpuolta vedetään pitkäksi ylös. Tähän harjoitteeseen ei lähdetä yksinomaan teknisesti rinnan kohoiluun keskittyen, vaan jokaisella on syynsä siihen ylivoimaiseen tuskan tunteeseen, jonka voimasta rinnan kotelot avautuvat ja ilma ammahtaa keuhkoihin. Kun harjoite lähtee käyntiin, hengitys kohoilee yhä voimakkaammin ja nousee päähän asti. Tuskan liikkeelle jahtaamat mielikuvat pyörittävät päätä niskan varassa ja ihminen toistelee itsekseen, että tämä on jo liikaa - "too much!" Olennaista on, että tuskan väkivaltaisuus suunnataan ulospäin: rinta nousee, kädet työntävät aktiivisesti ovenpieliä ja jalat tarpovat lattiaa. Tässä ei käperrytä kärsimyksestä, vaan annetaan halun pistää maailma kärsimään voittoa.

Fyysinen toiminta ja henkinen sisältö – ajatukset, näyt ja tunteet – ruokkivat ja kiihdyttävät harjoitteessa toisiaan. Kipu nostetaan räjähtämisen tunteeseen asti.

(Ollikainen 1988, 119-120.)

Yllä kuvattu harjoite siihen liittyvine tuskaisine termeineen on mielestäni yksi avain Näkevän lihan metodin ymmärtämiseen. Siihen liittyvä kokonaisvaltainen fyysinen tekeminen ja "räjähtämispisteeseen kasvatettava kipu" ovat olennaisia huomioita. Oman kokemuksen mukaan kyseinen harjoite onkin yksi parhaista metodisista keinoista yhä totaalisempaan tunnekanavien avaamiseen, kyynelten vapaan virtaamisen mahdollistamiseen.

Seuraavaksi harjoitussessio etenee harjoitteisiin, jotka tähtäävät siihen, että metodisilla harjoitteilla saavutettu psykofyysinen näyttelijän tila pysyy yllä yhä pidempiä aikoja. Näyttelijäntyöstä tulee vähitellen yhä syvempää. Lopulta keho alkaa toimia luonnollisesti oikein, fyysinen toiminta ja näyt sulautuvat samaksi ja Näkevän lihan metodi saa täyttymyksensä.

Kun Jari Halonen opettaa metodia, hän korostaa aina keuhkojen tärkeyttä. Toisin sanoen keuhkojen paineen, eli keuhkoissa tapahtuvan sisäisen elämän ylläpitäminen on ehdottoman tärkeää. Vahva tunneilmaisu edellyttää kehossa tapahtuvaa sisäistä draamaa, ja mikäli näyttelijä puhaltaa keuhkonsa tyhjiksi, draama katoaa. Keuhkojen sisäisen elämän tulee vastata impulsseihin kuin ne edustaisivat äkillisen kauhun iskuja. Sisäisen draaman on ol-

tava koko ajan äärimmäistä ja repivää. Tällöin se valtaa myös mielen ja näyttelijän on helpompi heittäytyä näkyjensä vietäväksi, koska:

Fyysisin keinoin lietsottu kiihtymys valtaa myös ajatukset ja avaa portteja itsekunkin mielikuvamaailmaan. (Ollikainen 1988, 115.)

Rinta, kuten muukaan keho, ei siis missään vaiheessa jäykisty, vaan sisäinen elämä tuntuu koko ajan vahvana paineena ja säteilee näin myös ulos. Näyttelijä ei siis pyri olemaan ulkoisesti, tai tietoisesti, iso tai näyttävä, vaan kyseiset ominaisuudet seuraavat luonnollisesti suuria, sisältä kumpuavia toimintoja.

## 4 METODIIN LIITTÄMÄNI FILOSOFIA

Tässä osiossa käsittelen Näkevän lihan metodiin liittämäni, henkilökohtaiseen ja persoonalliseen kokemukenttäni kiinnittyvää filosofiaa. Kirjoitus on omien mielipiteideni ja pakkomielteideni läpäisemää.

### 4.1 Rehellisyyden etsiminen

Minä näen, että Näkevän lihan metodissa on kyse rehellisyydestä, pyrkimyksestä syvään aitouteen, tunteessa ja elämässä. Metodin filosofia laajenee näin kattamaan kaikki ilmiöt. Kyse ei ole enää näyttelijäntyöstä tai sen estetiikasta, ei ainoastaan oikeasta ja väärästä tunneilmaisusta. Nyt on kyse koko maailmaa vaivaavista valheista, ihmisten välisistä petoksista, joiden lähtökohtana on yksilön epärehellisyys itseään kohtaan, näyttämöllä ja ruokakaupassa, työelämässä ja lomailussa, kasvatuksessa ja kuluttamisessa. Parhaimmillaan metodinen harjoittelu iskee kaikkea valheellistumista ja pinnallistumista vastaan, sekä konkretian että filosofian tasoilla. Kehollisina ja mentaalisina lukkoina ilmenevät valheet poistuvat säännöllisen harjoittelun avulla. Kehosta tulee alkukantaisempi ja puhtaampi.

Näkevän lihan metodi on fyysisesti raskasta ja on selvää, että säännöllisesti ja kunnianhimoisesti suoritettuna se paitsi parantaa ilmaisuvälikykyä, myös kohottaa ja ylläpitää kuntoa. Harjoittelun pääpaino on kuitenkin nimenomaan sisäisissä tunne-elimistöön muutoksissa, hengityselinten ja lihaksiston toiminnassa. Tämän johdosta näyttelijä kykenee harjoittelulla synnyttämään samoja kehollisia tapahtumia, joita suuret tunteet edellyttävät. Hän pystyy saavuttamaan yhä syvemmän tunnetilan, ja vain tämä on tärkeää.

Näkevän lihan metodia on mahdollista harjoittaa vain osana näyttelijäntyön ja ilmaisuvälikykyjen yleistä kehittämistä. Mutta mikäli metodia haluaa toteuttaa täysipainoisesti ja totaalisesti, niin että tarkoituksena on todella tulla mahdollisimman mestarilliseksi ammattimaiseksi esiintyjäksi, se kasvaa elämäntavaksi. Oli tämänkaltainen totaalinen, kokonaisvaltaisesti suoritettu metodinen harjoittelu sitten kuuriluontoista tai jatkuvaa, niin se vaatii harjoittelijalta uhrauksia. Hänen tulee luopua asioista, järjestää uudelleen elämänsä sisältö. Tämä ei tietenkään aina ole helppoa. Usein jonkin metodijärjestelmän omaksumiseen liit-

tyvä kiihkein harjoituskausi on lopulta suhteellisen lyhyt aika oppijan elämästä. Tämän jälkeen tapahtuva harjoittelu on saavutetun taidon vaalimista, syventämistä ja ylläpitoa.

Näkevän lihan metodissa on voimakas askeesin ulottuvuus. Askeesi tulee kreikan sanasta askésis, joka tarkoittaa harjoitusta, alun perin nimenomaan fyysistä tai urheilullista. Myöhemmin sanaan liitettiin myös itsensä henkinen harjoittaminen ja kilvoittelu. Metodissa nämä yhdistyvät konkreettisimmalla mahdollisella tavalla. Fyysisyys ja henki ovat yhtä. Eugenio Barba (1991, 246) kirjoittaa, että todellisuudessa kaikki fyysiset harjoitukset ovat henkisiä harjoituksia, joissa edistyminen muodostaa osan persoonan kokonaisuudesta.

#### 4.2 Friedrich Nietzsche ja dionyysisuus

Yhdistän Näkevän lihan metodin myös nietscheläisiin ääripääkokemuksiin. Mielikuvasta on jalostettava näky, tahdonsuunnasta pakkomielle. Kauhun ja hurmion, vihan ja himon. Vähempi ei riitä. William Blaken sanoin:

“Ylettömyyden tie vie viisauden palatsiin.”

Näkevän lihan viitoittamalla tiellä minä kuljen kohti entistä rajumpaa kehollista repimistä, kohti yhä hirvittävämpiä ja taivaallisempia näkyjä.

Nietzsche määrittelee dionyysisyyden näin:

“Elämän myöntämistä sen oudoimmissa ja ankarimmissakin ongelmissa, elämäntahtoa, joka uhraa iloisesti korkeimmat tyyppinsä omalle ehtymättömyydelleen – sitä minä olen sanonut dionyysiseksi, sen minä keksin sillaksi *traagisen* runoilijan psykologiaan. Ei siksi, että puhdistuttaisiin vaarallisesta affektista purkamalla se väkivaltaisesti – kuten Aristoteles asian ymmärsi – vaan jotta ylitettäisiin kauhu ja sääli ja *oltaisiin itse* kehkeytymisen ikuinen ilo, ilo joka käsittää myös *tuhoamisen ilon...*” (Nietzsche 1889, 109.)

Tämän minä yhdistän Näkevän lihan metodin läpäisemään harjoitteluun ja metodin kautta tapahtuvaan esiintymisen aktiin. Jotta hedelmällisen harjoittelun mahdollistava sisäinen motivaatio olisi todellinen ja ehdottoman rehellinen, se vaatii pohjalleen tekemisen riemun,



käsityksen ja tiedon siitä, että toteuttava asia on totta ja johtaa aktiivisesti tehtynä syväliisiin ja puhtaisiin lopputuloksiin. Mutta ennen noita lopputuloksia kaikki vanha ja opittu on tuhottava. Tämä on etenkin fyysisesti rankkaa ja kivuliasta, mutta kipu ei ole sen vaarallisempaa kuin missä tahansa rankassa urheiluharjoitteessa. Sitä paitsi, edistymisen myötä, fyysinen kipu unohtuu; ihminen unohtaa itsensä, hän ei enää ajattele kipua. Ja kun opittu ja kieroutunut kehollisuus alkaa aktiivisen ja ilolla suoritettujen harjoittelun myötä tuhoutua, keho alkaa toimia luonnollisesti oikein. Syntyy uutta, syvempää ilmaisua, ja tämä uusi syntyy kehkeytymisen ikuisessa ilossa.

Yhdistän dionyysisyyden myös teatteri-ilmaisun ohjaajan ammattiin, koska teatteri-ilmaisun ohjaaja on elämän puolustaja ja ilon puolestapuhuja. Hän on mahdollistaja, joka auttaa yhteisöjä rakentamaan raunioille. Mutta ennen kaikkea, ja varsinkin tässä valheen läpäisemässä ajassa, hän auttaa ensin synnyttämään noita raunioita, tuhoamaan jo olevaa, vääristynyttä ja pahoinvointia aiheuttavaa. Tähän liittyy Nietzschen mainitsema tuhoamisen ilo, ja teatteri-ilmaisun ohjaaja ymmärtää ammattitaitonsa kautta, että ikuisen, iloisen kehkeytymisen idea vaatii vanhan ja huonomman romuttamista.

Ideaali dionyysinen tila on kokonaisvaltainen ja äärimmäisen voimakas. Se eroaa apollonisesta tilasta sekä esteettisesti että kokemuksellisesti:

Apolloninen huume kiihottaa ennen kaikkea silmää, joka saa siitä näkövoimaa. Maalari, kuvanveistäjä, eepikko ovat näkijöitä *par excellence*. Dionyysisessä tilassa sitä vastoin koko tunnemekanismi on kiihottunut ja väkevöitynyt, niin että se purkaa kerralla kaikki ilmaisuvaransa ja pakottaa esiin yhtäaikaan esittämisen, jäljittelyn, jalostumisen, muuntautumisen kyvyn sekä kaikenlaatuisen mimiikan ja näyttelijäntaidon. (Nietzsche 1889, 65).

Dionyysisuus liittyy siis vahvasti myös näyttelijäntyöhön. Ihanteellisessa dionyysisessä tilassa oleva ihminen on väkevän, arjesta korotetun kokemisen ja tuntemisen vaikutuspiirin ympäröimä ja lävistämä. Kyseinen voima kumpuaa hänen sisältään ja hän säteilee sitä ympärilleen.

