

Opinnäytetyö (AMK)

Esittävä taide

Teatteri-ilmaisun ohjaaja

2021

Emmi Ihalainen

TEATTERIOHJAAJAN TUNNETAIDOT

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Esittävä taide | Teatteri-ilmaisun ohjaaja

2021 | 31 sivua

Emmi Ihalainen

TEATTERIOHJAAJAN TUNNETAIDOT

Tämä opinnäytetyö käsittelee tunnetaitoja teatteriohjaajan työvälineenä. Tutkielmassa tarkastellaan ohjaajan valtapositiota ja tunnetaitoja vallan väärinkäyttöä ehkäisevänä työkaluna. Teksti vastaa kysymykseen siitä, miten ohjaaja voi hyödyntää tunnetaitoja esityksen tekemisen prosessin eri vaiheissa. Opinnäytetyössä käytetään tapausesimerkkinä kirjoittajan ohjaaman nykyteatteriesityksen *How deep is your soul* prosessia. Kirjoittaja vastaa kysymykseen siitä, miten olisi ohjaajana voinut helpottaa omaa ja muun työryhmän prosessia tunnetaitojen avulla.

Opinnäytetyö on tarjous ja ehdotus työkaluksi, jolla ennaltaehkäistä ohjaajan harjoittamaa vallan väärinkäyttöä. Tekstin lähteinä toimivat mm. Opetushallituksen oppimateriaalin *Tunteesta tunteeseen* opettajan aineisto, Daniel Golemanin teokset *Tunneäly – Lahjakkuuden koko kuva* ja *Tunneäly työelämässä* sekä useat mediatekstit.

Tutkielmassa käydään läpi tunteiden merkitystä teatteriohjaajan työssä. Kirjoittaja pohtii myös ohjaajan valtaposition suhdetta taiteilijaneromyyttiin. Tekstissä peilataan kysymyksiä vallasta teatteriohjaajan tunnetaitoihin ja niiden puutteeseen. Kirjoittaja käy läpi tapausesimerkin kautta tunteiden kokemisen neljä eri tasoa, harjoittaa itsereflektiota omasta ohjaajuudestaan sekä käy läpi erilaisia tunnetaitoharjoitteita.

Lopuksi kirjoittaja tiivistää teatteriohjaajan tunnetaitojen olevan konkreettisimmillaan omasta hyvinvoinnistaan huolenpitämistä, keskustelumahdollisuuden avaamista työryhmälle, toimintatavoista sopimista työryhmän kanssa sekä työryhmän hyvinvoinnin huomioimista.

ASIASANAT:

teatteriohjaaja, tunnetaidot, taiteilijaneromyytti, tunne, tunneäly, valta, toksinen maskuliinisuus

BACHELOR'S / MASTER'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Performing Arts, Drama instructor

2021 | 31 pages

Emmi Ihalainen

THEATRE DIRECTOR'S EMOTIONAL SKILLS

This thesis studies emotional skills as a work tool for a theatre director. The thesis examines the director's position of power and emotional skills as a tool to prevent abuse of power. The text answers the question of how a director can draw on emotional skills at various stages of the process of making a performance. The thesis uses the process of the contemporary theatrical production *How deep is your soul*, directed by the writer, as a case example. The writer answers the question of how she could have facilitated her own, as well as the rest of the team's process through emotional skills.

The thesis is an offer and proposal for a tool to prevent abuse of power by the director. Text sources serve as e.g. Finnish national agency for education learning material from *Tunteesta tunteeseen* Teacher's material, Daniel Goleman's books *Emotional Intelligence*, and *Working with Emotional Intelligence*, as well as several media texts.

The thesis goes through the relevance of emotion in the work of a theatre director. The writer reflects on the relationship of the director's power position to the myth of artistic genius. The author mirrors questions about power to a theater director's emotional skills and lack thereof. Next, through a case example, the writer goes through four different levels of experiencing emotions, engages in self-reflection from her own instructor, and goes through various emotional skill exercises.

In conclusion, the writer summarizes the emotional skills of the theatre director as being at its most tangible in caring for their own well-being, opening up a discussion opportunity for the team, agreeing on policies with the team, and taking into account the well-being of the team.

KEYWORDS:

theatre director, emotional skills, myth of artistic genius, feeling, emotional intelligence, power, toxic masculinity

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	5
2 TUNTEIDEN MERKITYS TEATTERIOHJAAJAN TYÖSSÄ	6
2.1 Tunne	6
2.2 Tunneäly	7
2.3 Tunnetaidot	8
3 OHJAAJAN VALTAPOSITIO JA TAITEILIJANEROMYYTTI	10
3.1 Mikä on taiteilijaneromyytti?	10
3.2 Ohjaajan ammatin synty	11
3.3 Kuka saa olla ohjaaja?	11
3.4 Illuusio ohjaajanerosta	12
3.5 Illuusio tasa-arvosta	14
3.6 Toksinen maskuliinisuus taiteilijaneromyytin mahdollistajana	14
4 TAPAUSESIMERKKI HOW DEEP IS YOUR SOUL	16
4.1 Fysiologinen taso	16
4.2 Ilmaisun taso	18
4.3 Sosiaalinen taso	20
4.4 Subjekttiivinen kokemus	22
5 MITÄ OVAT TEATTERIOHJAAJAN TUNNETAIDOT?	24
LÄHTEET	26

1 JOHDANTO

Kirjallinen opinnäytetyöni käsittelee tunnetaitoja teatteriohjaajan työvälineenä. Tekstini pyrkii vastaamaan kysymykseen siitä, miten teatteriohjaaja voi hyödyntää tunnetaitoja esityksen tekemisen prosessin eri vaiheissa. Tarkastelen tunnetaitoja teatteriohjaajan työvälineenä tapausesimerkin kautta. Pohdin aihetta syksyllä 2020 ohjaamani *How deep is your soul* –nykyteatteriesityksen harjoituskauden vaiheiden kautta. Pohdinnoissani vastaan kysymyksiin siitä, miten olisin voinut helpottaa omaa prosessiani ohjaajana ja muun työryhmän prosessia tunnetaitojen avulla.

Miksi tarkastelen teatteriohjaajan tunnetaitoja? Ohjaajan rooliin liittyy väistämättä aina jonkinlainen valtapositio. Esityksen tekemisen prosessit ovat usein kriisialttiita ja niihin liittyy epäonnistumisen pelkoja. Prosessit voivat olla niin ohjaajalle kuin muullekin työryhmälle tunnetasolla monella tapaa raskaita. Ilman kehittyneitä tunnetaitoja ohjaaja voi aiheuttaa paljonkin haittaa muulle työryhmälle, yleisön jäsenille tai itselleen.

Tällä hetkellä teatterialalla käydään paljon keskustelua taiteilijan vallasta ja vastuusta. Elämme aikaa, jossa vallitsevia valta-asetelmia ja -rakenteita tunnustetaan, opetellaan sanallistamaan ääneen sekä kyseenalaistetaan. Käsitelen tekstissäni valtakysymyksen kontekstissa ohjaajan valtaposition heijastuvaa taiteilijaneromyyttä. Tarjoan tekstiäni ehdotuksena työkaluksi, jolla ennaltaehkäistä ohjaajan harjoittamaa vallan väärinkäyttöä.

Käsitelen tunnetaitoja teatteriohjaajan työvälineenä myös itseni kautta. Tunnistan, että minulla on opeteltavaa tunnetaidoissa. Minulla on kuitenkin paljon kirjallisesti jäsentymätöntä tietoa ja kokemusta tunnetaitoihin liittyen. Neljän vuoden teatteri-ilmaisun ohjaajan ammattikorkeakouluopinnot ovat myös omanlainen identiteettikoulutus, koska täällä opettelemme hahmottelemaan ammatillisia kiinnostuksen kohteitamme ja sanoittamaan itseämme tekijöinä. Tämän lisäksi elämme samalla neljä kriittistä vuotta nuoruudestamme ja kasvamme ihmisinä. Elämämme muovautuvat ja kriisiytyvät eri tavoin. Identiteettimme ja ammatti-identiteettimme kehittyvät. Minua kiinnostaa kaiken tämän henkisen kasvun kiteyttäminen teatteriohjaajan tunnetaitojen tutkimiseen.

2 TUNTEIDEN MERKITYS TEATTERIOHJAAJAN TYÖSSÄ

Ohjaajan rooliin liittyy paljon valtaa ja vastuuta. Ohjaajan työ on kommunikointia, reflektointia ja työryhmän johdattelua sekä ohjaamista. Toimimme ohjaajina omalla käytöksellämme esimerkkinä muulle työryhmälle. Luomme keskustelukulttuuria, tunneilmapiiriä sekä normeja ja rutiineja ryhmän toimintaan. Ohjaajan roolissa korostuvat erityisesti tunnetaidot, joiden äärelle meidän jokaisen olisi hyvä välillä pysähtyä. Haluan tekstilläni muistuttaa, että tunnetaitoja voi opetella ja harjoitella missä vaiheessa elämäänsä tahansa.

