

Teatteritaide ja psykodraama
DIALOGIA ETSIMÄSSÄ

Psykodraamaohjaajakoulutuksen lopputyö

Kasvunpaikka

Kimmo Kovanen

20.10.2021

Sisällys

Kohti teatteritaiteen ja psykodraaman dialogia.....	3
1. Psykodraaman teatterihistoriallinen tausta.....	6
2. Draamalliset ja teatteritaiteelliset elementit psykodraamassa	9
2.1 Aristotelinen draama.....	9
2.2 Aristotelinen draama psykodraamassa	12
2.3 Psykodraaman teatteritaiteelliset elementit	15
2.4 Tarina inhimillisen kokemuksen jäsentäjänä.....	19
3. Spontaaniutta kolmessa kerroksessa	21
3.1 Ensimmäinen kerros: Ihmisen sisäinen maailma	22
3.2 Toinen kerros: Sisäinen ja ulkoinen maailma vuorovaikutuksessa	23
3.3 Kolmas kerros: Ulkoinen maailma.....	24
3.4 Spontaaniuden merkitys teatteritaiteessa	25
4. Psykodraamaopiskelijoiden kokemuksia: Psykodraama kohtaa teatteritaiteen	26
5. Näyttelijöiden kokemuksia: Teatteritaide kohtaa psykodraaman	30
6. Ehdotuksia dialogin jatkumiselle käytännössä	33
Lähteet.....	37

Kohti teatteritaiteen ja psykodraaman dialogia

Olen joskus kuullut taiteellisen teatterin tekijöiden suusta tämän kaltaisia lauseita:

- Esitys oli ihan psykodraamaa.
- Tämä oli tällainen terapiateos.
- Me emme tee mitään psykodraamaa.

Kärjistetyksi sanottuna teatteritaiteesta tulee psykodraamaa, jos se on liian henkilökohtaista tai jos teatteriteos palvelee enemmän tekijänsä omia terapeuttisia tarpeita kuin teoksen taiteellisia pyrkimyksiä. Teatteritaiteessa puhutaan kuitenkin paljon henkilökohtaisuudesta ja henkilökohtaisesta materiaalista, johon esitys rakentuu. Materiaalilla tarkoitan kaikkea sitä, mistä teos ammentaa ideoita ja virikkeitä sisältönsä. Henkilökohtaisuudella puolestaan etsitään yhteyksiä reaalitodellisuuteen, motivoidaan työskentelyä ja lisätään teoksen vaikuttavuutta. Liassa henkilökohtaisuudessa voidaan pelätä teoksen menettävän kosketuspintansa yleisöön ja taiteellisen laadun vähenemistä. Se voi myös kaventaa tekijöiden näkökulmaa pienentämällä yhteiskunnallisia ja muita laajempia perspektiivejä.

Psykodraaman tekijä puolestaan voisi lausahtaa tämän suuntaisesti:

- Tämä ei ole esitys.
- Tässä ei ole kyse teatterista eikä näyttelemisestä.
- Tätä ei voi harjoitella.

Kärjistän jälleen. Psykodraamantekijälle teatteri voi näyttäytyä loppuun asti hiotulta minimimäärään spontaaniutta sisältävältä kulttuurisäilykkeeltä, josta puuttuu elävä yhteys tässä ja nyt-hetkeen. Kulttuurisäilykkeen arvo voi määrittyä sen syntymistä edellyttäneen spontaaniuden määrällä. Kulttuurisäilykkeeseen liittyvä suurin uhka voi olla spontaaniuden virtojen ehtyminen, äärimmilleen vietyinä robotisaatio. Silloin kulttuurisäilyke on mekaanista vanhan toistoa, jolloin uutta ei pääse tapahtumaan ja maailma muuttuu ahdistavaksi.

Psykodraama ja teatteritaide voivat siis edustaa toisilleen täysin vastakkaisia asioita, vaikka niin ei olekaan. Jos psykodraaman ja teatteritaiteen dialogiin asettamisella pyrkisin etsimään vain eroavaisuuksia, tulisi dialogista keinotekoinen ja ristiriitainen. Lopputyöni henkilökohtainen merkitys onkin dialogi, jonka osapuolet ovat teatteritaide, psykodraama ja minä. Lopputyössäni teatteritaide ja psykodraama keskustelevat minun välitykselläni. Huomaan myös, että ollessani yhteydessä psykodraamaan, olen yhteydessä teatteritaiteeseen ja päinvastoin.

Näen, että psykodraamalla ja teatteritaiteella on melko paljon yhteistä nimenomaan draamateoreettisista lähtökohdista katsottuna, jonka seurauksena keskinäinen vuoropuhelu voi olla mahdollista. Lisäksi psykodraamalla ja teatteritaiteella on annettavaa toisilleen omien erityispiirteidensä kautta. Siten ne voivat rikastaa toinen toisensa tapaa käsitellä ihmisyyteen, maailmaan ja elämään liittyviä kysymyksiä. Tästä päästään myös keskusteluun siitä, mikä on taidetta ja mikä on terapiaa.

Lopputyöni näkökulmat ovat subjektiivisia. Ne eivät kata teatteriteoreettisen ja psykodraaman teorian runsasta kirjoa, joka olisi käytettävissä kirjallisuuden ja erilaisten ihmisten kokemushistorioiden tutkimisen kautta. Suomalaisessa psykodraamamaailmassa aiheistani on tutkittu verraten vähän. Näistä löysin Anni-Veera Aitolehden (2015) psykodraamaohjaajan lopputyön Ilmaisu psykodraamassa sekä Minna Hokkasen (2007) teatteritaiteen maisterintyön Kohtaamisia.

Aitolehti kuvaa psykodraamatyössään käyttämiä harjoituksia, jolloin psykodraaman teatterillinen ilmaisu laajenee. Hän jakaa nämä harjoitukset psykodraaman vaiheiden mukaan. Tämä on tärkeä praktiikkoja kehittävä avaus teatteri-ilmaisun ja psykodraaman integraatioille. Hokkasen maisterintyö on subjektiivinen kuvaus näyttelijän matkasta itseensä ja samalla omaan näyttelijäntyöhönsä. Tällä matkalla merkittävässä osassa ovat psykodraama ja tarinateatteri. Hokkanen kuvaa rehellisesti miten psykodraama on vaikuttanut häneen ja hänen käsityksiinsä näyttelijäntyöstä. Tätäkin pidän merkityksellisenä työnä, koska tätä kautta hahmottuu myös näyttelijän perspektiivi.

Omassa lopputyössäni olen kulkenut oman uteliaisuuteni osoittamia polkuja ja antanut avautuvien maisemien virittää ajatteluni niihin suuntiin, jotka juuri sillä hetkellä ovat olleet tarjolla. Tämä lähtökohta vertautuu draamatyöskentelyn omaäänisyyteen, jossa oma kokemus ja sen linkittäminen osaksi isompaa kuvaa on keskiössä.

