

Pauliina Jalasmaa

Hengitä, kamera käy!

Läsnäolo kameran edessä hahmometodin lähtökohdista

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Teatteri-ilmaisun ohjaaja

Esittävän taiteen koulutusohjelma

Opinnäytetyö

15.11.2013

<p>Tekijä Otsikko</p> <p>Sivumäärä Aika</p>	<p>Pauliina Jalasmaa Hengitä, kamera käy! - Läsnaolo kameran edessä hahmometodin lähtökohdista</p> <p>39 sivua + 0 liitettä 15.11.2013</p>
<p>Tutkinto</p>	<p>Teatteri-ilmaisun ohjaaja AMK</p>
<p>Koulutusohjelma</p>	<p>Esittävä taide</p>
<p>Suuntautumisvaihtoehto</p>	<p>Mediapainotteinen suuntautumispolku</p>
<p>Ohjaaja(t)</p>	<p>Tuuja Jänicke (teatteriohjaaja, hahmoterapeutti)</p>
<p>Opinnäytetyöni käsittelee läsnäoloa kameran edessä hahmometodin lähtökohdista. Haluan löytää uudenlaisia tapoja auttaa esiintyjää kohti aidompaa olemista kameran edessä ja samalla havainnoida omaa läsnäoloani ohjaajana. Olen kiinnostunut hahmometodin mahdollisuuksista työkaluna työpaja- ja esiintymisvalmennusmielessä, mutta myös lähestymistapana tehtäessä kokonaista teosta, kuten elokuvaa.</p> <p>Työni keskiössä on järjestämäni esiintymislaboratorio, jossa tutkin neljää koehenkilöä erikseen kameran edessä. Olen nostanut esille laboratorioissa tapahtuneita asioita ja ilmiöitä dokumentaarisella otteella ja reflektoinut niitä. Neljä tarkempaa tutkimuskysymystäni olivat: 1) kuinka hahmoterapian teoria näyttäytyy käytännön tekemisessä 2) tunnistanko koehenkilön defensesjä eli tapoja välttää läsnäoloa 3) miten artikuloimme tästä ja 4) miten ohjaajan rooli näyttäytyy laboratoriossa. Mikko Kouki, vapaamuotoisessa haastattelussaan vastaa minulle kysymyksiini läsnäolosta elokuvassa ammattinäyttelijän näkökulmasta.</p> <p>Esittelen työssäni ensin hahmometodin sijoittumista taiteen kentässä ja avaan sen taustaa ja ydintermistöä, jonka jälkeen kerron laboratorioni tutkimusasetelmasta ja siihen vaikuttaneista tekijöistä. Tämän jälkeen vuorossa on laboratoriotyöskentelyn purku ja tulokset sekä näyttelijä Mikko Koukin haastattelu. Lopuksi totean hahmometodin käyttökelpoisuuden läsnäolon tutkimisessa ja monipuolisena ohjaajan työkaluna.</p>	
<p>Avainsanat</p>	<p>Hahmometodi, hahmoterapia, kamera, kuvaus, ohjaajantyö, näyttelijäntyö, läsnäolo, aitous, esiintymisvalmennus.</p>

Author Title	Pauliina Jalasmaa Breathe! Camera rolling – Presence In Front Of The Camera According To Gestalt Method.
Number of Pages Date	39 pages + 0 appendices 15 November 2013
Degree	Bachelor of Arts
Degree Programme	Drama Instructor
Specialisation option	Media
Instructor	Tuuja Jänicke (Director, Gestalt Therapist)
<p>The present Bachelor Thesis focuses on researching what happens to the performer in front of the camera. The author wants to find out new ways in helping the performer towards more authentic being when the camera starts rolling. Also the author takes the opportunity to monitor her own presence while directing the performer.</p> <p>The Gestalt Therapy is used as a framework for the study. The core of the work consisted of a set up laboratory where four test performers from zero performing background experience to a professional stage actor were being studied. In the laboratory the research questions were: 1) How Gestalt Therapy theory appears in practise 2) How the author identifies the performers' use of defences to avoid the presence 3) how do they articulate this together, and 4) how the director's role appears to be in the Gestalt Method context.</p> <p>The second goal was to reflect the use of Gestalt Method as a possible working method and director's personal tool in the productions that aim to a coherent art work, such as films. For this actor Mikko Kouki was being interviewed. In his free form interview he shares his thoughts about actor's presence in film making. The author compares these non-methodical thoughts to her own from the Gestalt Method perspective.</p> <p>The laboratory gave versatile material for future workshops in training performing skills and also inspired the author to try the method in the future drama productions.</p>	
Keywords	Gestalt Method, Gestalt Therapy, Camera, Filming, Directing, Acting, Presence, Genuine, Performing skills.

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Hahmoterapian teoreettista taustaa	3
2.1	Hahmometodi taiteen työkaluna	3
2.2	Hahmoterapian juuret ja ydin	3
2.3	Hahmoterapian neljä kulmakiveä	4
3	Tutkimusasetelma	9
3.1	Kuvaus ja äänitys laboratoriossa	9
3.2	Materiaalin näyttämättä jättäminen koehenkilöille	10
3.3	Laboratorio-tila	10
3.4	Monologit materiaalina	11
3.5	Hahmometodin teorian avaaminen koehenkilöille	11
3.6	Eettisyys laboratoriossa	11
4	Laboratoriossa	12
4.1	Koehenkilö Senja	12
4.2	Koehenkilö Anne	19
4.3	Koehenkilö Mimi	24
4.4	Koehenkilö Irmeli	26
4.5	Yhteenveto laboratorioista	30
5	Hahmometodin käyttömahdollisuudet elokuvassa	31
5.1	Mikko Koukin haastattelu	32
5.2	Yhteenveto Mikko Koukin haastattelusta	36
6	Lopuksi	37

1 Johdanto

Audiovisuaalinen tarinankerronta on ensirakkauteni. Olen aiemmalta koulutukseltani AMK mediankomi ja ammatiltani tv-ohjaaja faktuaaliohjelmien puolella. Medianomikoulutus ja pelkkä työkokemukseni ei kuitenkaan tyydyttänyt nälkääni oppia esiintyjän ohjaamista, minkä vuoksi hain vuonna 2009 Metropolia Ammattikorkeakouluun teatterilmaisunohjaajan koulutusohjelmaan.

Kipinä lopputyöhöni lähti kysymyksestä, kuinka minusta voisi tulla parempi ohjaaja ja miten voisin auttaa ihmistä olemaan luontevampi kameran edessä, oli kyseessä sitten tv-ohjelma, elokuva tai vaikkapa esiintymisvalmennuskurssi. Nykymaailmamme on täynnä audiovisuaalista materiaalia, jota uudet kanavat, internet ja sosiaalinen media jakelevat perinteisen elokuva-, tv- ja videotarjonnan rinnalla. Kuvan- ja äänentuottamisen teknologia on kehittyneissä maissa lähes jokaisen ulottuvilla, ja ihmiset kuvaavat toisiaan niin siviili- kuin työelämässä. Työhaastattelu saatetaan tehdä tietokoneella tallennetun videohaastattelun muodossa ja myös reaaliaikainen kommunikaatio sekä työ- että vapaa-ajalla voi tapahtua videokonferenssin tai Skype:n välityksellä. Kulttuurin saralla teatteri on valjastanut audiovisuaalisen median käyttöönsä ja videokuvaa on nähty jo jonkin aikaa orgaanisena osana teatteriesityksiä. Tarve ja kysyntä kameran edessä olemisen harjoitteluun on selkeästi olemassa.

Keskityn opinnäytetyössäni tutkimaan läsnäoloa kameran edessä. Olen rajannut aiheen tutkimisen *hahmometodin* näkökulmaan. Kyseinen menetelmä on ollut itselleni koko opiskeluajan tärkein löydös, jota uskon jatkossa opiskelevani lisää. Erityisesti minua kiinnostaa ohjaajana hahmometodin ydinkysymys: mitkä ovat kunkin yksilön tavat vältellä läsnäoloa. Hahmometodissa kiehtoo sen yksinkertainen käytännönläheisyys ja kokeilevuus, jonka toimivuutta olen itse saanut kokea sekä Marcus Grothin vetämällä hahmometodi näyttelijän työssä -kurssilla että hänen hahmoterapiaryhmässään.

Koska hahmometodi sallii kokeilevuuden (Oldham, Starak & Key 2013, 5.), heittäydyin tutkimaan aihetta toistaiseksi melko vähäisestä kokemustani huolimatta. Päätin toteuttaa opinnäytetyöni toimintatutkimuksena, jossa materiaalin keruu tapahtuu koelaboratoriossa. Osallistujiksi kutsuin erilaisista esiintymiskokemustaustoista tulevia ihmisiä, joita tutkin yksi kerrallaan. Pyrin valitsemaan koehenkilöni tuntemistani ihmisistä niin, että he pystyisivät antamaan rohkeasti työstäni kriittistä palautetta eikä kohtaamisessamme olisi statuslatausta. Materiaalin tallentamiseen käytin videokameraa, sanelukonetta,

koehenkilöiden päiväkirjoja sekä omia työpäiväkirjojani. Olen muuttanut koehenkilöideni nimet, muu heistä kertomani taustatieto on todellista. Kaikki osallistujat ovat saaneet lukea ja kommentoida opinnäytetyötäni sen loppuvaiheessa ja antaa palautetta.

Keskusteltuani opinnäytetyöohjaajani teatteriohjaaja ja hahmoterapeutti Tuuja Jänicken kanssa minulle kristalisoitui neljä asiaa, joita laboratorioissa tutkisin:

1. Miten hahmoterapian teoria näyttäytyy käytännössä?
2. Miten tunnistan koehenkilöni defensessejä eli tapoja välttää läsnäoloa kameran edessä?
3. Kuinka artikuloimme tätä koehenkilön kanssa?
4. Millaisena ohjaajan rooli näyttäytyy hahmometodin viitekehyksessä?

Työskentelyn ensisijainen tarkoitus ei ollut keskittyä lopputulokseen, minkälaista videomateriaalia koehenkilö ja ohjaaja pystyisivät tuottamaan, vaan tutkia nimenomaan läsnäoloa ja sitä, kuinka siihen voisi vaikuttaa. (TPK 16.9.2013.)

Pääasiallisena aineistonani ovat omat työpäiväkirjani Marcus Grothin hahmoterapiaryhmistä, laboratorioista saamaani materiaali sekä näyttelijä Mikko Koukin haastattelu. Hahmometodia käsittelevästä kirjallisuudesta olen käyttänyt Juha Silvon tänä vuonna suomeksi kääntämää teosta *Risking Being Alive, Eläväksi ryhtymisen riski(t)*, josta ei ole vielä kustannussopimusta. Lisäksi lainaan Hans Stigzeliuksen lisensiaatin-työtä *Olla vai esittää* vuodelta 2010 sekä koulumme opinnäytetöistä Sanna Kärkkäisen vuonna 2012 ilmestynyttä *Kohti sisäisiä voimavaroja –hahmometodi teatterintekijän työkaluna*.

Työni etenee siten, että paikallistettuani hahmometodin ensin taiteen kentässä esittelen lyhyesti hahmoterapiaa ja sen peruskäsitteitä. Työni ytimessä on opinnäytetyötä varten järjestämäni koelaboratorio ja sen aikana tehtyjen nauhoitteiden pohjalta suorittamani reflektio. Lopuksi pohdin hahmometodin käyttömahdollisuuksia elokuvaohjaajan työssä vertailemalla omia laboratorioista saamiani kokemuksia näyttelijä Mikko Koukin kokemuksiin kameran edessä työskentelystä. Toteutin Koukin haastattelun löyhien kysymysten varassa etenevänä strukturoimattomana haastatteluna. Nostan haastattelusta esiin työni kannalta olennaisia huomioita läsnäolosta.

2 Hahmoterapian teoreettista taustaa

2.1 Hahmometodi taiteen työkaluna

1990-luvun puolivälissä Suomeen levisi hahmoterapeuttinen lähestymistapa osana teatterintekemisen praksista ja pedagogiikkaa. Tämän suuntauksen edelläkävijöitä ovat näyttelijä Marcus Groth, ohjaaja Tuuja Jänicke ja näyttelijä Max Bremer. He valmistuivat vuonna 1997 samalta vuosikurssilta tanskalaisen GIS-Internationalin 4-vuotisesta hahmoterapeuttikoulutuksesta ja olivat ensimmäiset Suomessa toimivat teatterialan ammattilaiset, jotka lähtivät määrätietoisesti (sekä yhdessä että erikseen) soveltamaan hahmoterapeuttista metodia teatterintekemiseen ja teatteripedagogiikkaan. Suuntauksesta on käytetty teatterikontekstissa myös nimitystä hahmometodi. (Jänicke 3.11.2013.)

Hahmoterapeuttisesta metodista on kehittynyt maassamme siis paitsi teatteripedagoginen suuntaus myös taiteellisessa työssä käytetty lähestymistapa näyttelijän- ja ohjaajantyöhön. Se näkyy mm. kaikkien edellä mainittujen teatterintekemisessä sekä työtapana että tietynlaisena estetiikkana. Jokainen soveltaa hahmometodia omalla tavallaan, ja siksi kyseessä ei ole mikään teatterin tyyliuunta vaan nimenomaan näkökulma teatterintekemiseen. Edellä mainittujen taiteilija-pedagogien oppilaiden ammattitaito on levinnyt myös elokuvan alueelle, mutta kameranäyttelemisen lähestymistapana hahmometodia on esitelty vähemmän kuin lavanäyttelemisen. (Jänicke 3.11.2013.)

Seuraavien vuosien aikana valmistuu sekä Hans Stigzeliukselta että Tuuja Jänickeltä väitöskirja aiheesta. Stigzeliuksen väitöstyö on näyttelijäntyön alueelta, kun taas Jänicke lähestyy aihetta ohjaajantyön sekä ohjaajan ja näyttelijän yhteistyön näkökulmasta. Näiden töiden myötä tämä jo toisessa polvessa levinnyt teatterintekemisen lähestymistapa nivoutuu osaksi taiteen ja taidepedagogiikan kenttää ja vertautuu näin myös muihin suuntauksiin. (Jänicke 3.11.2013.)

2.2 Hahmoterapian juuret ja ydin

Hahmoterapia eli *gestalt-terapia* syntyi 1950-luvulla lääkäri ja psykiatri Fritz Perlsin ja hänen vaimonsa tanssiterapeutti Laura Perlsin sekä heidän yhteistyökumppaneidensa kokeilujen tuloksena. Hahmoterapia on ottanut vaikutteita freudilaisesta psykoanalyysistä, hahmopsykologiasta ja reichilaisen kehoterapian näkemyksistä, psykodraamasta, eksistentialismista ja itämaisista filosofioista. (Oldham ym. 2013, 5–6 ja Kärkkäinen 2012, 3–4.)