Seuraavassa luvussa käsittelen kolmea keskeistä teatteriohjaajan tunnetaitoihin liittyvää käsitettä: tunteita, tunneälyä ja tunnetaitoja. Peilaan näitä kolmea käsitettä teatteriohjaajan työhön ja reflektoin niitä omaan ohjaajuuteeni.

2.1 Tunne

Mitä ovat tunteet? Ihminen tuntee koko ajan erilaisia tunteita, ajatteli niitä sen enempää tai ei. Perustunteiksi kutsutaan iloa, surua, pelkoa, vihaa, inhoa ja hämmästyttä.

Näiden kuuden perustunteen lisäksi muita erisävyisiä tunteita on mittaamaton määrä.

Opetushallituksen (2020) opetusmateriaalin *Tunteesta tunteeseen* opettajan aineistossa on listattuna tunteita 104 kappaletta aakkosjärjestyksessä, mitään tunnetta arvottamatta. 104 tunteen lista oli kuitenkin vain tiivistys alkuperäisen lähteen yli tuhannen tunteen listasta. Tästä voimmekin päätellä, että tunteita on paljon erilaisia ja jokaisella on niistä erilainen kokemus. Tunteiden voidaankin sanoa tuntuvan neljällä eri tasolla: fysiologisella tasolla, ilmaisun tasolla, sosiaalisella tasolla sekä subjektiivisena kokemuksena. Tunteet ovat ihmisen selviytymistä varten. Ne virittävät ihmisen elimistöä ja ohjaavat ihmistä toimimaan tilanteissa edun mukaisella tavalla.

(Opetushallitus 2020)

Daniel Goleman (1995, 341) määrittelee kirjassaan *Tunneäly- Lahjakkuuden koko kuva* tunteet kaikenlaisiksi elämyksellisiksi mielenliikkeiksi, niihin liittyviksi ajatuksiksi, psykologisiksi ja biologisiksi tiloiksi sekä yllykkeiksi toimintaan. Psykologi Leslie

Greenberg jaottelee teoriassaan tunteet primääritunteisiin, sekundaaritunteisiin sekä instrumentaalisiin tunteisiin. Primääritunteilla tarkoitetaan ensimmäistä tunnetta, tilanteen herättämää tuntoaistimusta. Sekundaaritunteilla viitataan primääritunteiden herättämää puolustusta tai vastausta. Ihminen saattaa esimerkiksi reagoida vihaan ahdistumalla tai masentumalla. Instrumentaaliset tunteet puolestaan ovat kommunikoinnin välineitä. Niillä voidaan tietoisesti tai tiedostamatta vaikuttaa muihin ihmisiin ja hakea haluttuja reaktioita. (Lehtosaari 2017, 28)

Teatteriohjaajana tunteiden tietäminen, tunnistaminen ja tunteminen ovat myös osa ammattitaitoani. Ohjaajana pystyn omalla ohjauksella ja ilmaisullani sekä erilaisilla tunneilmaisuharjoitteilla mahdollistamaan haetun näyttelijäntyöllisen ilmaisun löytymistä. Voin keskustella näyttelijän kanssa harjoitteiden herättämistä tunteista ja hyödyntää harjoitteen synnyttämää ilmaisua esitystä harjoittellessa ja sitä kautta välittää katsojalle mahdollisuuden tuntee erilaisia tunteita. Lähtiessään esitystilasta katsoja on yhtä tunne-elämystä rikkaampi ja vapaa vaikuttamaan ympäristöönsä kokemuksensa kautta. Me vaikutamme toisiimme. Ketju on loputon.

2.2 Tunneäly

Mitä puolestaan on tunneäly? Teoksessa *Tunneäly– Lahjakkuuden koko kuva* Goleman määrittelee tunneällyn olevan metakyky, joka säätelee muiden kykyjen toteutumista. Kirjassa kuvataan tunneällyn ominaispiirteitä olevan itsehillintä, innostus, sisu, taito motivoitua, optimismi turhauttavissakin tilanteissa sekä kyky ymmärtää ja ottaa toisten tunteita sekä näkökulmia huomioon. (Goleman, 1995.) Golemanin (1998, 361) teoksessa *Tunneäly työelämässä* puolestaan tiivistetään tunneällyn olevan kykyä havaita tunteita sekä itsessä että muissa, motivoitua ja hallita tehokkaasti sekä omia tunnetiloja että ihmissuhteisiin liittyviä tunteita. Teatteriohjaajana tarvitsen tunneälyä kaikenlaisissa vuorovaikutustilanteissa esiintyjien, muun työryhmän, yleisön ja yhteistyökumppaneiden kanssa. Tarvitsen tunneälyä vedotakseni katsojien tunteisiin sekä ymmärtääkseni esiintyjän kriisin hetkeä ja auttaakseni tätä eteenpäin. Tarvitsen tunneälyä myös ymmärtääkseni oman työtapani vaikutusta muuhun työryhmään sekä ottaakseni vastuuta omista valinnoistani.

Kirjassa *Tunneäly: lahjakkuuden koko kuva* kuvataan myös tunneällyn merkitsevän jonkinlaista persoonallisuuden eheyttä, jossa ajattelu, tunne ja tahto niin sanotusti kulkevat käsi kädessä. (Goleman, 1998) Ohjaajana ja taiteilijana minulle tämä tarkoittaa itsetuntemuksen työstämistä, jota olen harjoittanut esimerkiksi

psykoterapiatyöskentelyn avulla sekä ammatillisessa kontekstissa aktiivisella itsereflektiolla.

2.3 Tunnetaidot

Tunnetaidot ovat ohjaajan työssä tärkeä elementti. Tunteet vaikuttavat kaikkeen siihen, mitä teemme, halusimme tai emme. Suomen mielenterveys ry:n sivuilla kuvaillaan tunnetaitoja kykyinä havaita ja tiedostaa omia ja muiden tunteita sekä kykyinä ilmaista tunteita ja säädellä niitä. Osana tunnetaitoja on myös kyky huolehtia omista tarpeistaan. Esimerkiksi ohjaajana minun on tärkeää huolehtia riittävästä ravinnosta harjoitusten aikana ottamalla eväitä mukaan, jotta en projisoisi matalan verensokerin aiheuttamaa ärtymystäni muuhun työryhmään. Tärkeänä osana tunnetaitoja ovat myös itsearvostus ja -luottamus. Näillä tarkoitetaan muun muassa itsensä hyväksymistä kokonaisuutena ja uskoa omaan kykyihin sekä mahdollisuuksiin. (Suomen mielenterveys ry 2021.) Ilman riittävää itsearvostusta teatteriohjaajana saatan esimerkiksi luoda epävarmuuden tunnetta muuhun työryhmään ja vähentää heidän uskoaan harjoiteltavaan esitykseen.

Teatteriohjaajina meidän on tärkeää tiedostaa oma historiaamme tunnetaitojen parissa sekä tiedostaa omien tunteiden ilmaisun vaikutus muihin työryhmän jäseniin. Kykyyn säädellä tunteita vaikuttavat monet tekijät, ja jokaisella meistä onkin hyvin erilaiset lähtökohdat tunteiden käsittelyyn. *Tunteesta tunteeseen* -oppimateriaalin opettajan aineistossa kuvaillaan, kuinka erilaiset emotionaaliset tunnekokemukset jättävät jälkensä niin sanottujen tunneaivojen alueelle. Näin ollen lapsuudessa koetut tunnekokemukset vaikuttavat aivoihin ja niiden tunnetaitojen muotoutumiseen sekä toimintaan. Tunnetaitojen kehittyminen riippuu paljon lapsuuden kokemuksista ja siitä, onko tunnetaitojen opettelussa tuettu. Tunteiden säätelyyn vaikuttavat myös monet muut fysiologiset tekijät, kuten hormonaaliset tekijät, hermoverkkoyhteydet ja aivorakenteiden kehittyminen. Myös ihmisen ikä vaikuttaa kykyyn säädellä tunteita. (Opetushallitus 2020.)

Itse olen kokenut iän helpottaneen hyvin paljon tunteiden käsittelyssä. Mitä enemmän itselleni on tullut ikävuosia, sitä enemmän minulle on kertynyt ymmärrystä itseäni sekä muita kohtaan. Mustavalkoinen ajattelu on vähentynyt, ja minun on ollut helpompi nähdä syy-seuraussuhteita omassa ja muiden toiminnassa. Tunteiden tunnistaminen ja muu itsereflektiivinen työskentely on muuttunut koko ajan helpommaksi. Tämän koen helpottavan huomattavasti myös ohjaajana työskentelyä ja omasta toiminnastani

kokonaisvaltaisemmin vastuun ottamista työryhmän jäsenenä. Tunnetaidot minulle tarkoittavatkin ennen kaikkea vastuunottoa itsestäni sekä vaikutuksestani muihin.