Lopputyössäni korostuvat monenlaisista eri lähteistä syntyneet ajatukset psykodraamasta. Osa niistä on löydettävissä lähteistä, osa on tullut vuosien aikana erilaisilla koulutuspoluilla eivätkä siksi ole palautettavissa mihinkään lähteeseen ja osa on kokonaan omiani. Niiltä osin kuin olen pystynyt, olen erottanut näitä toisistaan. Niiltä osin, kun en ole pystynyt, totean lopputyöni noudattelevan vapaan mielen luovaa logiikkaa, jossa asiat yhdistyvät uudeksi kokonaisuudeksi. Tästä samasta kaikesta on kysymys myös psykodraamassa. Vapautuneessa spontaaniudessa itää uuden siemen. Teatteritaiteesta minulle on oman urani aikana syntynyt monia käyttöteorioita, jotka näyttävät myös tässä lopputyössä.

Kolme ensimmäistä lukua keskittyvät teoreettisen tiedon analysointiin. Ensin pohdin teatteritaiteesta aristotelisen draaman käsitteistön kautta. Samalla muodostan myös sen yhteyksiä psykodraamaan. Tämän jälkeen hahmottelen psykodraaman draamallisia ja teatteritaiteellisia elementtejä. Lisäksi etsin omien ja Morenon ajatusten välistä synteesiä spontaaniudesta, luovuudesta ja luovasta prosessista, erityisesti siitä näkökulmasta, mikä vaikuttaa spontaaniuteen. Siinä näen suuren mahdollisuuden psykodraaman ja teatteritaiteen yhteisyyteen.

Kahdessa viimeisessä luvussa esittelen ensin psykodraamaopiskelijoiden kokemuksia psykodraaman (teatteri)taiteellisuudesta ja sitten taiteellisen teatterin näyttelijöiden kokemuksia teatteritaiteen psykodraamallisuudesta. Psykodraamaopiskelijat ovat omia opiskelukavereitani. Taiteellisen teatterin näyttelijät ovat näyttelijöitä, jotka ovat olleet ohjauksessani viimeisimmässä teoksessani Oikein rakastettu syksyllä 2021. Käytännön kokemusten kautta hahmottelen esimerkkejä siitä, miten teatteritaide ja psykodraama ovat vuoropuhelussa konkreettisessa työtilanteessa.

Lopuksi katson tulevaisuuteen ja pohdin lyhyesti, mitä psykodraamallinen teatteri tai taiteellinen psykodraama voisi olla. Siinä piirtyy myös omat tulevaisuuden näkyni ja ehdotukseni siitä, miten teatterityöni ja psykodraama voisivat hedelmöittää toisiaan. Siitä voisi myös syntyä minun näkemykseni tai teoriani teatterin luonteesta tai taiteen parantavasta vaikutuksesta. Psykodraaman ja teatteritaiteen yhteisiä tutkimuskohteita ovat ihminen, ihmisen elämä ja ihmistä ympäröivä maailma suhteineen. Molemmat haluavat tehdä ihmisen kokemusta näkyväksi siten, että se tulee jaetuksi, ymmärretyksi ja vastaanotetuksi. Maailman monimutkaistuesssa ihmiskunta tarvitsee näitä prosesseja enemmän kuin koskaan.

1. Psykodraaman teatterihistoriallinen tausta

Toimintansa alussa Moreno oli kiinnostunut aikansa taiteen liikehdinnästä. Hänellä oli ymmärrystä eri taiteen lajeista, myös teoreettisesti. Moreno koki, että hänen aikansa teatteritaiteesta puuttui vitaliteettia. Moreno halusi tuoda näkyväksi luomisen prosessin, jolloin spontaanisuus vaikuttaisi sekä teoksen muotoon että sisältöön. Lisäksi hän halusi, että katsojasta tulisi aktiivinen osallistuja, jolloin myös katsomon ja näyttämön raja hälvenisi. (Nieminen & Saarenheimo 1981, 100.) Tämän seurauksena hän kiinnostui improvisaatiosta. Moreno perusti Das Stegfreitheaterin eli spontaaniuden teatterin. Sen draamallisen toiminnan ytimessä oli vapaa ilmaisu. Teatterissaan Moreno loi draamoja yhteiskunnan tapahtumista ja yleisön henkilökohtaisista tarinoista. Das Stgreiftheater sai joitakin hyviä arvosteluita ja menestystä. Myös näyttelijät itse kokivat työprosessit parantavina ja puhdistavina. Lopulta Morenon kokeilut kariutuivat henkilökuntapulaan. Koska Moreno oli alunperinkin korostanut teatterin terapeuttista ulottuvuutta, hän siirtyi lähes kokonaan psykoterapian kentälle. (Nieminen & Saarenheimo 1981, 23–24, 100; Blatner 1997, 173.)

Moreno (1953, xxxv-xxLII) itse pitää perustamaansa teatteria yhtenä lähtökohtana sosiometrian synnylle. Das Stegfreitheaterin tavoitteina oli määritellä spontaanisuus suhteessa luovuuteen, tutkia mahdollisuuksia suhteiden mittaamiseen ja tutkia pienryhmän spontaania vuorovaikutusta. Tämän seurauksena Moreno päätyi mittaamaan näyttelijöiden välillä tapahtuvaa interaktiota (esimerkiksi sanoja ja toimintaa) ja suhteuttamaan sitä suurempiin kokonaisuuksiin, kuten kohtaukseen ja koko draamaan. Moreno huomasi, että mitä vähemmän näyttelijöiden välinen vuorovaikutus on kuvitteellista, sitä henkilökohtaisemmin näyttelijät sitoutuivat rooleihinsa. Samalla Moreno koki saavansa merkitystä omille spontaanisuuteen ja sosiometriaan liittyviin tutkimuksiinsa. Myöhemmin hän käytti improvisaatiomenetelmiä myös Impromptu-teatterissa. Siellä hän järjesti yleisölle avoimia esityksiä, joille oli ominaista yleisön spontaani osallistuminen draaman kulkuun.

Edellä oleva lyhyt katsaus historiaan osoittaa, että psykodraamalla on teatteritaiteeseen liittyvät juurensa, vaikkakin painottuen terapeuttiseen ja yhteiskunnalliseen vaikuttamiseen. Myös yleisön osallistaminen näyttämön tapahtumiin oli keskeistä. Tämä puolestaan enteilee mielestäni uuden teatterin alkua, jossa yleisön ja näyttämön välinen raja (ns. neljäs seinä, joka on alun perin Stanislavskin teatteriteoreettinen käsite) poistuu. Tällöin teatterin näyttämön ja yleisön välille voi

muodostua yhteinen, jaettu todellisuus. Morenon kritiikki suhteessa oman aikansa jämähtäneisiin teatteriteoksiin kertoo mielestäni enemmän Morenon ajan teatterin kriisistä kuin teatterista yleensä. Psykodraaman yhteyksiä voidaan löytää niin antiikin draamaan kuin nykyteatterin merkittäviin teoreetikoihin, kuten Peter Brookin ja Jerry Grotowskin ajatteluun (Nieminen & Saarenheimo 1981, 100).