### 4.3 Teatteri-ilmaisun ohjaaja – ryhmäprosessien Dionysos

Teatteri-ilmaisun ohjaajan näkökulmasta dionyysinen tila kiinnittyy myös ryhmänohjauksessa vaadittaviin ominaisuuksiin, kuten havainnointikykyyn, tilannetajuun ja asioiden selkeään artikuloimiseen:

Oleellista on metamorfoosin helppous, kyvyttömyys olla *reagoimatta*. ... Dionyysisen ihmisen on mahdoton olla tarttumatta pienempäänkään viittaukseen, häneltä ei jää havaitsematta yksikään kiihkeän tunteen merkki, hänellä on mitä korkeatasoisin ymmärryksen ja arvaamisen vaisto, samoin kuin erittäin korkeatasoinen ilmaisutaito. Hän sukeltaa jokaiseen nahkaan, jokaiseen tunteeseen: hän muuntautuu jatkuvasti. (Nietzsche 1889, 65.)

Mielestäni teatteri-ilmaisun ohjaaja onkin ryhmäprosessien Dionysos. Hänen täytyy tuntea ja nähdä tarkasti sekä yksilö- että ryhmätasoilla. Hän kulkee jännitteiden ja prosessien keskellä empatiakykynsä kohottamana. Hän on ilon asianajaja ja prosessien parittaja, kuten kirjoitin Esitystaiteen työpaja -kurssiin liittyvässä oppimistehtävässä talvella 2014:

Teatteri-ilmaisun ohjaajana minä olen prosessien parittaja, joka tuo yksilölliset taiteellisen aineksen geeniperimäketjut samaan, hedelmälliseen tilaan, jossa niillä on mahdollisuus yhtyä, sekoittua ja taas loitontua toisistaan enemmän tai vähemmän dramaattisesti kehittyneinä ja perillisiään vatsakarvoissaan kantavina. Teatteri-ilmaisun ohjaajana kutsun koolle prosessien kokouksen, jossa jokaisella itsenäisellä organismilla on puheenvuoro, mahdollisuus vaikuttaa ja vaikuttua.

Voin säätää kokoontumisen rakennetta muodollisesta, sivistyneestä vuoropuhelusta aina barbaariseen, kaaoksenomaiseen, muodottomaan riehumiseen, jossa kaikki toteuttavat itseään täydellä teholla ja repivät löytämistään ristiriidoista irti kaiken mahdollisen hyödyn. Ymmärrän, että minulla on vastuu ja välineet säätää tätä tapahtuvaa hartausharjoitusta tai bakkanaalia, kääntää keskustelu tulkitsevan pohtimisen suuntaan tai vaihtoehtoisesti, tilanteen niin vaatiessa, repiä osallistujat toisistaan irti ja kuljettaa heidät yhteisen, saastuneen synnytyssängyn tai puhtauttaan kiiltelevän ruumiinavauspöydän ympärille. Tässä tulemisen ja katoamisen leikkauspisteessä meillä kaikilla on mahdollisuus katsoa, mitä jälkiä hopeatuulena hiipinyt henkevä kohtaaminen tai hirmumyrskynä heilunut juhlallinen verilöyly jätti. Näistä jäljistä yhteinen prosessi imee polttoaineensa. (Tihtarinen, 2014.)

Ohjaamiensa harjoitteiden muodossa teatteri-ilmaisun ohjaaja mahdollistaa uudet kokemiset ja näkemistävät, jotka nousevat arjen yläpuolelle ja näyttävät tarkasteltavat asiat eräänlaisessa musiikillisessa ja kehollisessa loisteessa.

Musiikki sellaisena kuin sen nykyään ymmärrämme on myös tunteiden yhteiskiihotusta ja -purkausta, mutta silti vain rippeitä paljon täydellisemmästä tunteiden ilmaisumaailmasta, pelkkä dionyysisen histrionismin jäännös. Jotta musiikki olisi mahdollista omana taiteenalanaan, on joukko aisteja, ennen kaikkea lihasaisti hiljennetty (ainakin suhteellisesti: sillä tietyssä määrin kaikinainen rytmi puhuttelee yhä meidän lihaksiamme): niin että ihminen ei enää heti jäljittele ja esitä kaikkea tuntemaansa ruumiillisesti. Siitä huolimatta se on varsinainen dionyysinen vakiotila, joka tapauksessa alkutila; musiikki on sen hitaasti saavutettu erikoistuminen liki samanluonteisten kykyjen kustannuksella. (Nietzsche 1889, 65-66.)

Olemme kiinni samassa kehollisessa kokemuksentässä, johon Näkevän lihan metodi kiinnittyy. Näyttelijän instrumentti on hänen kehonsa. Kehollisuus on musiikkia, ideaali ja tunneilmaisultaan puhdas näyttelijäntyö on siis eräänlaista soimista. Metodinen harjoittelu on virittämistä. Mitä paremmin instrumentti on viritetty, sitä kauniimmin se soi. Puhtaimmillaan nuo syntyvät soinnut ovat ehdottoman tuoreita ja ennenkokemattoman kirkkaita, koska ne ovat uutta. Näin ollen säveltämistäpahtuma kiinnittyy soimiseen itseensä. Tämä on elävän, nyt-hetkessä tapahtuvan aktin vahvuus, kaikessa esitystaiteessa vaikuttava perusvoima.

Säveltäminen on uuden luomista, ja tähän pyrkii työssään myös teatteri-ilmaisun ohjaaja. Hän soi läsnäolollaan ja ryhmänlukutaidollaan. Hänellä on omakohtainen, psykofyysis-musiikillinen kokemus ohjaamistaan harjoitteista ja mahdollistamiensa prosessien luonteesta. Hän havainnoi ja luo olosuhteet, joissa muutkin voivat havainnoida. Hänen soimiansa luo ilmaston, jossa muidenkin on helpompi soida. Hän on dionyysinen, jotta muutkin voivat olla.

## **5 OHJAAMINEN METODIN KAUTTA**

Tässä luvussa käsittelen Näkevän lihan metodin kautta tapahtuvaa ohjaamista. Taustakokemuksena ja materiaalina käytän työharjoitteluani ja siihen liittyvää, metodin opettamisen ja oppimisen lävistämää ohjaustyötä.

### **5.1 Työharjoitteluni Voionmaan opistossa**

Suoritin AMK-opintoihini kuuluvan työharjoittelun Ylöjärvellä sijaitsevassa Voionmaan opistossa. Harjoitteluni ajoittui syksyyn 2014 ja kesti elokuusta joulukuuhun. Työtehtäväni rakentuivat elokuvanäyttelijälinjan opetuksen avustamisen sekä teatteriesityksen ohjaamisen ympärille.

Olen itsekin käynyt Voionmaan elokuvanäyttelijälinjan, joten tunsin entuudestaan sen vastaavan opettajan, näyttelijä Pauli Porasen. Kolmena viime kesänä olen ollut myös assistenttina näyttelijälinjan pääsykokeissa. Tämän myötä olin etukäteen tietoinen siitä, että parin viime vuoden aikana näyttelijälinjalaisten koulutuksen fyysisyyttä on entisestään lisätty. Tämä on tapahtunut metodisen opetuksen lisääntymisen myötä. Ja koska olen itse henkilökohtaisen kokemuksentän kautta tietoinen Näkevän lihan metodin toimivuudesta ja koska koen sen hyväksi ja oikeaksi, halusin ehdottomasti myös itse opettaa kyseistä metodologiaa, ohjata sen kautta ja oppia samalla itse siitä lisää, sekä näyttelijänä että ohjaajana. Lisäksi olin varma, että teatteri-ilmaisun ohjaajan koulutukseni loisi mielenkiintoisen kaikupohjan metodiselle opettamiselle, ja että tämä olisi jotain sellaista, jota muut opettajat eivät voisi oppilaille tarjota.

Kun opiston uusi lukuvuosi käynnistyi, harjoitteluni alkoi. Aloittavia näyttelijäopiskelijoita oli 36. Heti alussa heidät jaettiin kahteen ryhmään, joista toinen teki syksyn aikana enemmän yhteistyötä elokuva- ja tv-linjan kanssa ja toinen puolestaan keskittyi ohjaamani teatteriesityksen valmistamiseen. Jaosta huolimatta molemmat ryhmät olivat mukana koko linjan opiskelijat työllistävässä, keväällä 2015 esitettävässä teatteriproduktiossa. Lisäksi he saivat yhteistä opetusta, myös metodin osalta.

## 5.2 Bakkhantit

Olin valinnut työharjoitteluuni sisältyvän ohjauksen tekstiksi Euripideen Bakkhantit. Seuraavaksi tulen käsittelemään ohjausprosessin nimenomaan metodin näkökulmasta. Tutkin, millaista oli opettaa metodia ja ohjata näyttelijöitä sen kautta, mitä opin itse, mitä havaintoja tein ohjattavistani ja mitä havaintoja he tekivät metodista, itsestään ja toisistaan suhteessa metodiin. Lisäksi tulen erikseen tutkimaan keräämäni haastattelumateriaalin avulla, mikä oli näyttelijöiden suhde ja suhtautuminen metodiin harjoituskauden alussa ja lopussa ja miten se mahdollisesti muuttui, eli miten he kokivat oman metodisen kehittymisensä.

### 5.2.1 Alku

Ensimmäisessä yhteisessä kokoontumisessa luimme alkuperäistekstin läpi, keskustelimme sen herättämistä alkuvaikutelmista ja työstimme niitä installaatiomaisten harjoitteiden avulla. Tämän jälkeen, konventionaalisesta harjoitusprosessista poiketen, siirsimme tekstin sivuun. Oli metodisen perustreenikauden aika, jota hallitsisi uudenkaltaista työtä vaativa harjoittelu.

Olin aiemmin päättänyt, että osallistun myös itse ohjaamiini metodisiin harjoitteisiin siinä määrin, kuin ohjaajantyöltäni kykenen. Tämä toteutui koko harjoituskauden ajan, ja koen, että valinta oli ehdottomasti oikea. Näin kehityin itsekkin metodissa myös ilmaisullisesti, mikä antoi minulle paremmat lähtökohdat myös sen opettamiseen. Mutta ennen kaikkea osallistumiseni merkitsi sitä, että olin ohjaajana koko ajan kehollisesti kiinni samassa kokemuskentässä kuin näyttelijät. Tein saman verran fyysisiä töitä kuin hekin, ja tämä yhteinen asia auttoi heitä saamaan itsestään enemmän irti. Näin he itsekkin sanoivat minulle perusharjoituskauden päättyessä.

Ensimmäisen kolmen viikon ajan käytimme siis valtaosan iltaharjoituksista puhtaaseen metodiseen treeniin. Tämä oli välttämätöntä, jotta näyttelijät saisivat jonkinlaisen kokonaiskäsitelmän metodin luonteesta ja jotta heidän kehonsa alkaisivat toimia metodin edellyttämällä tavalla. Eniten aikaa käytettiin hyppyihin, paikallaanjuoksuharjoitteisiin ja erilaisiin punnerruksiin. Myös keuhkoilla tehtiin rajusti töitä, ilmaa opeteltiin repimään sisään ja pitämään sitä siellä yhä enemmän ja kauemmin. Väistämättöminä sivuvaikutuksina osal-

la näyttelijöistä ilmeni satunnaista pahoinvointia ja huimausta. Nämä kuitenkin vähenivät ja katosivat ajan myötä ja (metodisen) kunnon kasvaessa.

Ensimmäisen viikon raskaus tuli kaikille näyttelijöille yllätyksenä. Harjoitteet aiheuttivat selkeää turhautumista ja kiukkua, josta osa oli peräisin poikkeuksellisesta fyysisestä rasituksesta, osa metodisen järjestelmän vierauden aiheuttamasta “en osaa” -tunteesta.