3 OHJAAJAN VALTAPOSITIO JA TAITEILIJANEROMYYTTI

Seuraavassa luvussa käsittelen ohjaajan valtapositiota suhteessa taiteilijaneromyyttiin ja peilaan aihetta teatteriohjaajan tunnetaitoihin sekä tunneälyyn. Teatteriohjaajan työ on työryhmän työskentelyn ohjaamista ja kommunikointia työryhmän kanssa. Työhön liittyy valtaa ja teatteriohjaaja onkin usein monen työntekijän lähiesihenkilö. Ohjaajan rooliin on kautta aikojen liitetty taiteilijaneromyytti, joka on omiaan luomaan haitallisia valtaasetelmia ja hierarkioita työryhmien sisälle. Syvennyn viime vuosilta poimimieni mediatekstien avulla ohjaajan valtaan ja taiteilijaneromyyttiin liittyvään keskusteluun. Otan tekstissäni lähtökohdaksi, että ilman kehittyneitä tunnetaitoja ohjaaja voi aiheuttaa paljon haittaa muille ihmisille. Oletan myös, että ohjaajan harjaantuneet tunnetaidot voivat auttaa niin ohjaajaa itseään kuin koko muuta työryhmääkin.

3.1 Mikä on taiteilijaneromyytti?

Taiteilijaneromyytin käsitteellä viitataan renessanssin ajan yleisneron ihmisihanteeseen sekä romantiikan ajan neroajattelusta juontuvaan sukupuolittuneeseen taiteilijaneromyyttiin. (Koskela 2008. 4; Miettinen 2008.) Stereotyyppisenä taiteilijaneromyytin ilmentymänä nähdään usein taiteilijamies, jonka lahjakkuus on synnynnäisistä ominaisuuksista koostuvaa ainutlaatuista osaamista. Anna Tommolan 21.5.2020 Helsingin Sanomissa julkaistun sekä Sonja Saarikosken 5.10.2020 Apulehden sivuilla julkaistun artikkelien otsikot sekä ingressit tuovat ilmi ilmiön sukupuolittuneisuutta sekä haitallisuutta yleisemmin:

Helsingin Sanomat: Neromyytti lannistaa etenkin naisia, osoittaa tutkimus - Nerous on sukupuolisesti latautunut käsite, ja siksi nerouden korostaminen saattaa vähentää erityisesti naisten uskoa omiin mahdollisuuksiinsa. (Tommola 2020)

Apu: Mestarillisia valheita – neromyytin ylläpitäminen altistaa myös muille väärinkäytöksille. (Saarikoski 2020)

Vaasan yliopiston tutkija Niina Koivunen on tutkinut väitöskirjassaan sinfoniaorkesterien johtajia ja johtamista. Helsingin sanomien 3.4.2018 julkaistussa artikkelissa hän kuvailee yksilösaavutusten myyтин suhdetta taiteilijaneromyyttiin. Yksilösaavutusten myytti ylläpitää johtajien valta-asemia eri organisaatioissa. Myytti ylläpitää ajatusta johtajasta, joka on omilla kyvyillään itse saavuttanut aseman, jossa alaiset toteuttavat johtajan näkemyksiä. Myytissä johtajuus nähdään itse johtajan saavutuksena, eikä se ota huomioon sattumaa, etuoikeuksia tai suhteita, joilla johtaja on usein asemansa saanut. Taiteilijaneromyytti vahvistaa taidealoilla tätä johtajuusmyyttiä. Taiteilijaneromyytti ylläpitää ajatusta omia visioitaan muiden kautta toteuttavasta nerosta. Samassa artikkelissa Koivunen puhuu myös johtajuustaidoista. Taiteellisten töiden johtajat valitaan toimeensa usein taiteellisten näkemysten takia. Esimerkiksi baletin taiteellinen johtaja on monille myös esihenkilö, vaikkei heillä olisi vahvaa osaamista johtajuudesta, pedagogista osaamista tai vaikkapa tunnetaitoja osana pedagogin työkalupakkia. (Dahlbom 2018.)

3.2 Ohjaajan ammatin synty

Taiteilijaneromyyтин suhde teatteriohjaajan ammattiin on syntynyt ja syventynyt erityisesti 1900-luvulla. Varsinainen teatteriesityksen ohjaamiseen keskittyvän teatteriohjaajan ammatti on kehittynyt vasta 1800- ja 1900-lukujen taitteessa. Ohjaajan rooli on syntynyt tarpeesta luoda tarkempia ja huolitellumpia esityskokonaisuuksia. Aiemmin ohjaamisesta on usein vastannut joko käsikirjoittaja ja/tai ensemble yhdessä. (Makkonen ym. 2016)

Minna Korhonen kirjoittaa *Auteur-teoria 2011* opinnäytetyössään, 1950-luvulla elokuva-alaan vaikuttaneesta ohjaajan visiota painottavasta Auteur-teoriasta. Auteur-ohjaajuuteen liitettiin ajatus persoonallisesta, omaleimaisesta ohjaajasta, jonka ”allekirjoitus” tuli näkyä elokuvan tarinassa. (Korhonen 2011, 2.) Ville Sandqvist Teatterikorkealehden artikkelissa kirjoittaa ohjaajantaiteen kehityksen myötä syntyneen käsitteen ”auteur”. Käsitteeseen auteur -ohjaajasta elokuvassa on vaikuttanut myös käsityksiin teatteriohjaajan ammatista. (Sandqvist 2010) Tunnettuja 1900 -luvun auteur-ohjaajiksi miellettyjä teatteriohjaajia ovat esimerkiksi Peter Brook ja Giorgio Strehler. (Harju 1997)

3.3 Kuka saa olla ohjaaja?

Korkeakoulutasolla Suomessa voi opiskella ohjaamista Taideyliopiston Teatterikorkeakoulussa sekä elokuvaohjaamista Aalto-yliopistossa. Tämän lisäksi

ohjaamista voi päästä harjoittelemaan esimerkiksi kolmannen ja toisen asteen media-, elokuva- ja teatterialan opinnoissa sekä eri kansanopistojen koulutuksissa. Teatteriohjaajaksi voi päätyä myös ilman ammatillisia teatterialan opintoja. Itseäni kiinnostava kysymys tässä kontekstissa on, kenestä voi tulla teatteriohjaaja?

Teatterin tekemisen pariin tullaan useimmiten teatterin harrastamisen kautta erilaisissa maksullisissa, suomenkielistä taideopetusta antavissa oppilaitoksissa ja yhteisöissä. Tärkeää on tunnistaa, että monille jo itsessään teatterin harrastamisessa voi olla esteitä, kuten harrastusmaksut, opetuksen kieli, esteelliset harrastustilat tai pelko syrjityksi tulemisesta.

Teatteritaiteen perusopetuksen opetussuunnitelma painottuu pitkälti esiintymistaitojen harjoittelun ympärille. Ohjaajantyön tai muihin esityksen osa-alueisiin tutustuminen määräytyy pitkälti oppilaitosten resurssien mukaisesti. (Opetushallitus 2017, 73) Opetus toteutetaan ryhmässä yhdessä tehden ja harjoitellen. Työtavoissa korostuu ryhmätyö- ja vuorovaikutustaitojen harjoittelu. Ohjaamista saattaa päästä kokeilemaan opetuksen toteutuksesta ja opettajasta riippuen. Opetussuunnitelman rakenteista ei kuitenkaan löydy helppoja väyliä mahdollistaa mahdollisimman monelle tuettua ja pitkäjänteistä ohjaajan taitojen harjoittelua. Opetuksen pääpaino on ryhmässä työskentelyssä erityisesti esiintyjän positiosta. Ohjaamisen harjoittelu harrastajana vaatiikin pitkälti harrastajan omaa aloitteellisuutta. Vaikea pääsy ohjaamisen harjoitteluun on omiaan ylläpitämään taiteilijaneromyytin vaikutusta teatteriohjaajan rooliin. Esteellinen pääsy ohjaamiseen liittyvän tiedon ja taitojen harjoittelun luo korkeita kynnyksiä ja eriarvoisuutta. Vain harvalla rohkeasti kiinnostustaan ohjaamiseen ilmaisevalla teatterinharrastajalla on aidosti matala kynnyks päästä helposti harjoittelemaan ja opiskelamaan tuetusti ohjaamista harrastajana. Näin ollen jo teatteria harrastaessa ohjaajan roolin ympärille syntyy helposti epätietoutta ja mystiikkaa, koska fokus on erityisesti näyttelijäntyön harjoittelussa.

3.4 Illuusio ohjaajanerosta

Esimerkkejä taiteilijaneromyyttiä ylläpitävistä teatteri- ja elokuvaohjaajista löytyy valitettavan helposti. Moni muistaa varmasti sukupuolittuneen seksuaalisen häirinnän laajuuden julkisuuteen Me too -kampanjan ja #metoo hashtagin. Kampanjan jälkeen julkisuuteen tuli ilmi elokuvaohjaaja Aku Louhimiehen toteuttama ahdistelu ja häirintä. Ylen 19.3.2018 julkaistun artikkelin otsikko tiivistää valitettavan osuvasti Louhimiehen toiminnan: *Tuntematon ohjaaja – Elokuvatähdet kertovat Aku Louhimiehen*

poikkeuksellisesta vallankäytöstä: Hän alistaa ja nöyryyttää ihmisiä. (Rigatelli 2018)
Jutussa kerrotaan, kuinka Louhimies tunnetaan työryhmän ja erityisesti metodeillaan näyttelijät ääri rajoille vievänä ohjaajana.