Brook puhuu kolmesta erilaisesta teatterin lajista: kuolettavasta, pyhästä ja karkeasta. Kuolettava teatteri tarkoittaa sitä, että teatterin yhteiskunnallinen tehtävä on hämärtynyt. Se puolestaan kielii teatterin kriisistä. Brookin mielestä teatterin tehtävä on olla yhteiskunnallisen muutoksen väline, piikki yhteiskunnan lihassa. Pyhä teatteri liittyy rituaaleihin ja seremonioihin. Pyhä teatteri tekee ne eläviksi, jolloin näkymätön tulee näkyväksi. Karkea teatteri puolestaan sisältää kansanomaisuutta, hetkellisyyttä ja arkisuutta, jolloin se tulee lähelle aitoa yhteiskunnan tilannetta. (Niemi 1975, 216-217.)

Itse sijoittaisin psykodraaman Brookin käsitteisiin pyhä teatteri ja karkea teatteri. Psykodraaman pyhyys näkyy siinä, että se pyrkii vaikuttamaan yksilön lisäksi ryhmiin, yhteiskuntaan ja jopa kosmiseen todellisuuteen. Morenon luoma sosiatriinen lähestymistapa, joka on yhteisöllinen vastine psykiatrialle, tukee tätä ajatusta myös. Lisäksi sosiometriin tuoma uusi tietoisuus voi luoda sosiaaliin järjestelmiin samaa muutosta tekemällä näkymättömän näkyväksi. Karkea teatteri puolestaan kertoo jotakin esityksen tai teoksen luonteesta. Psykodraama kertoo usein myös arkisista hetkistä, joiden sisältö on aitoa ”kansan tarinaa”. Karkea teatteri – ajatuksen kautta psykodraama näyttäytyy teatterilajina, jossa kuulluksi tulee kaikki ennen kuulumattomat ja näkyväksi tulee kaikki ennen näkymättömät ihmiskohtalot.

Grotowskin teatterikäsitteissä korostuvat arkkityyppinen ajattelu ja köyhän teatterin idea. Arkkityyppien kautta välittyvät myytit, joilla Grotowski tarkoittaa ryhmän käyttäytymistä tai asennetta ohjaavaa mallia, joka voidaan yhtä aikaa säilyttää ja uudistaa. Grotowskin mielestä ihmisen mieli on arkkityyppien asuinsija. Köyhän teatterin idea puolestaan tarkoittaa sitä, että teatteri ei tarvitse muuta kuin näyttelijän ja katsojan ollakseen teatteria. Esitys on siten näyttelijän ja katsojan välinen kohtaaminen, tapa olla vastakkain. (Niemi 1975, 203–209.)

Psykodraaman estetiikka on usein riisuttua ja köyhää. Lisäksi siihen kuuluu vahva kokemus katsojista, jotka toimivat ikään kuin todistajina tapahtuvalle draamalle. Psykodraama on helppo linkittää arkkityyppiseen ajatteluun, jolloin näyttämölle tulevat roolit edustavat päähenkilön mielen sisäistyksien ohella ikaikaista arkkityyppistä jatkumoa, joka on olemassa ihmiskunnan kollektiivisessa muistissa. Niiden avulla myös psykodraaman päähenkilö tulee osaksi itseään suurempaan kon-tekstiin.

Morenon teatterikäsitys lähentyy siis sekä antiikin että nykyajan teatteria. Aristotelisen draaman rakenne näyttäytyy myös psykodraaman rakenteissa. Sitä käsittelem tuonempana lisää. Nykyteatteria psykodraamassa on esimerkiksi yleisön osallistaminen, vapaa ilmaisu, kehollisuus ja psyykkisen maailman ilmentäminen näyttämöllisten symbolien ja metaforien avulla. Itseäni jäi kiinnostamaan ajatus, mitä jos Moreno olisi valinnut pääasialliseksi toimintakentäkseen taiteen terapian sijaan. Millaista teatterikäsitystä hän olisi ollut synnyttämässä? Mitä vaikutteita länsimainen teatteri olisi saanut siitä? Olisiko aika systematisoida Morenon teatteriteoriat samalla tavalla kuin sosiometrialle on tehty?

2. Draamalliset ja teatteritaiteelliset elementit psykodraamassa

Draamallisella elementillä tarkoitan draaman rakenteen tai prosessin osaa, joka tekee draamasta draamaa. Dramaturgia puolestaan on se taidonlaji, jolla näitä osia järjestellään, sommitellaan ja muotoillaan draamallisiksi kokonaisuuksiksi. Dramaturgia on draamaprosessin jäsentelyä. Teatteritaiteellisilla elementeillä tarkoitan niitä draaman ominaisuuksia, jotka ovat tekemisessä estetiikan, erityisen sisällön ja muotokielen luomisessa ja niiden taidokkaassa ilmaisussa. Draamallinen elementti viittaa rakenteeseen, kun taas teatteritaiteellinen elementti käytäntöön.

Marko Järvikallas (2012, 75–83) puhuu esityksellisistä elementeistä. Näillä hän tarkoittaa roolihenkilöiden välisiä suhteita, näyttämöllisten tilanteiden keskinäistä suhdetta, suhdetta tapahtumiin, joita ei näy, suhteita näyttämön fyysisiin puitteisiin, yleisön ja esityksen suhdetta sekä esityksen suhdetta vallitsevaan todellisuuteen. Näiden suhteiden huomioon ottaminen luo dramaturgisesti hyvää esitystä. Näyttää siltä, että kun kirjoitettu näytelmä muuttuu esitykseksi, alkaa suhteiden tarkasteleminen ja niiden näkyväksi tekeminen.

2.1 Aristotelinen draama

Kreikankielinen sana drama tarkoittaa *toimintaa*. Draama on taiteen konkreettisin muoto, jossa voidaan esittää inhimillisiä tilanteita ja ihmissuhteita, jotka tapahtuvat ikuisessa preesensissä. Draamasta tuleekin draamaa, kun löydetään sanojen taakse tai ulkopuolelle. (Esslin 1976, 16,21.) Draaman toiminta tapahtuu juonessa (Heinonen & Kivimäki & Korhonen K. & Korhonen, T. & Reitala 2015, 102). Juoni on se, miten tarina kerrotaan. Tarina on se, mitä kerrotaan.

Draama syntyy toteutuneen ja potentiaalisen tilan välillä olevassa dynaamisessa liikkeessä. Se on tonos eli jännite. Jännitteiden seurauksena draamaan kehkeytyy dynamiikkaa, ristiriitoja ja muutosta. Keskeiset tapahtumat draamassa rakentuvat niitä jäsentäviksi pareiksi. Jänniteparit ovat onni-onnettomuus, tietämättömyys-tietäminen, syvä ystävyys-vihollisuus, oikea-väärä. (Heinonen & Kivimäki & Korhonen K. & Korhonen, T. & Reitala 2015, 147).

Länsimainen draama sai alkunsa antiikin Kreikassa, jossa tanssi, runous ja musiikki olivat tärkeitä draamallisia muotoja, jotka myös yhdistyivät Dionysoksen palvontamenoihin. Teatteri oli osa uskonnollista juhlaperinnettä. Draaman kehitykseen on vaikuttanut myös ateenalainen demokratia, erityisesti siihen liittyvän kansalaisten puheoikeuden kautta. Tämä synnytti puhetaidon eli retoriikan arvostuksen, joka puolestaan vaikutti draaman kielenkäyttöön, esitystapoihin ja juoniin. (Heinonen & Kivimäki & Korhonen K. & Korhonen, T. & Reitala 2015, 52–68).