Näkevän lihan metodiin liittyvien harjoitteiden hyvä puoli kuitenkin on, että niiden aiheuttaman negatiivisen tunnelatauksen voi usein purkaa tekemisessä itsessään. Esimerkkinä punnerrussarjat, joiden väleissä, kehon ollessa käsien ja varpaiden varassa, näyttelijät saattoivat purkaa fyysisen kivun aiheuttaman kiukun vapaaseen kiroiluun, manaamiseen ja huutoon. Usein kyseisiä purkauksia seurasi myös tahaton, hysteerinenkin nauru. Jälkikäteen näyttelijät kertoivat noina hetkinä unohtaneensa koko kivun olemassaolon. Sen edellytykset olivat kuitenkin yhä heidän kehoissaan, jotka alkoivat parhaimmillaan lähennellä toimintatapoja, joita suuret tunteet pitävät sisällään.

Toinen ja kolmas harjoitusviikko kuuluivat samoissa merkeissä kuin ensimmäinenkin. Ainoa merkittävä ero oli siinä, että syötiin näyttelijöille valmiita näkyjä yhä useammassa harjoitteissa. Myös näkyjen pidempiaikaiseen ylläpitämiseen keskityttiin. Näyt olivat luonteeltaan dramaattisia, pääasiassa kuolemaa, eroon joutumista ja kauhua käsitteleviä.

Perustreenikauden edetessä jotkut näyttelijöistä alkoivat selkeästi saada kiinni metodin luonteesta paremmin kuin toiset. Tämä tapahtui nimenomaan heidän omaan kokemukseensa perustuvan fyysisen hahmottamisen, ei asian teoretisoimisen kautta. Näkevän lihan metodin omaksumisen nopeudessa oli, ja on aina, selkeitä ihmiskohtaisia eroja; toiset tekevät automaattisesti oikeita kehollisia asioita, kykenemättä kuitenkaan teoretisoimaan kokemustaan. Toiset taas ymmärtävät kokonaisuuden teoreettisesti, mutta heidän kehonsa eivät toimi vielä viikkojenkaan treenin jälkeen. Tämä pätee varmasti muihinkin metodisiin kokonaisuuksiin.

### 5.2.2 Keskikohta

Perustreenikauden jälkeen harjoitusten sisältö muuttui enemmän valmiiseen esitykseen tähtääväksi. Toisin sanoen kohtausharjoitukset alkoivat. Ohjaaminen tapahtui kuitenkin yhä metodin kautta. Karkeasti sanottuna tämä ilmeni niin, että puutuin näyttelijäntyöhön ja katkaisin kohtauksen heti, kun metodi katosi. Monilla näyttelijöillä oli harrastajateatteritausta, ja mikäli he luopuivat metodista kesken näyttelemisen tai eivät jaksaneet pitää sitä yllä, tilalle tuli harrastajamaisia maneeereita. Näyttelijät huomasivat tämän itsekkin, ja alkoivat vähitellen ymmärtää metodin merkityksen peilaamalla sitä vanhaan näyttelijäntyöhönsä.

Aina harjoitusten alussa teimme puoli tuntia metodisia perusharjoitteita. Tästä jatkoimme suoraan sillä kerralla harjoiteltaviin kohtauksiin, niin että näyttelijät eivät purkaneet saavuttamaansa tilaa. Näyttelijät, jotka eivät olleet harjoiteltavassa kohtauksessa mukana, pitivät itseään toimintavalmiudessa venyttelemällä, kyykkäämällä, punnertamalla ja tekemällä hengitysharjoituksia. Näin saatoinkin vaihtaa näyttelijöitä ja kohtausta impulsiivisesti ja hetkessä eläen, ilman että nämä vaihdot olisivat vieneet aikaa. Samalla näyttelijät oppivat pitämään itseään metodin vaatimassa vireessä yhä pidempiä aikoja.

Harjoituskauden keskivaiheen loppupuolella metodinen kehitys hidastui lähestulkoon kaikkien näyttelijöiden kohdalla. Tämä johtui siitä, että heidän kehoissaan oli sitkeän työn-  
teon kautta jo tapahtunut jonkinlaisia perustavanlaatuisia muutoksia ja heidän näyttelijäntyönsä oli selvästi kehittynyt uudelle asteelle. Heidän kaikinpuolinen fyysinen kuntonsa oli kohonnut ja tämän myötä metodisten harjoitteiden tekeminen oli paljon helpompaa kuin aiemmin. Ankarat työnteon tulokset alkoivat näkyä ja tuntua.

Kyseisessä kehitysvaiheessa piilee kuitenkin suuri vaara, joka houkuttelee tyytymään jo saavutettuun kehitykseen. Tähän ansaan jotkut näyttelijät lankesivat. He alkoivat päästää itseään liian helpolla. Tämä ei tarkoita sitä, etteivätkö heidän asenteensa ja motivaationsa olisi olleet riittävän korkeita. Kyse oli pikemminkin itsekkin läpikäymästäni harhasta, jossa vähäinenkin kehitys näyttäytyy uuden suvereniteetin illuusiona. Ihminen kuvittelee jo osaavansa opetteluun alaisena olevat asiat. Tässä tapauksessa hän kokee olevansa parempi ja monipuolisempi näyttelijä kuin todellisuudessa on. Hän kokee hallitsevansa metodin, vaikka on oivaltanut, ja ennen kaikkia ottanut haltuunsa, siitä vasta murto-osan.

Annoin tästä palautetta näyttelijöille. Osa yhtyi heti näkemykseeni, koska he kertoivat tehneensä saman havainnon itsestään ja toisistaan. Sitten teimme metodisia harjoitteita, joiden aikana puutuin heti kaikinpuoliseen tyytymiseen. Näyttelijät eivät saaneet jäädä kellumaan jo saavuttamaansa taitoon, vaan heidän täytyi yrittää murtautua uusille tasoille. Grotowskin (1989, 125) mukaan näyttelijän fyysisten harjoitteiden tulee olla niin vaikeita, että niiden suorittaminen on lähes mahdotonta. Harjoitteiden tarkoitus on toimia eräänlaisina luonteen kohdistuvina haasteina. Ja nuo haasteet täytyy aina uusia. (Grotowski 1989, 127.)

Jatkossa keskityttiin siis siihen, että keholliset tuntemukset olivat yhtä rajuja kuin ne olivat olleet harjoituskauden alussa. Harjoitteita jatkettiin pidempään ja vietiin yhä uusille kierrosluvuille. Rintakehää revittiin ja pompotettiin kauemmin, keuhkoissa olevaa ilmapatsasta pidettiin räjähtämispisteessä yhä pidempiä aikoja, ja kun piste siirtyi seuraavalle tasolle, kehollisten tapahtumien intensiteetti seurasi mukana. Tuntuman kokonaisvaltaisuudessa pyrittiin uuteen pysyvyyteen ja jatkuvuuteen. Näyttelijöiden täytyi haastaa itseään yhä kunnianhimoisemmin.

Näyttelijät ymmärsivät, että työmäärää oli lisättävä kehityksen myötä jatkuvasti. Muutama sanoi huomaavansa, että on alkanut päästää itsensä liian helpolla. Suurin osa pääsi nopeasti eteenpäin tästä väistämättömästä suvantovaiheesta. Osa kiinnittyi siihen pysyvämmiin, ymmärtäen kuitenkin sen luonteen ja itsensä suhteessa tämänkaltaisiin pysähtyneisyyden kausiin.

### **5.2.3 Loppu**

Harjoituskauden, ja työharjoitteluni, loppuvaiheessa pääsin siihen, mihin olin ohjaajana pyrkinytkin. Vaikka ohjasin yhä metodin kautta, minun ei tarvinnut pitää siinä enää päähuomiotani. Näyttelijöiden metodinen kokemus alkoi olla niin vahva, että he osasivat haakeutua metodiseen tilaan ja ylläpitää sitä yhä paremmin ilman ohjaajan jatkuvaa huomiota.

Tämän johdosta näyttelijät tekivät metodista perustyötä itsenäisesti, ja minun tarvitsi puuttua asiaan ainoastaan silloin, jos näyttelijä uhkasi jäykistyä, jos tämä puhalsi itsensä liian



tyhjäksi tai jos tämän äänenmuodostus muuttui virheelliseksi. Metodisen ohjaamisen sijasta saatoinkin keskittyä paremmin muihin ohjauksellisiin ja näyttämöllisiin ratkaisuihin.

Viimeisellä harjoitusviikolla ohjaaja Jari Halonen tuli opettamaan koko näyttelijälinjaa. Hän oli päivittäin läsnä ohjaukseni harjoituksissa ja auttoi minua ohjauksellisissa ratkaisuissani. Hän myös opetti metodista ilmaisua ja toi siihen selkeää varmuutta.

#### **5.2.4 Esitykset**

Bakkhantit -produktio huipentui kolmepäiväiseen esitysten sarjaan. Esityksiä oli yhteensä neljä. Ennen jokaista esitystä näyttelijät lämmittelivät noin 45 minuutin ajan. Lämmittely koostui kahdesta osa-alueesta; itsenäisemmästä ja ohjatummasta. Itsenäinen osuus tarkoitti, että näyttelijät keskittyivät, tarkastivat oman tarpeistonsa, venyttelivät ja tekivät metodisia harjoitteita omatoimisesti ja nousujohteisesti noin puolen tunnin ajan.

Tämän jälkeen oli ohjatun lämmittelyosion vuoro. Se tarkoitti, että kokoonnuin näyttelijöiden kanssa piiriin ja ohjasin muutamia yhdessä suoritettavia metodisia harjoitteita. Pointtina oli, että kaikki tekivät nyt samaa harjoitetta samaan aikaan. Myös harjoitteiden rankkuusastetta kasvatettiin. Lisäksi osallistuin itse joihinkin harjoitteisiin myös tekijänä, aivan kuten harjoituskaudellakin. Uskon, että tällä valinnalla oli selkeä yhteistä tekemisen henkeä vaaliva merkitys. Halusin näyttelijöiden tietävän, että he eivät joudu suoriutumaan mistään yksin, vaan olemme yhä, esitystilanteessakin, yhtenäinen yksilöistä muodostuva yksikkö, ja että jokainen yksilö ohjaa myöten tekee oman osuutensa ja seisoo yhteisen asiamme takana viimeiseen asti.

Methodiset alkulämmittelyt ja muut esitysvalmistelut toistuivat joka kerta suunnilleen samanlaisina. Meillä oli siis yhteinen rituaalinomainen esitystä edeltävä toimintaympäristömme. Sellainen on ollut lopulta jokaisessa teatteriprojektissa, jossa olen ollut mukana. Se muodostuu ohjaajan luomista ritualistisista olosuhteista, kuten tietystä viimeiseksi suoritettavasta lämmittelyharjoitteesta tai viimeisestä yhteisestä kokoontumisesta tai hiljaisesta hetkestä ennen yleisön saapumista. Yksilöiden omat henkilökohtaiset ritualistiset valmistautumismenetelmät kiinnittyvät tämänkaltaisiin yhdessä suoritettaviin toimintoihin. Tämä on suurimmaksi osaksi tiedostamatonta, ihmisen alkukantaisten viettien ohjaamaa toiminta-

taa, mutta etenkin ohjaajan taholta tietenkin myös harkittua ja tarkoitettua. Grotowski korosti esitykseen valmistautumisessa sitä, että näyttelijällä tulee olla riittävästi aikaa, jotta tämä pääsisi eroon arjen tuomista hajottavista tekijöistä. Hänen teatterissaan oli aina esitystä edeltävä puolen tunnin hiljaisuus, jonka aikana näyttelijät valmistelivat asunsa ja kävivät läpi tiettyjä kohtauksia. Kuten Grotowski (1989, 80) toteaa, niin kyse on luonnollisista asioista, joihin ei liity mystiikkaa.