Siinä missä psykoanalyysi keskittyy menneisyyden traumojen tutkimiseen, hahmoterapian tarkoitus on auttaa ihmistä tunnistamaan omia lukkiutuneita impulssejaan nykyhetkessä, juuri tässä ja nyt. Ihmisten ongelmien juurien katsotaan olevan samoja menneisyydessä ja nykyisyydessä. Tämän vuoksi nykyhetkeä tutkimalla saatetaan päästä käsiksi myös menneisiin käsittelemättömiin asioihin. (Oldham ym. 2013, XXX). Perlsin ajatus oli, että muutos ei ole ensisijainen tarkoitus, vaan tavoite on antaa asiakkaalle niitä välineitä, joiden avulla hän voi tulla tietoiseksi omasta tavastaan olla maailmassa. Defenssejä eli resistansseja ei ole tarkoitus poistaa vaan niistä on tarkoitus tulla tietoiseksi. (Stigzelius 2010, 40.) Tämä tapahtuu Perlsin mukaan nimenomaan kehotietoisuuden kautta. (Stigzelius 2010, 28–29.) Perls kritisoi Freudin vuosikausia kestäneitä psykoanalyyssejä. Hänen mielestään Freudin työ perustui liian pitkälti verbaaliseen ja älylliseen prosessointiin sekä terapeutin rooliin kaikkietävänä hahmona. Perls oli sitä mieltä, että asiakkaan verbaalinen sisältö on usein valetta ja ainoastaan keho puhuu totta, mikä terapeutin on tärkeä tiedostaa. (Kärkkäinen 2012, 3.)

2.3 Hahmoterapian neljä kulmakiveä

Esittelen lyhyesti hahmoterapian teoriaa sen neljän ns. kulmakiven kautta. Näitä ovat tietoisuus, läsnäolo tässä ja nyt, vastuu ja kontakti. Esittelemäni konseptit eivät ole tärkeysjärjestyksessä, ja usein ne myös lomittuvat toisiinsa.

Tiedostaminen

Hahmoterapian *hahmo* tarkoittaa ihmisen omaa tunnetta tai tarvetta. Ihmisen tietoisuus on kuin tausta, jonne nousee erilaisia hahmoja, jotka odottavat tilaisuutta tulla täytetyiksi. Kun hahmo on täytetty, se muuttuu taustaksi ja uusi hahmo nousee tilalle. (Stigzelius, 2010, 30–31.) Tietoisuuteemme tulevia tarpeita voi olla esillä vain yksi kerrallaan. Hahmo jää vajaaksi, jos ihminen ei itse aktiivisesti täytä sitä. Yleisimpänä esimerkkinä käytetään janoa. Jos ihminen, saatuaan tietoisuuteensa impulssin janosta, ei juo, hahmo eli tarve jää täyttymättä. Fyysisten tarpeiden lisäksi hahmot voivat olla emotionaalisia, kuten suru. Jos ihminen ei anna surulle lupaa tulla tietoisuuteen, vaan painaa sitä pois, suru jää täyttymättä ja tunne jää ihmisen kehoon. Pahimmillaan tukahdutetut tunteet muuttuvat kroonisiksi sairauksiksi. Ihmisen normaali, terve ja luonnollinen tila olisi se, että hän antaisi kaikkien tunteidensa ja tarpeidensa virrata vapaasti tietoisuuteensa eikä tukahduttaisi niitä. Mitä nopeammin impulssit tulevat tietoisuuteen ja ne täytetään, sitä enemmän ihminen on läsnä omassa elämässään. (TPK 23.10.2013.)

Tiedostaminen eli havainnointi on aktiivista toimintaa tässä ja nyt. Ihmisen tietoisuus rakentuu kolmesta tasosta: *ulko-, sisä- ja keskialueesta*. Sisäalueeseen kuuluu kehon sisäiset tuntemukset (myös hengitys), tunnetilat ja emootiot. Ulkoalueeseen kuuluu kaikki aistimme (näkö, tunto, haju, maku ja kuulo). Välialueeseen kuuluu ajatteluprosessit, kuten harkinta, suunnittelu, kuvittelu, muisti ja analyysi. (Oldham ym. 2013, 8–10.) Välialuetta ei pidetä hahmoterapiassa niin kiinnostavana, sillä tärkein tarkastettava asia on juuri tämä hetki kehossamme eikä niinkään ajatusprosessit taustalla. (Stigzelius 2010, 53.)

Vastuu

Vastuulla tarkoitetaan vastuun ottamista omista tunteista ja tarpeista. Ihminen roikkuu jostain syystä toiveessa, että toinen ihminen muuttuisi (esim. puoliso, vanhemmat, läheiset jne.), kun pitäisi hyväksyä, että he eivät ehkä koskaan tule muuttumaan. Ainoa mitä me voimme muuttaa on oma itsemme. Ihmisen vastuu on tiedostaa omat tunteensa ja tarpeensa, jotta voi täyttää niitä. Jos ihminen menee sankarin tai uhrin roolin taakse katkeroitumaan ja purnaa itselleen, ettei hänestä välitetä, hän ei pysty auttamaan itseään. Ainoastaan tietoinen vastuu itsestämme omien tarpeidemme täyttäjänä antaa meille mahdollisuuden muuttua ja kasvaa. (Stigzelius, 2010, 56.) Perls puhuu vastuun yhteydessä kyvystä vastata maailmalle. Näin vastuu näyttäytyy eräänlaisena kykyinä olla kontaktissa maailman kanssa.

Läsnäolo tässä ja nyt

Läsnäolo tässä ja nyt -hetkessä on hahmoterapian keskeisimpiä käsitteitä. Perlsin mukaan tämä hetki on ainoa mitä meillä on. Voidaan ajatella, että kaikki mitä teemme, me teemme tässä ja nyt. Me esimerkiksi haaveilemme, suunnittelemme ja muistelemme tässä hetkessä. Kehittämällä kykyämme elää hetkessä parannamme elämänlaatuamme. Tämän taidon harjoittaminen on kuitenkin hankalampaa kuin luulisi, sillä mitä enemmän me yritämme olla hetkessä, sitä todennäköisemmin se pakenee meiltä. Läsnäoloa ei siis voi suorittaa. Perls ehdottaakin, että tätä taitoa lähestytään tiedostamalla niitä tapoja, joilla vältämme olemasta hetkessä. Näin ikään kuin työstämme kapasiteettiamme elää nykyhetkessä. (TPK 31.10.2013.) Läsnäoloa ei siis voi opettaa. Kaikki siihen tarvittava on jo olemassa. Läsnäolo on tiedostamista: yhteyttä oman kehon kautta itseensä ja ympäröivään maailmaan. Ainoa tapa olla läsnä on olla suorittamatta mitään. Jos yrittää suorittaa läsnäoloa, se on jo mennyttä. Kuitenkaan läsnäolo ei ole

passiivista, vaan nimenomaan aktiivista itsensä ja maailman havainnoimista. (TPK 15.7.2013.)

Kontakti

Ollessamme kontaktissa yhteys sisä-, ulko- ja välialueisiimme virtaa vapaasti ja annamme itsemme tuntee tunteita, tarpeita ja fyysisiä tuntemuksiamme (Stigzelius 2010, 54). Hahmoterapiassa kontakti tunteisiin ymmärretään tasomaisesti. Jotta ihminen pääsisi kontaktiin tunteidensa kanssa, se edellyttää, että hän käy läpi tasot, joita on: kliseetaso, roolitaso, fobinen taso ja räjähtävä alue eli kuollut taso, jonka sisältä löytyvät viimein ydintunteet. Hahmoterapian mukaan ydintunteita on neljä: ilo, suru, seksuaalisuus ja viha tai aggressiivisuus. (Kärkkäinen 2012, 6.)

Ennen kaikkea kontakti käsitetään ihmisen kykynä kohdata ympäristönsä. Tämä edellyttää yksilön kokemusta omista rajoistaan. Kohtaaminen voi tapahtua ainoastaan minun ja jonkin, joka ei ole minua, välillä. Hahmoterapiassa ihmisen ongelmia tarkastellaan nimenomaan häiriöinä kohtaamisen raja-alueella. Myös menneisyytemme näkyy tavassamme olla kontaktissa maailman kanssa.

Suojamekanismeja

Traumaattisissa tilanteissa ihminen oppii mekanismeja, joilla suojautua tilanteen herättämiltä tunteilta. Näitä mekanismeja kutsutaan suojamekanismeiksi eli defensesseiksi. Näistä suojautumisen strategioista tulee kuitenkin usein meille totuttu tapa välttää kohtaamista maailman kanssa, ja suljemme itseltämme pois mahdollisuuksia, joita maailma meille tarjoaa. Suojamekanismit voidaan havaita eräänlaisina häiriöinä kontaktialueella. Erilaisia defensessejä on olemassa lukuisia, mutta ne voidaan kategorisoida muutamaaan pääluokkaan. Olen kirjannut työpäiväkirjaani 7.5.2011 Tuuja Jänicken pitämältä hahmometodikurssilta seuraavia luokkia ja määritelmiä sekä lainannut Stigzeliuksen ajatuksia aiheesta.

Desensitaatio

Desensitaatio tarkoittaa tilaa, kun ihminen ei tunnista tunteita itsessään. Tällaista käytöstä voi ilmetä psykopaattien, autistien ja vaikkapa anorektikkojen keskuudessa. Myös kriisin sattuessa ihminen välttää tunteita ja tuntemuksia suojellakseen itseään. Normaaleissa oloissa desensitaatio on harvinaisempaa. (TPK 7.5.2011.)

Introjektio

Introjektiot ovat muiden meille syöttämiä ”totuuksia”, joita meidän pitäisi elämässämme toteuttaa, vaikka ne olisivat ristiriidassa omien tuntemustemme kanssa. Introjektioon liittyy passiivisuus ja tyytyminen ympäristön tarjontaan, oli se mitä tahansa. Introjektio on kuin automaattista nielemistä ilman pureskelua. Se on jatkuvaa yritystä elää ulkopuolelta tulevien vaatimusten mukaan. Stigzelius suosittelee vastalääkkeeksi introjektioihin sitä, että ihminen arvostaisi ja rakastaisi omaa itseään. (TPK 7.5.2011 ja Stigzelius 2010, 40.)

Retroflektio

Retroflektiossa ihminen kääntää sisään tunteen, joka kuuluisi ilmaista ulospäin. Aggressio on usein retroflektoitu tunne. Sen sijaan, että ihminen uskaltaisi purkaa sen ulos, hän kääntää sen itseensä ja ajattelee, että kaikki olikin loppujen lopuksi hänen omaa vikaansa. Sitten hän rankaisee tästä itseään. Retroflektion fyysisinä ilmiöinä voidaan mainita esimerkiksi kynsien pureskelu, tupakan poltto ja äärimmilleen vietyä itsensä viiltely tai itsemurha. Retroflektioiva ihminen on usein uhoaja, joka päästelee hampaiden välistä myrkyllisiä huomautuksia, muttei kuitenkaan sano niitä ääneen. Muita retroflektioon liittyviä käyttäytymismalleja on muun muassa uhriajattelu, myöhästely ja sabotaasi itseä kohtaan. Ihminen ei esimerkiksi suostu ottamaan vastaan onnistumista tai muita hyviä asioita, koska ajattelee, ettei ansaitse hyvää. Näihin omaan itseensä kääntyneisiin defenseseihin vastakkainen toiminto ja opettelun suunta olisi Stigzeliuksen mukaan tehdä muille sitä, mitä tekisi itselle. (TPK 7.5.2011 ja Stigzelius 2010, 43.)

Deflektio

Deflektioiva ihminen toimii teflon-pannun lailla. Häntä ei kosketa mikään. Hän ohjaa bumerangin tavoin impulssit pois itsestään eikä suostu kohtaamaan mitään epämiellyttävää tai kiusallista. Kiperät tilanteet voi välttää vaikkapa huumorin avulla tai vaihtamalla puheenaihetta. Hänellä ei ole selkeitä mielipiteitä ja hän on ”hajuton ja mauton”. Hengityksen pidättelemineen on yksi tapa välttää läsnäoloa. Kun ei hengitä, yhteys tunteisiin heikkenee. Deflektioivan kannattaisi siis hengittää, ettei hänen kehonsa sisäinen tietoisuus pääsisi katoamaan. (TPK marraskuu 2011 ja Stigzelius 2010, 45)

Proflektio

Proflektio on toisten ylihuomioimista ja sitä esiintyy paljon hoitoalalla työskentelevien ihmisten keskuudessa. Proflektiossa projektio ja retroflektio yhdistyvät. Proflektion ilmenemismuoto on se, että ihminen tekee toiselle sen, minkä haluaisi itselleen tehtävän. Hän saattaisi sanoa: "Sä haluat varmaan leipää?", vaikka todellisuudessa hänellä itsellään on nälkä. Profleктоiva ihminen hoitaa omia tarpeitaan muiden kautta, mutta tällainen ei tietysti oikeasti tyydytä häntä, jolloin hän saattaa palaa loppuun. Se, jota profleктоiva ihminen puolestaan käyttää omien tarpeiden tyydyttämisen sijaiskohteena, saattaa kokea itsensä aliarvioiduksi tai vihaiseksi, sillä myöskään hänen todelliset omat tarpeensa ja tunteensa eivät tule kuulluksi. Profleктоiva ihminen kuvittelee itsensä suureksi hyväntekijäksi, mutta todellisuudessa hän ei auta ketään, vähiten itseään. Stigzelius ehdottaa, että hänen olisi opittava tunnistamaan omia tunteitaan ja tarpeitaan eikä moralisoida niitä. Oman väsymyksen voi nähdä levon tarpeena eikä laiskuutena. (TPK 7.5.2011 ja Stigzelius 2010, 46.)

Projisointi

Projisointi tarkoittaa itseltä kiellettyjen tunteiden tai toimintojen heijastamista toiseen ihmiseen. Projisoiva ihminen ei pysty hyväksymään omia tunteitaan ja tekojaan, koska on alun perin saanut sellaisen mallin ulkopuolelta (introjektio). Vainoharhat ovat aina tyyppillisesti projektioita. (TPK 7.5.2011 ja Stigzelius 2010, 41.)

Oldham, Starak & Key (Oldham ym. 2013, 36.) antaa hyvän esimerkin itsekriittisen ihmisen ajatuskehästä.

- 1) Tunnen, että minua kritisoidaan.
- 2) Koska en kuitenkaan myönnä, että voin olla itse arvosteleva ja tuomitseva henkilö (siihen olen liian mukava!), en myönnä kritisoivani itseäni.
- 3) Minulla on kuitenkin tämä epämukava tunne, että minua kritisoidaan, joten minun täytyy paikallistaa sen lähde itseni ulkopuolelle.
- 4) Projisoin tai "heitän ulos" tämän piirteen maailmaan ja alan puolustaa itseäni "sinun" kritiikkiäsi vastaan.

Konfluenssi

Konfluenssi on tila, jossa ihmisen rajan tunne itsen ja ympäristön välillä katoaa. Konfluenssissa ihminen ei ole kontaktissa omiin tunteisiin eikä tarpeisiinsa ja sulautuu ikään kuin ympäristöönsä. Voimme olla yhtä aikaa tai erikseen konfluenssissa tunteeseemme, havaintoomme, toimintaamme ja ajatukseemme. Konfluenssia kuvataan toi-

sinaan lauseella ”olemme yhtä mieltä siitä, että emme ole eri mieltä”. Konfluenssissa voi olla kyse halusta, että joku itsemme ulkopuolelta tuleva taho hoitaisi kaiken meidän puolestamme, niin ettei meidän tarvitsisi ottaa itse itsestämme vastuuta. Vastavoima konfluenssiin on erilaisuuden hyväksyminen. (TPK 7.5.2011 ja Stigzelius 2010, 50.)

Laboratoriossa tarkoitukseni oli yrittää havainnoida edellä mainittuja defensessejä, jotka toimivat yläotsikkoina sadoille erilaisille tavoille välttää läsnäoloa. Koska monesti defensesit liittyvät toisiinsa, niiden tunnistaminen saattaa olla vaikeaa. Defensesit estävät kontaktin ja siksi niistä tietoiseksi tuleminen on tärkeää pyrittäessä aitouteen kameran edessä.