Draama mielletään usein *jäljittelyksi*, joka on yksi merkitys sitä vastaavalle Aristoteleen käsitteelle *mimesis*. Jäljittely käsitteenä kapeuttaa taiteen ymmärtämistä. Ikään kuin taide olisi ainoastaan peili sille, mitä me voimme havaita aistien avulla tosiolevaisesta maailmasta. Aristoteles näki, että *mimesis* tuottaa kokijalleen mielihyvää ja ymmärtämistä. Mielihyvä voi liittyä teoksen kauneuteen tai hyvään juoneen. Ymmärtäminen puolestaan syntyy siitä, että teos tarjoaa kokijalleen uutta tietoa sisältönsä kohteista. Teos voi tuoda esille jotain yleispätevää. Aristoteleen *mimesis* käsittää myös taidon, tuottamisen ja esittämisen aspektit. Taito on niiden välineiden hallintaa, joiden avulla taiteilija luo teostaan ja ilmentää esitettävää kohdetta. Näitä ovat esimerkiksi värit, hahmot, rytmi, puheosat ja melodia. Näiden välineiden valinnat ilmentävät myös esitettävää elämää ja sen ilmiöitä. Teoksella on suhde siihen, mitä se esittää. (Heinonen & Kivimäki & Korhonen K. & Korhonen, T. & Reitala 2015, 76–84.)

Aristotelinen draama on suljettu teos, joka rakentuu *alusta, keskikohdasta ja lopusta*. Aristoteles (suom. Pentti Saaritsa 1967, 24.) itse määrittelee Runousopissaan nämä osat seuraavasti:

”Alku on sellainen, joka ei itse välttämättä ole toisen seuraus, mutta jonka jälkeen toinen asia on luontevasti olemassa tai syntyy. Loppu sitä vastoin seuraa toista joko välttämättömyyden tai yleistyksen perusteella, eikä sen jälkeen ole mitään muuta. Keskiosa on sellainen, jota ennen ja jonka jälkeen seuraa toinen. Hyvin muodostettujen juoneen ei siis pidä alkaa mistä sattuu tai loppua minne sattuu, vaan noudattaa tässä esitettyjä perusteita.”

Ollakseen ansiokas juoni vaatii Aristoteleen mukaan *tunnistamista* (*anagnorisis*), *käänteitä* (*peripeteia*) ja *kärsimystä* (*pathos*). Kärsimyksen alkusyynä voidaan pitää henkilön tahatonta virhetä (*hamartia*). Hyvä juoni päättyy puhdistautumiskokemukseen (*katharsis*).

Peripeteia tarkoittaa tapahtumien muutosta vastakkaiseen suuntaan. Se luo rytmin ja rakenteen toiminnalle. Aristoteleen mukaan hyvässä draamassa käänne perustuu todennäköisyyteen tai välttämättömyyteen.

Käännekohtaan liittyvä anagnorisis on jonkin totuuden valkenemista, joka vaikuttaa oleellisesti roolihenkilön tekemiin valintoihin ja ratkaisuihin. Molempiin käsitteisiin liittyy myös odottamattomuus ja yllätyksellisyys. Tähän kytkeytyy myös draaman tuottama mielihyvä. Kärsimys on tärkeä elementti draamassa. Aristoteles arvostikin tragediata paljon enemmän kuin komediaa. Kärsimyksen kuvaamisella pyritään tuottamaan pelkoa ja myötätuntoa. Tämä tapahtui useimmiten sanojen kuin toiminnan kautta. Antiikin Kreikan draamoissa kärsimystä ei kuvattu fyysisenä toimintana.

Hamartia eli virhe tai erehdys on draamassa ilmenevän kärsimyksen syy ja selitys sekä samalla toiminnan liikkeellepaneva voima. Hamartia ei ole roolihenkilön pahuudesta johtuvaa. Useimmiten henkilö on hyvää tahtova, mutta tietämätön ratkaisunsa seurauksista. Hamartia liittyy roolihenkilön toimintaan, se on teko. Sen seurauksena on usein katastrofi.

Katharsis on seurausta draaman huojentavasta lopusta. Jännitys laukeaa ja katsoja kokee helpotuksen. Se voidaan tulkita kolmella tavalla: tunteiden puhdistuminen, tunteista puhdistuminen ja tunteiden aiheuttama puhdistuminen. Katarsis-tulkinnat ovat vaihdelleet ja sen vaikutuksia on monenlaisia: 1) Ihmisen sietokyky lisääntyy ja se vähentää pelkoa. 2) Katarsis vaikuttaa ihmisen järkeen ja tunteisiin, jolloin maltillisuus lisääntyy. Tällöin katarttiseen kokemukseen voi liittyä myös älyllisiä ja rationaalisia elementtejä. 3) Katarsis antaa mahdollisuuden tunteiden purkautumiselle. (Heinonen & Kivimäki & Korhonen K. & Korhonen, T. & Reitala 2015, 117-133, 160-169.)

2.2 Aristotelinen draama psykodraamassa

Tarkastelen seuraavaksi aristotelisen draaman elementtejä suhteessa psykodraamaan. Pohdintani perustuu omiin kokemuksiini psykodraamasta sekä psykodraamaa jäsentävään teoriaan.

Psykodraamassa *mimesistä voi tapahtua erityisesti apuhenkilön toiminnassa*. Zerka Moreno (1978) nimeää viisi apuhenkilön tehtävää. Ensimmäinen koskee edustamista. Apuhenkilö edustaa jotakin ihmistä tai asiaa päähenkilön elämästä. Apuhenkilön on kyettävä tarkkaan ilmaisemaan roolin sisältöä. Toiseksi apuhenkilö on draaman sisällön kanssatutkija. Hän tunnustelee toimintaansa roolissaan, onko draama uskollinen päähenkilön kokemukselle. Tähän liittyy draaman sisällön ymmärtäminen, mutta myös kyky ilmentää sisällön ydintä. Kolmanneksi apuhenkilö auttaa syventämään päähenkilön työskentelyä. Se voi tarkoittaa tunteen vahvuuteen, motiivien selkiytymiseen tai kokonaan uuteen ulottuvuuteen liittyvää tiedostamista. Neljänneksi apuhenkilö on myös terapeutti. Sen vaativuudesta johtuen se edellyttää yhteistyötä ohjaajan kanssa. Viidenneksi apuhenkilö voi toimia siltana todellisuuteen siltana todellisuuteen silloin, kun päähenkilö tarvitsee sitä. Tällöin apuhenkilö voi osoittaa päähenkilölle yhteisesti havaittavia todellisuuden alueita. (Blatner 1997, 35–36.)