Uskon, että nimenomaan tämänkaltaisten, toistuvien rituaalien ansiosta Bakkhanttien näyttelijäntyö oli joka esityksessä yhtä intensiivistä ja vahvaa. Näyttelijät tiesivät, kuinka he pääsevät metodiseen tilaan ja kuinka he ylläpitävät sitä. Näyttelijät kommentoivat jälkikäteen, että kovan treenin ansiosta rankoista esityksistä selviäminen ei vaatinut kovin suuria ponnisteluja.

### 5.3 Keskustelut ja haastattelut

Harjoituskauden keskivaiheilla haastattelin opiskelijoita metodista. Haastattelin aina kolmea opiskelijaa kerrallaan. Haastattelutilanteessa kysyin opiskelijoilta, miten he kokivat metodiopetuksen syksyn alussa ja miten he kokivat sen haastatteluhetkellä. Lisäksi pyysin heitä vertaamaan metodologiaa aiempiin kokemuksiinsa näyttelijäntyöstä. He saivat kertoa kokemuksensa vapaamuotoisesti. Olin pyytänyt heiltä luvan haastattelumateriaalin käyttämiseen opinnäytetyössäni.

Jälkikäteen ajatellen olisin voinut haastatella opiskelijoita useampaan erilliseen kertaan. Lisäksi olisin voinut toteuttaa osan haastatteluista myös toiminnallisina harjoitteina tai muuna abstraktimpana materiaalin tuottamisena. Tämä olisi tuonut lisää yhteentörmäyttävää, eri kulmista kotoisin olevaa materiaalia.

Seuraavaksi nimettömiä otteita haastatteluista:

“Metodia ei voi ymmärtää, ennen kuin tekee sitä itse. Sitä on oikeastaan turha selittää.”

“Alussa tuntui turhalta. Enää ei.”

“Metodi on tuonut voimakkaimpia fiiliksiä pitkään aikaan.”

“Metodi luo pohjan kaikelle tulevalle näyttelijäntyölleni.”

“Saamassani näyttelijäntäydenopetuksessa on aiemminkin ollut fyysinen pohja, mutta sitä ei ole koskaan selitetty. Metodi avaa käyttöön myös näitä aiemmin opetettuja fyysisiä menetelmiä, joita ei aikoinaan viety tarpeeksi pitkälle.”

“Metodi täydentää näyttelijäminääni.”

“Metodiopetus tuo ahaa-elämyksiä. En ole saanut aiemmin tarpeeksi, näyttelijänä olen jäänyt vaille varmuutta. Nyt olen aloittanut alusta.”

“Metodi tuo onnistumisen kokemuksia sen oivalluksen kautta, että en vielä osaa mitään.”

“Tulen jatkamaan metodin soveltavaa käyttöä.”

“Metodi auttaa tunneilmaisua, vaikka näyttää tyhmältä.”

“Hauska huomata, miten ilokin tulee fyysisen kivun kautta.”

“Olen oppinut lämmittelyn merkityksen.”

“Metodi poistaa jännitystä. Ja tuo rohkeutta ilmaisuun.”

“Aiemmin saamassani ohjauksessa ei samaa syvyyttä kuin Voionmaalla ja metodissa.”

“Metodista on selkää käytännön hyötyä, koska se on niin konkreettisen fyysisen.”

“Olin aluksi tosi skeptinen, koska en uskonut metodinäyttelemiseen, mutta olen sittemmin joutunut purkamaan käsitykseni. Fyysinen tie on henkistä parempi väylä näyttelemiseen.”

“Halusin kehittyä mahdollisimman paljon, siksi halusin tulla oppimaan näyttelijäntäyttöä metodin kautta.”

“Kehityksen huomaa. Nykyään pystyn säätelemään energiaani ja liikkeitäni paremmin kuin ennen.”

“Voionmaalla saamani ohjaus on ammattimaisempaa ja kunnianhimoisempaa kuin muualla. Halutaan, että ihmiset kehittyvät. Virheisiin puututaan. Koen saavani paljon yksilöohjausta, vaikka ryhmä on iso.”

“Tulen käyttämään metodologiaa paljon jatkossakin.”

“Täällä saamani opetuksen myötä kiinnitän aiempaa enemmän huomiota fyysisen olemisen tapoihin, omiini ja muiden.”

Haastatteluotteista selviää se kehityskaari, joka oli muutenkin selvästi nähtävissä ja jonka näyttelijät kokivat jonkinlaisena kollektiivisena kokemuksena. Alussa metodi ja siihen liittyvä autoritaarinen ohjaustapa aiheuttivat näyttelijöissä hämmennystä ja vastustusta. Väittäisin jopa, että ne käynnistivät eräänlaisia suuriakin henkilökohtaisia kriisejä, jotka ovat välttämättömiä kaikelle kehitykselle, etenkin taidekoulutuksessa. Kokemukseni mukaan tällaisiin kriiseihin liittyy aina alussa voimakas vastareaktio ja turhautuma. Kriisissä kylpijä kuitenkin pääsee näiden negatiivisten ja edistymistä vastustavien tunteiden yläpuolelle, mikäli hän niin haluaa. Tämä tapahtuu sitkeän ja määrätietoisen työn kautta. Ihmisen on ammennettava sisältään vaadittava tekemisen vimma. Jos kyseistä vimmaa ei ole, eli jos sisäinen motivaatio yksinkertaisesti puuttuu, ihmisen täytyy yrittää katsoa asiaa mahdollisimman objektiivisesti ja tehdä sitten ratkaisunsa; onko hän sisäisesti rehellinen tekemisessään vai ei. Jos ei ole, on edessä valinta; onko tekemistä syytä jatkaa vai ei? Vai pitäisikö tehdä jotain ihan muuta?

Yksi haastatteluotteista selkeästi esille nouseva asia liittyy metodin sisäiseen oivaltamiseen. Yhdessä otteessa haastateltu kokee, ettei selkeään fyysisyyteen perustuvaa näyttelijäntäyttöä ole aiemmin avattu hänelle samalla tavalla. Harjoitteita ei ole selitetty. Itse tein ohjaajana sen selkeän valinnan, että halusin näyttelijöiden vähitellen ymmärtävän myös metodin teoreettista puolta. Halusin, että he tekisivät yhä yksityiskohtaisempia havaintoja siitä, mihin harjoitteilla pyritään ja mistä niiden teho johtuu. Halusin näin karsia metodisesta harjoittelusta siihen liitetyn mystifioinnin ja osoittaa, että harjoittelussa on selkeä järjellinenkin perusta. Näin näyttelijät voisivat saavuttaa metodista kokonaisvaltaisemman ymmärryksen.

Näyttelijä Ritva Sorvali sanoo Marja Silden (2011, 145) haastattelussa, että Jouko Turkan ohjaamat fyysiset harjoitteet olivat selkeästi näyttelijäntekniikan harjoittelua, vaikka Turka itse ei koskaan muotoillut asiaa niin. Hän perusteli harjoitteet sillä, että näyttelijät eivät voi elämänsä aikana kokea kaikkia maailman asioita. Toisin sanoen harjoittelun selkeänä tarkoituksena oli saada näyttelijät tietoisiksi siitä, mitä kehossa tapahtuu erilaisten, äärimmäisten tunteiden aikana.

Itse keskityin harjoitteiden aikana siihen, mitä kehon osia niillä on tarkoitus stimuloida, eli missä harjoitteen täytyy tuntua. Muuten en avannut harjoitteita itse tekemisen aikana, kos-

ka oman kokemukseni mukaan se olisi johtanut suorittamiseen, itsetarkkailuun ja haetun lopputuloksen esittämiseen.

Jokaisen harjoituskerran päätteeksi kävimme harjoitukset läpi piirissä istuen. Tällöin esitin näyttelijöille yksinkertaisia kysymyksiä kaikista tehdyistä harjoitteista. Kysyin esimerkiksi, miltä jokin harjoitus oli tuntunut tai mitä havaintoja näyttelijät olivat tehneet itsestään sen aikana. Saatuaani joltakin näyttelijältä vastauksen saatoinkin jatkaa kysymällä, mistä näyttelijä luuli kyseisen tunteen tai havainnon johtuvan. Usein näyttelijät alkoivat kuitenkin automaattisesti teoretisoida kokemuksiaan tai heittää minulle metodiin liittyviä vastakysymyksiä. Ilmapiiri oli siis hyvin keskusteleva. Huomasin välillä heittäytyväni pitkiin, henkilökohtaisia näkemyksiäni vahvasti heijastaviin, metodiin liittämäni filosofiaan liittyviin puheenvuoroihin. Tämä oli automaattista ja liittyi näkemykseeni siitä, että myös ohjaajan on oltava rohkeasti läsnä persoonallisuutensa kautta. Omat näkemykset on tuotava julki.

Yksi haastateltavista mainitsi, että metodi täydentää hänen näyttelijäminäänsä. Tällä hän tulkintani mukaan tarkoitti, että metodinen harjoittelu on avannut uusia ulottuvuuksia ja syvyyksiä siihen näyttelijäntyölliseen maisemaan, jossa hän ennestään liikkui. Tämä ei ollut läheskään kaikkien kokemus, koska suurin osa sanoi, etteivät he olleet aiemmin ymmärtäneet näyttelemisestä juuri mitään ja että metodi on vasta avannut heidän ymmärryksensä näyttelijöinä. Jotkut kertoivat oivaltaneensa ensimmäisen kerran näyttelijäntyön syvällisemmän puolen, ja alkaneet rakentaa siihen liittyvää omaa filosofiaansa ikään kuin nollasta. Kerroin heille, että koin itse aikoinani samankaltaisia elämyksiä opiskellessani Voionmaan opistossa.

Opiskelijat puhuivat paljon Näkevän lihan metodiin liittyvästä estetiikasta, joka eroaa suuresti muista tunnetuista metodeista. Tämä korostuu etenkin harjoittelun alkuvaiheessa, kun metodin ylläpitäminen vaatii jatkuvaa, monipuolista työtä. Metodisia asioita on ensin tehtävä suuresti, jotta kehollisia muutoksia alkaisi tapahtua. Vasta tämän jälkeen olemisen tapaa voi tarvittaessa pudottaa lähemmäs ”normaalia” ilman, että metodin aikaansaama psykofyysinen tila katoaa. Vaikka opiskelijat selkeästi ymmärsivät tämän, osa heistä kyseenalaisti metodisen näyttelijäntyön estetiikan kerta toisensa jälkeen. He kuvailivat metodinäyttelemistä ”oudonnäköiseksi” ja ”epärealistiseksi”. Tällöin he puhuivat kuitenkin nimenomaan näyttelijäntyön estetiikan ulkoisista ominaisuuksista ja katsojina tekemistään havainnoista, koska näytellessään metodin avulla he saivat koko ajan yhä uusia onnistumi-

sen elämyksiä. He siis myönsivät metodin toimivuuden tunneilmaisun kannalta, mutta vierastivat sen esteettisiä ominaisuuksia.

Grotowskin (1989, 70) mielestä metodin ja estetiikan välille on vedettävä selvä raja. Hänen mukaansa Brechtin edustamassa, vieraannuttamisefektiin perustuvassa näyttelijäntyössä oli kyse näyttelijän esteettisestä velvollisuudesta, eikä niinkään metodista, koska Brecht ei tosiasiassa kysynyt itseltään jokaisen selkeän metodin taustalla olevaa peruskysymystä: miten tämä voidaan tehdä? Mielestäni Näkevän lihan metodin taustalla on nimenomaan tuo kysymys, joka voidaan tässä tapauksessa muotoilla myös: miten minä pääsen tunnetilaan? Kysymyksessä on metodin ydinpäämäärä, ja kun se toteutuu, metodi, eli apuväline, on täyttänyt tarkoituksensa. Estetiikka on erotettava tästä näyttelijäntyön rehellisyyttä koskevasta prosessista, ja kun puhumme estetiikasta, liikumme aina mielipidekysymysten ja näkemyserojen maaperällä.