3 Tutkimusasetelma

Syksyllä 2013 kutsuin kuukauden aikana esiintymislaboratorioon osallistujiksi 4 ihmistä, joita tutkin yksi kerrallaan 1–3 kertaa. Koehenkilöiden kiireiset aikataulut sanelivat kunkin käyntikertojen määrän. Yksi laboratorio kesti puolestatoista kolmeen tuntiin. Käytän koehenkilöistäni tässä ammattinimikettä, ikää ja keksittyä etunimeä. Valitsin koeihmiset erilaisista ammattitaustoista ja lähtökohtaisesti niin, että mukana olisi ammattiesiintyjä ja ihmisiä, joilla ei ole paljoa esiintymiskokemusta kameran edessä. Koehenkilöni olivat teatteri-ilmaisun ohjaaja ja nuorisotyöntekijä Senja 23 v, viestintäkonsultti Anne 37 v, valokuvaaja Mimi n. 40 v ja näyttelijä Irmeli 43 v. Senja ja Irmeli olivat ilmaisseet aiemmin keskusteluissamme halua tutkia omaa kamerakammoaan ja pyytäneet minua ottamaan heihin yhteyttä, mikäli sellainen mahdollisuus joskus tulisi. Etsin omalla Facebook-sivullani lisää halukkaita, ja sitä kautta Mimi ilmoittautui mukaan. Annea pyysin mukaan kysymällä häneltä itseltään, sillä halukkaita ei ollut ilmaantunut tarpeeksi.

3.1 Kuvaus ja äänitys laboratoriossa

Pohdin pitkään, operoisinko itse kameraa vai pyytäisinkö jotain toista avuksi. Päädyin siihen, että kuvaisin itse. Syy oli yksinkertaisesti se, että ajattelin, että minun tulee olemaan sitä helpompi sietää omaa epävarmuuttani ja olla itse läsnä, mitä vähemmän tilanteessa on osallistujia. Ajattelin myös, että kamera on tässä tapauksessa ohjaajan silmä, joka katselee tilannetta, ja on siinä mielessä oikeutetusti ohjaajan operoima.

Halusin tutkia yhtä ihmistä kerrallaan, sillä ajattelin, että minulla olisi riittävästi haastetta havainnoida henkilöä samaan aikaan, kun operoin kameraa. Halusin äänittää erikseen myös vuorovaikutustilanteet, jotta voisin palata niihin opinnäytetyöni kirjoitusvaiheessa.

Käytin koululta lainaamaani Zoom-Handy Recorder II -sanelukonetta, joka sopi erinomaisesti tarkoitukseeni, sillä siinä on kahdesta eri suunnasta tallentava mikrofooni, jolloin molempien henkilöiden kommentit tallentuivat. Kamera tallensi ääntä vain esiintyjän suunnasta.

Kuvaukseen käytin koulun Sony NX-Cam -pikkukameraa. Tiesin jo siinä vaiheessa, että en tule käyttämään kuvamateriaalia osana opinnäytetyötäni, vaan kamera ja äänitteet toimisivat ainoastaan materiaalilähteinä.

Päätin kuvata laboratoriossa jalustalta, mutta annoin itselleni myös option, että saattaisin tarvittaessa kokeilla kohtauksen kuvaamista käsivaralta, jos se tuntuisi mielekkäältä. Koska hahmometodi perustuu siihen, että kaikki on sallittua ja oikein, tiesin, ettei sisältöä voinut suunnitella etukäteen liian tarkasti. Tilanteissa piti elää ja niitä piti tarkastella ainutkertaisina tietämättä, minne ne kulloinkin johtavat. En kuitenkaan päätenyt missään tilanteessa kuvaamaan käsivaralta. Ehkä siksi, että kyseessä oli monologi eikä dialogi.

Olin ajatellut seisovani koko ajan fyysisesti kameran takana ja katsovani esiintyjää pelkästään kameran etsimen kautta. Itse laboratoriossa päädyin kuitenkin myös astumaan pois kameran takaa ja katsomaan esiintyjää suoraan ilman laitetta välissämme. Näissä tilanteissa istuin tai seisoin paikallani enkä muuttanut etäisyyttäni suhteessa esiintyjään.

3.2 Materiaalin näyttämättä jättäminen koehenkilöille

Suunnitteluvaiheessa pohdin myös, olisiko minun syytä näyttää videoklippejä esiintyjälle itselleen. Se olisi ollut teknisesti helppoa toteuttaa, sillä kamerassa oli sisäänrakennettu videoprojektori. Päädyin kuitenkin olla näyttämättä mitään koehenkilöille. Perustelin tämän itselleni sillä, että ihmiset katsovat itseään joka tapauksessa lähtökohtaisesti kriittisesti ja halusin välttää tilannetta, joka tukisi heidän mahdollisia epäilyksiään omaa olemistaan kohtaan tai toisaalta halua ryhtyä kopioimaan kerran onnistunutta ottoa.

3.3 Laboratorio-tila

Laboratorion tutkimustilana toimi koulumme luokka 152. Halusin ehdottomasti normaalin ikkunallisen luokkatilan mustalaatikkomaisen teatterisalin sijaan. Siirsin jokaisen laboratorion alussa luokkatuolit ja pöydät seinien vierelle sekaisin. Halusin, että tila on tylsä ja sekava, kuten myös ne arjen tilanteet, joissa kameran edessä mahdollisesti ollaan. Toisaalta ikkunallisessa luokassa riitti valoa kuvaukseen, sillä en ollut ajatellut

käyttää erikseen valaisua osana laboratorio-olosuhteita. Tähän tuli muutos kahdessa viimeisessä laboratoriossa, jossa esiintyjän toiveesta huone oli pimennetty ja olin laittanut yhden spottivalon kameran eteen. Se oli oiva tilaisuus kokeilla valaisun vaikutusta esiintyjään ja läsnäoloon.

3.4 Monologit materiaalina

Suunnitellessani laboratorioitani, päätin, että läsnäolon tutkiminen tapahtuu pääasiallisesti koehenkilön omavalintaisen monologitekstin kautta, jonka hän opettelee ulkoa ennen laboratorioon tulemistä. Se oli konkreettinen asia, jonka äärellä voitiin luontevasti tutkia läsnäoloa usean toiston puitteissa. Hahmoterapian luonteeseen kuuluvat sekä teoria että käytännönharjoitukset ja niiden kautta syntyvä tiedostaminen ja kokeilu. Olin varautunut myös pitämään erilaisia harjoitteita, jotka liittyivät ensisijaisesti impulssien tunnistamiseen ja tiedostamiseen.

3.5 Hahmometodin teorian avaaminen koehenkilöille

Jokaisen laboratorion alussa puhe siirtyi luonnollisesti hahmometodiin, joka oli kahdelle koehenkilöistä jollain tasolla tuttu ja kahdelle vieras. Kerroin aiheesta jonkin verran, joten hahmometodin lähtökohdat olivat kaikilla tiedossa kun lähdimme kokeilemaan. Laboratorion aikana työtapamme oli keskusteleva ja niille, joille hahmometodi ei ollut tuttu, avasin lisää teoriaa tekemisen keskellä. Koska olimme kokeilun ja tekemisen äärellä, teoriakeskustelua oli mielekästä jakaa, varsinkin kun koehenkilöt olivat innokkaita kuulemaan. Toisaalta täytyy myös muistaa, että älyllistäminen on eräs defenssi, joka estää meitä olemasta yhteydessä tunteisiimme. Yritin pitää molempia puolia läsnä. Monestihan ihmisen on helpompi luottaa omaan tekemiseensä, kun hänellä on tietoa pohjalla.

3.6 Eettisyys laboratoriossa

Ennen laboratorioden alkamista tein rajan vedon, että olin itse valmis kokeilemaan ja kohtaamaan kaikenlaisia ilmiöitä ja reaktioita, mutta omasta hahmometodin alkeisosaamistasostani johtuen en alkaisi luotsata ihmistä syvemmälle hänen omiin tunteisiinsa, kun mihin hän itse niitä vie. Mietin myös kuinka toimia, jos laboratoriossani tapahtuisi jotakin sellaista jota en hallitsisi. Keskustelin eettisistä kysymyksistä ohjaajani kanssa, ja hän lupasi olla tukenani jos ammattitaitoni rajat tulisivat vastaan. Puhuimme ohjaajan kanssa tilanteen läpinäkyvyydestä. Oman keskeneräisyyden hyväksyminen ja sen myöntäminen ohjaustilanteissa tuo usein vapautta myös muulle työryhmälle. Harva meistä ohjaajista on valmis ja erehtymätön, vaikka sellaista myyttiä jotkut haluavatkin

ylläpitää uskoen, että se tuo turvallisuuden tunnetta työryhmälle. (TPK 16.9.2013.)
Nämä ajatukset mielessä lähdin rohkaistuneena kohti käytännöntutkimustani.

4 Laboratoriossa

4.1 Koehenkilö Senja

Senja on 23-vuotias teatteri-ilmaisunohjaaja, joka on ollut aiemmin hahmoterapiaryhmässä ja Marcus Grothin näyttelijäntyönkurssilla. Hän kävi laboratoriossani kolme kertaa ja siksi minulta löytyy hänestä eniten materiaalia. Käytän tämän kappaleen dialogiosuuksissa itsestäni kirjainta O ja koehenkilöstä hänen nimensä ensimmäistä kirjainta.

Senja oli tutustunut omiin tapoihinsa vältellä läsnäoloa ja tiedostanut läsnäolon merkityksen omassa elämässään. Senja kertoi opintopäiväkirjassaan: *”Olen kiinnostunut tutkimaan, mitä minulle tapahtuu, kun kamera laitetaan päälle. Usein alan jännittämään todella paljon, enkä saa sanoja suusta. Haluaisin olla läsnä myös kameran käydessä ja unohtaa sen olemassaolon”*. (TPK 30.9.2013.)

Tässä kappaleessa käyn läpi koehenkilö Senjan kanssa tutkimuskysymykseni 1) miten hahmoterapian teoria näyttäytyi käytännössä 2) miten tunnistin koehenkilöni tapoja välttää läsnäoloa 3) miten kommunikoimme siitä 4) millaisena ohjaajan rooli näyttäytyi.

Innostuneena Tuuja Jänicken jakamasta ajatuksesta, että läsnäoloa ei tarvitse lämmitellä, vaan se on juuri se, mikä se kussakin hetkessä on, päätin olla käyttämättä Senjan kanssa mitään virittävää toimintaa, ennen kun laitoin kameran päälle. (TPK 16.10.2013.) Emme toisin sanoen tehneet mitään, mikä olisi mahdollisesti parantanut suoritusta. Olen ymmärtänyt, että kentällä on erilaisia lähestymistapoja virittävien harjoitteiden käyttöön. Itse käyttäisin harjoitteita työpajatyöskentelyssä uusien ryhmien kanssa varsinkin, jos työskentelyä ei edellä varsinainen hahmoterapia.

Ensimmäinen laboratorio alkoi sillä, että seisoin itse kameran takana seuraten kameran etsimen läpi tapahtumia. Pyysin Senjaa tulemaan ovesta sisälle tuolin kanssa, laittamaan sen haluamaansa kohtaan huonetta ja kun hänestä siltä tuntuisi, hän voisi aloittaa monologinsa.

Ajatus siitä, että ihminen on hyvä laittaa istumaan, tuli Tuuja Jänickeltä, joka sanoi, että sillä tavoin rajataan kaikki mahdollinen muu oheistoiminta mahdollisimman pieneksi ja itse asia, defenssit tai läsnäolo tulevat helpommin esille. (TPK 16.9.2013.)

Senjan monologiteksti kertoi ihmisestä, joka joutuu todistamaan juuri tapahtunutta auto-onnettomuutta, jossa kaksi onnettomuuden uhria makaa verissään kadulla. Monologissa kertoja havainnoi tilannetta tarkasti, mutta ei auta maassa makaavia uhreja heidän pyynnöstään huolimatta vaan menee pois.

Ensimmäinen otto monologista alkoi. Senja vaikutti keskittyneeltä kertomaansa tarinaan. Tuntui, kuin aikuinen olisi lukenut romaania toiselle aikuiselle. Näytti, että teksti ei koskettanut häntä itseään millään lailla. Hän kertoi siitä valppaana, mutta tunteettoman oloisesti, aivan kuin hän ei haluaisi todella ymmärtää tekstin sisältöä. Tämä oli mielenkiintoinen ristiriita. Karmiva teksti, mutta osittain ilmeeton, täysin itsensä tapahtumasta ulkoistava olemus. Tällainen ilmaisu tuki kyllä jollain tavalla tekstiä, mutta mietin olisiko se muuttunut tylsäksi, jos monologi olisi jatkunut pidempään.

Pohdin oliko kyseessä Senjan *deflektio*. Oliko teksti niin rankka, että hän ei halunnut ottaa mitään impulseja tai tuntemuksia kehostaan vastaan. Vai samaistui hän niin vahvasti monologin henkilön tunteettomuuteen? Tekstin loppu kuului: "Tiesin että olin kusipää, mutta mietin olisiko nainen tai kukaan muukaan pysähtynyt minun vuokseni. Vai olisivatko he olleet liian huolestuneita siitä, että valuttaisin verta heidän vaatteilleen tai, että he myöhästyisivät tapaamisesta tai, että tartuttaisin heihin hivin, hepatiitin tai jotain vielä pahempaa."

Monologin päätyttyä kysyin häneltä hahmometodissa luultavasti käytetyimmän lauseen:

O: Miltä susta tuntuu nyt?

S: Aika mielenkiintoista. Sitä mieltii koko ajan, et pitääks mun kertoa sitä tarinaa tolle (osoittaa kameraa), vaik mua ei kiinnosta kertoa sitä sille, et mua kiinnostais kertoa... Sit mä mietin et miltä se näyttää siltä puolelta, et onks tää kiinnostavaa. Et jos tän laittais telkkariin, et onks tää kiinnostavaa, jos mä tuijotan tonne. Sit mä ajattelen, että pitää artikuloida selkeästi, vaik jos mä nyt tässä puhun, ni emmä koe yleensä mitään tarvetta puhua selkeästi. Sit mä huomaan aina sen, et mä sössötän ihan sikana. Ku kamera menee päälle, ni mä kuulen kaikki mun puheviat. Ja sit just kaikki tollanen et mä yskin. Et nyt tää otto meni pilalle, ku ei täs kuulu yskii tolleen. Ja sit mä rupeen just

miettimään mikä on liian nopeeta tai hidasta rytmiä. Niin ja sitä mä aloin pelkäämään, koska mä tykkään puhua hitaammin, sen takia et ehtii kokee mitä kehossa tapahtuu, ni sitte ku kamera on päällä, ni mä rupeen kelaa jotain, et tää pitää nyt vetästä tästä nopeesti, koska jos joku kattoo tätä, ni eihän se jaksa vaan kuunnella, jos mä vaan istun siinä ja hengittelen, yskin ja sössötän...

Tässä kohtaa jätin deflektion tutkimisen sikseen, koska olin tunnistavinani *introjektioita* eli kirjoittamattomia sisäisiä sääntöjä, joita esiintyjä yrittää suorittaa kameran edessä, vaikka ne olisivat ristiriidassa hänen oman arvomaailmansa ja ajatustensa kanssa. Senja tavoitteli täydellisyyttä, vaikka olin sanonut hänelle, että kaikki, mitä hän tekee on oikein ja riittää.