Edellä oleva apuhenkilön tehtävien kuvaus osoittaa, että psykodraamassa toimiva henkilö tarvitsee mimesikseen liittyviä esittämisen, tuottamisen ja ymmärtämisen aspekteja. Apuhenkilön on toiminnassaan päästävä mahdollisimman lähelle päähenkilön kokemusta. Tähän voidaan liittää fyysisen toiminnan ja tunnetyöskentelyn tarkkuus. Sen avulla päähenkilö voi saada täydemmän ja rikkaamman kuvan omasta maailmastaan. Samalla se maksimoi ymmärretyksi ja kuulluksi tulemisen kokemista, joka liittyy psykodraaman ihmisen mieltä eheyttävään luonteeseen.

Aristotelisen draaman juonen rakentamiseen liittyvät elementit voivat auttaa jäsentämään psykodraaman kulkua väljemmin, draamallisesta näkökulmasta. Laajempaan kontekstiin asettuva (esimerkiksi kulttuuri tai yhteiskunta) draaman prosessointi voi helpottaa päähenkilön psyykkistä kuormaa olla tietyn tarinan kantajana. Tällainen voi olla ihmissuhdesysteemi tai moniulotteinen psyykinen kokemus, jonka sanallistaminen tai käsitteellistäminen kokemuksen sisältäpäin tuntuu vaikealle. Silloin voidaan kysyä: Miten päähenkilön kokemus syntyi draamaksi? Millainen draama siitä syntyi? Mikä siinä oli draamaa?

Väljentäminen voi tarkoittaa myös tietynlaista etäännyttämistä, jolloin draaman sisällön voi nähdä ”ulkopuolisen silmin” ja se puolestaan voi sysätä kohti muutosta. Etäännyttäminen on hyödyllistä ja tärkeää vahvasti traumaattisesti latautuneiden kokemusten käsittelyssä.

Psykodraamassa käänne voi tarkoittaa muuttumista, uuden informaation saamista tai työskentelyssä tapahtuvaa oivallusta, joka tapahtuu tässä ja nyt. Klassisen psykodraaman siirtyminen ajasta toiseen voidaan myös tulkita käännteeksi. Joskus myös roolinvaihtoon liittyvä näkökulman muutos tuottaa käänteen tai anagnooriksen, tunnistamisen. Jonkin asian tunnistaminen joksikin on psykodraamallisessa työskentelyssä tapahtuva kognitiivinen tai emotionaalinen oivallus asioiden välisestä yhteydestä. Tämä voi tapahtua esimerkiksi sosiaalisen atomin tai roolien tutkimisen yhteydessä, jolloin varhainen suhdekuvio heijastuu nykyhetkeen.

Psykodraamassa ohjaajan toiminta dramaturgisena jäsentäjänä korostuu, koska ei ole valmista käsikirjoitusta tai dramaturgiaa, jonka pohjalle draama rakentuisi. Ohjaaja rakentaa osaltaan draamaa valitsemillaan tekniikoilla ja työskentelytavoilla, jotka hän kokee tarkoituksenmukaisimmiksi kulloisellakin hetkellä. Toisaalta aristotelinen odottamattomuus ja yllätyksellisyys ovat psykodraamaankin liittyviä piirteitä johtuen työskentelyn tässä ja nyt-tilanteeseen sidoksissa olevasta luonteesta. Teatteritaiteen yllätyksellisyys on käsikirjoitettua ja suunniteltua, kun taas psykodraamassa ne syntyvät aktuaalisen toiminnan seurauksena. Psykodraama syntyy impulsseista, jotka seuraavat ihmisten välisestä toiminnasta ja joita ei voi suunnitella etukäteen. Turvallinen ja luottamusta herättävä ilmapiiri synnyttää jotakin odottamatonta.

Psykodraamassa päähenkilö tuo usein näyttämölle jonkin psyykkistä kärsimystä tuottavan teeman. Sen elämyksellistä kokemista voidaan myös tehostaa maksimoinnilla tai tuplaamisella, jolloin päähenkilö saa (joskus katarttisenkin) kosketuksen itseensä. Päähenkilön kokeman kärsimyksen näkyväksi tuleminen lisää usein ryhmästä saatavaa myötätuntoa ja rakkautta. Tämä voi olla yksi osa psykodraaman parantavaa voimaa. Toisaalta *psykodraamassa voidaan etsiä myös reittejä kärsimyksestä pois.* Se voi olla esimerkiksi uusien, tarkoituksenmukaisempien roolien opettelua kärsimystä tuottavassa tilanteessa. Päähenkilö haluaa muuttua, muuttuu tai joutuu muuttumaan.

Psykodraamassa voidaan kulkea kohti hetkeä, jossa jokin kärsimys on alkanut. Se voi olla matka hamartiaan. Varsinkin klassisessa psykodraamassa voidaan mennä varhaisimpaan kokemukseen,

jossa jonkin ongelman alku tai juuri on. Psykodraama tarjoaa mahdollisuuden päästä kiinni omiin kehityskulkuihin. Niiden suuntaa, vaikutusta tai merkitystä voidaan säädellä.

Aristotelisen draaman tavoin jännitteet ovat olemassa myös psykodraamallisessa työskentelyssä. *Jännitteet ovat roolien ja ihmisten välisiin suhteisiin liittyviä voimia ja niiden vastavoimia.* Morenon (1953) kehittelemä sosiometria perustuu näiden suhteiden ja niistä syntyvän dynamiikan tutkimiseen. Sosiometrisen ajattelun mukaan suhteet ja niiden jännitteet konkretisoituvat ihmisten välisissä valinnoissa, joilla on suunta ja emotionaalinen sävy. Niiden suunnat voivat olla vastavuoroisia tai yksisuuntaisia. Emotionaaliselta sävyltään ne voivat positiivisia, negatiivisia tai neutraaleja. Sosiometriset jännitteet näkyvät ryhmän jäsenten reaalisuhteissa, mutta myös psykodraaman roolien väleillä.

Osittain jännitteet ovat ihmisen normaalia ristiriitaisuutta, itsenäisyyden ja riippuvuuden välistä kamppailua, osittain ne ovat luovaan työskentelyyn kytkeytyvää voimien mittelöä. *Psykodraamassa jännitteiden tutkiminen, purkaminen ja muuttaminen potentiaaliksi on osa työskentelyä.* Se voi palvella systeemisen tason muutoksia erilaisissa ryhmissä. Tätä varten on jäsenneilty erilaisia sosiometrisiä työskentelytapoja. (Ks. Williams, 2002; Hale 1985.) Aristotelinen draama sen sijaan pyrkii rakentamaan, vahvistamaan ja voimistamaan jännitteitä draamallisen toiminnan aikaansaamiseksi.

Näen psykodraaman ja aristotelisen katarsiskäsitteen välillä yhteistä. Katarsis on teatteritaiteen ja psykodraaman yhteinen terapeuttinen maasto. Antiikin draaman kokijan tavoin psykodraaman päähenkilön katarsis on usein tunteiden purkautumista. Päähenkilö puhdistuu vaikeista tunteistaan, ja ne voivat jäsenyä myös rationaalisesti ymmärrettäviksi. Katarttista voi olla myös jonkin vaikean asian käsitteleminen, kohtaaminen tai sen suuntaaminen ”oikeaan osoitteeseen”.