Minä koen Näkevän lihan metodin itselleni parhaaksi mahdolliseksi myös sen esteettisten ominaisuuksien puolesta, etenkin, kun estetiikka ei ole tarkoitettua ja pinnallista, vaan seurausta kokonaisvaltaisesta psykofyysisestä toiminnasta. Se on totaalisen tuntemisen tulos. Lisäksi arki-ilmaisusta ja naturalismista poispyrkivä ilmaisu on mielestäni aina kiinnostavaa. Se on osaltaan esittävän taiteen syvyyksien hyödyntämistä, unen ja alitajunnan ammentamista.

Bakkhantit-produktion harjoituskauden aikana vallinnut yleisilmapiiri oli hyvin keskustelevalle. Väitän, että tällaisen ilmapiirin syntyä edesauttoi teatteri-ilmaisun ohjaajan koulutukseni. Kaikki saivat puheenvuoron ja kaikkien mielipiteitä kuunneltiin ja kunnioitettiin, vaikka ne saatettiin myös kyseenalaistaa jollakin vasta-argumentilla. Tämä synnytti kiihkeitäkin väittelytilanteita, mutta ei varsinaisia konflikteja. Vaikka olin koko ajan selkeästi ohjaaja ja auktoriteetti, niin keskustelutilanteissa olimme kaikki tasavertaisia mielipiteidemme ja kokemustemme ilmaisijoita. Halusin kaikkien kokevan, että heidän ajatuksensa ovat tärkeitä ja merkityksellisiä. Lisäksi halusin, että kaikki uskaltavat ilmaista mielipiteensä ja ajatuksensa. Tämä oli tärkeää sekä oppimisen että yhteisen prosessin etenemisen kannalta.

## 5.4 Oppimaan oppiminen

Helsingin yliopiston Koulutuksen arviointikeskus määrittelee oppimaan oppimisen näin:

Oppimaan oppimisella tarkoitetaan osaamista ja uskomustekijöitä, jotka ohjaavat uuden oppimista ja uusien oppimishaasteiden kohtaamista. Nämä tiedot, taidot, asenteet ja uskomukset kehittyvät jokapäiväisessä koulutyössä, vaikka eivät sinällään kuulu minkään yksittäisen oppiaineen opetussuunnitelmaan. Oppimaan oppiminen on kykyä ja halua ottaa vastaan oppimishaasteita, valmiutta jatkaa työskentelyä myös silloin, kun tehtävät ovat vaikeita, ja kykyä ylittää epäonnistumisen tuottama pettymys tai sen uhka. Myös kyky iloita ja nauttia uusista haasteista, oppimisesta ja omasta osaamisesta kuuluu oppimaan oppimiseen. (Helsingin yliopisto 2006.)

Kun ihminen alkaa opetella itselleen täysin uutta asiaa, hänen täytyy löytää jonkinlainen motivaatio, jolla hän perustelee itselleen kyseisen asian oppimisen tarpeellisuuden. Tuo motivaatio voi perustua jonkinlaiseen ulkoapäin asetettuun pakkoon, mutta silloin tekemisen syvin merkitys peittyä vastentahtoisuuden traumaattisiin kaapuihin. Voi olla, että tällainen pakotettu oppija ei edes löydä minkäänlaista merkitystä tekemiselleen.

Motivaation lähtökohta voi kuitenkin parhaissa tapauksissa olla myös henkilön sisäisessä maailmassa. Tällöin halu oppia perustuu puhtaalle, intuitiiviselle tietämiselle siitä, mikä on henkilön kehityksen ja kohtalon kannalta tärkeää ja mikä saa hänen sisäisen maailmansa kukoistamaan yhä moniulotteisemmin. Tällöin, vaikeinakin vastoinkäymisten ja epäonnistumisten hetkinä, tekemisen taustalla kajastelee sisäisen pakon iloinen liekki.

Methodinen harjoittelu on aina johdettavissa teknisen toiston tematiikkaan. Tämä pätee myös Näkevän lihan metodiin. Mikäli harjoitteluun sitoutuu, sitä on jatkettava tekniikkaa kyseenalaistamatta. Eugenio Barba (1991, 244) kirjoittaa, että säännöllinenkin harjoittelu ei automaattisesti ole tavoiteltujen taiteellisten lopputulosten tae, vaan sen tarkoitus on enemmänkin harjoittelijan aikomusten ja tarkoitusten yhtenäistäminen.

Ymmärrän Barban ajatuksen niin, että vaikka näyttelijän tekemistä hallitsisi tekninen puhkaus ja taituruus, niin se ei vielä riitä. Lopulta hänen on löydettävä myös oma persoonallinen näyttelijyytensä, joka läpäisee teknisen pohjatyön luoman taidon. Barba toteaaakin, että harjoittelu voi olla vain yksilöllistä, vaikka sen pohja olisi kollektiivisessa tekemisessä.

Kun opetin Näkevän lihan metodia Voionmaan opistossa, halusin, että opiskelijat pääsevät sisään metodin maailmaan, antavat oman persoonansa läpäistä tuossa maailmassa tapahtuvat asiat, ja että he tätä kautta oppivat oppimaan metodisen järjestelmän mahdollistamaa näyttelijäntyötä. Ensimmäiset harjoitusviikot ovat tällaisissa tapauksissa aina hyvin tärkeitä. Niiden aikana opiskelijan koskematon potentiaali alkaa järjestäytyä uudelleen. Hän alkaa tehdä valintoja. Hän tuhoaa joitakin puoliaan vahvistaakseen toisia. Hän on haavoittuvainen. (Barba 1991, 246.)

Barban mukaan kaikki ne ihmissuhteet, hierarkiat ja normit, joiden alaiseksi opiskelija asetetaan, hedelmöittävät hänen taiteellisen tulevaisuutensa. Olen täysin samaa mieltä. Tämänkaltaiset vaikutusmekanismit ovat toki osittain tiedostamattomia, mutta kun oppii oppimaan, niistä tulee yhä tietoisemmiksi. Negatiiviset kokemukset ovat yhä helpompia ylitettäviä ja niihin osaa tarvittaessa suhtautua objektiivisesti ja rakentavasti. Tämä on kehityksen merkki. Ja kun tarkastelen omaa koulutustani, niin olen aina automaattisesti pyrkinyt yhdistämään uudet asiat minulla jo olleen tietotaidon jatkoksi, persoonallisen teatterin ilmaisun ohjaajuuteni verkostoon.



## 6 METODI TEATTERI-ILMAISUN OHJAAJAN NÄKÖKULMASTA

Viimeisessä luvussa pohdin autoritaarisen ohjaamisen ja teatteri-ilmaisun ohjaajan yleisen ammattikuvan välistä suhdetta. Käsittelen myös sitä, miten Näkevän lihan metodi on asetunut osaksi omaa identiteettiäni teatteri-ilmaisun ohjaajana.

### 6.1 Autoritaarinen ohjaaminen

Kuten totesin konkreettisia metodisia harjoitteita koskevassa osiossa, Näkevän lihan metodiin liittyy tietty autoritaarinen asetelma, jossa ohjaaja käskee ja näyttelijä toteuttaa. Tämä näkyy etenkin metodisissa harjoitustilanteissa, joissa ohjaajan tehtävä on yllyttää näyttelijää kohti uusia psykofyysisen tekemisen korkeuksia. Mikäli näyttelijä alkaa luovuttaa ja päästää itsensä liian helpolla, eli mikäli hänestä näkyy, että hän ei edes yritä saada itsestään irti kaikkea mahdollista voimaa, ohjaajan tehtävä on ruoskia näyttelijää sanoillaan ja omalla energisellä tilanteessa elämisellään. Tällöin ohjaajan tarkoitus ei ole iskeä näyttelijää maahan, vaan auttaa häntä nousemaan uupumustilan yläpuolelle.

Ohjaajasta riippuen tällaiseen valmentamiseen sisältyy enemmän tai vähemmän myös negatiivista voimansa ammentavaa ilmaisua. Toisin sanoen ohjaaja saattaa olla näyttelijää kohtaan verbaalisesti tyly. Näyttelijän tehtävä on ymmärtää, että mikäli ohjaaja tietää mitä tekee, mainitussa tylyydessä ei ole mitään henkilökohtaista ja se liittyy ehdottomasti vain harjoitustilanteeseen. Ohjaaja haluaa auttaa näyttelijää kehittymään.

Monet Jouko Turkan entisistä oppilaista ovat kritisoineet Teatterikorkeakoulussa saamaansa opetusta julkisuudessa. Kaikki tuovat kritiikissään tavalla tai toisella esiin Turkan opetukseen liittyvän autoritaarisen asetelman ja siihen liittyvän väkivallan. Useat kertovat haajonneensa, vähintään henkisesti, joskus myös fyysisesti. Anu Koskisen (2013, 166-169) haastattelemat näyttelijät käyttävät usein termejä *autoritääriinen* ja *manipulointi*. Heidän kokemustensa mukaan turkkalaisessa ja jälkiturkkalaisessa ohjaustavassa näyttelijät uuvutetaan sietokyvyn ääri rajoille. Tämän tarkoituksena on ajaa näyttelijät tilaan, jossa he eivät voi kontrolloida tekemisiään. Haastateltavien mukaan tässä on kyse manipuloinnista. Eräs haastateltava rinnastaa näyttelijät karjaan, jota ohjaaja liikuttelee miten haluaa.

On tunnettu tosiasia, että Jouko Turkan ohjaustapa ja yleensäkin persoonallisuus aiheuttivat pelkoa. Tämä pelko ei keskittynyt ainoastaan harjoitustilanteisiin, vaan siirtyi kaikkialle. Eräs haastateltava kertoo, että mikäli Turkka tuli häntä kadulla vastaan, hän koki heti tarvetta muuttaa olemistaan, hän koki olevansa vääränlainen ja väärässä tilassa. Näyttelijät halusivat saada voimakkaan autoritaarisen ohjaajansa hyväksynnän. Tässä tiivistyy auktoriteetin synnyttämä, tavoitteellinen tunnekuvio:

Turkkalaisen tunteiden itsekäytännön muoto on **auktoriteetin ihailu, rakastaminen ja pelko**. Suoraan auktoriteetin kautta ja läpi omaksutaan eettinen velvoite, jonka rikkomisesta tulee *syntiä*, lähtökohtaisesti väärää ja tuomittavaa. Haastateltavan mukaan näyttelijä ei koskaan tunne juuri niinkuin käsketään, hän tuntee aina käskyyn nähden väärin. Ja siitä huolimatta tähän itsekäytäntöön kuuluu oikeanlaisen, pyydetyn ja vaaditun tuntemisen yrittäminen. (Koskinen 2013, 168.)

Turkan ohjaustavan edustama valta kohdistui suurelta osin näyttelijän ruumiiseen ja ruumiillisuuteen. Ruumiista tehtiin autoritaarisen muokkaamisen ja ohjaamisen alainen kohde tavalla, joka oli uusi suomalaisessa näyttelijänkoulutuksessa. Tämän myötä näyttelijälle asetetut psykofyysiset vaatimukset kasvoivat, ja mikäli näyttelijä ei täyttänyt noita vaatimuksia, häntä rangaistiin. Näyttelijän tunteista tuli valjastettuja luonnonvoimia. (Koskinen 2013, 168-169.)