Palasin introjektioihin myöhemmin teetättäen hänellä harjoitteen, jonka tarkoitus on tulla tietoisiksi kaikista omista introjektioistaan liittyen tilanteeseen. Sitä ennen halusin tutkia vielä mahdollista deflektiota ja kuinka tilanteeseen vaikuttaa se, että Senja kertoo monologin minulle eikä kameralle. Antaisinko minä hänelle paremmin luvan tuntea jotain kuin hengetön kamera.

O: No vedetääs vielä taas putkeen. Tehdään nyt niin, että katot mua.

S: Sit mä muuten huomasin, mä katoin välillä tonne (kameraan) ja välillä sua, ni kyl mun on helpompi kattoo sua. Eli mä katson sinua.

Tällä kertaa pyrin olemaan suoraan kontaktissa Senjaan, mutta välillä jouduin katsomaan kameraa ja korjaamaan kuvaa, jolloin katsekontaktini hetkeksi meni muualle. Tällä kertaa monologi kuulosti vieläkin pinnalliselta ja kepeämmältä. Yhdessä kohtaa Senja piti pidemmän tauon, jonka jälkeen hän tuntui taas enemmän läsnä olevalta; hänen äänensä hiljeni aavistuksen ja hänen puhetemponsa hidastui ja hän tuntui ymmärtävän mitä puhui, vaikka sävy oli edelleen ulkopuolisen tuntuinen. Keskusteluisamme tuli seuraavaksi ilmi seuraavaa:

S: Se on paljon vaikeempaa, tuli tosi hämmentävä olo.

O: Kun on katsekontakti?

S: Sit yrittää ettiä koko ajan että liikuttaako tää sua millään tasolla mitä mä puhun. Ja sitä kautta sitä et koskettaaks tää mua. Et tää koskettaa mua vasta siinä vaiheessa kun sä alat itkemään. Sitä ennen tää on vaan tekstiä... Ja sit tulee taas se, et jos mä pu-

huisin sulle ilman tota kameraa, niin jos mä sanon lauseen väärin tai jotenkin epäselkeästi, niin sil ei ois mitään väliä, mutku siin on kamera, niin sit se meni taas pilalle.

O: Miks se meni pilalle?

S: Koska se on toistettava. Kameran edessä pitää olla täydellinen otto. Siinä täytyy olla selkeä ja oikein, jos joku kattoo tän, ni voi sanoa, että sanoin väärän sanan tässä, että se on sit "fail", mut sit jos mä puhun teatterissa tai monologia kahden kesken, ni sä et muistais sitä miten se oikeasti menee se monologi. Mut nyt ku se on nauhalla, ni mä tein huonon suorituksen.

O: Kenen ääni on tää huono suoritus?

S: Kuka sen sanoo? Varmaan faja.

O: Mitä sä toivoisit tässä hetkessä, jos mä oisin ohjaaja ja sä oisit esiintyjä, mitä sä toivoisit? Voisinko auttaa jotenkin?

S: Ehkä jotenki se mitä kaipaa on se, että se mitä mä teen on oikein. Koska koko ajan on epävarma siitä, että koko ajan on semmonen, että jotain täytyy tehdä, jotta se on oikein. Eikä se vaan riitä, et mä lausun sen monologin. Ni joku tietoo siitä, että se on oikein mitä mä teen tai mitä sä haluat. Koska mähän en myöskään tiedä mitä sä haluat. Toisaalta, mä en usko, että mä voisin toteuttaa, mitä sä toivot. Mun mielestä esiintyjä ei voi toteuttaa aidosti sitä, mitä ohjaaja käskee tai pyytää. Joten ainoa mitä sä voit sanoa on vaan jotain et: "Joo, anna mennä".

Muutama huomio, joka nousi tästä, on se, että mikäli esiintyjä etsii yleisöltä tukea omille tunteille ja hänellä on jokin pyrkimys, hän ajautuu itsensä ulkopuolelle pois läsnäolosta. Sen takia on hyvä korostaa esiintyjälle, että kaikki mitä hän on riittävä, eikä hänen tarvitse yrittää mitään suhteessa katsojaan. Kontaktissa esiintyjä voi toki ottaa impulsseja katsojista, kunhan ei ala tietoisesti miellyttää heitä. (TPK 30.9.2013.)

Kuten Senja itse ilmaisi, hän halusi minulta vahvistuksen siihen, että hän on kameran edessä riittävä ja kaikki mitä hän tekee on lähtökohtaisesti hyvä ja oikein. Kerroin sen hänelle ja Senja teki monologin uudestaan.

Seuraavassa otossa Senjan tulkinta oli todella järkipärisen kuuloinen. Välillä hän jäi miettimään ja hiljensi tahtiaan sekä ääntään, eli ilmeisesti muisti hengittää, vetäytyä sisäiseen maailmaansa ja tulla tietoiseksi tunteistaan. Noissa hetkissä hän vaikutti eri-

laiselta ja enemmän läsnä olevalta. Niissä hetkissä seurasin suurimmalla mielenkiinnolla, mitä seuraavaksi tapahtuu.

S: Mulla on deflektointi päällä aina kameran edessä. Oon jotenki ulkoistanu itteni siitä tilanteesta. Korkeintaan naurattaa.

O: Miltä se tuntuu, sellaisessa deflektio tilassa? Miltä se tuntuu ruumiissa?

S: Turhauttaa, tosi ärsyttävältä. Turhautuminen. Miks mä puhun näitä asioita, jos nää ei kosketa mua millään tasolla, kun ei nää kosketa luultavasti ketään muutakaan...

Seuraa Senjan älyllistä pohdintaa miksi hän haluaa työstää itselleen ei-koskettavaa tekstiä, mutta hän ei löydä itselleen vastausta. Hän kertoo olevansa turhautunut. Turhautuminen on usein merkki siitä, että ihminen ikään kuin istuu jonkun tärkeän tunteen päällä ja painaa sitä aktiivisesti pois tietoisuudestaan. Se, ettei energia pääse purkautumaan turhauttaa. Tuli mieleen Perlsin teoria siitä, että ihminen valehtelee, mutta keho ei.

O: Miltä se turhautuminen tuntuu kehossa, kun sä luet sitä tekstiä?

S: No ei kauheesti mitään. Ne on vaan päässä lähinnä ne asiat. Kehossa ei tapahdu juuri mitään. Kauheesti ois hirveen halu, että jotain tapahtuis mut ei oo kuitenkaan hyväksymässä sitä, jos jotain tapahtuis. Jossain vaiheessa meinas alkoi itkettää, kun kaotin sua silmiin ja oli sillee, nyt ei liikututa tästä.

Tässä tapahtui jotain, mikä äänitteeltä kuulostaa ohjaajan tunaroinnilta. Koehenkilö on juuri kertonut, että häntä meinas ruveta itkettämään. Kuitenkin minä, ohjaaja, arvioin tilannetta jostain syystä eri tavalla ja annoin seuraavanlaisen kehotuksen, nauhalta kuunneltuna vieläpä aika tyyllä äänensävyllä.

O: Okei. Teepä sama hengittämällä. Ohjaaja tulee ja keskeyttää sun mitkä tahansa fiilikset sanomalla: hiljaisuus, kuvaus, kamera, käy, ääni, käy, ole hyvä.

Tässä kohtaa tulee kysyneeksi itseltään, mitä ihmettä minä ohjaajana kuvittelin tekeväni. Miksi en pysäyttänyt esiintyjää surun äärelle kuulostelemaan, miltä ulostulematon itku kehossa tuntuu. Mietittyäni löydän ainoastaan kaksi vastausta. Minulla on itsellä omia suruun liittyviä kiellettyjä tunteita, joita en kestä muissa, tai sitten olin liian ”virkaintoinen” yrittäessäni saada esiintyjää nopeasti löytämään takaisin sen tunteen häivähdyksen, mitä hän oli saanut äsken kokea. Ehkä yritin vääränlaisella energialla saada

häntä uudestaan sinne, hetkeen, joka oli jo mennyt. Opin tästä itse, että mikäli ihminen tunnistaa jonkin tunteen, sen äärelle kannattaa jäädä herkkänä ja nöyränä sekä välttää kaikenlaista käskemistä ja suorittamista. Hyvä tapa olisi varmasti itse hengittää syvään ja pyytää esiintyjää myös hengittelemään ja kertomaan lisää tunteestaan. Seuraava otto ei tuonut mitään sen suurempaa tunnereaktiota ulkoisesti, eikä surua enää tavoiteltu. Tämä ei ihmetyttänyt minua kuultuani oman äänensävyäni ja sen energian, jolla asian ääreen hyökkäsin.

Koska Senjalla oli omien sanojensa mukaan monta epävarmuuskohtaa suhteessa kameran edessä olemiseen, teimme introjektioharjoituksen. Senja kertoi ääneen, minkälaisia sääntöjä hänellä oli kameran edessä olemiseen. Lista kuulosti seuraavalta.

S: Pitäis olla paikallaan. Pitäis vähemmän räplätä. Pitäis puhua selkeästi, eikä ylimääräistä. Ei voi heilua edestaas. Sit pitäis noudattaa niitä sääntöjä: katsoa silmiin, puhua sulle sitä monologia. Sit pitäis heittäytyä, mut ei voi antaa anteeksi, ettei heittäydy. Ylipäättänsä, et pitää suorittaa joku tehtävä hyvin, vaik ei edes tiedä mikä se tehtävä on. Ja sit ei saa olla liian kauaa sanomatta mitään, se on tosi tylsää. Sit pitää antaa sulle viel kaikkee materiaalia, ei saa olla samanlainen koko ajan. Ja ei saa olla niin lukossa, ettei sais mitään ratkaisua.

Tuuja Jänicken vinkkejä muistellen sanoin Senjalle, että seuraavaksi tehdään monologi niin, että hän voi tehdä kaikkia luettelemiaan asioita vielä enemmän. Hahmometodissa on käsite *paradoksaalinen muutosteoria*, jonka hahmoterapeutti Arnold R. Beisser löysi. Hänen mukaansa, kun ihminen hyväksyy sen hetkisen tilansa eikä yritä vastustaa jotain, mistä haluaisi päästä eroon omassa itsessään, hän saa enemmän tilaa tuntemuksillensa ja kykenee havaitsemaan niitä paremmin. (Stigzelius 2010, 62.) Myös Senjan kohdalla tapahtui ilmiö, että lupa hyväksyä itsensä sellaisenaan ja vieläpä liioitellusti aiheutti sen, että seuraavassa otossa häntä ei ärsyttänyt niin paljon ja hän oli helpotunut. Hän kertoi itse, että hengittäminen ja lupa olla vain hiljaa auttaa häntä läsnäolossa. Tärkeintä kaikesta, hän kertoi, että puhuessaan repliikkejä hänestä oli sillä kertaa tuntunut joltain kehossa. Törmäsin paradoksaalisen muutosteorian voimaan käytännössä myös muiden koehenkilöideni kohdalla.

Olen kirjoittanut työpäiväkirjaani toisessa Senjan laboratorioissa mielenkiintoisen huomion itsestäni: *”Minusta tuntuu riittämättömältä, kun esiintyjä sanoi, että hän ei jaksanut olla läsnä, koska minä en hänen mielestään ollut itse läsnä. Omasta mielestäni taas kuuntelin nimenomaan omia impulssejani, vaihdoin asentoja, raavin nenää, muutin*

asentoa, kohensin ryhtiä ja pyrin olemaan avoinna esiintyjälle samalla kun olin tietoinen omista tuntemuksistani. Tämän esiintyjä tulkitsi niin, ettei minua kiinnosta, enkä ole läsnä, koska kehonkieleni oli niin rauhaton. (TPK 30.9.2013.)

Jäin pohtimaan tuota ja kun nyt ajattelen, näen siinä tällä kokemuksella kaksi vaihtoehtoa. Joko se oli Senjan oma *projektio*. Hän ei itse ollut kiinnostunut omasta tekstistään ja siirsi tunteensa minuun ja syytti minua, ettei minua kiinnostanut. Tai olisiko tässä voinut olla sellainen ilmiö, että koska halusinkin itse vältellä läsnäoloa tiedostamattani, aivoni alkoivat tuottaa kuvitteellisia ärsykeitä, kuten kutinaa ja huonon ryhdin tunnetta, jotta olisin fyysisesti liikkeessä ja sitä kautta pakenisin läsnäoloa? En tiedä onko tällainen mahdollista, mutta tällainenkin vaihtoehto kävi mielessä. Omasta mielestäni olin kuitenkin kontaktissa ja läsnä, eikä minulla ollut epämiellyttävää tunnetta kontaktista.

Eräässä hetkessä teimme kontaktiharjoitusta, jossa minä katsoin suoraan Senjaa ja hän minua. Hän sai vaihtaa etäisyyttä minuun aina kun siltä tuntui. Huomasin jossain vaiheessa vain tuijottavani häntä lasittuneesti ilman, että olin tietoinen miltä minusta itsestäni tuntuu. Huomasin, että olin joutunut *konfluenssiin*. Se oli mielenkiintoinen oivallus minulle ohjaajana. Itse konfluenssin tila tai tuntu on minulle tuttu monesta muusta aikaisemmasta asiayhteydestä, mutta tämä oli ensimmäinen kerta, kun tunnistin ilmiön ja teorian taustalla ohjaustilanteessa. Mikäli lakkaa tiedostamasta omat rajansa, menettää myös kontaktin esiintyjään. (TPK 30.9.2013.)

Kolmantena laboratoriopäivänä tapahtui myös mielenkiintoinen asia. Esiintyjä valmistautui puhumaan taas monologinsa, mutta ei pystynyt aloittamaan, sillä häntä nauratti. Nauru tarttui minuunkin, mutta yritin pidellä vakavaa naamaa. Keskusteltuamme paljastui, että Senjan naurun takana ei suinkaan ollut ilo vaan pelko. Tämä oli mielenkiintoinen käytännönopetus siitä, että hysteerinen nauru ei välttämättä tarkoita, että henkilö on iloinen, vaan kyseessä voi olla myös defenssi.

Kysyin viimeisen työpajan ollessa lopuillaan Senjalta, miten voisin auttaa häntä ohjaajana, mitä hän tarvitsisi minulta. Hän vastasi, että koska hänen luottamuksensa on petetty lapsena, hänelle luottamus on äärimmäisen tärkeää kaikissa ihmissuhteissa. Hän sanoi, että tarvitsisi ohjaajalta turvaa, joka tulee siitä, että ohjaaja on itse läsnä ja pysyy hyväksymään omat tunteensa ja sitä kautta antaa hänelle esiintyjänä luvan tuntea omia tuntemuksiaan. Hän sanoi, että koska luottamuksen rakentaminen vie aikaa, hän toivoisi useita kertoja yhteistä olemista ja tekemistä pohjalle, jolloin toisto toisi hänelle turvallisen ja hyväksytyt olon.

4.2 Koehenkilö Anne

Anne on 37-vuotias viestintäkonsultti. Hän on tehnyt mallintöitä ja pr-hommia. Anne kävi laboratoriossa kerran. Lähtötilanne oli se, että hänellä ei ollut omien sanojensa mukaan kamerakammoa. Tämä ei tullut ilmi silloin, kun pyysin häntä koehenkilöksi. Ajattelin itse lähtökohtaisesti, että kaikilla ihmisillä on jonkinasteinen kamerakammo. Aloitimme Annen kanssa sillä, että hän sai kirjoittaa lähtötilanteen tunnelmansa.