Ylen (2018) artikkelin mukaan Louhimiehen metodeja Tuntematon sotilas -elokuvan kuvauksissa olivat muun muassa torakoiden ja toukkien laittaminen näyttelijän iholle, näyttelijöiden haukkuminen ja heidän päälleen sylkeminen, poskille lyöminen sekä jättäminen yöksi metsään ilman ruokaa ja lämmitystä. Kaikki tämä tehtiin vain ”metodin” ja taiteellisen vision nimissä. Aku Louhimies julkaisi Facebook-profiilissaan julkisen postauksen 19.3.2018 vastineena Ylen tekemälle jutulle harjoittamastaan vallan väärinkäytöstä. (Louhimies 2018) Kirjoituksessaan Louhimies kertoo siitä, että häntä surettua, kuinka hänen ystävänsä ovat antaneet haastatteluita Ylen artikkelia varten. Hän kertoo myös kunnioittavansa kaikkia työryhmiensä jäseniä sekä pyrkivänsä luomaan hyvän yhteishengen ja tasa-arvoisen ilmapiirin, jossa jokaisen mielipide on tärkeä. Tekstissään hän ilmaisee, ettei hyväksy minkäänlaista syrjintää tai kiusaamista.

Tunnetasolla Louhimies kuvailee kokevansa surua tästä epäonnistumisestaan ohjaajana ja olevansa harmissaan, etteivät näyttelijät ole pystyneet puhumaan hänelle aiemmin. Facebook-kirjoituksesta kuuluu Louhimiehen kokema surun kokemus sekä ystävyys- ja kollegasuhteiden tuoma pettymyksen tunne. Hän ilmaisee vilpittömiä aikeitaan työskennellä halutun näyttelijäntyöllisen ilmaisun löytämiseksi sekä tarvetta korjata julkisuuteen tulleita uhrien kokemuksia. Tekstistä välittyy Louhimiehen haasteet tulkita oman toimintansa vaikutuksia muiden tunteisiin ja kokemuksiin sekä vaikeus arvioida omien tunteidensa vaikutusta tekemiinsä valintoihin ohjaajana. Mieleeni herää kysymyksiä, mistä syntyy tällainen tarve alistaa ja kohdella muita kaltoin? Mistä syntyy kyvyttömyys tunnistaa näin selkeästi harjoitettua vallan väärinkäyttöä? Oletan, että Louhimiehenkin tapauksessa ohjaajan tunnetaitojen puute näyttäytyy vallan väärinkäyttönä. Päätelen ohjaajien tunnetaitojen puutteen luovan mystiikkaa ohjaajan roolin ympärille ja pitävän yllä myyttiä taiteilijaneroudesta.

Teatteriohjaajuudesta, tunnetaidoista ja taiteilijaneromyytistä puhuttaessa suomalaisen teatterin kontekstissa ei voi olla mainitsematta Jouko Turkkaa. 1980-luvulla Teatterikorkeakoulussa rehtorina sekä näyttelijäntyön ja ohjaajantaiteen professorina toimineen Turkan harjoittamaa traumatisoivaa vallan väärinkäyttöä sekä väkivaltaa on käsitelty useasti eri medioissa. (Haapanen ym. 2016) Näyttelijä Ville Virtanen tarkastelee Helsingin Sanomien 27.11.2020 julkaistussa artikkelissa #metoo-liikettä vallankumouksena, joka purkaa miesnerouden ihannointia. Artikkelissa sekä artikkelin

yhteydessä julkaistussa podcastissa Virtanen käsittelee Turkan opetuksessa kokemaansa väkivaltaa ja sen vaikutusta omaan mielenterveyteensä. Podcastissa Virtanen kertoo näyttelijäntyön opintoihin kuuluvasta toteuttamastaan kirjallisesta oppinnäytteestä, joka käsitteli samoja aiheita. Turkka tarkisti Virtasen oppinnäytteen ja antoi tälle palautetta. Antamassaan palautteessa Turkka kuvaili omaa tuskallista lukukokemustaan ja pelkoaan väärinymmärretyksi tulemisesta. (Junkkari 2020) Kuten Louhimiehen tapauksessa, Turkan antamassa palautteessa ja opetuksessa korostuvat haasteet tulkita muiden tunteita ja kokemuksia suhteessa omaan toimintaansa opettajana sekä arvioida omien tunteidensa vaikutusta tekemiinsä valintoihin ohjaajana.

3.5 Illuusio tasa-arvosta

Teatterikorkeakoulun ruotsinkielisen näyttelijäntyön professori Anders Carlsson tiivistää osuvasti opettajan ja oppilaan väliseen hierarkiaan liittyvän vastuun taiteilijaneromyyttä käsittelevässä 16.4.2018 julkaistussa Laura Hallamaan Helsingin Sanomien artikkelissa. Carlsson sanoo, että opettajan pitää tiedostaa valtansa sen sijaan, että loisi illuusion tasa-arvosta. (Hallamaa 2018) Sama pätee teatteriohjaajan työhön. Näin ollen ohjaajan pitää tiedostaa valtansa eikä luoda illuusiota siitä, ettei valta-asemaa ole. Voimme tietoisesti luoda kollektiivista ja tasa-arvoista työskentelyilmapiiriä sekä keskustelukulttuuria työryhmiin, joissa työskentelemme. Mutta emme voi kuitenkaan kieltää vallan ja vastuun olemassaoloa. Ohjaajan rooliin liittyy väistämättä tiedostettuja ja tiedostamattomia vallan tuomia jännitteitä, joista ohjaajan on hyvä olla tietoinen. Mikäli ohjaaja pyrkii purkamaan näitä valta-asetelmia ja niiden tuomia jännitteitä työryhmässä, se vaatii konkreettisia toimia. Konkreettinen toimi voi olla esimerkiksi työskentelysopimuksen luominen yhdessä työryhmän kanssa. Työskentelysopimusta käsitellään tarkemmin luvussa 5 teatteriohjaajan tunnetaitojen yhteydessä.

3.6 Toksinen maskuliinisuus taiteilijaneromyytin mahdollistajana

Miksi taiteilijaneromyytti on näin sukupuolittunut ilmiö? Miksi suurin osa valtaansa väärinkäyttävistä taiteilijanerouden illuusiota ylläpitävistä henkilöistä on oletettavasti miehiä? Ylen 2.2.2020 julkaisemassa uutisessa *"Miehet elävät keskimäärin lyhyemmän ja kurjemman elämän kuin naiset"* – kolme feministiä kertoo, kuinka he kasvattavat pojistaan onnellisia (Korpela 2020) käsitellään toksisen maskuliinisuuden käsitettä. Artikkeleihin on haastateltu nykykulttuurin tutkijaa dosentti Tuija Saresmaa. Hän määrittelee käsitteen tarkoittavan yhteiskunnan luomaa kapeaa tapaa nähdä maskuliinisuus. Saresman mukaan toksiseen maskuliinisuuteen liitetään usein

esimerkiksi tunteettomuus, aggressiivisuus, voimankäyttöön perustuva vallankäyttö ja uhoavuus. Toksinen maskuliinisuus ilmiönä rajoittaa ja häiritsee miesten kasvua omaksi ainutlaatuiseksi itsekseen. Ilmiö luo rajoittavan sukupuolittavan mallin, joka esimerkiksi estää miehiä ilmaisemasta avoimesti tunteitaan ja käsittelemästä niitä.

Saresman mukaan malli voi myös johtaa väkivaltaisiin ääri-ilmiöihin ja yleisemmin yhteiskunnassa naisvihan normalisoitumiseen. Sana toksinen saattaa kuitenkin hämätä tulkitsemaan termiä mustavalkoisesti. Termillä ei tarkoiteta kaiken maskuliinisuuden olevan haitallista. Ilmiötä voi kuvata Saresman mukaan myös kapeana tai rajoittuneena maskuliinisuutena. Asian yhteydessä on hyvä myös muistuttaa, ettei maskuliinisuus ole pelkästään miesten ominaisuus. Feminiinisyys ja maskuliinisuus voidaan ajatella esimerkiksi jatkumona, johon eri sukupuolien edustajat asettuvat eri elämänvaiheissaan eri tavoin. Toksinen maskuliinisuus ilmiönä linkittyy myös taiteilijaneromyyttiin. Näin toksinen maskuliinisuus ilmiönä mahdollistaa myytin olemassaolon. Laajemmin katsottuna näen toksisen maskuliinisuuden olevan yhteydessä patriarkaalisen yhteiskuntamme sukupuolittaviin käytäntöihin ja rakenteisiin, joissa miesten tunnetaitojen opettelulle ei jää tilaa. Myös tunnetaitojen kehittymistä säätelevänä metakykynä toimiva tunneäly vaatii kasvaakseen tilaa. Kuten tunnetaidot, myös tunneäly vaatii kehittyäkseen täyteen potentiaaliinsa kannustavan ympäristön, jossa sen arvo ymmärretään. On tärkeää tunnistaa kapeiden sukupuoliroolien ja toksisen maskuliinisuuden negatiivinen vaikutus tunneälyn kehitykseen.