Edellä kuvaamani, Turkkaan henkilöityvä näyttelijänkoulutus näkyy selkeästi myös Näkevän lihan metodissa, jota Koskisen ja hänen haastattelemiensa näyttelijöiden määritelmien mukaan voisi sanoa jälkiturkkalaiseksi. Mielestäni ”turkkalaisuus” ja ”jälkiturkkalaisuus” ovat kuitenkin käsitteinä pintapuolisia, mikäli haluamme tutkia harjoitteiden merkitystä ja metodologiaa itseään. Oman kokemukseni mukaan Turkkaan liittyvässä julkisessa keskustelussa keskitytään liikaa hänen persoonaansa, opetusmenetelmiinsä sekä niihin liittyvään, usein puutteelliseksi miellettyyn pedagogiikkaan. Liian harvoin otetaan huomioon sitä, mihin hän harjoitteillaan pyrki, mitä ikuista annettavaa niillä voisi olla ja mitä ne merkitsevät tänä päivänä. Toisen luvun alussa esittelemäni Nykynäyttelijän taide (Kirkkopelto ym. 2011) on tässä mielessä poikkeuksellinen teos. Siihen kiinnittyvien, muiden aiheiden ohessa myös kahdeksankymmentälukulaisia, Turkan käyttämiä tekniikoita käsittelevien tutkimushaastattelujen, -työpajojen, -tapaamisten, analyysien ja keskustelujen esiin nostamat teoria ja kritiikki ovat pohjana uudelle näyttelijänpedagogiikan mallille. Kirjassa esiintyvä Ehdotus nykynäyttelijän uudeksi kieliopiksi -osio kuvailee tutkimuksessa syntyneitä mal-

lia. (Kirkkopelto ym. 2011, 209.) Turkan Suomessa lanseeraamia näyttelijäntyöntekniikoi-  
ta on osaltaan kehitetty eteenpäin kyseisessä mallissa.

Näkevän lihan metodi on selkeästi kytkeytynyt Turkan ohjaustapaan. Suurimmat yhdistä-  
vät tekijät ovat autoritaarinen ohjaaja sekä samankaltaiset tai täysin samat, samoista syistä  
suoritetut fyysiset harjoitteet. Myös näyttelijän ja ohjaajan välinen suhde perustuu poh-  
jimmiltaan samanlaisiin asetelmiin.

## 6.2 Vastakkainasettelun murtaminen

Mielestäni selkeän autoritaariset ohjaustavat ja harjoittelumetodit ovat yleisessä ristiriidas-  
sa teatteri-ilmaisun ohjaajan peruskoulutuksen eettisen pohjavirtauksen kanssa. Tämä joh-  
tuu siitä, että teatteri-ilmaisun ohjaajan ammatilliset erikoisosaamisalueet painottuvat osal-  
listavaan teatteriin ja yhteisötaiteeseen. Ja yhteisötaiteen etiikka on erilainen kuin esittävän  
taiteen. Yhteisötaiteen lähtökohtana on yhteisö. Tämä tarkoittaa, että taidetta tehdään yh-  
teisön kanssa, sen jäsenten ehdoilla ja heitä varten. Yhteisötaide ei siis ole taiteilijan esitys  
yleisölle. Sen sijaan keskeistä on yhteisön osallistuminen suunnitteluun, toimintaan ja esi-  
tykseen. (Mikkelin ammattikorkeakoulu 2008.) Itse tiivistäisin asian niin, että esittävässä  
taiteessa ohjaaja on selkeä, toiminnan saneleva auktoriteetti. Yhteisötaiteessa hän on taitei-  
lija, joka kohtaa yhteisön ja luo olosuhteet, joissa uuden luominen ja löytäminen on mah-  
dollista sekä yksilö- että yhteisötasoilla. Yhteisötaiteessa ohjaajan oma visio ei siis ole  
pääosassa. Tärkeintä on se, mitä yhteisöstä nousee.

Teatteri-ilmaisun ohjaaja voi työskennellä sekä esittävän taiteen että yhteisötaiteen parissa.  
Mutta vaikka hänen työympäristönsä saattaa jossain tapauksessa olla sama kuin teatterioh-  
jaajalla ja vaikka hän ohjaa ammattinäyttelijöitä, niin koulutuksensa ansiosta hänen ohjaus-  
tapansa on todennäköisesti diplomaattisempi ja yhteisötaidehenkisempi kuin teatteriohjaa-  
jalla. Tällaista vaatimusta ei aseta kukaan ulkopuolinen, vaan teatteri-ilmaisun ohjaaja aset-  
taa sen itse, jos asettaa. Jos hän niin tekee, se tapahtuu todennäköisesti tiedostamattomasti.

Oli kyse sitten esittävästä tai osallistavasta taiteesta, niin teatteri-ilmaisun ohjaajalla on toki  
oltava auktoriteettiasema jokaisessa ryhmänohjaustilanteessa. Tässä yhteydessä auktori-  
teettiasema tarkoittaa myös vastuuasemaa. Oman kokemukseni mukaan teatteri-ilmaisun

ohjaajakoulutuksessa korostetaan sitä, että osallistavassa ohjaustilanteessa ja yhteisötaiteen piirissä toimiessaan teatteri-ilmaisun ohjaaja on aina vastuussa ohjaamastaan ryhmästä ja sen yksilöiden hyvinvoinnista. Tämän lisäksi koulutuksessa korostetaan tiettyä diplomaattisuutta ja keskustelevaa asennetta. Tämä on tietenkin johdettavissa siihen tosiasiaan, että teatteri-ilmaisun ohjaajan ohjaamat teatteriryhmät koostuvat usein harrastajista. Ja esitystä harjoiteltaessa harrastajaryhmän ohjaajalta vaaditaan kärsivällisyyttä, koska harrastajilta ei voi lähtökohtaisesti odottaa samaa näyttelijäntyöllistä suoritusta kuin ammattilaisilta. Tämä ei tietenkään tarkoita sitä, etteivät harrastajat voisi suhtautua näyttelijäntyöhön kunnianhimoisesti. Itse olen sitä mieltä, että harrastajateatteritoiminnassa pitäisi olla enemmän näyttelijäntyön opetusta. Tämä tekisi yhteisestä harjoittelusta kehittävämpää ja mielekkäämpää.

Tietenkin harrastajia on erilaisia ja eri ryhmillä on erilaiset yksilölliset lähtökohdat, jotka on otettava huomioon. Olen kuitenkin sitä mieltä, että harrastajaryhmänkin toiminnan on aina oltava yleiseen, iloiseen kehittymiseen pyrkivää. Harrastajienkin on sitouduttava yhteiseen tekemiseen ja hyväksyttävä ohjaajan auktoriteetti, vaikka kyse ei olisikaan äärimmäisestä guru-oppilaat –asetelmasta.

Näkevän lihan metodiin sisältyvät totalisuus ja autoritaarisuus ovat siis todistettavasti ristiriidassa teatteri-ilmaisun ohjaajan yleisen ammattikuvan edellyttämän ohjausetiikan kanssa. Mielestäni olisi kuitenkin mustavalkoista ajattelua, mikäli nämä kaksi lähtökohtaisesti erilaista ohjauksellista ilmastoasetetta vastatusten ja jätettäisiin asia siihen. Itse koen yhdistäneeni teatteri-ilmaisun ohjaajan ammattikuvan ja voimakkaan autoritaarisen ohjaustavan toisiinsa hedelmällisesti ja luontevasti. Tämän kokemuksen mukaan ne eivät sulje toisiaan pois, vaan jopa täydentävät toisiaan.

Lähtökohtana minkä tahansa ammatillis-eettisen vastakkainasettelun murtamiseen on se yleispätevä tosiasia, joka kirkastui minulle ensimmäisenä opiskeluvuoteni; ei ole olemassa mitään ideaalia teatteri-ilmaisun ohjaajuutta, vaan jokaisen on löydettävä oma uniikki opettajuutensa ja henkilökohtainen ohjaajuutensa, eivätkä nämä ominaisuudet löydy mistään ulkopuolelta, vaan sisältä, omasta persoonasta, sisäisten valmiuksien kehittämisen kautta. Mikäli henkilö toteuttaa jotain hänelle syötettyä oppia ilman, että se kiinnittyy luonnollisena osana hänen sisäiseen maailmaansa, ja ilman, että se on hänen persoonansa läpäisemää, hän on epärehellinen, ennen kaikkea itselleen.

Koulutuksen ja itsetutkiskelun tuloksena olen löytänyt oman ohjaajuuteni, oman esiintyjyyteni ja oman opettajuuteni. Näitä osa-alueita ei voi erottaa toisistaan, vaan ne liikkuvat minussa ja säteilevät minusta erilaisin korostuksin, tilanteen esiin nostamina ja koko olemiseni läpäisevinä. Kun opetan Näkevän lihan metodia, olen lopulta samassa tilassa kuin missä tahansa muussakin tilanteessa, autoritaarisuuden ja keskusteleavuuden suhteesta riippumatta. Olen oma itseni.

### **6.3 Jatkuva kehitys**

Itse koen Centria ammattikorkeakoulun teatteri-ilmaisun ohjaajakoulutuksen niin, että opiskelijoille tarjotaan perustietoja ja -taitoja laaja-alaisesti sekä esittävän että soveltavan taiteen kentältä. Opiskelijan itsensä vastuu on tiedostaa, mitkä opetetuista asioista hän kokee omikseen, mihin hän haluaa tulevaisuudessa keskittyä, mitä hän opiskelee itsenäisesti lisää ja mitä hän tulee soveltamaan omaan ammatilliseen käyttöönsä. Tässä on kyse intuitiivisesta aistimaailmasta, jonka edellytyksenä on, että opiskelija on edennyt itsetuntemuksen elinikäisellä tiellä ja että hänellä on senhetkiseen kokemukseksiin perustuva, reflektoitu ammatillinen näkemys teatteri-ilmaisun ohjaajan työstä. Se, minkä osa-alueen hän kokee ammatillisesti oikeaksi itselleen, jalostuu ja muuttuu toki kokemuksen lisääntyessä. Uudet asiat täydentävät vanhoja, ryhmästä kasvaa ja ihminen kehittyy.

Koen, että Näkevän lihan metodin opettaminen on vahvuuteni teatteri-ilmaisun ohjaajana. Työharjoittelussani pääsin opettamaan metodia ihanteellisissa olosuhteissa, koska ohjattavani olivat nuoria, perusterveitä aikuisia. On toki selvää, että fyysisten vaatimustensa ja autoritaaristen opetusmenetelmiensä takia metodia ei voi opettaa sellaisenaan kaikissa niissä kohderyhmissä, joissa teatteri-ilmaisun ohjaaja usein työskentelee. Mutta mielestäni sitä voi soveltaa kaikessa opetustyössä ja kaikenikäisten ryhmissä, ja näissä sovelluksissa vain mielikuvitus on rajana.

Seuraavaksi haluan saada käytännön kokemusta nimenomaan Näkevän lihan metodin soveltamisesta erilaisten ryhmien opetukseen. Tämänkaltaisessa ammatillisessa etenemisessä toteutuu mielestäni eräs teatteri-ilmaisun ohjaajuuteen laajasti kiinnittyvä asia; sovelta

kaikkea oppimaasi tilannekohtaisesti ja yhdistele asioita rohkeasti, oman persoonallisuutesi kautta. Lopulta on kyse tekemisen vapaudesta, kuten kirjoitin syksyllä 2014:

Me jatkamme etsimistä, ja laulu laajenee ja räjähtää toimintaan! Kidutettujen kohtalojen katukiveykset lentävät ilmaan ja pirstaloituvat kyyneliksi hölmistyneiden vallanpitäjien mätäposkille, painajaissukupolvet havahtuvat hereille ankaran kouristelun ravistellessa heidän löysäluisia pintakiiltokehojaan, sairaan sukurutsaviihteen ontot kulissit kaatuvat ja oksentavat itsensä tyhjyyteen, ja viimein kärsineet, poljetut sydämen työläiset kohoavat keskeltämme, täyttävät taivaan läpikuultavan naurunsa liikkeellä, lentävät lempeän hymyn improvisoidussa kontaktikoreografiassa, laskeutuvat ympärillemme kiihtyvään tanssiin ja vetävät meidät mukaansa musiikkiin, joka on iloa. Ja silloin, lopulta, jokainen muistaa heidät ja tunnustaa heidän suuruutensa, jokainen tuntee heidän asiansa ja myöntää heille heidän vapautensa, vapauden, joka on meissä kaikissa, ja me näemme. (Tihtarinen 2014.)