A: Minulla ei sinänsä ole kamerakammoa ja minulle olisi luontaista höpötellä niitä näitä kameralle. Heti ensimmäisen vaikeusasteen kuitenkin asettaa opeteltava teksti. Sen esittäminen tekee itsekriittisemmäksi ja varautuneemmaksi. Olen huomannut, että niissä esiintymistilanteissa, joissa minulla on valmiiksi annetut vuorosanat aiheesta, jotka ei kosketa elämääni, minun onkin vaikea olla luonteva, itsevarma esiintyjä. Keskistyn niin paljon ”vuorosanojen” muistamiseen ja jännitän niiden unohtamista. Silloin takelten myös ulosannissa. Minulla on kuvamuisti ja jos saan luotua jonkun oman idean tai mielikuvan esitettävään asiaan, onnistuu myös esiintyminen paremmin.

Tässä luvussa käyn Annen kohdalta läpi tutkimuskysymykseni 1) miten hahmoterapian teoria näyttäytyi käytännössä 2) miten tunnistin koehenkilöni tapoja välttää läsnäoloa 3) miten kommunikoimme siitä ja 4) millaisena ohjaajan rooli näyttäytyi.

Olin yllättynyt, kun Anne kertoi heti aluksi, ettei hänellä ole kamerakammoa. Hetken melkein uskoin sen, kunnes muistin lukeneeni Stigzeliuksen lainaamat Marcus Grothin sanat:

”Jokainen jännittää tilannetta, jossa joutuu yleisön eteen. Kun kaikki katsovat, paine kasvaa. Silloin syntyy kaikenlaisia tuntemuksia. Jotain tapahtuu aina. Sen päälle on tarpeetonta alkaa näytellä.” (Stigzelius 2010, 67).

Uskon, että sama pätee kameran edessä. Ajattelin, että tässä on nyt ensimmäinen defensi, pelon tai ahdistuksen kieltäminen. Tiedän, että Annella on ollut jonkinasteista syömishäiriötä nuoruudessaan ja se sai minut ajattelemaan, voisiko kyseessä olla lievä *desensitaatio*. Voisiko olla, että Anne ei yksinkertaisesti tunnista pelon tai jännityksen tunnetta itsessään. Aloitimme harjoituksella, jossa minä seison kameran takana kuvaten ja Anne sai liikkua vapaasti tilassa kuulostellen oloaan suhteessa kameraan. Hetken päästä Anne alkoi analysoida ja miettiä ääneen omaa ajatusprosessiaan.

A: Olenko juurtunut lattiaan, hengitänkö vatsaan?

Uskallan väittää, että ihminen, joka hengittää vatsaan, tietää sen, eikä siksi kyseenalaista aistihavaintoaan. Anne kuitenkin näytti tietävän, miten hänen tulisi toimia, mutta hän ei tehnyt sitä kehossaan. Mietin viittasiko hänen itsekseen puhelu *retroflektioon*. (Stigzelius 2010, 42.)

O: Jos yrittäisi älyn laittaa pois ja vaan tunnustella itseäsi, niin miltä susta tuntuu? Sun ei tarte pukea sitä heti sanoiks, voit vaan olla.

Mietin, olisiko tässä ollut hyväksi mieluummin yrittää mennä koehenkilön antamaan suuntaan ja sanoa, että: ”Hyvä, mieti vielä lisää itsekseksi näitä kysymyksiä, oletko juurtunut lattiaan, hengitätkö vatsaan.” Olisiko se tuonut Annelle paradoksaalin muutosteorian mukaista vapautta ja tilaa kokea tunteita enemmän. Eli olisiko minun ohjaajana pitänyt hyväksyä hänen sen hetkinen analysoiva laatunsa ja nimenomaan kannustaa häntä vielä enemmän olemaan juuri se, mitä hän on sillä hetkellä. Päädyin kuitenkin toiseen tiehen ja aloin ohjata Annea kohti tunteiden etsintää.

Aloimme seuraavaksi työstää Annen tekstiä kameran edessä. Hän oli valinnut artikkelin, joka käsitteli vanhemmuuden ajokorttia ja adoptiota. Hän referoi sitä minulle, ei sanasta sanaan, vaan artikkelin ideaa kertoen. Pyysin häntä siitä hetkestä eteenpäin katsomaan minua, eikä kameraa. Annoin kameran olla jalustalla kuvaten laajaa kuvaa ja keskityin täysin Anneen, joka referoi minulle artikkelia.

A: Mä rupesin kertomaan tätä, mut sit mä ajattelin, et ainiin, tää on esiintymistesti, et miten mä tätä nyt esitän. (Nauraa).

O: No esitä sitä nyt vielä enemmän sitte. Vedä ihan tappiin se esiintyminen.

A: Eli mä esitän... Vai pitääks mun olla tässä luontevasti, läsnäolevasti?

O: Se on ihan sun päätettävissä.

Koehenkilöni on niin tiedostamisprosessin alussa, että koen näin jälkeensä, että tässä tilanteessa olisi ollut hyvä tukea häntä muistuttamalla, että kaikki, mitä hän tekee on oikein ja kaikki riittää, eikä hänen tarvitse tehdä mitään enempää.

Pysähdyin jossain kohtaa kysymään, miltä hänestä tuntuu.

A: Musta tuntuu oudolta, kun sä seuraat mun liikkeitä tehdäkses mun oloni mukavaks ja se tekee mun oloni epämukavaksi.

Olen kuulevinani äänessä ripauksen vihaisuutta tai ärtyneisyyttä, jonka Anne kuitenkin yritti peittää. En ole varma oliko kyseessä retroflektio. Viha ei purkautunut ulos suoraanaisesti, sen kuitenkin kuuli äänessä. Huomasin itsessäni tunteen, joka kiinnitti huomioni. Pieni vihaisuuden vihjaus hänen äänessään sai minussa itsessäni jonkin epämiellyttävän tunteen aikaan. Se oli uhkaava tunne omasta epäonnistumisesta. Tunnistin pelon ja annoin sille luvan tulla tietoisuuteeni. Tunsin sitä hetken, kunnes välialueen tietoisuus toi ajatuksen, että pelko ei ole nyt todellinen ja jatkoin rauhassa laboratoriota.

O: Okei. Hengitätsä?

A: En! NLP:n mukaan mä oon visuaalinen ihminen ja mun on vaikea katsoa silmiin, kun pitää muistella.

O: Okei. Pysähdytään tähän.

Näkyväksi tuleminen on äärimmäisen pelottavaa. Jatkoin selittämällä tiedostamista eri tietoisuuden alueilla, minkä jälkeen teimme harjoitteen, jossa Anne luetteli minulle ensin ulkoalueen havaintoja (aistit) ja sitten sisäalueen havaintoja (kehon tuntemukset, tunteet). Välillä Anne naureskeli, mielestäni se kuulosti hermostuneelta naurulta. Minulle tuli mieleen Senjan naurukohtaus, joka osoittautui muuksi kun iloksi.

O: Miltä susta tuntuu nyt?

A: Mä oon epäonnistunut tai...

O: Tuntuuks susta, et sä oot epäonnistunu?

A: Tuntuu epäonnistuneelle.

O: Mut täs ei oo mitään epäonnistumista, sä et voi epäonnistua. Täällä ei ole kukaan, joka voisi sanoa, että sä voit epäonnistua. Tässä ei voi mennä väärään. Jos nyt siirrytään siihen keskialueelle vielä. Mä nään, et sä et hengitä juuri ollenkaan. Jos susta otettais nyt pulssi, niin ihmettelisin hengitätkö ollenkaan. Hengitä.

Tämän jälkeen teimme keskialueen tiedostamisharjoituksen. Kyselin silloin tällöin miltä Annesta tuntuu kehossa. Hän sanoi, ettei juuri mitään. Mietin edelleen olisiko kyseessä jonkinasteinen desensitaatio.

Seuraavaksi halusin, että Anne kertoo minulle laulun sanoja. Halusin, ettei hän ainoastaan referoi tekstiä vaan joutuu muistelemaan kirjoitettua tekstiä. Hän lausui muutamia lastenlauluja tavuttaen ja painottaen niitä ikään kuin laulaisi.

O: Otappa sama, mutta hengitä. Ja kato mua.

A: Voinks mä laulaa? Se ois sikapaljo helpompi.

O: No laula!

A. (laulaa)

O: Miltä nyt tuntuu?

A: Paljo helpommalta, kun ei tarttenu niitä sanoja muistella.

Pidimme pienen tauon, jonka aikana pyysin Annea kirjoittamaan työpäiväkirjaa.

A: Ensimmäisen tauon ajatukset: Kahuu. Jos mä olisin tajunnu, että mun täytyy näin paljon miettiä mun sisäisiä tuntemuksia mä en varmaankaan olisi tullut. Mä todella olen epämukavuusalueella, koska mä en osaa tunnistaa mun fyysisiä, sisäisiä tuntemuksia. Ja mä yleensä vältän tekemästä sellaista, missä mä en ole hyvä. Se Mindfulness-kurssikin oli tämän saman asian takia ihan tuskaa. Mä en mielestäni edistynyt kurssilla ollenkaan, enkä oikein tuntenut mitään kehossa. Myös ajatukset hävisi silloin, kun niitä olisi pitänyt tulla. Lisäksi mun itsekritiikki vartaloa ja ulkonäköä kohtaan tulee esille ja kameran edessä olo ahdistaa. Mua harmittaa etten mä laittanut päälle jotain telttamekkoa, joka peittäisi mun vatsamakkarat.

O: Miltä susta nyt tuntuu?

A: Epäonnistuneelle, koska mä en pysty antamaan sulle niitä vastauksia mun kehontuntemuksista.

O: Sä oot just kaikkine epätietoisuuksines riittävä. Et sä oo epäonnistunu.

Mietin, olisikohan hahmoterapeutti lähtenyt provosoinnin ja vastuuttamisen tielle peila-
ten, että jos Anne itse sanoo olevansa jotain, niin asia varmaankin on sitten niin. Tä-
män tarkoitus olisi saada ihminen heräämään ajattelemaan itse itseään, onko hän to-
dellakin sellainen, kun sanoo olevansa vai onko hän neuroottinen ajatellen, että muut
ihmiset ajattelevat hänestä jotain, vaikka ajatus on ainoastaan hänen oman päänsä
sisällä.

Keskustelimme lukossa olemisesta ja Annen rosentherapie kokemuksista. Anne kertoi, että käytyään kahden eri rosenterapeutin käsittelyssä, hän koki, ettei saanut heiltä apua ja että kokemus oli ollut huono.

Kysyn, jos Anne haluaisi vielä muistella artikkelinsa tekstiä.

A: Joo, jos mä saan lukea sen täs välissä ja muistella.

O: Ei se oo tärkeitä. Jos sä et muista sitä, niin se on ok.

A: Tai siis, sehän riippuu, että millä tasolla sen muistaa. Joku vois olla ihan tyytyväinen siihen tasoon, minkä mä muistan, mut mä haluaisin muistaa jokaisen kappaleen ja jokaisen sanakääntein oikein.

O: Miks pitää?

A: Et saa sen oikein.

O: Kuka sanoo?

A: Varmaan isä...

O: Mä en lähde sitä tässä kaivelemaan tän enempää, kun mä en oo terapeutti, mutta tää on tosi mielenkiintoista.

Juttelemme läsnäolosta ja kerron omia kokemuksiani katseenkohteena olemisesta ja nähdäkseni tulemisen pelosta. Huomasin, että Anne kosketteli yhtäkkiä sormia ja kynsiä. Mietin onko se merkki siitä, että jokin tunne pyrkii pintaan. Olisiko se mahdollisesti retrofleksio, jossa tunne käännetään takaisin itseän päin ja tässä tapauksessa se näyttäytyi omien sormien kosketteluna. Tämä olisi luultavasti selvinnyt, jos sessiota olisi alkanut viedä syvemmälle, mutta se olisi vaatinut terapeutin osaamista. Defenssien metsästys tuntui läpi laboratorioden ajoittain lähes vainoharhaiselta toiminnalta, koska laboratorion hetkellä koko maailma näyttäytyi yhtenä suurena defenssikeitana, jossa kaikki mikä näkyy ja kuuluu on mahdollista defenssiä.

O: Mä sain todella hyvää matskua. Voit onnitella itseäsi, mä sain todella hyvää matskua.

Anne kirjoittaa lopuksi vielä pyynnöstäni työpäiväkirjaan tunnelmiaan.

A: Tunteet lopussa: Helpotus. Mä onnistuin sittenkin. Vähän kuitenkin epäilyttää, jos mä en kuitenkaan onnistunut. Tähän pitäis varata 3 tuntia ja multa meni 1,5 h. Olinko mä niin huono? Mä selvästikin mietin niin paljon suoriutumista, etten osaa, ehdi, pysty halua ajatella mun tunteita, miltä musta tuntuu. Edelleen päällimmäisenä tunteena on helpotus, mutta myös ilo ja positiivinen odotus, siitä, että mä olen ehkä taas päässyt pienen askelen lähemmäksi minua itseäni. Ja kivaa oli vapaa juttelu kuvauksen lopuksi. Mulla ei ole myöskään enää niin väsynyt ja flunssainen olo, kun tänne tullessa.

Väsyminen voi johtua siitä, että ihminen ei ole nukkunut tarpeeksi tai se voi olla merkki siitä, että ihminen pidättelee tunteita nousemasta tietoisuuteensa. Jälkimmäinen vie paljon energiaa ja se väsyttää. Voisiko olla, että Anne oli onnistunut raottamaan omaa sisäisen painekattilansa kantta ja olo on siksi energisempi kuin työpajaan tullessa. (TPK 10.10.2013.) Anne itse haluaisi päästä eteenpäin ja tunnistaa tunteitaan. Uskon, että hahmoterapia terapeutin peileineen antaisi hänelle hyviä eväitä itsetuntemukseen ja suurempaan kehotietoisuuteen. Jos Annen kaltainen henkilö tulisi jatkossa työpajani, alkaisin varmasti teettämään hänellä harjoitteita, jotka auttaisivat häntä tulemaan tietoiseksi nimenomaan tietoisuuden sisäalueista: omista kehon tuntemuksistaan, haluistaan ja tarpeistaan. Aloittaisin harjoitteella, jossa ollaan samassa asennossa niin pitkään, että jossain kohtaa kehoa alkaa tuntua epämiellyttävältä. Asentoa ei korjata niin pitkään kuin mahdollista. Kun tarve on tullut todella tietoiseksi ja tunnistettu, voidaan vaihtaa asentoa.

4.3 Koehenkilö Mimi

Mimi on n. 40-vuotias valokuvataiteilija. Hänellä on toisin sanoen ammattilaisen kokemus kameran takana olemisessa. Hän halusi tulla kokeilemaan yhden kerran miltä kameran edessä oleminen toisen ohjauksessa tuntuu, jotta pystyisi ymmärtämään kuvattavaan paremmin. Hän kertoi ottaneensa itsestään vuosien varrella muotokuvia, joita on kuitenkin tuhonnut järjestelmällisesti. Hän pohti, ettei ehkä hyväksy itsessään jotain osaa. Tämä kuulosti äärettömän mielenkiintoiselle. (TPK 18.10.2013.)

Mimin kanssa aloitimme keskustelemalla rennosti metodista ja läsnäolosta. Vaikka emme olekaan läheisiä tuttuja, olo oli vapautunut. Mimi tuntui olevan tunneihminen, jonka kanssa puhuimme aluksi teemukien äärellä silmät kyynelissä lapsista ja maailman parantamisesta.