4 TAPAUSESIMERKKI HOW DEEP IS YOUR SOUL

Seuraavaksi käsittelen teatteriohjaajan tunnetaitoja tapausesimerkin kautta. Reflektoin teatteriohjaajan tunnetaitoja ja tunneälyä ohjaamani esityksen *How deep is your soul* kautta. Syvennyn esityksen ohjaamiseen liittyvään prosessiin neljän eri teeman kautta. Käsittelen harjoitusprosessin tapahtumia sekä kokemiani tunteita. Näkökulmina käytän Opetushallituksen oppimateriaalin *Tunteesta tunteeseen* opettajan aineistossa käytettyä jaottelua tunteiden kokemisen neljästä eri tasosta. Oppimateriaalista tutut neljä eri tasoa ovat tunteiden kokemisen fysiologinen taso, ilmaisun taso, sosiaalinen taso ja subjektiivinen kokemus. Ehdotan myös eri harjoitusvaiheisiin tunnetaitoharjoitteita, jotka olisivat voineet helpottaa minun sekä työryhmämme työskentelyä. Opetushallituksen oppimateriaalin lisäksi lähteinä käytän henkilökohtaista työpäiväkirjaani sekä Tuisku Virolaisen Theseus -opinnäytetyötä *Tunne- ja vuorovaikutustaitojen vahvistaminen aikuisiällä*. Tapausesimerkkinä toimiva nykyteatteriesitys *How deep is your soul* oli teatteri-ilmaisun ohjaajaopintoihini kuuluva projektiohjaus. Teos oli audiovisuaalinen mielenterveys-spektaakkeli, joka käsitteli uupumusta. Esitys oli muodoltaan saman nimisen absurdin talk show -ohjelman yksi jakso ja sen näytökset toteutettiin Turun ammattikorkeakoulun Taideakatemian Köysiteatterissa 3.–5.9.2020. Toimin esityksen ohjaajana, käsikirjoittajana ja tuottajana.

4.1 Fysiologinen taso

Tunteiden kokemisen fysiologisella tasolla tarkoitetaan tunteiden kokemisen kehollisuutta ja moniaistillisuutta. Tunteita koetaan ja prosessoidaan kaikkien aistien kautta. Tunteet vaikuttavat ihmisen kehoon fysiologisesti aiheuttaen muutoksia. Sydämen sykkeemme, verenpaineemme ja hengityksemme tiheys saattaa muuttua pelkästään kokemiemme tunteiden seurauksesta. Saatamme esimerkiksi hikoilla ja punastua häpeän tai jännityksen tunteen seurauksena. (Opetushallitus 2020)

Elokuussa 2020 aloitimme *How deep is your soulin* kohtausharjoitukset. Ensimmäisellä harjoitusviikolla kaikki kolme esiintyjää sairastuivat flunssaan, joten jouduimme perumaan harjoituksia. Olin jo etukäteen ahdistunut ajatuksesta, mikäli joku esiintyjistä sairastuisi ja joutuisimme perumaan muutenkin lyhyestä harjoituskaudestamme harjoituksia. Ahdistus tuntui hyvin fyysisenä tunteena. Minun oli hankala nukkua harjoitusten alkua edeltävänä viikonloppuna sekä tunsin puristavan tunteen rintakehän

alueella. *Tunteesta tunteeseen* -oppimateriaalin opettajan aineistossa kuvaillaan, kuinka tunteet kytkeytyvätkin koko ihmisen elimistöön. Ne ovat osa ihmisen neurobiologiaa ja niillä on hermostollinen perusta. Erilaiset tunteet syntyvät, kun jokin asia aktivoi ihmisen tunteita sääteleviä alueita aivoissa. Vaikuttavia asioita voivat olla ihmisen omat ajatukset, tilanne, jossa ihminen on, oma jännittyneisyys sekä monet muut tekijät. (Opetushallitus 2020) Tässä tapauksessa projisoin globaalin pandemian aiheuttamaa epävarmuutta omiin epäonnistumisen pelkoihin ohjaajana. Tästä syntyi omien ajatuksieni lietsoma ahdistuksen tunne.

Harjoitusten peruuntuessa koin toki pettymyksen tunnetta, mutta koin myös helpotusta. Minulle konkretisoitui liiasta hallinnasta irti päästämisen merkitys. En voi hallita globaalia pandemiaa tai työryhmän jäsenten flunssaan sairastumisia. Ymmärrys tästä hallitsemattomuudesta tuntui fyysisenä helpotuksen tunteena. Kun hengittäminen ja puristava tunne rinnassa helpottuivat, nukuin levollisemmin.

Ensimmäiset lähiharjoitukset pystyimme pitämään 7.8.2020. Paikalle tuli lähes koko työryhmä. Ennen harjoituksia olin terapiassa. Saapuessani koululle terapian jälkeen esitystilassamme olivat sirkusopiskelijoiden harjoitukset käynnissä. Selvittelin tätä tilannetta ja kommunikaatiokatkoksia opiskelijoiden ja kampuksemme tilavastaavan välillä. Tämä tila-asian selvittäminen aiheutti itselleni stressireaktion. *Tunteesta tunteeseen* -oppimateriaalin opettajan aineistossa kuvaillaan, kuinka tärkeää on isoista ja pienistäkin tunnereaktioista palautuessa kyky pysähtyä. Pysähtymisen taitoa voi harjoitella. Keinona pysähtyminen mahdollistaa omien tunteiden tarkastelun, nimeämisen, reflektoinnin sekä syiden tunnistamisen. (Opetushallitus 2020) Minulle tämän stressireaktion lievittämiseen auttoi sen sanallistaminen muulle työryhmälle sekä hengitysharjoitusten tekeminen. Kun pääsimme kohtausharjoitusten pariin, oloni rentoutui. Audiovisuaalinen työryhmä seurasi ensimmäisiä kohtausharjoituksiamme. Tilanne oli minulle tekijänä mainio haaste. Kohdistan itseni isoja valmiuden vaatimuksia, joten oli opettavaista tulla näkyväksi keskeneräisenä. Tilanteessa minua olisi voinut auttaa tunnetaitoharjoite, jolla ravistelisin vaatimuksiani itseäni kohtaan ja auttaisin itseäni heittäytymään ohjaajan rooliin.

HARJOITE 1. Koko kehon jännittäminen ja rentouttaminen vuoroin. Harjoitteessa vuorotellen jännitetään koko keho kasvojen lihaksia myöten muutamaksi sekunniksi. Tämän jälkeen rentoutetaan koko keho ja hengitetään syvään. Tätä vuorottelua toistetaan muutamana kerran. Lopuksi voi pysähtyä kuuntelemaan itseään hetkeksi ja

kysyä: miten kehon tietoinen jännittäminen ja rentouttaminen vaikutti tunnetilaan? Mikä on nyt toisin? Harjoitteen tarkoitus on oppia tunnistamaan oma rentouden ja jännittyneisyyden tila sekä opetella rentouttamaan itseään tietoisesti. (Virolainen 2018, 125.)

7.8.2020 harjoitusten jälkeen koin kriisivaiheen. Prosessoin omaa riittämättömyyden pelkoani, pelkoa siitä, etten osaa tarpeeksi tai riittävän hyvin. Tähän lyhyeen kriisivaiheeseen auttoi vapaa-ajan vietto luonnon äärellä rakkaiden ihmisten kanssa. Seuraavalla viikolla lyhyen kriisin jälkeen olikin aivan eri vire harjoituksissa. Valjastin ohjaajan tärkeän työvälineen, tunneälyn käyttöni. Syrjäytin omat epävarmuuteni ja heittäydyin tilanteisiin. Annoin esiintyjien tehdä ehdotuksia, kuuntelin heitä ja ohjasin tarkasti. Pääsimme eteenpäin ja löysimme hyviä suuntia. Löysin itseni kysymästä "mitä sinä itse ajattelet?" Tämä oli vastakysymys kysymykseen, johon esiintyjät sisimmässään tiesivät jo vastaukset hahmojensa toiminnasta. Harjoituksissa syntyi tunne, että tämä etenee, aikataulu on realistinen ja tästä tulee hieno oppimiskokemus.