## LÄHTEET

### Kirjallisuus

Artaud, A. 1983. Kohti kriittistä teatteria. Helsinki: Otava.

Barba, E. & Savarese, N. A dictionary of theatre anthropology: The secret art of performer. 1991. London/New York: Routledge.

Grotowski, J. 1989. Kohti köyhää teatteria. 2., uudistettu painos. Helsinki: Like.

Hulkko P., Kirkkopelto E., Silde M., Tapper J., Tervo P. & Tuisku H. 2011. Nykynäyttelijän taide – horjutuksia ja siirtymiä. Helsinki: Maahenki Oy.

Korhonen, R. J. Fokus: Näyttelijöiden kokemuksia keskittymisestä, sen kadottamisesta ja löytämisestä. 2013. Helsinki: Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu.

Koskinen, A. Tunnetiloissa: Teatterikorkeakoulussa 1980- ja 1990-luvuilla opiskelleiden näyttelijöiden käsitykset tunteista ja näyttelijöiden tunnetyöskentelystä. 2013. Helsinki: Teatterikorkeakoulu, esittävien taiteiden tutkimuskeskus.

Nietzsche, F. Epäjumalten hämärä, eli, Miten vasaralla filosofoidaan. 2008. Helsinki: Delfiini Kirjat.

Nietzsche, F. Tragedian synty. 2007. Tampere: Eurooppalaisen filosofian seura.

Ollikainen, A. Lihat ylös!: Muistiinpanoja Jouko Turkan opetuksesta. 1988. Helsinki: Teatterikorkeakoulu.

Repo, K. Johdatusta Stanislavskin järjestelmään ja toiminta-analyysin metodiin. Stanislavskin järjestelmä – tapa ajatella. Väärinkäsitysten kautta eläväksi metodiksi. 2008. Helsinki: Teatterikorkeakoulu.

## **Artikkelit**

Antze, R. J. 1991. Oriental examples. A dictionary of theatre anthropology: The secret art of performer. London/New York: Routledge. 30-33.

Barba, E. 1991. From 'learning' to 'learning to learn'. A dictionary of theatre anthropology: The secret art of performer. London/New York: Routledge. 244-246.

Cruciani, F. 1991. Occidental examples. A dictionary of theatre anthropology: The secret art of performer. London/New York: Routledge. 26-29.

Hulkko, P. 2011. Ruumiinsyntaksista näyttelijändramaturgiaan. Nykynäyttelijän taide – horjutuksia ja siirtymiä. Helsinki: Maahenki Oy. 15-49.

Kirkkopelto, E. 2011. Psykofyysinen kriisi. Nykynäyttelijän taide – horjutuksia ja siirtymiä. Helsinki: Maahenki Oy. 183-208.

Silde, M. 2011. Tekniikka kuin toinen luonto – näyttelijä Ritva Sorvalin haastattelu. Nykynäyttelijän taide – horjutuksia ja siirtymiä. Helsinki: Maahenki Oy. 143-150.

## **Opinnäytetyö**

Porkola, J. "JÄÄSUSI" - Jerzy Grotowskin teatterikäsitys taidekasvatuksen menetelmänä. 2002. Pro Gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Taiteen ja kulttuurin tutkimuksen laitos. Jyväskylä.

<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/12189/joporko.pdf?sequence=1>

## **Sähköinen julkaisu**

Helsingin yliopisto, Koulutuksen arviointikeskus. 2006. Mitä on oppimaan oppiminen. Www-dokumentti.

Saatavissa:



[http://www.helsinki.fi/cea/fin/Oppimaan\\_oppiminen/Oppimaan\\_oppimisen\\_arviointi/Mita\\_on\\_opi\\_opi.html](http://www.helsinki.fi/cea/fin/Oppimaan_oppiminen/Oppimaan_oppimisen_arviointi/Mita_on_opi_opi.html). Luettu: 27.4.2015.

Mikkelin ammattikorkeakoulu. 2008. Yhteisötaiteen määrittelyä. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://yhteisotaide.weebly.com/yhteisoumltaiteen-maumlrittellyauml.html>. Luettu: 27.4.2015.

Teatterikorkeakoulu. 2007. Minäkö tutkija? Johdanto laadulliseen/postpositivistiseen tutkimukseen. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://www.xip.fi/tutkija/>. Luettu: 17.4.2015.

### **Julkaisemattomat lähteet**

Bakkhantit-produktion näyttelijöiden haastattelut. 2014. Ylöjärvi.

Tihtarinen, T. Esitystaiteen työpaja -kurssin oppimistehtävä. 2014. Kokkola.

Tihtarinen, T. Kaunokirjallinen teksti. 2014. Kokkola.

## HARJOITUSSESSIO

### Piiriliikkeenä suoritettavat harjoitteet:

#### *1. HARJOITE:*

Kävellään piirissä keskellä tilaa. Tehdään katseesta samea ja keskittymätön. Tämä helpottaa sisäiseen maailmaan menemistä. Ei havainnoida ympäröivää tilaa ja muita piirissä liikuvia, vaan vaivutaan sisältä kumpuaviin mielikuviin ja aletaan jalostaa niistä näkyjä, jotka jäävät elämään samennettujen silmien verkkokalvoille. Piirissä kävely jatkuu omalla painollaan, ajattelematta. Ohjaajan ääni kuuluu jostain kaukaa. Ollaan siitä tietoisia, mutta ei edelleenkään katsota ohjaajaa tai mitään muutakaan tilassa olevaa, koska silloin palataan analyttiselle arkitasolle ja kaikki jo saavutettu katoaa.

#### *TARKOITUS:*

Luodaan rituaalinomaiset, arjen ajatuksellisuudesta poikkeavat olosuhteet, joissa sisäiseen maailmaan meneminen helpottuu. Olosuhteiden muutos perustuu teon aktiin, eli siihen, että psykofyysinen olemisen tapa muuttuu.

Harjoitteen tarkoitus perustuu omakohtaiseen kokemukseen ja Jari Halosen opetukseen.

#### *2. HARJOITE:*

Jatketaan kävelyä. Kuvitellaan, että keho menee lantiosta poikki. Takapuoli työntyy taaksepäin ja avautuu. Jalat alkavat painaa kuin niitä ympäröisi sementti tai lyijy. Polvet koukistuvat aavistuksen verran niin, että reidet pehmenevät. Jalkapohjat tömähtelevät lattiaan.

Yläkehossa alkaa tuntua kovaa ylöspäin suuntautuvaa vetoa. Selkäranka suoristuu. Niska tulee sen suoraksi jatkeeksi. Nostetaan kädet ylös.

#### *TARKOITUS:*

Muutetaan kehollisia tapahtumia metodin vaatimiksi. Tehdään lihaksistosta, ryhdistä ja muusta niin sanotusti alkukantaisempi, eläimellisempi. Tämä tekee mahdolliseksi sen, että kulttuurilliset lukot poistuvat kehosta ja se alkaa toimia luonnollisemmin. Kädet nostetaan

ylös, koska niiden mukana myös kylkien lihakset kohoavat ylös ja pysyvät siellä. Näin ne alkavat liikkua irtonaisemmin harjoituksen etenemisen myötä.

Harjoitteen tarkoitus perustuu omakohtaiseen kokemukseen ja Jari Halosen opetukseen.

### *3. HARJOITE:*

Pidetään yllä kaikkia aiempia kehollisia tapahtumia. Aletaan hölkätä. Jalkapohjat tömähtelevät nyt lattiaan niin, että tärähtely tuntuu lantionpohjassa asti. Olkapäät alkavat vähitellen kipeytyä ylösnostettujen käsien takia. Hyödynnetään sisäistä maailmaa kivun unohtamiseen ja työnnetään käsiä vielä korostetummin kohti korkeuksia.

#### *TARKOITUS:*

Jalkapohjien tömähtely lattiaan irrottaa koko kehon lihaksia. Lisäksi lantionpohjan tärähtely auttaa ohjaamaan seuraavassa vaiheessa tulevaa äänenmuodostusta tarpeeksi syvälle.

Harjoitteen tarkoitus perustuu omakohtaiseen kokemukseen ja Jari Halosen opetukseen.

### *4. HARJOITE:*

Jatketaan hölkkää kädet ylhäällä. Pidetään leuka rentona, mutta aletaan päästää suusta tassaista ääntä. Äänen täytyy tulla rennosti vatsanpohjasta, oikeaoppisesti ja kevyesti. Ääni voimistaa tilanteen rituaalinomaisuutta. Kollektiiviseen alitajuntaan kiinnittyvä toiminta auttaa henkilökohtaista sisäistä maailmaa avautumaan entisestään. Näin olkapäissä yhä voimakkaampana tuntuva kipu on helpompi voittaa. Täytyy unohtaa itsensä tekemiseen.

Ennalta määräämättömän ajan kuluttua ohjaaja päättää harjoituksen piiriosion. Kädet lasketaan alas hitaasti ja suorina.

#### *TARKOITUS:*

Oikeaoppisen ja pakottoman äänenmuodostuksen peruslähtökohdat kehittyvät. Ääni liittyy muihin metodisiin tapahtumiin ja tekemisestä tulee tämän myötä kokonaisvaltaisempaa.

Harjoitteen tarkoitus perustuu omakohtaiseen kokemukseen ja Jari Halosen opetukseen.

**Muut harjoitteet:**

Tämän osion harjoitteiden tarkoitukset nousevat omakohtaisista kokemuksista ja niistä tilanteista, jolloin Jari Halonen on teettänyt kyseisiä harjoitteita myös minulle. Lisäksi tarkoitukset perustuvat niille havainnoille, joita olen tehnyt seurattessani metodiseen opetukseen osallistuvien henkilöiden kehollisia muutoksia ja heidän pitkän aikavälin kehittymistään aktiivisesti suoritettujen harjoitusten myötä.

*1. HARJOITE:*

Asetutaan riviin. Jätetään metri etäisyyttä vieressä seisovaan. Aletaan juosta paikoillaan. Samennetaan katse. Jalat polkaisevat kunnolla lattiaa, niin että tulee tunne eteenpäin menemisestä. Yläkehon lihakset liikkuvat vapaina ja yhä irtonaisempina. Niska suoristuu. Tunnetaan, kuinka otsa aukeaa eteenpäin, tulevaisuuteen, lähestyvään maisemaan. Toisin sanoen pään asento muuttuu niin, että otsa on sen etummaisina osa.

Ohjaaja syöttää juoksijoille dramaattisia tilanteita, joita heidän on tarkoitus nähdä samennettujen silmiensä verkkokalvoilla. Tilanteet eivät etene liian nopeasti, vaan ohjaaja antaa näylle aikaa täydentyä vähitellen. Tässä muutama esimerkki:

1. Juokset metsäpolulla. Takaasi alkaa kuulua rytinä. Pian kuuluu ensimmäinen karjaisu, ja karhu syöksyy perääsi. Kiristät vauhtia, mutta kuulet, kuinka karhu saavuttaa sinua koko ajan. Nyt se on jo aivan takanasi ja kahmaisee ilmaa valtavalla tassullaan. Tunnet väkivaltaisen ilmavirran selässäsi. Kiihdytä vauhtia!
2. Anna edellisen mielikuvan mennä ja juoksun hidastua. Nyt juokset olympialaisissa 10 000 metrin finaalissa. Viimeiset kierrokset ovat meneillään. Ympärilläsi metelöi täysi stadionillinen ihmisiä. Olet treenannut tätä varten vuosikautia, ja nyt olet jäämässä jälkeen kärkikolmikosta. Kiihdytä siis vauhtia, koska viimeinen kierros käynnistyy! Edessä olevien juoksijoiden reisilihakset värähtelevät. He kiihdyttävät vauhtia, mutta niin kiihdytät sinäkin! Ja alat saavuttaa kolmantena olevaa. Saavutat hänet ja menet ohi. Ja sitten

sama toisen kanssa. Nyt hänkin jää taaksesi! Yleisö mylvii yhä kovempaa. Kun loppusuora aukeaa, edessäsi on enää yksi juoksija. Te kiihdytätte molemmat loppuspurttiin. Ota edessäsi oleva kiinni! Välimatka lyhenee jo! Kovempaa! Kovempaa!