Psykodraamassa katarsis liittyy spontaaniin toimintaan. Spontaanius voi johtaa tunteiden ilmaisuun, jonka kautta ihminen kokee helpotusta. Lisäksi katarsis voi ilmetä päähenkilön konfliktin ratkaisemisena, tasapainon löytymisenä ja päätyä päähenkilössä tai ryhmässä tapahtuvaan integraatioon. Psykodraaman katsoja, ryhmäläinen, voi kokea myös katarsiksen. Se on usein seurausta siitä, että hän tulee kosketetuksi päähenkilön työskentelystä. (Fox teoksessa *Essential Moreno*, 1987, 39-59.)

2.3 Psykodraaman teatteritaiteelliset elementit

Blatnerin (1997) mukaan psykodraamaa voidaan soveltaa erilaisiin konteksteihin. Näitä voi esimerkiksi olla terapia, kasvatusta ja opetus sekä organisaatioiden ja työyhteisöjen kehittäminen. Blatner (1997, 15) ei näe psykodraamaa omana koulukuntanaan, vaan enemmänkin täydentävänä elementtinä jo olemassa oleviin lähestymistapoihin. Nieminen & Saarenheimo (1981, 1, kursivointi minun) väittävät myös, että psykodraama on enemmänkin metodologia kuin yksittäinen menetelmä. He määrittelevät psykodraaman ”filosofiaksi, tieteeksi ja taiteeksi, joka tutkii psykologista totuutta draamallisen keinoin.”

Nieminen & Saarenheimo (1981, 107–118, ks. myös Fox 1999) etsivät perusteluita psykodraaman taiteelliselle ulottuvuudelle ei-morenolaisista viitekehyksistä, esimerkiksi *symboleja ja rituaaleja* koskevien teorioiden kautta. Rituaalin tarkoitus on vähentää ihmisen maailmaan liittyvää kaaosta ihmisen maailmassa ja jäsentää sitä symbolien avulla. Rituaali puolestaan on henkinen matka jostakin johonkin. Rituaali on myös emotionaalisen, arkitodellisuuden ylittävän latauksen sisältävä tarkan rakenteen sisältävä tapahtuma. Siten draama voi toimia riittinä, joka palvelee ihmisen siirtymistä, liittymistä, irtautumista tai jotakin tiettyä vaihetta. Rituaaliin liittyy siis jonkinlainen muutoksen juhla, joka kytkeytyy ihmisen ja hänen yhteisönsä väliseen vuorovaikutukseen.

Taidekäsitteet, eli ajatukset siitä mikä on taidetta, ovat usein subjektiivisia. Niihin liittyy siis henkilökohtaisia mieltymyksiä, ja makuja. Sen kautta keskustelu siitä, mikä on taidetta, monimutkaistuu. Taide on myös taitavuutta ja teknistä osaamista. Taiteella on muotoon, rakenteeseen ja välineiden hallintaan liittyviä ideoita, joiden kautta voidaan tarkastella taideteoksen ansioituneisuutta. Taide linkittyy myös aikakausiin ja kulttuureihin, jolloin taide on suhteessa aikaansa, ympäristöönsä ja vallitseviin olosuhteisiin. Näistä syntyvät erilaiset taidesuuntaukset, joilla hahmotetaan joitakin erityisiä esteettisiä painotuksia.

Nieminen & Saarenheimo (1981, 113–119) analysoivat esittävän ja spontaanin ilmaisun välistä eroa. Heidän mielestään suurin ero on sisällön ja muodon välisessä erossa. Spontaanissa ilmaisussa, jota psykodraama edustaa, sisältöä ja muotoa ei voida erottaa toisistaan, koska ne syntyvät yhtä aikaa. Esittävässä ilmaisussa, joka on teatteritaiteen työtapana, sisältö ja muoto voivat olla erillisiä, vaikka pyrkimyksenä onkin löytää yhteneväisyyksiä niiden välille. Spontaanissa ilmaisussa ollaan

välittömän kokemuksen äärellä sellaisenaan kuin se sillä hetkellä on. Esittävässä ilmaisussa puolestaan välitön kokemus ja spontaanius on vahvimmillaan luovan prosessin alussa.

Psykodraamassa ilmaisu tapahtuu tässä ja nyt-hetkessä sekä olemassa olevien suhteiden välillä. Psykodraamalla ei ole kirjoitettua tai sovittua käsikirjoitusta, johon draamallinen toiminta perustuisi. Sisältö määrittyy ryhmän mielen sisältöjen kautta. Psykodraaman käyttök kontekstit eivät myöskään edellytä taiteellista osaamista tai taiteellisia perusteluita tehdyille valinnoille työskentelytilanteessa.

Näyttämölle syntyvä psykodraama on sidoksissa ryhmään ja yksilöön liittyviin prosesseihin, jotka ovat juuri sillä hetkellä tärkeitä. Tästä johtuen psykodraama perustelee itsensä taiteena ensisijaisesti psykodraamatyöskentelylle annettavien merkityksien avulla. Näitä merkityksiä luovat esimerkiksi näyttämölle syntyvä roolit ja niiden vuorovaikutus (kohtaaminen), näyttämölle rakentuvat symbolit (näyttämöllistäminen), kehon ilmaisujen käyttö, tunnetyöskentely, sur plus reality (ylitodellisuus), ryhmän toiminta tilanteessa ja ohjaajan työskentely. Psykodraaman käyttövoimana toimiva spontaanius on edellytys tämän kaltaisen taiteen syntymiselle. Tästä voi myös tulla myös esteettistä kauneutta, joka on seurausta siitä, että psykodraamaa tehdään huolellisesti ja vakavissaan (Silvola & Stenberg 2008, 59.).

Moreno (1946) sitoo toisiinsa psykodraaman terapeutin, esteettisen ja eettisen ulottuvuuden. Psykodraamassa ihminen näyttäytyy itselle ja toisille taideteoksena. Siinä pieni ja merkityksetön olemassaolo nostetaan uudelle tasolle, jossa sitä arvostetaan ja kunnioitetaan. Päähenkilöstä tulee esteettinen hahmo, joka edustaa ihmiskuntaa ja häntä seuraa oma erityinen yleisönsä. (Silvola & Stenberg 2008, 59.)

Psykodraaman keskeiset teatteritaiteelliset elementit ovat siis näyttämö ja siihen liittyvä näyttämöllistäminen, päähenkilön, ohjaajan ja apuhenkilön/ryhmän muodostama luojatrio, psykodraamatekniikoista tupla, peili ja roolinvaihto sekä ylitodellisuus.

Morenon mukaan *näyttämö on elämän jatke*. Se antaa päähenkilölle moneen suuntaan avautuvan, elävän ja joustavan tilan, jossa mahdollistuu kokeminen ja ilmaiseminen. Psykodraama näyttämö on ihmisen psyyke, joka tehdään näkyväksi näyttämöllistämisen avulla. (Nieminen & Saarenheimo 1981, 120.)

”Psykodraamanäyttämö muistuttaa unen maailmaa. Pientä voidaan suurentaa ja suurta pienentää. Aikaa ja paikkaa voidaan siirtää niin, että draaman kohtaukset seuraavat päähenkilön kokemusta. Mielen näyttämöllä kaikki ajan ulottuvuudet ovat yhtä aikaa läsnä.”