Sitten aloimme tehdä kameran edessä töitä tutkimalla, miltä Mimistä tuntuu katsoa suoraan kameraan. Hän sai olla tilassa vapaana ja kuulostella kehoaan. Hän ei mielestäni

hengittänyt juurikaan ja vaihtoi paikkaa ja asentoa melko nopeaan tahtiin. Hän kertoi antavansa itse aina kuvattaville ohjeita katsoa kameraan, ikään kuin se olisi hänen silmänsä ja nyt hänestä tuntui hankalalta itse kuvitella, että kamera olisi silmä. Mietin itse jälkepäin, kumpi on ihmiselle keskimäärin vaikeampaa, olla paljaana, rehellisenä aitona ja epätäydellisenä itsenään kontaktissa toiseen ihmiseen vaiko kohdata eloton materia ja yrittää ottaa siitä impulsseja. Ihmisen toiminta kuitenkin pyrkii luonnostaan kontaktiin toisten ihmisten kanssa. ”Maailmassa oleminen tapahtuu siis suhteessa toisiimme. Näin ollen ilman kontaktia emme ole elossa” (Stigzelius 2010, 54). Kuitenkin kontakti on pelottavaa, sillä emme voi koskaan tietää etukäteen, mitä kontaktissa tapahtuu, tulemmeko ehkä torjutuiksi, niin kuin monet aikaisemmat kokemuksemme meitä alitajunnassa muistuttavat.

Työskentelytapamme Mimin kanssa oli keskustelevaa. Avasin hahmometodin teoriaa ja välillä kysyin, miltä tuntuu. Päädyimme tekemään myös ulko- ja sisäalueen tiedostamisharjoitteen ja kehotin Mimiä tiedostamaan hengitystään. Huomasin, että Mimi tarkkaili itseään ensisijaisesti älyllisellä tasolla. Hänen kommenttinsa liittyivät ajatuksiin, joita kameran edessä oleminen aiheuttaa, ei niinkään tuntemuksiin. Mietin, onko älyllistäminen tässä tapauksessa jonkinlaista defenssiä.

Siirryimme melko pian monologisiin. Mimin teksti käsitteli toivoa ja epätoivoa, aihetta, joka puhutteli Mimiä itseään. Hänen puhuessaan tekstiä minusta tuntui, kuin joku olisi lukenut tietokirjaa tai filosofiaa. Olin tunnistavinani, että Mimin tapa vältellä läsnäoloa vaikutti olevan älyllinen pohdinta. Toisaalta se ei tuntunut varsinaisesti näytellyllekään, mutta samaan aikaan se ei herättänyt minussa minkäänlaista tunnetta tai ajatusta.

O: Miltä susta tuntuu?

M: Ihan hyvältä. Tässä tuntuu jotain (osoittaa rintaansa).

O: Miltä se tuntuu?

M: Raskaalta....

Teimme monologia joitakin kertoja ja keskustelimme Mimin tuntemuksista ja hahmopsykologian teoriasta. Mimi pystyi vastaamaan kysymyksiin miltä hänen kehossaan tuntui, joten ei hän aivan lukossa ollut. Hän kertoi olevansa kahden lapsen yksinhuoltajana elämäntilanteessa, jossa hänen täytyy jatkuvasti lastensa takia tehdä tietoinen valinta toivon ja epätoivon välillä. Hänen omille tunteilleen ei jää juurikaan tilaa arjen pyöryksen keskellä. Aloin ymmärtää, että tässä tapauksessa defenssit suojasivat Mi-

miä, enkä halunnut tämän yhden ainoan laboratorioskerran puitteissa alkaa lähteä avaimaan mitään korkeja, sillä en olisi pystynyt huolehtimaan jatkotoimenpiteistä. Mimi kirjoitti laboratorion jälkeen seuraavaa:

M: Mä olin niin kamalan huono! Oikein hävetti. Minä kummallisesti etäännyin tai katoan paikalta, kun se kamera on siinä. Sitten näyttäydyn ikään kuin melkein itselleni vieraina ja olen jotenkin ulkokohtaisesti puhumassa asioista vaikka haluaisin olla niiden äärellä... Se on kummallista, kun oikeasti pyrin ihmisten kanssa kohtaamisissa aitouteen ja avoimuuteen. Kuten sanoinkin, mulla on enemmänkin ollut sellainen tunne, että osaan huonosti olla näyttämättä itsestäni "liikaa". Mutta ehkä se "esiintyminen" ja kamera tosiaan näyttää ne defenssit ja tunnelukset, mitä kannan. Se, miten avasit teoriaa metodin takana oli kyllä valtavan mielenkiintoista. (TPK 18.10.2013.)

Olin erittäin kiitollinen, että sain kokemuksen Mimin kaltaisesta koehenkilöstä ja jouduin muistuttamaan itselleni, että mahdollisia työpajoja järjestettäessä on syytä miettiä tarkkaan, kuinka syvälle tunteisiin on tarkoitus mennä. Esiintymiskoulutusta hahmometodin lähtökohdista voi järjestää myös menemättä syvemmälle.

Suosittelin Mimille hahmoterapiakurssia sitten, kun hänellä olisi sopiva elämäntilanne. Muistutin, että hahmoterapian mukaan käsittelemättömät asiat eivät poistuisi hänestä aktiivisella unohtamisella ja mielestä pois painamisella. (TPK 15.7.2013.)

4.4 Koehenkilö Irmeli

Irmeli on 43-vuotias näyttelijä, jolla on kokemusta näyttelijäntyöstä muun muassa kaupunginteattereissa ja yhdessä elokuvassa. Irmeli on käynyt Marcus Grothin hahmometodikurssin, jossa häneen tutustuinkin. Kurssilla tuli puheeksi kamerakammo ja Irmelin suuri halu päästä siitä eroon. Irmeli oli kaksi kertaa laboratoriossa koehenkilönä.

Alussa Irmeli kertoi, että hänellä on korkeat toiveet siitä, että minä osaisin ratkaista hänen kamerapelkonsa, että hän pääsisi eteenpäin. Olin otettu tästä luottamuksesta, mutta samaan aikaan mietin hahmoterapian käsitystä vastuusta. Olin vastuussa ainoastaan omista valinnoistani ja Irmeli omistaan. Ainoastaan hän itse pystyisi voittamaan omat pelkonsa, minä pystyisin ainoastaan tarjoamaan hänelle leikkikentän ja peilini.

Aloitimme myös Irmelin kanssa sillä, että hän sai vapaasti liikkua tilassa ja ottaa tai olla ottamatta kontaktia kameraan. Katselin itse häntä kameran takaa etsimen läpi. Sen jälkeen teimme samaa, mutta niin, että Irmeli katsoi suoraan minuun eikä kameraan. Pyysin häntä keskittymään hengitykseensä. Irmeli sanoi, että tehtyämme tämän hän

yhtyi näkemykseen, että kamerakammossa saattoi olla kyse, ei niinkään itse kameran pelosta vaan näkyväksi tulemisen pelosta. Tätä ajatusta tuki se, että hänen omien sanojensa mukaan hänen oli vaikeampaa olla kontaktissa minuun kuin kameraan.

Tämän jälkeen teimme ulko-, sisä- ja välialueen tiedostamisharjoitetta ja sitten siirryimme monologiaan. Irmelin monologi oli pätkä Tsehovin näytelmästä, jossa henkilö tuskailee, että hänen elämänsä valuu hukkaan.

Halusin, että Irmeli tulee ovesta, tuo tuolin mukanaan ja laittaa sen haluamalleen etäisyydelle kamerasta. Ensimmäisessä otossa minusta näytti, että Irmelillä oli mielessään jokin valmis ajatus, kun hän toi tuolin huoneeseen. Aivan kuin hän olisi juoninut jotain, mutta samaan aikaan se näytti epäaidolta. Irmeli kertoi, että hänelle on näyttelijän koulutuksessa iskostettu ajatus, että hänellä täytyy olla jokin valmis ajatus, kun hän astuu näyttämölle. Keskustelimme siitä ja pyysin, että hän vain tulisi huoneeseen ilman minkäänlaista ennakkosuunniteltua. Hän teki niin ja heti sisääntulo muuttui mielenkiintoisemmaksi. Mielestäni ennaltamäärätty tunnetila on kontrollia, jolla voidaan välttää aito kontakti.

Irmeli vaikutti olevan nopea ja täynnä energiaa, mutta jotenkin ilmaisu oli tunteetonta. Selkeästi tärkein muutos esiintymisessä tapahtui sen jälkeen, kun olimme puhuneet hengityksestä, läsnäolosta ja kontaktista. Huomautin, ettei hänellä ole mikään kiire olemisensa kanssa, ja hengittelimme hetken rauhassa. Irmeli kertoi, että hänen isänsä on aina ollut kiivasluonteinen ja hänen kanssaan kaiken on pitänyt tapahtua nopeasti. Irmeli oli siis omaksunut *introjektion*, että hänen pitää olla nopea ja tehokas. Jotain alkoi tapahtua Irmelissä, kun hän alkoi hengitellä ja selkeästi kuulostella omaa olemistaan. Ensimmäisen laboratoriopäivän lopussa Irmeli sanoi, että hänellä ei ole enää kamerakammosa ainakaan minun kanssani. Hän pyysi, että seuraavalla kerralla saisi kokeilla kameran edessä olemista valaistuissa olosuhteissa, jos se toisi kamerakammon takaisin.

Tein työtä käskettyä. Seuraavaksi kerraksi olin pimentänyt laboratoriotilan ja laittanut yhden vahvan spottivalon kameran eteen. Aloimme työstää monologia. Valot vaikuttivat Irmeliin hänen omien sanojensa mukaan siten, että hän koki pääsevänsä turvaan piiloon valojen toiselle puolelle. Valot auttoivat häntä, koska hän ei nähnyt minua kunnolla.

Muistelimme taas hengitystä ja teimme monologiaa. Koska se oli pitkä, minulla oli hyvää aikaa keskittyä myös omiin kehollisiin tuntemuksiini. Eräs otto oli upea. Siinä todellakin

tuntui, että Irmeli kertoi omasta elämästään ja kaikki mitä hän sanoi oli totta. Seurasin hänen puhettaan lumoutuneena ja tunsin erilaisia vahvoja tunteita itsessäni. Tätä edelsi mielenkiintoinen dialogi välillämme.

Irmeli ei ollut tyytyväinen omaan olemiseensa kameran edessä. Hän valitti, että oli epäaito. Pyysin häntä luettelemaan kaikki introjektionsa, kuinka kameran edessä tulisi olla. Sen jälkeen pyysin häntä paradoksaalinen muutosteoria mielessäni tekemään kaikkea sitä, mitä hän oli maininnut, muun muassa olemaan vielä epäaidompi. Irmeli ei selkeästi pitänyt ehdotuksestani ja näin, että hän suuttui ja oli vihainen. Hän sanoi, että pyrkii taiteessaan nimenomaan aitouteen, eikä halua tehdä mitään yli. Kiinnittämättä sen suurempaa huomiota hänen vihaansa pyysin häntä tekemään monologin haluamallaan tavalla. Tässä tapahtui jälleen se mystinen asia, joka vapautti Irmelin meistä molemmista täydeltä tuntuvaan läsnäoloon. Monologi alkoi vihaisesti ja yliampuvasti, mutta pikkuhiljaa se muuttui aivan uskomattoman todelliseksi ja päättyi siihen, että olimme molemmat liikuttuneita. Pohdimme tätä ilmiötä, tajuamatta sen kummemmin mitä Irmelissä oli tapahtunut. Tiesimme vain, että homma toimi. Irmeli oli itsekin hämmästynyt. Mietin oliko kyse siitä, että kun saa kiinni jostain voimakkaasta tunteesta, tässä tapauksessa vihasta, sitä kautta on helpompi päästä kosketuksiin myös muiden tunteiden kanssa. Vai oliko kyse taas paradoksaalista muutosteoriasta ja siitä, että kun antaa luvan ja rohkaisee esiintyjää olemaan mahdollisimman ilmeisesti juuri sellainen, kun hän sillä hetkellä on (esim. hermostunut, väsynyt tai hysteerinen) se tuottaa parhaimmillaan värisyttävän aitoja ja liikuttavia tuloksia.

Tämän koskettavan vedon jälkeen teimme vielä pari kertaa monologin uudestaan. Yhdellä kerralla Irmelistä ei omien sanojensa mukaan tuntunut juuri miltään, eikä otto näyttänyt mitenkään ”monitunteiselta”, mutta siitä välittyi läsnäolo ja aitous. Sanoin, että se näytti ja kuulosti todella vaikuttavalta. Irmeli oli epäuskoinen ja sanoi, että jos se oli mielestäni hyvä veto, niin hän alkaa epäilemään arviointikykyäni. Huomasin, että olin hetken hämilläni tästä kommentista, joka osui omaan riittämättömyyden hermooni, siihen epävarmuuteen, etten olekaan tarpeeksi hyvä ohjaaja. Sekunnin sadasosan mietin, oliko tuntemukseni äskeisestä otosta väärässä. Pystyin hetken pulssin nousun jälkeen tunnistamaan oman pelkoni ja suruni, jonka jälkeen pystyin taas keskittymään ja palaamaan siihen, mitä olin äsken kokenut ja pystyin edelleen seisomaan tuntemusteni takana. Otto oli tuntunut aidolta ja miellyttävältä katsoa. Tajusin itsestäni, etten ollut ilokseni mennyt tilanteessa täysin lukkoon, kuten olisi varmasti aiemmin käynyt. Ymmärsin myös konkreettisesti siinä hetkessä, että yhtä läsnäolon hetkeä ei pidä ver-

rata toiseen, sillä ne ovat aina erilaisia joka tapauksessa. Oli upeaa nähdä kaksi niin erilaista vetoa samasta tekstistä molempien tuntuessa aidoilta. Toisessa nyanssit soljuivat hetkestä toiseen ja erilaiset tunteet väreilivät esiintyjän huokosista asti. Toisessa otossa ei ollut juuri mitään tunteiden vaihtelua, mutta silti se tuntui aidolta, väreilevältä ja kiinnostavalta. Läsnäolo on aina mikä se on. On myös hyväksyttävä, että oma läsnäolo on aina erilaista.

Jäin pohtimaan vielä Irmelin monologia silloin, kun se eniten kosketti minua. Koin todella rentoutuvani sen aikana ja tunsin vain seuraavani häntä mielenkiinnolla. Minulle tuli tunne, että esiintyjä ja minä kohtasimme, vaikkemme käyneetkään dialogia. Minusta tuntui, että olin päässyt katselemaan häntä hänen yksityiseen tilaansa ja joku hänessä kosketti minua syvästi. (TPK 18.7.2013.)

Tämän jälkeen kysyin Irmeliltä, haluaisiko hän kokeilla vielä kameran edessä jotain. Hän toivoi, että harjoittelisimme työhaastattelutilannetta. Teimme työhaastattelusimulaation, jossa Irmeli katsoi kameraan ja vastasi kysymyksiini. Parilla ensimmäisellä otolla hän veti taas nopean ja tehokkaan vaihteensa silmään ja se tuntui heti persoonattomalta ja hengettömältä. Muistutin häntä, että työhönottotilanteissakin saisi hengittää ja sen myötä hänen olemuksena muuttui taas läsnä olevaksi. Kiinnitimme huomiota myös kielenkäyttöön. Olen huomannut itse, että monesti alan puhua videokameralle kirjakieltä, vaikka normaalisti puhuisinkin puhekielellä. Vaihdoimme Irmelin ”minä”-muodon ”mä”-muotoon ja sen lisäksi, että se tuntui Irmelistä luontevalta, se myös näytti siltä. Ikään kuin koko keho olisi ollut rennompia.