4.2 Ilmaisun taso

Tunteiden kokemisen ilmaisun tasolla tarkoitetaan fysiologisen kokemuksen aiheuttamaa muutosta ihmisen ilmaisussa. Tunteemme vaikuttavat meihin fysiologisesti ja se näkyy meidän ilmaisussamme. Välitämme viestiä tunteistamme ilmein, elein, asennoilla ja käyttäytymisellä. Esimerkiksi häpeän tunteen aiheuttama punastuminen saattaa saada meidät peittelemään kasvojamme tai poistumaan tilanteesta. (Opetushallitus 2020)

Viikon päätteeksi ohjaava opettajani tuli seuraamaan harjoituksiamme. Saimme paljon rakentavaa palautetta, tarpeellisia kysymyksiä ja havaintoja. Huomasin, kuitenkin, että oma prosessini ohjaajana kriisiytyi saamastani palautteesta. Palautteen määrä tuntui suurelta ja oma kykyni vastaanottaa palautetta vähäiseltä. Ymmärsin opettajani kanssa aiemmin käydyn keskustelun perusteella, että hän antaisi vain hyvin lyhyen palautteen esiintyjien läsnä ollessa. Luulin saavani varsinaisen palautteen kahden kesken ja itse päättää ohjaajana, mitä asioita saamastani palautteesta vien eteenpäin esiintyjille ja millä tavalla. Näin ei kuitenkaan tapahtunut, vaan saimmekin koko palautteen heti harjoitusten jälkeen esiintyjien läsnä ollessa. Tämä harmitti minua. Palaute herätti omat suuret vaatimukset itseäni ja itsekriittiset ajatukset omaa tekemistäni kohtaan. Koin petetyksi tulemisen tunnetta ja ahdistusta. Kannattelin turhan paljon tunteitani esiintyjien

edessä. Heitäkin olisi voinut helpottaa, mikäli olisin rehellisemmin ilmaissut tunnekokemustani, ja olisimme voineet esteettömämmin käsitellä saamaamme palautetta.

Tunteesta tunteeseen -oppimateriaalin opettajan aineistossa havainnoidaan, kuinka ilmaisemme tunteitamme äänellämme ja puheella. Voimme yrittää vaikuttaa ilmeisiimme, mutta mikroilmeistämme selviää helposti todellinen tunnetilamme. Kehonkielemme, miten käytämme kehoamme, asennot, tapa liikkua, etäisyys muihin sekä hengityksen rytmi viestivät muille ihmisille informaatiota tunnetilastamme. Vaikka haluaisimme, ettei tunteemme vaikuttaisi työskentelyymme, vaikuttavat ne väistämättäkin. Tuntemme tunteitamme kaikkien aistien kautta ja tunteet vaikuttavat ilmaisuumme. Tunteidemme lisäksi ilmaisustamme voi lukea kokemustamme muista ihmisistä. Annamme ilmaisullamme välitöntä palautetta ympärillämme olevista ihmisistä, siitä mitä ajattelemme ja tuntemme heitä kohtaan. Olemme peilejä toinen toisillemme.

Vaikka päätinkin kannatella tunteitani ilmaisun tasolla, välittyivät todelliset tunteeni varmasti vähintäänkin mikrotason ilmaisusta. Tunteet, mikrotasollakin ilmaistuna, tarttuvat herkästi muihin. Ihminen voi vaikuttaa tunnetilallaan sekä käytöksellään toisen ihmisen hormonitoimintaan, sydämen sykkeeseen ja verenpaineeseen. Me vaikutamme toisiimme tunteillamme. (Opetushallitus 2020)

Ohjaajuuttani kriisiyttävän palautteen jälkeisessä harjoitushetkessä purimme keskustellen esiintyjien kanssa palautteen jälkeisiä tunnelmia. Dominoin kuitenkin selkeästi keskustelua tunteitteni liiallisella kannattelulla ja ohjasin tilannetta turhan kannateltuun olemiseen. Sen sijaan olisin voinut antaa tilaa kaikenlaisille, vaikeillekin tunteille. Minua ja esiintyjä ryhmänä olisi tuossa tilanteessa voinut auttaa harjoite, jossa olisimme saaneet vapaammin purkaa yllättävästä palautemäärästä heränneitä tunteita niin, että tunneilmaisuni ohjaajana ei määrittäisi keskustelun etenemistä.

HARJOITE 2. Tajunnanvirta. Harjoitteessa kirjoitetaan tajunnanvirtaa siitä, miltä juuri sillä hetkellä tuntuu. Ajatuksena on kirjoittaa taukoamatta ja sisältöä arvottamatta sovittu aika. Lopuksi oma teksti luetaan itsekseen ja sieltä poimitaan asioita, joita muulle ryhmälle haluaa jakaa. Tästä jatketaan vapaaseen keskusteluun sekä harjoitteen ja tilanteen purkamiseen. Tavoitteena on omien tunteiden tunnistaminen ja niiden sanoittaminen. (Virolainen 2018, 126)

Kriisi omasta ohjaajuudestani helpotti torstain 20.8. harjoituksissa, kun teimme ensimmäisen läpimenon. Kokonaisuus hahmottui läpimenon myötä. Koin helpotuksen tunnetta edistyessämme ja ratkaistessamme yhdessä työryhmänä esityksen haasteita.

4.3 Sosiaalinen taso

Tunteiden kokemisen sosiaalisella tasolla tarkoitetaan tunteiden kokemisen sosiaalisuutta. Vaikutamme toisiimme tunteillamme vuorovaikutustilanteissa. Nauru ja hymy tarttuu herkästi ja ilon tunne leviää. Passiivis-aggressiivisella käytöksellä puolestaan saatamme luoda ärtymyksen, vihan, surun, jännityksen ja pelon tunteita ympärillemme. Voimme tulkita toisen tunteita eri tilanteissa ja reagoida niihin eri tavoin. Voimme myötäillä tai haastaa toisen tunneilmaisua ja näin vaikuttaa yleiseen tunneilmapiiriin. (Opetushallitus 2020)

Torstaina 27.8. esitin sähköpostitse ohjaavalle opettajalleni toiveen selkeämmistä rajoista tulevaa palautteenantohetkeä varten. Pyysin, että hän antaisi minulle varsinaisen palautteen tällä kertaa kahden kesken. Halusin itse tehdä valinnan ohjaajana siitä, minkälaisen sosiaalisen tilanteen haluan luoda palautteenantohetkeen. Tämän lisäksi halusin punnita itse sitä, minkälaisen palautteen näen esiintyjä ja tätä esitystä palvelevan tässä kohtaa parhaiten. Koin sosiaalista onnistumisen tunnetta uskalluksestani asettaa rajoja.

Kyseisen läpimenon jälkeen koin tyytyväisyyttä ja riittävyden tunnetta. Ajattelin meidän päässeen työryhmänä niin pitkälle, kuin juuri meidän on nyt mahdollista päästä näissä puitteissa. Voimavarani sekä resurssini eivät riittäneet esityksen työstämiseen pidemmälle ja yritin tehdä sovintoa itseni kanssa asiasta. Sisäisen rauhan ja riittävyden tunteen vahvistamiseksi olisin voinut hyötyä seuraavasta harjoitteesta.

HARJOITE 3. Kosketa koko kehoasi rakastavasti. Harjoitteessa käydään itselle mieleisellä tavalla oma keho läpi hellästi. Itseään voi halata, silitellä, puristaa tai vaikka puhallella. Samalla voi mielessään ajatella tai ääneen puhua itselleen kauniisti. Harjoitteeseen voi käyttää itselleen sopivan määrän aikaa. Tarkoitus on kasvattaa itsemyötätuntoa itseään kohtaan sekä aiheuttaa kosketuksella mielihyvän tunnetta. (Virolainen 2018, 152)

Viimeisen läpimeno-harjoituksen päätteeksi 1.9.2020 heitin miimisen pallon esiintyjille symbolina irti päästämisestä ja viestinä siitä, että ”tämä esitys on nyt teidän ja luotan teihin”. Me ihmiset olemme sosiaalisia olentoja ja tartutamme tunteita herkästi toisiimme. Haluamme mukautua ympäristöömme ja kuulua joukkoon, joten peilaamme helposti toisten tunteita itseemme. Tunteet luovatkin taustan kaikelle ihmisten väliselle vuorovaikutukselle. Vaikutamme toisiimme, hymy tarttuu herkästi aivan kuten haukotuskin. (Opetushallitus 2020) Siksi koinkin tuossa vaiheessa prosessia viimeisen läpimeno-päätteeksi tärkeäksi ilmaista luottamustani esiintyjiin ja muuhun työryhmään. Halusin viestiä, että ”teemme tätä yhdessä, luotan teihin ja annan vastuun esityksestä nyt teille”.