(Silvola & Stenberg 2008, 55.)

Näyttämöllistäminen tarkoittaa ihmisen kokemusten konkretisoimista, jolloin mielen sisältöjä on helpompi tarkastella. Päähenkilö rakentaa näyttämön sen mukaisesti, mitä hänen kokemuksensa edellyttää. Näyttämöllä pyritään löytämään kehollisia, konkreettisia ja toiminnallisia ilmaisuja päähenkilön kokemuksille ja puheelle. Näyttämön maailmaa voidaan muuttaa sen mukaisesti, että se muistuttaisi enemmän päähenkilön kertomaa. Silloin kaikilla psykodraamanäyttämölle tulevilla esineillä, huonekaluilla ja rooleilla on jonkinlainen vastaavuus päähenkilön mielen sisältöihin. Suhteiden näyttämöllistämässä on aina kyse myös kehollisuudesta. (Silvola & Stenberg 2008, 51-55.)

Ajattelen, että *ryhmä on myös näyttämö*. Kaikki se mitä ryhmän jäsenten välisessä vuorovaikutuksessa tapahtuu, voi muodostua yksittäiselle ryhmän jäsenelle oman mielen näyttämöksi. Silloin suhteisiin liittyvät lataukset, kuten transferenssi, empatia ja tele, tulevat keskeisiksi. Lisäksi sosiometrinen ja rooliteoreettinen suhteiden tarkastelu tuottaa ryhmätason näyttämöllistä ajattelua. Silloin ryhmän jäsenten suhteiden dynamiikkaa voidaan tarkastella esimerkiksi tällaisten kysymysten kautta: Minkä asian näyttämö näiden kahden ihmisen suhde on? Miten nämä roolit ilmentävät koko ryhmän prosessia? Mikä yksittäisen ryhmään jäsenen oma kokemusmaailma syntyy draamaksi hänen suhteessaan ryhmään?

Psykodraamassa luominen tapahtuu päähenkilön, ryhmän/apuhenkilöiden ja ohjaajan välisessä luovassa työskentelyssä. Syntyvän draaman materiaalin tuottajana voi olla kuka tahansa. Usein se tapahtuu yhteistyössä lämmittelyn, luottamuksen ja viriävän spontaanin energian siivittämänä. Psykodraamassa kaikki ovat luojia: päähenkilö luo omaa elämäänsä, ryhmä luo kokemusta ymmärtämisestä ja ohjaaja luo terapeuttisia rakenteita.

Psykodraamalle on ominaista se, että suhteet ja roolit menevät limittäin. Apuhenkilö voi kokea olevansa itselleen tärkeässä roolissa tai päähenkilön draama voi kertoa ryhmän prosessista. Silloin myös syntyvä draama on monikerroksista ja tiheää, josta voi avautua näkymiä milloin mihinkin.

Morenon mukaan *rooli käsitteenä kuvaa inhimillistä toimintaa ja suhteessa olemista.* Psykodraamassa rooli yhdistää sekä psykologisen että sosiaalisen tason toisiinsa. Roolin avulla ihminen

ilmaisee omaa persoonaansa, mutta se on myös suhteessa kontekstiinsa. Psykodraamassa ajatellaan, että ihminen luo itse oman roolinsa. (Niemistö 2008, 38–50.)

Psykodraamassa roolit näkyvät vuorovaikutuksessa, mutta myös kehollisina ilmauksina. Kehon avulla psykodraaman taiteellista aspektia voidaankin lisätä. Ohjaaja voi tarttua päähenkilön non-verbaaleihin ilmaisuihin ja kasvattaa niiden avulla psykodraaman draamallisuutta. Sama koskee ääntä ja puhetta. Ilmaisullisen materiaalin kasvattamisella tarkoitetaan maksimointia, joka tarjoaa päähenkilölle mahdollisuuden vahvempaan emotionaaliseen kokemukseen ja sitä kautta jonkun syvemmän ymmärryksen tai kosketuspinnan löytymiseen. Roolien kautta päähenkilö voi myös opetella uusia tapoja olla joissakin tilanteissa. Tällöin puhutaan rooliharjoittelusta.

Psykodraaman perustekniikat ovat tupla, peili ja roolinvaihto. Psykodraamassa tuplan tehtävä on ilmaista niitä päähenkilön tunteita ja ajatuksia, joita päähenkilö itse ei pysty tai tavoita. Tuplaamisen kautta voi syntyä ymmärtämistä, jossa mahdollistuu vahva kokemus kuulluksi tulemisesta. Peilitekniikassa päähenkilö asettuu draamansa ulkopuolelle. Tämän kautta päähenkilö voi nähdä psykodraamassaan tapahtuneen uudesta näkökulmasta, joka voi tuottaa muutoksen tai tarpeen siihen. Roolinvaihdossa päähenkilö vaihtaa rooliaan ja katsoo tilannetta toisen silmin. Tämän kautta päähenkilölle mahdollistuu näkeminen toisesta näkökulmasta. *Psykodraamatekniikoissa tapahtuva ymmärtäminen, muutos ja näkeminen ovat myös teatteritaiteen prosesseja.* Ilman niitä teatteritaide jää ulkokohtaiseksi ja sen vaikuttavuus vähenee.

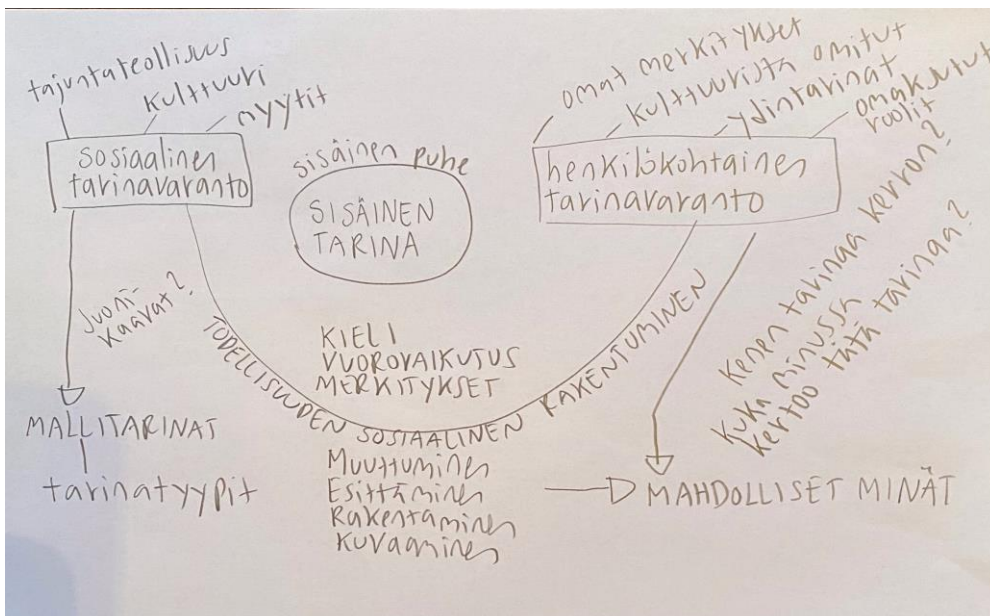
Psykodraaman erityispiirre on ylitodellisuus. Tästä käytetään myös käsitettä lisätodellisuus. Sen avulla *psykodraamallinen työskentely kytkeytyy fantasiaan ja sen kautta syntyviin mielikuviin.* Tällöin liikutaan arkitodellisuuden ylittävällä tasolla. Psykodraamassa kaikki on ylitodellisuutta sikäli, että näyttämölle rakentuva todellisuus on mielen konstruoimaa eikä suinkaan objekteille uskollista reaalia maailmaa. Esimerkiksi päähenkilön äitiä esittävä apuhenkilö ei ole oikeasti päähenkilön äiti. Apuhenkilö on yhtä aikaa reaalia maailman todellisuudessa oma itsensä ja näyttämön todellisuudessa päähenkilön sisäistävä kuva äidistään.