Irmelin lopputunnelmat kahden päivän laboratorion olivat hyvät, ja hän oli entistä innostuneempi hahmometodista pohtien vakavasti sen opiskelua. Hän sanoi, että on ainakin minun kanssani kuvattaessa selittänyt kamerakammon. Muistutin hänelle, että hän on todella kiinnostava ollessaan tekemättä mitään, pelkkänä omana itsenään. Pyysin häneltä vielä tajunnanvirtana sen hetkisiä ajatuksia.

I: Hiukset huonosti, oma tuttu olo siitä. Kutkuttaa kurkun alapäästä. Olen jonkun äärellä. Kun pystyisi nappaamaan suorittamisen ja rypistämään pois. Hiukset ovat liian ohuet, lämmittää. Olet kiinnostava. Uskon ja en usko. En saata uskoa. Tutkiminen on ihaanaa! Vaikeiden asioiden äärellä. (TPK 18.10.2013.)

4.5 Yhteenveto laboratoriosta

Laboratoriokokeiluni tarjosivat minulle oivan näköalapaikan erilaisiin tapoihin vältellä läsnäoloa. Sain myös nähdä koskettavia läsnäolon hetkiä, joiden kautta uskoni hahmometodin mahdollisuuksiin vahvistui entisestään.

Kommunikaatio koehenkilöiden kanssa oli mielenkiintoista ja inspiroivaa. Jotkut pystyivät sanallistamaan tunteitaan paremmin kuin toiset, ja jotkut eivät tunnistaneet tai hahmoneet tunnistaa juuri mitään tunteita. Koin oppineeni nimenomaan eniten näistä keskusteluista, olipa niiden sisältö mikä tahansa. Havainnoinnin lisäksi oli mielenkiintoista kuulla verbaalisesti, mitä koehenkilön kehossa tai pään sisällä kulloinkin liikkui, ja vertailla sitä omiin tuntemuksiin ja ajatuksiin. En muista, että minulle olisi koskaan aiemmin ollut tilaisuutta pysähtyä ohjaajantyössä pohtimaan ja kuulostelemaan näin syvästi, miltä itse tekeminen tuntuu, sillä maaliin pääseminen on ollut aina se ensisijainen tavoite.

Laboratorioissa ei hahmometodin mukaisesti ollut tarkoitusta saada esiintyjää tavoittamaan jotain tiettyä tilaa, kuten muissa näyttelijäntäytymismetodeissa on tapana, esimerkiksi stanislavskilainen tunnemuistin käyttö tai turkkalainen fyysisen rasituksen kautta saavutettava tila. (Kärkkäinen 2012, 16.) Koska nämä ovat Suomessa yleisimmin opetetut menetelmät, vanhoista totutuista tavoista on vaikea oppia pois, kuten huomasin ammattinäyttelijän kanssa työskentelyssä. Palaute häneltä itseltään oli suurimmalta osin kuitenkin helpottunutta ja kiitollista. Moneen kertaan kuulin hänen suustaan lauseen: ”Jos olisin tiennyt tämän silloin...”

Veikkaan, että käyntikertojen määrä vaikutti laboratorioissa tapahtuviin ilmiöihin. Mitä suurempi luottamus ohjaajaan ja prosessiin, sitä enemmän ihmiset uskaltaisivat päästää irti ja tulla tuntemaan todellisia tunteitaan. Koe-esiintyjän omasta halukkuudesta riippui, kuinka pitkälle hän salli prosessin menevän. Mielestäni ohjaajan tehtävä on luoda turvalliset puitteet omalla käytöksellään. Tämä tarkoittaa, että sen lisäksi, että hän on esiintyjän palvelija, hän ei pelkää tunnustaa olevansa keskeneräinen ohjaajana ja ihmisenä. Hän ei yritä ylläpitää kuvaa kaikkietävästä ohjaajasta, jolla on valmiit vastaukset kaikkeen. Tämä aiheuttanee jossain ihmisissä vastustusta ja joissain helpotusta. Moni epävarma saattaisi haluta siirtää vastuun tekemisestään ohjaajalle, ja vastuun ottaminen itsestä voi aiheuttaa turvattomuutta.

Huomasin itsestäni piirteen, että minulla oli tarve kannustaa ja kehua koehenkilöitä. Samaistuin ehkä liikaa heidän epävarmuuteensa olla kameran edessä. Groth on kerto-

nut Kärkkäisen tekemässä haastattelussa (Kärkkäinen 2012, 25.), että hän ei sano esiintyjälle ”se oli hyvä” tai ”se oli huono”. Groth haluaa, että esiintyjä ottaa itse vastuun omasta olemisestaan ja vapautuisi sitä kautta ulkopuolisista arvioista. Silloin hän (Groth) myös ohjaajana vapautuu kannattelemaisesta esiintyjää ja antamasta hyvän tai huonon määritettä ulkopuolelta. Mikäli esiintyjä on itse jotain mieltä, silloin asiasta voidaan keskustella. Varsinkin, jos esiintyjä on sitä mieltä, että hän teki huonosti, Groth saattaa korkeintaan todeta, että voisiko sen tehdä vielä huonommin. (Kärkkäinen 2012, 25.)

Ymmärsin omasta prosessistani sen, että itselläni nousi tunteita kohdissa, joissa koin, että ohjaajuuttani kyseenalaistettiin tai epäiltiin. Ymmärsin, että minulla on edelleen omia kipupisteitä, joita toivottavasti hahmoterapiaryhmässä pääsen purkamaan. Huomasin ilokseni myöskin sen, etten mennyt tietyissä tilanteissa lukkoon, niin kuin aiemmin olisi luultavasti käynyt.

Oli erittäin opettavaista kuunnella jälkepäin tallennetta omasta kommunikoinnistani koehenkilön kanssa. Tajusin, että puhun paljon ja jätän lauseita kesken. Olen luonnostani nopeampainen ja ulospäin suuntautunut ja uskon, että myös itse muistamalla hengittää voisin päästä parempaan tiedostamiseen, läsnäoloon ja kontaktiin.

Laboratoriotekeminen oli fragmenttista eikä tähdännyt teokseen. Erilaiset koehenkilöt inspiroivat ja haastoivat minua ajattelemaan, kuinka aihetta voisi lähestyä työpajoissa ja esiintymisvalmennuksessa, mutta samalla pohdin hahmometodin käyttökelpoisuutta projekteissa, jotka tähtäävät kokonaiseen teokseen.

5 Hahmometodin käyttömahdollisuudet elokuvassa

Kuullakseni pitkän linjan ammattilaisen ajatuksia läsnäolosta kameran edessä, haastattelin Oulun kaupunginteatterin johtajaa, näyttelijä-käsikirjoittaja Mikko Koukia. Halusin peilata omia ajatuksiani hahmometodin käytöstä mahdollisena omana tulevaisuuden työkaluna myös draamaohjauksen kontekstissa. Mikko Kouki kuuluu elokuvaohjaaja Aku Louhimiehen luottotiimiin ja on työskennellyt tämän useissa tuotannoissa näyttelijänä, käsikirjoittajana ja/tai apulaisohjaajana. Käytän haastatteluosuuksissa Mikko Koukista lyhennettä MK.

5.1 Mikko Koukin haastattelu

Mikko Kouki ei omien sanojensa mukaan edusta hahmometodia tai mitään muutakaan erityistä metodia työssään. Kysyin miten hän ymmärtää läsnäolon kameran edessä.

M.K: Mä ajattelen, että näyttelijän työ ei oo suoritusta, jotain kotiläksyn kaltaista, vaan kun kamera käy, niin silloin ollaan siinä hetkessä ja tilanteessa, keskitytään siihen. Ja sitä kautta tilanne voi elää ja siinä hetkessä voi tulla elementtejä, joita ei oo etukäteen kotona tai vastaanäyttelijän kanssa harjoiteltu. Et jokainen kerta on ainutlaatuinen. Mitään ei voi toistaa. Et vaikka elokuvan tekeminen on aika pitkälle toistoa ja kameraharjoitusta, ni jotenki se on mun mielestäni mieluiten mahdollisimman vähän suoritusta ja suorittavaa. En ite pidä harjoittelusta, koska sit ne ei näytä enää aidoilta kuvatessa.

Hahmometodissa ollaan tietoisia omista sisäisistä tuntemuksista, hyväksytään ne ja otetaan sitä kautta impulsseja eli tunteita ja tuntemuksia käyttövoimaksi esiintymiseen.

M.K: Toi on hyvä ajatus. Pitää olla rohkeutta. Me ollaan aika pelokkaita, on kiire ja aikataulut ja tuotannot on nopeita rykäisyä. Kuvitellaan, et meidän täytyy nyt joku valmiiksi pureskeltu tässä tehdä. Parhaimmillaanhan se, mitä siinä tapahtuu, on just se, että kun niitä impulsseja tulee ja syntyy, ni antaa tulla vaan ja olla osa sitä prosessia, mitä siinä hetkessä tulee. Mut mehän hirveesti varotaan niitä tai pelätään, et mokataanko me. Tykätäänkö musta? Mitä jos mulle nauretaan, tai jos mä en osaa, jos joku ajattelee, etten mä osaa. Et mä oon ihan tyhmä, ku tuon jotain tällasta tähän kuvaustilanteeseen. Että meillä on aika paljon esteitä, että me päästäis tilaan, jossa voitais vaan olla ja antaa asioiden tapahtua. Ettei niitä olis etukäteen suunniteltu. Koska eihän se oo läsnäoloa, jos me suunnitellaan ja harjoitellaan kaikki ja sitten me suoritetaan se.

Halusin kysyä Mikko Koukilta roolihahmon tahdonsuunnista kohtauksessa, onko hänellä yleensä ajateltuna valmiiksi jotain, kun hän astuu kameran eteen, vai meneekö hän tilanteeseen niin sanotusti tyhjänä. Tämä olisi hahmometodillisessa työskentelyssä käytetty tapa.

M.K: Se vähän riippuu. Useinhan se käsikirjoitus määrittää sen suunnan, ei sitä tartte itse tehdä. Jos on kohta, että mies kävelee käytävää, menee ovesta sisään ja se ei pääsekään, ovi on lukossa, niin kylhän se on selkeesti se suunta. Mut kyl mä siihen pyrin, et ois aika tyhjää. Et en mä etukäteen suunnittele kauheesti et mitkä ne keinot ja reaktiot on, niitähän ei oo määritelty. Voi nauraa tai potkia ovea. Kyl siin joku tarjous tulee itellä, mut siitä pitää pystyä luopumaan tarvittaessa. Se voidaan tehdä kerran niin ja sit seuraavalla kerralla se on jotain muuta. Ja sit on yhteistyötä ohjaajan ja vasta-

näyttelijöiden kanssa, et niitä voidaan jollain tavalla etukäteen pohtia. Moni ohjaajahan ei anna lupaa, et he itse määrittelee tarkasti asioita. Mut sitten on sellaisia ohjaajia, et ne pitää sellasesta vapaasta pudotuksesta, että katsotaan mitä tapahtuu, ruvetaas menee, mitäs sieltä oikeen tulee. Et mä ite ainakin nautin sellasesta. Esimerkiks Irtiottoja sarjan Marcus Grothin kohtaukset (jossa Mikko Koukin esittämä hahmo Otto menee hahmoterapiaan Marcus Grothille), olihan nekin jollain lailla käsikirjoitettu, mutta siinä menttiin se käsisosuus ja sitten kamera käy ja se oli vapaata pudottelua kaikki loppu.

Mikä sitten on auttanut Mikko Koukia läsnäoloon kameran edessä?

M.K: Et ei ajattele itseään sillee et mä oon täs hyvä tai huono. Et ku pääsee sellasesta ajattelusta. Että mä oon minkälainen mä oon ja se on armollinen ajatus. Et pitäis vaan mennä kattomaan mitä siellä kameran edessä tapahtuu. Et monta kertaa se antaa sellaisen rentouden tekemiseen. Et antais niiden tilanteiden viedä. Esimerkiksi mä tuun tähän ja jos mä oon valinnu, että mä oon vihanen sulle ja sitte sä ootki ihan erilainen tyyppi ni sit mun tekeeki mieli olla ihan toisenlainen. Et just antais niiden impulssien tulla, ja et mitä se tilanne tuo. Monta kertaahan me näyttelijät kahlehditaan itseämme, että tää on tämmönen ja tää mun henkilö ei tekis tämmöstä. Tää ei toimis näin. Miksei? Kaikkihan voi toimia miten vaan.

Kun on tehnyt niin kauan ja samojen ihmisten kanssa, saman ohjaajan, saman kuvaajan, ni on jo turvallista tavallaan. Saa luvan olla huono. Saa niinku vääntää naamaa tai tehdä isosti tai yhtäkkiä vaik postua kohtauksesta, vaikka sitä ei oo etukäteen sovittu. Että myöskin uskaltaa tehdä kummallisia ratkaisuja. Ja se vaatii uskallusta. Et uusien ryhmien ja uusien ihmisten kanssa ei aina ihan tiedä, et miten tässä pitäis toimia.

Koska elokuvanäyttelijät eivät välttämättä tunne toisiaan entuudestaan, mietin yrittävätkö he madaltaa jännitystä keskenään tutustuen toisiinsa jollain tavalla.

M.K: Ei sellasta kauheesti oo, et vietettäis aikaa yhdessä ja tutustuttais. Silloin voi usein käydäkin niin, että jos näkee ekaa kertaa kuvauspaikalla, ni yhtäkkiä se toinen ihminen voi alkaaki jännittämään. Se ei oo kauheen hyvä asia. Pelko ja jännitys on kuitenkin sen tekemisen este. Et sit siitä pitää vaan jollain tavalla päästä yli nopeesti.

Pohdin kuinka valmiita kohtaukset yleensä ovat, kun aletaan kuvaamaan. Onko niitä harjoiteltu paljon, ettei muun kuvausryhmän aika mene hukkaan.

M.K: Jotkut harjottelee kohtaukset ihan täysin valmiiksi, kaikki tunteet ja kaikki. Osa ei halua harjoitella ollenkaan. Osa ajattelee, et mennään kameran eteen ja aletaan teke-

mään siinä. Toiselle sopii toinen ja toiselle toinen. Mä ite tykkään siitä, ettei kauheesti harjotella, mutta mä tiedän monia ihmisiä, jotka haluaa sen varmuuden ja harjotella. Varmaan molemmilla tavoilla saadaan tosi hyviä tuloksia. Me ollaan niin erilaisia. Täytyy aina hyväksyä, et metodit on erilaiset eri ihmisillä ja mennä sen mukaan, mitä kussakin tuotannossa käytetään.

Roolihahmon rakentamiseen Mikko Kouki sanoo käyttävänsä kahta asiaa: faktoja ja intuitiota.

M.K: Joo, faktat tarkoittaa, että jos tää hahmo tekee jotain työkseen tai onks täl lapsia tai onks täl joku sairaus, mitkä voi vaikuttaa, mitkä voi tuoda esiin siinä. Alitajunta tekee sitä työtä itseksensä ja vaikuttaa intuitiivisesti taustalla. En usko, että ihmisen tausta ohjais ihmistä vaan yhdellä tavalla. Se on mun mielestä vähän vaarallista, koska usein ihmisen tausta voi vaikuttaa käyttäytymästä hyvin eri tavoin. Must on vähän kahlitsevaa ajatella, että jos tällä ihmisellä on tällänen tausta, ni se toimii näin näin ja näin, ja sit ei nähdä mitään muuta sen ulkopuolella.

Mietin, kuinka paljon näyttelijän läsnäoloon vaikuttaa ympärillä työskentelevä elokuvan tuotantotiimi ja mennäänkö kohtauksiin näyttelijöiden vai kuvan ehdolla.