Tunteet voivat olla iso voimavara teatterityössä. Kun ihminen voi hyvin, vapautuu luovuuden energiaa. Ilmapiiirin ollessa työryhmässä rento, vapautuu yksilöiden kapasiteettia ongelmien ratkaisuun ja uuden luomiseen. Kun ohjaaja on yhteydessä omiin tunteisiinsa ja omaa taitoja niiden työstämiseen, syntyy mahdollisuus myös koko ryhmän tasapainoon. Tasapainoisessa tunneilmapiiirissä on helpompaa olla toisten kanssa ja ottaa muita huomioon. Tasapaino ei kuitenkaan tarkoita, etteikö ihminen voisi kokea negatiivisia tunteita tai ryhmässä voisi keskustella vaikeistakin aiheista. (Opetushallitus 2020) Vaikeista tunteista muiden kanssa puhuminen auttaa tunnetusti asioiden käsittelyssä. Tasapainolla viittaan kykyyn tunnistaa ja reflektoida omia tunteita sekä olla vuorovaikutuksessa muiden kanssa rakentavasti tunnetiloistaan huolimatta.

How deep is your soulin prosessissa huolehdimme työryhmän tunneilmapiiiristä muun muassa tekemällä työskentelysopimuksen harjoituskauden alussa. Sovimme yhdessä aikatauluihin sitoutumisesta ja avoimeen keskustelukulttuuriin panostamisesta. Palasimme sopimuksen sisältöön muutamia kertoja keskustellaksemme harjoituksista myöhästymisestä. Sopimuksen tekeminen mahdollisti luontevia keskustelunavauksia hankaliltakin tuntuvista aiheista kannustavalla tavalla. Sopimuksen uudelleen läpikäyminen toimi harjoitustilanteissa lempeänä muistutuksena yhteisistä päämääristämme.

Tiistaina 1.9. harjoituksissa olin itselleni tyypillisessä vaiheessa, jossa en enää stressannut itse esitystä, vaan mieleni oli harhauttanut minua kohdistamalla stressini pieneen tuotannolliseen yksityiskohtaan: teippeihin. Tuossa vaiheessa harjoitusten stressaavin tekijä minulle ohjaajana oli turvavälillisten katsomopaikkojen teippaaminen. Minua kiehtoo loputtomasti ihmismielen tavat suojata itseään stressiltä. Käytin

tunneälyäni sanallistamalla tätä teippistressiäni työryhmälle ja sävyttämällä sitä huumorilla. Tällä pyrin tukeutumaan sopivissa määrin muuhun työryhmään, hakemaan ja antamaan vertaistukea ja luomaan tilaa itseironialle ja asioiden käsittelylle huumorilla. Esityksen ensi-illan lähestyessä yritin helpottaa keskeneräisyyden aiheuttamien tunteiden sietämistä itse keksimälläni oloani rauhoittavalla mantralla.

HARJOITE 4. Etsi rauhallinen ympäristö ja hyvä asento. Hengitä syvään sisään ja ulos. Lausu rauhallisesti mielessä tai ääneen seuraavat lauseet.

”Tämä esitys on riittävän hyvä.

Tämä on yksi esitys ja projekti muiden joukossa.

Tämä esitys ei määritä minua tai arvoani ihmisenä.

Tämä on yksi vaihe minun matkallani.”

4.4 Subjektiivinen kokemus

Tunteiden kokemisen subjektiivisella kokemuksella tarkoitetaan ihmisen kykyä jäsenellä ja reflektoida omaa tunnekokemusta. Pystymme vertailemaan kokemiamme tunteita toisiinsa ja luokittelemaan niitä. Voimme arvioida tunteiden voimakkuutta ja hahmottamaan erilaisia syy-seuraussuhteita. Subjektiivisen kokemuksen tasoon perustuu ihmisen kyky käsitellä ja säädellä tunteita. (Opetushallitus 2020)

Tunteesta tunteeseen -oppimateriaalin opettajan aineistossa kuvaillaan, kuinka kaikki tunnetaitojen opetteluun liittyvä alkaa itsehavainnoinnista ja reflektoinnista. On suuri määrä erilaisia tunteita, ja jokaisen ihmisen tunnemaailma on ainutlaatuinen. Tunteet voivat antaa paljon energiaa tai myös kuluttaa sitä. Tukahdutetut tunteet vievät valtavan määrän energiaa ja voivat vaikuttaa merkittävästi teatteriympäristössä työryhmän ilmapiiriin. Kaikkea ei kuitenkaan tarvitse aina jakaa kaikille. Meillä jokaisella on omat keinomme tunteiden käsittelyyn ja niiden kanssa elämiseen. Tunteitaan voi opetella säätelemään muokkaamalla tietoisesti ajatteluaan. Ajatuksemme vaikuttavat tunteisiimme. Harjoitusprosessi voi olla pitkä ja haastava tunteiden säätelyn opettelussa, mutta se on varmasti sen arvoista. Kuten teatterissakin, tehdään harjoitteita ja opetellaan uutta, altistutaan muutokselle. Akuuttiin tunnemyrskyyn auttaa monille esimerkiksi fyysinen toiminta sekä käsillä tekeminen. (Opetushallitus 2020)

HARJOITE 5. Intuitiivinen liike tai tanssi. Akuuttia tunnemyrskyä voi lähteä purkamaan intuitiivisen liikkeen tai tanssin keinoin. Liikettä tai tanssia voi lähestyä mielikuvin, liikkeellisin tehtävin tai vain oman kehonsa kuunteluun pysähtyen. Voi vaikkapa kuvitella

olevansa puu, antaa itselleen tehtäväksi tärisyttää kehoa tai vain antaa kehon viedä. Harjoitetta voi tehdä haluamansa ajan. Liikkuessa haetaan yhteyttä oman kehon ja mielen välille. Oman tunnetilansa mukaan harjoitteella voi pyrkiä joko rauhoittamaan itseä, purkamaan fyysistä energiaa tai tekemään havaintoja itsestään. Harjoitteen tavoitteena on omien tunteiden tunnistaminen ja ilmaisu sekä fyysisen jännityksen purkaminen. (Virolainen 2018, 133)

Ensi-iltaan saatettua esitystä reflektoidessani mieleeni nousee kaksi teemaa. Rytm ja näyttelijän ohjaaminen. Esityksen rytmiä olisin voinut ohjata vieläkin napakammaksi sekä tarkemmaksi. Haastavinta minulle oli näyttelijöiden ohjaaminen. Jokainen esiintyjä kaipasi erilaista ohjausta, erilaisia ohjeita. Minulla puolestaan ei ole niin isoa työkalupakkaa vielä, että osaisin auttaa jokaista esiintyjää heidän tarvitsemallaan tavalla. Olisin halunnut osata auttaa esiintyjä roolihahmojensa kanssa vieläkin pidemmälle. Yritän kuitenkin harjoittaa armollisuutta itseäni kohtaan valmista esitystä ajatellessani. Tässä yksi armollisuutta itseä kohtaan lisäävä tunnetaitoharjoite.

HARJOITE 6. Miten lohduttaisit itseäsi? Harjoitteessa valitaan mielessä hetki, jolloin olisi kaivannut tukea tai lohdutusta. Seuraavaksi kirjoitetaan valittuun hetkeen itselle kirje. Kirjeeseen kirjoitetaan sellaisia tuen, myötätunnon ja lohdun sanoja, joita itse kokee kaipaavansa valittuun hetkeen. Tavoitteena on lisätä itsemyötätuntoa sekä ymmärrystä itseään kohtaan. (Virolainen 2018, 131)

Odotan innolla, että minulle kertyy ohjaajana kilometrejä lisää, että kriisivaiheiden käsittely helpottuu, työkalupakki näyttelijöiden ohjaamiseen kasvaa ja opin lisää keskeneräisyyden sietämistä.

5 MITÄ OVAT TEATTERIOHJAAJAN TUNNETAIDOT?

Lopuksi käsittelen tunnetaitoja vallan väärinkäyttöä ehkäisevänä työkaluna. Tiivistän työni aiheen ehdotukseksi siitä, mitä teatteriohjaaja voisi konkreettisesti tehdä huomioidakseen muita. Teatteriohjaajan tunnetaidot yksinkertaisimmillaan ovat muiden tarpeiden, toiveiden ja tunteiden huomioon ottamista sekä itsestään tietoiseksi tulemista. Ohjaajan ollessa tietoinen omista tunteistaan ja tarpeistaan, on hänen helpompi myös ymmärtää ja ottaa huomioon muiden hyvinvointia. Konkreettisimmillaan teatteriohjaajan tunnetaidot voivat olla omasta hyvinvoinnistaan huolenpitämistä, keskusteluväylän avaamista työryhmälle, toimintatavoista sopimista työryhmän kanssa sekä työryhmän hyvinvoinnin huomioimista.

Teatteriohjaajan omasta hyvinvoinnista huolenpitäminen voi olla unesta, levosta, ravinnosta, mielenterveydestä sekä itselleen mielekkästä liikunnasta huolehtimista. Vapaa-ajan ja työajan selkeä erottaminen on vastuullisessa ohjaajantyössä tärkeää.