3. Anna edellisen mielikuvan mennä ja juoksun hidastua. Nyt juokset hämärällä metsäpolulla. Olet ollut jonkun rakkaasi kanssa kahdestaan mökillä keskellä metsää. Rakkaasi on saanut sairaskohtauksen. Teillä ei ole autoa, kännyköissä ei ole kenttää. Lähin naapuri asuu viiden kilometrin päässä, ja sinne sinä olet juoksemassa, apua hakemaan.

Näe, kuinka rakkaasi kouristeli lattialla. Näe, kuinka pidit kouristusten päätyttyä hänen päätänsä käsissäsi. Näe, kuinka katsoit häntä silmiin ja sanoit: "Ei hätää, haen apua." Näe, kuinka hän tämän jälkeen vajosi tajuttomuuteen. Silloin sinä lähdit juoksemaan, mutta olet tullut vasta kilometrin, naapuriin on vielä neljä.

Näe tajuttomana lojuva, mahdollisesti kuolemaa tekevä rakkaasi ja tämä tilanne tarpeeksi kirkkaana, niin kaikki juoksun aiheuttama kipu unohtuu ja hengityksesi kulkee vaivatta.

#### *TARKOITUS:*

Kehon irtonaisemman, rennomman ja luonnollisemman toiminnan edesauttaminen. Näkökyvyn kehittyminen, johon tämä on mielestäni paras harjoite, koska fyysinen toiminta on kokonaisvaltaista, jatkuvaa, pakotonta ja hypnoottiseksi muuttuvaa. Eteenpäin menemisen tunne auttaa näkemään kokonaisen ympärillä vilisevän maiseman. Lisäksi rasitusastetta ja juoksun rytmitystä pystyy säätämään ja varioimaan.

#### *2. HARJOITE:*

Nostetaan kädet suoriksi sivuille. Hypätään kaksikymmentä kertaa niin, että polvet osuvat joka kerralla rintaan. Kun jalkapohjat tömähävät laskeutuessa lattiaan, suusta tulee pakoton ja syvä äännähdys. Kahdenkymmenen hypyn jälkeen venytetään ensin toista kylkeä ja sitten toista. Venytyksen aikana mölistään, ääni tulee syvältä vatsanpohjasta. Hyppysarjat ja venytykset toistetaan 3-5 kertaa.

*TARKOITUS:*

Aiemmissa harjoituksissa esiintynyt jalkapohjien tömähäily viedään huippuunsa. Tärähtely tuntuu nyt pääläessä asti. Kylki- ja selkälihät tärisevät, venyvät ja alkavat saavuttaa yhä irtonaisemman elämän. Myös äänenkäytön volyyymia kasvatetaan, mutta huolehditaan kuitenkin samalla siitä, että äänenmuodostuksen tapahtuma pysyy syvällä, eikä nouse kurkkuun.

*3. HARJOITE:*

Punnerrukset. Punnerretaan viidentoista toiston sarjoja niin, että joka sarja suoritetaan uudella punnerrusotteella. 1. sarja: tavalliset punnerrukset. 2. sarja: ojentajapunnerrukset. 3. sarja: punnerrukset sormet ulospäin. 4. sarja: sormenpääpunnerrukset. 5. sarja: rystyspunnerrukset.

Sarjojen välissä nostetaan keskikroppaa ylös, ja jääetään asentoon, jossa kädet ja varpaat kannattelevat kehoa. Tässä asennossa annetaan pään roikkua rentona, puhutaan tajunnanvirtaa, mölistään ja ohjataan ääntä vatsanpohjaan.

*TARKOITUS:*

Aktivoidaan ja kehitetään yläkehön, erityisesti rinnan, lihaksistoa. Pyritään itsensä unohtamiseen ja kivun voittamiseen sen kautta.

*4. HARJOITE:*

Punnerrusten jälkeen jääetään lattialle käsien ja varpaiden varaan. Nostetaan välillä toinen käsi lattiasta ja kuvitellaan, että kannatellaan koko maailmaa. Jos voimat loppuvat, tulee maailmanloppu.

*TARKOITUS:*

Yhdistetään äskeisiin, rasituksen myötä voimistuviin fyysisiin tuntemuksiin selkeä näky ja tahdonsuunta.

*5. HARJOITE:*

Noustaan seisomaan ja nostetaan kädet sivuille. Avataan kämmenet ja kuvitellaan, että roikutaan ristillä. Samalla pompotetaan rintaa nopeatempoisella hengityksellä, niin että “sydän hyppää kurkkuun” (Ollikainen 1988, 115). Kun kädet alkavat valua alas, ne suoritetaan uudelleen. Annetaan kaiken syntyvän äänen ja huudon tulla ulos. Nähdään traagisia näkyjä sameana pysyvien silmien verkkokalvoilla. Esimerkki: rakkaita ihmisiä tärisemässä riutuneina kuolinvuoteillaan.

*TARKOITUS:*

Imitoidaan suurissa tunteissa tapahtuvia kehollisia tapahtumia ja tehdään se mahdollisimman suuresti. Näin keho alkaa muokkautua aidon tunneilmaisun vaatimukseen. Hyödynnetään tunnetilan muodostamisessa fyysistä kipua, johon yhdistetään näkyjä dramaattisista tilanteista.

*6. HARJOITE:*

Kyykätään kädet ylhäällä kolme kahdenkymmenen toiston sarjaa. Samalla päästetään pakotonta ääntä vatsanpohjasta. Sarjojen välissä venytetään kylkiä ja mölistään.

*TARKOITUS:*

Aktivoidaan jalkojen ja takapuolen lihaksia, jotta jalat eivät jäykisty ja reidet pysyvät pehmeinä. Näin myös takapuoleen on helpompi saada tuntumaa ja lantionpohjassa tapahtuva äänenmuodostus helpottuu.

*7. HARJOITE:*

Nostetaan kädet ylös ja kasvot kohti taivasta. Pumpataan keuhkot täyteen nopealla ja kiihkeällä syvähengityksellä (sydän kurkkuun). Jätetään ilma keuhkoihin. Hypätään kerran niin, että jalat laskeutuvat tukevasti lattiaan: nyt aletaan hakea metodista perusasentoa.

Keho menee poikki lantiosta. Jalat painavat kuin lyijy, polvet eivät ole lukossa vaan rentoina. Takapuoli avautuu ja työntyy taakse (huom! takapuoli, ei alaselkä). Reidet tuntuvat pehmeiltä. Lantiosta ylöspäin keho pyrkii kohti korkeuksia. Nostetaan erityisesti selkä-, kylki- ja rintalihoja. Niissä tuntuu jatkuva noste. Keuhkot pysyvät täynnä ja silmät sameina. Otsa aukeaa eteenpäin, tulevaisuuteen. Koko keho kallistuu lievästi eteenpäin, mutta

jalat pysyvät tukevasti maassa. Kädet eivät roiku sivuilla kuolleina, vaan kainaloissa on ilmaa. Pudotetaan vatsa täysin rennoksi.

Hengitys on todella pientä, se tapahtuu vain yläkeuhkoilla ja sitä tehdään vain sen verran, että vältetään pyörtyminen. Tärkeää on, että keuhkojen paine ei pääse laskemaan. Sen sijaan sitä täytyy koko ajan entisestään kasvattaa. Paineen ja totaalisen tuntuman ylläpitämisessä hyödynnetään aiempien harjoitteiden aiheuttamaa hengästymistä. Keho ei saa jäykistyä, keuhkojen sisäinen elämä säteilee voimaa kaikkialle. Tätä auttaa ylläpitämään mieli-kuva ja tunne rintakehän kuohkeudesta.

#### *TARKOITUS:*

Methodinen perusasento vaatii paljon harjoittelua, ennen kuin se automatisoituu ja keho voi alkaa elää rennommin, mutta niin, että metodi pysyy kehossa jatkuvana kokonaisvaltaisena tapahtumisena. Jotta metodista kehittyisi harjoittelun myötä huomaamattomampi ja lähempänä ihmisen perusfysiikkaa oleva, siis sisäistyneempi, täytyy pohjalla olla paljon ylikorostettua metodista tekemistä. Edistyvässä harjoittelussa on kyse suurista fyysisistä muutoksista, joten keho ei voi toimia sisäistyneesti oikein, ellei se ensin toimi oikein suuresti ja ylikorostuneesti. Fyysisen olemisen perustavanlaatuinen muutos lähtee voimakkaasta tekemisestä, joka tuhoaa vanhaa uuden tieltä.

#### *8. HARJOITE:*

Perusasentoa pidetään koko ajan yllä. Nyt siihen voi liittää näkyjä. Aloitusharjoitus: kerrataan menneen aamun tapahtumat niin, että nähdään ne koko ajan mahdollisimman tarkasti pieniä yksityiskohtia myöten. Aloitetaan heräämisestä ja päädytään tilanteeseen, jossa avataan ulko-ovi ja astutaan ulos. Ei kuviteta mitään, vaan tunnetaan asiat kehossa. Kun tartutaan hammasharjaan, tunnetaan asia ensin sormenpäissä, minkä myötä kädet lähtevät vähitellen elämään omaa elämäänsä. Toinen käsi voi sormeilla takaraivon takaista ilmaa ja hakea hammasharjan väriä samalla, kun toinen elää vallitsevaa kylpyhuonehetkeä. Se tuntee verkkokalvoilla leijailevan, ympärille laajenevan ja kohoavan näyn, eikä kuvita mitään konkreettista toimintaa, koska kuvittaminen on esittämistä, ei elämistä.



Kun päästään näyssä kohtaan, jossa ulko-ovi viimein avautuu, nähdään ensimmäisenä jokin dramaattinen tapahtuma (esimerkki: läheinen ihminen jää auton alle). Pompotetaan rintaa nopealla hengityksellä, joka tapahtuu yläkeuhkoilla, koska keuhkot ovat koko ajan vähintään 90 prosenttisesti täynnä. Paine ei saa pudota.

Etenkin alkuvaiheessa tätä harjoitetta voi tehdä myös niin, että rintaa venytetään samalla. Kädet siis ovat levällään ja esim. työntävät ovenkarmeja erilleen ja venytys tuntuu koko kohoilevassa rinnassa (vrt. aiemmassa harjoituksessa oleva kuviteltu ristillä roikkuminen). Näin rinnan on helpompi avautua, vapautua ja lähteä elämään syntyvissä tunteissa.

Vaihdetaan näkyjä sen mukaan, mitä tunnealuetta halutaan etsiä. Kun keho uhkaa kylmentyä ja kuivua, tehdään hetki aiemmin listattuja harjoitteita, pumpataan keuhkot täyteen (sydän kurkkuun) ja jatketaan.

#### *TARKOITUS:*

Methodisen perusasennon sisäistäminen. Keho lähtee vähitellen elämään suurieleisemmin ja ilman, että näyttelijä on tietoinen käsiensä liikkeistä. Myös puheen tuottaminen muuttuu tiedostamattommaksi, toisin sanoen näyttelijä ei enää kuuntele omaa ääntään. Näyistä tulee pitkäkestoisempia ja yksityiskohtaisempia, kuin kokonaisia eläviä unijaksoja.