M.K: Ehkä se jännitti alkuun kun teki ekoja juttuja, ni ei oikeen pystynyt olla rennosti. Ryhmä pyöri siinä, oli mikkiä ja kameraa ja etäisyyksiä, terävyysalueita, merkkejä ja kaikkea tällasta tekniikkaa. Mut kylhän se parhaimmillaan menee niin, että ne kaikki unohtaa ja niitä ei pidä ajatella. Mullakin on onneksi ollut niin hyviä kuvaajia, että ne kattoo yhen teknisen raakaharjoituksen, miten tää meidän tilanne menee ja sit ne tekee siihen kuvat. Et ne tavallaan sopeutuu siihen mitä me tehdään. Ne menee sisältö edellä, kohtaus edellä, ne ihmiset edellä. On sellasiakin tuotantoja, missä on valmis kuva ja ihmiset viedään valmiiseen kuvaan. On sekin tapa tehdä.

Yleensä kuvataan kahdella, joskus jopa kolmella kameralla. Sen takia noita ei kauheasti valaista, et ei mennä tekniikka edellä vaan ihminen edellä. Mut sitten jotkut on kauhean kiinnostuneita, et joku kuva on viimisen päälle rakennettu. Jossain tyyliissä ei valasta mitään, et kuvataan vaan. Se riippuu aina, et mitä haetaan.

En voi olla ajattelematta mahdollisia jatkuvuusongelmia leikkauspöydässä hahmometodilla kuvattaessa. Jos joka otto on erilainen ja vaikkapa laajassa master-otossa itketään, mutta lähikuvissa nauretaan, niin kuinka tästä voi syntyä järkevä yhtenäinen kohtaus?

M.K: Usein jatkuvuutta korostetaan vähän liikaa, ei se aina oo nokonuukaa, mutta onhan toki sellaisiakin tilanteita. Ei siitä samanlaista koskaan tuu. Jos on samanlaisia ottoja, niin mitä se leikkaajakaan niillä tekis. Jos on jotain selkeitä fyysisiä toimintoja, niin ne pitää tehdä suurin piirtein samalla tavalla. Jos mä otan tän lasin tässä käteen, niin mun pitää ottaa se aina suurin piirtein tässä samassa kohtaa.

Kuinka improvisointi kameran edessä käynnistyy? Mitä siinä konkreettisesti käytännössä tapahtuu?

M.K: Ohjaaja ei vaan laita poikki, kun se näkee, että jotain alkaa tapahtua. Jotkut ohjaajat inhoo sitä, jotkut taas rakastaa sitä. Jotkut on heti, että poikki, älkää tehkö mitään mitä ei oo tässä. Ja jotkut taas yrittää luoda sellasta ilmapiiriä, että asioita vaan tapahtuu. Sit ku on turvallinen olo, niin sitten voi antaa tulla. 98% voi olla et niillä ei oo sen elokuvan suhteen mitään arvoa, mut sit sielt voi löytyä yhtäkkiä löytyä jotain, joka onki tosi keskeinen. Esim. Pahassa maassa me Sulevin kanssa tosi paljon improttiin ja räiskittiin vähän sinne ja tänne. Tosi paljon niistä päätyi itse sinne elokuvaan. Just tälläsen metodin kautta, että ottaa impulssin ja tuo sen esille kuvaustilanteessa. Et se ei lue käsiksessä, eikä ohjaaja eikä kukaan tilannu.

En tiedä onks nää ammattisalaisuuksia, mut jossain Akun tuotannoissa on tehty niin, että on kuvattu jopa molempiin suuntiin, että on kuvattu ennen ja jälkeen sitä, mitä on käsikirjoituksessa. Lähetäänki vähän aikaisemmin, kuin siitä: ”Olkaa hyvä.”. Että sitä ”olkaa hyvä” ei oo. Niinku sunki kaa tässä odotellaan vähän ja ruvetaan puhumaan ja yhtäkkiä mä tajuaanki et hei, tässähän kuvataan. Ja sitten ohjaaja voi sanoa, että no menkääs nyt siihen asiaan jo, ja sitten kuvataan koko ajan, annetaan sen jatkua ja vielä sen varsinaisen käsiksen jälkeenkin. Sun pitää olla siinä ihan eri tavalla hereillä, kun sä et yhtään tiedä mitä toinen sanoo. Vaikka kohtaus missä me riidellään loppuu siihen, että sä sanot mulle: ”Haista paska, mä en ikinä enää haluu nähdä sua.” Sit ohjaaja antaaki kameran vaan rullata, ja mä sanonki sulle, että pitäiskö meidän vaa lähteä sun luokke. Et mä rupeenki niinku hurmaamaan sua ja sä et yhtään tiedä sitä etukäteen ja ootki ihan et mitä. Silloin rupeeeki vastaanäyttelijältä tulemaan ihan erilaisia ilmeitä ja reaktioita ja ne on mielenkiintoisimpia.

Laboratoriotyöskentelyssä tuli myös ilmi ohjaajan oman läsnäolon kysymys. Mietin kuinka hahmometodilla ohjaava ohjaaja katsoisi kohtausta, monitorista vai suoraan tilannetta. Halusin myös tietää, kenelle normaalisti repliikit lausutaan dialogitilanteissa silloin kun kameran edessä on vain yksi henkilö.

M.K: Moni ohjaaja kattoo ilman monitoria. Jotkut kattoo monitoriin. Jos sä oot paljon tehny, ni sä tiät miltä se kuva näyttää. Monitorista sä katot tän kokosia kasvoja (näyttää sormillaan pientä), sit ku sä katot näin suoraan, ni sä näät vähän isomman kuvan. Suuntia kuvattaessa yleensä on aina vastaanäyttelijä, joskus ei oo vastaanäyttelijää, siten se on vaikeempaa. Jotkut kuvittelee, ettei tarvi, mut onhan se paljon vaikeempaa seinille puhua. Pääsääntöisesti siinä on vastaanäyttelijä.

En malta olla kysymättä, miksi vaikuttavin näkemäni kotimainen tv-sarja *Irtiottoja* (Solar Films Inc. 2003) oli niin onnistunut. Mikko Kouki oli siinä käsikirjoittajana, näyttelijänä ja apulaisohjaajana. Sarjan ohjasi Aku Louhimies.

M.K: Ei ollut painetta, tehtiin pienillä kameroilla ja käsivaralla. Vähän niinku sellasta lukioaikasta tuotannontekemistä. Ollaan nopeita ja voidaan kuvata koko ajan. Lähdettiin tälläselle realismi-dokumenttilinjalle, vaikei se mitään dokumenttia ollut, mut vähän niinku semmosia keinoja. Kuvataan paljon, tehdään kohtauksia pitkään. Leikitään sillä ajalla. Loppu vaan aika ja rahat kesken ja sen takia 4 viimeistä jaksoa on aina kirjoitettu yhteen paikkaan ja tyyliin kuvattiinkin päivässä kahdessa koko jakso. Yks tapahtu kesämökillä ja yks vankilassa ja yks asunnossa...et ne oli yhteen lokaatioon kirjoitettu, et ne näkyi ikävä kyllä. Mutta tekotapa kokonaisuudessaan oli...orgaaninen.

Mitä Kouki itse toivoisi eniten ohjaajalta kuvaustilanteessa, että pystyisi antamaan parastaan näyttelijänä?

Että ohjaaja uskaltais katsoa vähän et mitä syntyy, ettei analysois tai ohjais puhki, ennenku sitä on edes kuvattu... Et tää hahmo on tommonen ja tää toimii tos kohtaa noin ja tää tekee sitä ja tätä... Vois vähä aikaa kattoo, et mitä annettavaa näyttelijöillä on. Sieltä voi tulla positiivisia yllätyksiä. Sitten voi aina halutessaan viedä sen siihen suuntaan, että: "Mielenkiintonen, mutta ehkä tää miten mä olin ajatellu tän on hyvä ja tehdään kuitenkin tämmönen versio".

5.2 Yhteenveto Mikko Koukin haastattelusta

Mikko Koukin haastattelu antoi minulle lisäpontta kokeilla hahmometodia myös mahdollisissa tulevissa draama-ohjauksissa, olivatpa ne sitten lyhytelokuvakurssin puitteissa tapahtuvia opetustilanteita tai omia elokuvaprojekteja. Eniten minua innosti kuulla, että vaikka en ole törmännyt Suomessa elokuvaohjaajaan, joka sanoisi varsinaisesti käyttävänsä hahmometodia, Mikko Koukin ajatukset näyttelijän työstä kameran edessä osuivat hyvin yhteen hahmometodillisten ajatusteni kanssa.

Sain myös lisää ymmärrystä siitä, että elokuva-alalla on varmasti yhtä monta metodia, kuin on ohjaajia. Itselläni hahmometodin käyttö vaikuttaisi elokuvan muotoon siten, että kohtauksiin mentäisiin ihminen, ei kuva edellä. Tämä tarkoittaa, että elokuvaa kuvattaisiin käsivaralta ja valaisijan, kuvaajan ja äänittäjän pitäisi olla kykeneviä improvisoimaan tilanteissa. Kameroita pitäisi olla vähintäänkin kaksi, että leikkauspöydässä on toisiinsa leikkautuvaa kuvaa samasta tilanteesta.

Mietin, kuinka vaikeaa hahmometodia käyttäessä olisi luottaa prosessiin. Usein kuvataan epäkronologisessa järjestyksessä. Jos näyttelijät lähtisivät viemään juttua suuntaan, joka tuntuisi itsestä absurdilta, mutta läsnä olevalta, mitä silloin pitäisi tehdä, että kokonaisuus pysyisi kasassa. Luulenpa, että hahmometodia voisi soveltaa niiltä osin, kuin se tuntuu mahdolliselta ja järkevältä, mutta luottaa myös toisaalta omaan kokonaisnäkemykseensä elokuvan koossa pitämiseksi. Elokuvathan saavat lopullisen muotonsa varsinaisesti leikkausvaiheessa, joten mikäli erilaista materiaalia olisi tarjolla (eri tunnetiloin), niin luulisin, että jonkinlainen kohtaus saadaan aina aikaan. Tuon voi tietää vain kokeilemalla. Olisi hienoa oppia ottamaan yhä isompia taiteellisia riskejä ja luottaa hetken aitouden voimaan myös elokuvaa tehdessä. Toivon, että voisin tehdä seuraavaksi koemielessä lyhytelokuvan käyttämällä hahmometodia ohjauksellisena työkaluna.

6 Lopuksi

Halusin lopputyössäni tutkia, miten minusta voisi tulla parempi ohjaaja ja kuinka voisin auttaa esiintyjää löytämään aidon itsensä kameran edessä. Lähestyin aihetta hahmometodin lähtökohdasta, jonka käytännön sovellutusta testasin järjestämissäni koelaboratoriossa ja jonka mahdollista käyttöä elokuvatuotannossa reflektoin Mikko Koukin haastattelun kautta. Tämän kokemuksen valossa näyttää siltä, että hahmometodi työkaluna on mitä käyttökelpoisin väline tutkia niinkin abstraktia asiaa kuin läsnäolo. Esiintyjän läsnäolon lisäksi opin prosessissa myös ennen kaikkea omasta läsnäolostani ohjaajana.

Laboratorio tutkimusmuotona oli oiva tapa tutkia, mitä esiintyjälle kameran edessä tapahtuu. Koehenkilöiden ulkoa opeteltu monologi toimi mielestäni hyvänä houkuttimena ilmiöiden esiintymiseksi käytännön tilanteissa. Se, miten defenssit näyttäytyivät oikeassa elämässä avasi minulle hahmoterapian teorioita konkreettisella tavalla. Kameran käyttö laboratoriossa oli alussa ottaa liian suuren osan kapasiteetistani, ennen kuin tajusin jättää sen toisarvoiseksi ja havainnoida enemmän ihmistä kuin kuvan laatua.

Hahmometodin eettisyys oli teema, joka mietitytti itseäni ajatellen mahdollisia tulevaisuuden työpajoja ja esiintymiskursseja. Ihmisen mieltä tutkittaessa vastuu on aina suuri, eikä ammattitaidottomana sen tekeminen ole suotavaa. Pelkillä manuaalisilla ”Miltä nyt tuntuu” -kysymyksillä hahmometodia ei voida käyttää, vaan hahmoterapiasta ammentavan ohjaajan on syytä tiedostaa, millä tasolla hän itse on prosesseissaan ja mitkä hänen motiivinsa ovat suhteessa esiintyjään. Totesin, että hyvä ohjenuora itselleni on se, että tässä vaiheessa voin ainoastaan antaa esiintyjälle peiliä kameran edessä ja tarjota mahdollisuuksia löytää itsestään jotain uutta, mutta ainoastaan hän itse voi päättää, kuinka syvälle haluaa tilanteita viedä.

Vaikken olekaan vielä hahmoterapeutti, voin kuitenkin jo nyt soveltaa laboratoriosta saamaani tietoa ja käytännönkokemusta niin mahdollisissa työpajoissa, esiintymisvalmennuksissa kuin nykyisessä työssäni tv:ssä. Aitous koskettaa ja tuo vaikuttavuutta esiintymiseen, se on ominaisuus, jota moni havittelee. Kansanopistojen ja muiden kurssikeskusten lisäksi *Läsnäolo kameran edessä* -työpajoja voisi tarjota laaja-alaisesti erialojen toimijoille mallitoimistoista viestinnän ammattilaisiin ja aina yritysmaailmaan asti. Työkalun sovellettavuus on sovitettavissa kohderyhmän tarpeisiin, ja sen yhdistäminen muuhun mediapuolen ja teatteri-ilmaisunohjaajan tietotaitooni tuo aivan uudenlaista rikkautta ammattiosaamiseen.

Lähteet

Kärkkäinen, Sanna 2012. Kohti sisäisiä voimavaroja, hahmometodi teatterintekijän työkaluna. [Opinnäytetyö]. Helsinki: Metropolia Ammattikorkeakoulu. Saatavuus: <https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/43862/Karkkainen.pdf?sequence=1>

Stigzelius, Hans 2010. Olla ja Esittää? [Lisensiaatintyö] Tampere: Tampereen yliopiston näyttelijäntutkimuksen laitos. Saatavuus: http://t7.uta.fi/common/olla_ja_esittaa_Hans_Stigzelius.pdf (Luettu 17.9.2013)

Irtiottoja –tv-sarja. 2003. Nelonen. Solar Films Inc. Louhimies, Aku (ohjaaja).

Haastattelut ja julkaisemattomat lähteet:

Jänicke, Tuuja 2013. Sähköpostiviesti tekijälle 3.11.2013.

Kouki, Mikko 2013. Näyttelijä-käsikirjoittaja-teatterinjohtaja. Haastattelu 1.11.2013. Tekijän hallussa.

Oldham James, Starak Yaro, Key Tony 2013. Eläväksi ryhtymisen riski(t), Juha Silvon julkaisematon suomennos. Tekijän hallussa.

TPK toukokuu 2011. Muistiinpanoja Tuuja Jänicken hahmometodikurssilta. Tekijän hallussa.

TPK 15.-20.7.2013. Muistiinpanoja Marcus Grothin hahmometodikurssilta. Tekijän hallussa.

TPK 17.9.-8.11.2013. Muistiinpanoja Marcus Grothin hahmoterapiaryhmästä. Tekijän hallussa.

TPK 16.9.-15.11.2013. Muistiinpanoja keskusteluista Tuuja Jänicken kanssa. Tekijän hallussa.

TPK 30.10.-18.10.2013. Muistiinpanoja ja koe-esiintyjien päiväkirjamerkintöjä esiintymislaboratorioista. Tekijän hallussa.