Keskusteluväylän avaamisen työryhmälle voi toteuttaa monin tavoin. Tärkeintä on kuitenkin julkisesti ja suoraan ilmaista, että kaikista aiheista voidaan keskustella. Tilaa keskusteluilla voi luoda harjoitusten yhteyteen alku- ja loppukeskusteluilla. Keskusteluita voi järjestää vapaaseen assosiaatioon nojaten tai strukturoidummilla keinoilla.

Toimintatavoista sopiminen on syytä toteuttaa heti projektin alussa. Tärkeitä sovittavia asioita ovat esimerkiksi viestintätavat, työskentelytavat, käytettävät menetelmät ja työskentelyn tavoitteet. Näiden asioiden sopimiseksi työskentelysopimuksen tekeminen on hyvä keino. Työskentelysopimuksen voi toteuttaa monella tapaa. Sopimuksen tavoitteena on sopia yhdessä jokaista osapuolta kuullen yhteisistä toimintatavoista. Työskentelysopimusta tehdessä tärkeää on, että aikaa sopimuksen tekemiselle on tarpeeksi ja että jokainen tulee varmasti kuulluksi ilman minkäänlaista painostusta. Työskentelysopimuksen voi toteuttaa keskusteluna, yksin tai yhdessä kirjoittaen, yksin tai yhdessä piirtäen sekä näitä tai muita keinoja yhdistellen. Tärkeimpänä sopimuksen tavoitteena on avata mahdollisuus jatkuvalla keskustelulla työskentelytavoista, työskentelyn tavoitteista sekä jokaisen henkilökohtaisista toiveista.

Työskentelysopimus voi sisältää esimerkiksi toiveen tai sopimuksen ajoissa olemisesta, viikoittaisista tai päivittäisistä keskusteluista, tavasta jakaa oman työskentelyn vaihetta

muulle työryhmälle, päätöksenteon tavoista ja jakautumisesta työryhmän jäsenten välillä sekä tavasta asennoitua työntekoon tai muuhun työryhmään.

Työryhmän hyvinvoinnin huomioiminen voi olla vaikkapa keskusteluiden järjestämistä, rentoutumisharjoitteiden ohjaamista, palautumisen mahdollistavan harjoitusaikataulun suunnittelua ja työskentelyn suostumuksellisuuden varmistamista. Hyviä kysymyksiä suostumuksellisuuden varmistamiseen ohjaajana ovat esimerkiksi: ”Onko sinulle ok, jos teemme näin?”, ”Käykö tämä?” tai ”Onko sinulla mukava olla? Voisimmeko tehdä jotain toisin, jotta sinun olisi helpompi tehdä työsi?”. Kysymyksiä voi keksiä ja soveltaa tilanteen mukaan. Enkä myöskään tarkoita, että ohjaajan pitäisi olla koko ajan varmistamassa jokaista päätöstään kaikilla työryhmän jäsenillä. Työskentelyn suostumuksellisuuden varmistamista tarjoilen kuitenkin ehdotuksena muiden tarpeille herkistymiselle. Tarjoilen sitä myös purkaakseni ajatusta ohjaajasta kaikkietävänä nerona, joka tietää muiden tarpeet kysymättä. Teen ehdotuksen ja tarjouksen kysymisestä keinona helpottaa muiden oloa ja työskentelyä.

LÄHTEET

- Dahlbom, T. 2018. Miksi juuri taidealalla tapahtuu kähmintää ja vallan väärinkäyttöä? Koska siellä johtaja on myyttinen sankari ja suuri nero, sanoo tutkija Niina Koivunen. Helsingin sanomat. Viitattu 21.1.2021. <https://www.hs.fi/kulttuuri/art-2000005627469.html>
- Goleman, D. 1995. Tunneäly– Lahjakkuuden koko kuva. Otavan Kirjapaino.
- Goleman, D. 1998. Tunneäly työelämässä. Otavan Kirjapaino Oy.
- Haapanen, L.; Karjalainen, P. & Pesonen, M. 2016. Teatterilaiset muistelevat Jouko Turkkaa. Yle. Viitattu 28.1.2021. <https://yle.fi/uutiset/3-9069579>
- Hallamaa, L. 2018. Taiteen neromyytti on murtumassa – Nykyopiskelijat eivät enää siedä tyrannimaisia opettajia, kertovat opettavat taiteilijat. Helsingin sanomat. Viitattu 29.1.2021. <https://www.hs.fi/kulttuuri/art-2000005643910.html>
- Harju, H. 1997. Kuollut, halvaantunut tai ainakin kriisissä. Helsingin sanomat. Viitattu 27.1.2021. <https://www.hs.fi/kulttuuri/art-2000003645547.html>
- Ihalainen, E. 2020. How deep is your soul. Henkilökohtainen työpäiväkirja.
- Junkkari, M. 2020. Irtiotto. Helsingin sanomat. Viitattu 29.1.2021. <https://www.hs.fi/sunnuntai/art-2000007642636.html>
- Korhonen, M. 2011. Auteur-teoria 2011. Viestinnän koulutusohjelman tutkintotyö. Leikkauksen suuntautumisvaihtoehto. Tampereen ammattikorkeakoulu. Viitattu 27.1.2021. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/37672/Korhonen_Minna.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Korpela, E. 2020. "Miehet elävät keskimäärin lyhyemmän ja kurjemman elämän kuin naiset" – kolme feministiä kertoo, kuinka he kasvattavat pojistaan onnellisia. Yle. Viitattu 29.1.2021. <https://yle.fi/uutiset/3-11137497>
- Koskela, K. 2008. Genius ja vastuu – Kantin kautta uuteen taiteilijäkäsitykseen. Filosofia / Kulttuuripolitiikka. Pro gradu-tutkielma. Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos. Jyväskylän yliopisto Viitattu 13.1.2021. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/38203/1/URN%3ANBN%3Afi%3Aju-201207122066.pdf>
- Lehtosaari, K. 2017. Tunnetyön strategiat liikesuhteiden kehityksen tukena. Liiketaloustiede, johtamisen ja organisoinnin pro gradu- tutkielma. Turun kauppakorkeakoulu. Viitattu 11.1.2021. <https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/143895/Lehtosaari%20Kati-Pauliina.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Louhimies, A. 2018. Facebook. Viitattu 28.1.2021.
<https://www.facebook.com/akulouhimies.official/>
- Makkonen, A. ; Paavolainen, P. & von Boehm, J. Eurooppalaisen teatterin historiaa. Teatterikorkeakoulun julkaisusarja 55. Vierailtu 8.2.2021.
<https://disco.teak.fi/euteatteri/6-8-ohjaajantaide-nousee/>
- Miettinen, J. 2008. Tila, kuva, aatteet. Teatterikorkeakoulun julkaisusarja 49. Taideyliopiston teatterikorkeakoulu. Viitattu 13.1.2021. <https://disco.teak.fi/tila/7-5-taysrenessanssi-nerous-ja-renessanssin-umpikuja/>
- Opetushallitus. 2017. Taiteen perusopetuksen laajan oppimäärän opetussuunnitelman perusteet. Viitattu 28.1.2021.
https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/186920_taitteen_perusopetuksen_laajan_oppimaaran_opetussuunnitelman_perusteet_2017-1_0.pdf
- Opetushallitus 2020. Opetusmateriaali kasvatukseen ja erityiskasvatukseen: Tunteesta tunteeseen – ihmismielen tarina kuvin ja sanoin. Opettajan aineisto. Viitattu 5.11.2020
<https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen>
- Rigatelli, S. 2018. Tuntematon ohjaaja – Elokuvatähdet kertovat Aku Louhimiehen poikkeuksellisesta vallankäytöstä: Hän alistaa ja nöyryyttää ihmisiä. Yle. Viitattu 28.1.2021. <https://yle.fi/uutiset/3-10115456>
- Saarikoski, S. 2020. Mestarillisia valheita – Neromyytin ylläpitäminen altistaa myös muille väärinkäytöksille. Apu. Viitattu 21.1.2021.
<https://www.apu.fi/artikkelit/mestarillisia-valheita-neromyytin-yllapitaminen-altistaa-myos-muille-vaarinkaytoksille>
- Sandqvist, V. 2010. Esitys on ohjaajan teos. Teatterikorkealehti. 2/2020. Viitattu 27.1.2021. <http://web.uniarts.fi/teatterikorkealehti/arkisto/40-teatterikorkea-2-2010/artikkelit/46-esitys-on-ohjaajan-teos.html>
- Suomen mielenterveys ry. 2021. Tunnetaitojen perusteet. Viitattu 12.1.2021.
<https://mieli.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunnetaidot/tunnetaitojen-perusteet>
- Tommola, A. 2020. Neromyytti lannistaa etenkin naisia, osoittaa tutkimus. Helsingin sanomat. Viitattu 29.1.2021. <https://www.hs.fi/paivanlehti/21052020/art-2000006513540.html>
- Virolainen, T. 2018. Tunne- ja vuorovaikutustaitojen vahvistaminen aikuisiällä. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Metropolia ammattikorkeakoulu. Viitattu 8.1.2021.
<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/155549/Virolainen%20Tuisku.pdf?sequence=1&isAllowed=y>