Asioiden erityinen psykologinen ymmärtäminen ei ole keskiössä silloin, kun luodaan ylitodellisuudesta kumpuavaa psykodramaattista kuvaa tai tilannetta. Sen sijaan *ylitodellisuuden kautta voidaan operoida mielikuvilla, unikuilla, metaforilla, muodoilla ja symboleilla.* Tällöin tärkeää on uuden todellisuuden näyttäminen ja uusien merkityksien ja kokemusten muotoilu. Ylitodellisuus on myös silta taiteeseen.

2.4 Tarina inhimillisen kokemuksen jäsentäjänä

Tarina jäsentää ihmisen kokemuksen. Tarinan muotoon rakenteistunut kokemus puolestaan muuttuu draamaksi silloin, kun tarina tehdään psykodraama. Draama on koettu tarina tai kokemuksellinen kertomus. Tarinan kautta rakennetaan toisaalta isompaa kehystä kokemukselle, toisaalta sen henkilökohtaista merkitystä ihmiselle itselleen. Se linkittyy osaksi tajunnan ja mielen rakenteita, jotka heijastelevat oman henkilökohtaisen elämän lisäksi ympäröivän sosiaalisen maailman teemoja. Tarina tapahtuu yksityisen ja yleisen välimaastossa. Tarina eheyttää, voimistaa ja joskus jopa muuttaa ihmisen kokemushistoriaa.

Vilma Hänninen (1999) käsittelee narratiivisuutta sosiaalipsykologisesta näkökulmasta väitöskirjassaan *Sisäinen tarina, elämä ja muutos*. Olen poiminut Hännisen ansiokkaasta tutkimuksesta muutamia itseäni kiinnostavia käsitteitä ja luonut niistä omien ajatusteni kanssa kuvion, jossa hahmottelen sisäisen tarinan kehittymistä henkilökohtaisen ja sosiaalisen tarinavarannon leikkauspisteessä.



Kuva 1. Sisäisen tarinan syntyminen sosiaalisen ja henkilökohtaisen tarinavarannon leikkauspisteessä. Kovanen 2021, Hännisen (1999) väitöskirjan pohjalta.

Sosiaalinen tarinavaranto syntyy kulttuurin, tajuntateollisuuden ja myyttien kautta. Kulttuuri voi olla kansallisuuteen, ammattialaan, perheeseen tai mihin tahansa yhteisöön liittyvä vakiintunut tapa ajatella ja toimia tietyissä tilanteissa. Nämä tavat voivat järjestäytyä omiksi systeemeikseen, jolloin

ne rakenteistavat inhimillistä elämää ja auttavat ihmisen sosiaalistumisessa. Näihin voi liittyä myös myyttejä arkkityyppeineen. Tajuntateollisuus puolestaan luo fiktiivisiä maailmoja. Tajuntateollisuus tarkoittaa esimerkiksi kirjallisuutta ja elokuvateollisuutta. Lisäksi sosiaalista tarinavarantoa kasvat-
taa median tuottama kuvasto: millaisista asioista uutisoidaan tai tiedotetaan.

Sosiaalisesta tarinavarannosta syntyy mallitarinoita. Ne kuvaavat miten jokin tarina menee tai miten sen kuuluisi mennä. Ne yhdistävät ihmisiä, joilla on samanlaisia kokemuksia. Esimerkiksi Tyypillinen suomalaisen miehen tarina tai Tässä iässä tapahtuu tällöistä. Näiden kautta voidaan löytää myös erilaisia tarinatyyppejä ja niihin liittyviä juonikaavoja. Nämä puolestaan voivat määräytyä yhteisössä vallitsevien arvojen pohjalta. Tarinatyyppejä voivat olla tragedia (päähenkilön yritykset kariutuvat), sankaritarina (päähenkilö kohtaa vaaroja ja voittaa ne), romanssi (sankarillinen päähenkilö kohtaa vaaroja ja voittaa ne), komedia (ristiriita ratkeaa onnellisesti) tai satiiri (arvojärjestykset kääntyvät pääläelleen). Tarinatyypit ovat myös yksi tapa jäsentää sosiaalisen todellisuuden kirjoja.

Henkilökohtainen tarinavaranto syntyy omista ydinkokemuksista, omaksutuista rooleista, sosiaalisen tarinavarannon tarinoille annetuista merkityksistä ja kulttuurista. Ydinkokemukset ovat jotta-kin, minkä ihminen on oppinut varhain. Se on ikään kuin elämän käsikirjoitus, jota ihminen (usein tiedostamattaan) toteuttaa. Ydinkokemukset voivat olla elämänsä kulkuun liittyviä toistuvia ja samankaltaisia kokemuksia. Omaksutut roolit ovat henkilökohtaisessa tarinavarannossa myös tärkeä lähde. Ihminen on taipuvainen saamaan erilaisia rooleja sosiaalisissa tilanteissa, mutta hän on myös taipuvainen ottamaan erilaisia rooleja. Siten niillä on myös yhteys sosiaaliseen tarinavarantoon.

Ihmisen sisäinen tarina muodostuu sosiaalisen ja henkilökohtaisen tarinavarannon leikkauspisteessä. Siihen tarvitaan myös kieltä ja ajattelua. Niiden avulla myös todellisuus rakentuu. Kielen ja ajattelun kautta todellisuus välittyy. Sisäisellä tarinalla voidaan tarkoittaa ihmisen sisäistämää käsitystä elämänsäkokemuksestaan sekä sen merkityksestä. Sisäinen tarina voi olla itselle kerrottu tai ulospäin esitetty.

Draaman kannalta oleellista on sisäisen tarinan rakentamiseen, kuvaamiseen, esittämiseen ja muuttamiseen liittyvä tematiikka. Ihminen täytyy saada kokemuksellinen yhteys omaan sisäiseen tarinaansa ennen kuin se tulee todeksi. Sen kautta ihminen voi myös kyetä työstämään tarinaansa. Kun ihminen pääsee kiinni omasta tarinastaan, sitä voi alkaa työstää. Työstäessään tarinaansa ihminen löytää sen kuka hän on ja mitä hän voi olla. Hänninen puhui mahdollisista ministä.

Mahdolliset minät syntyvät oman tarinan tuntemisen kautta. Ne ohjaavat ihmisen nykyhetken motivaatiota, mutta myös suuntautumista tulevaisuuteensa.

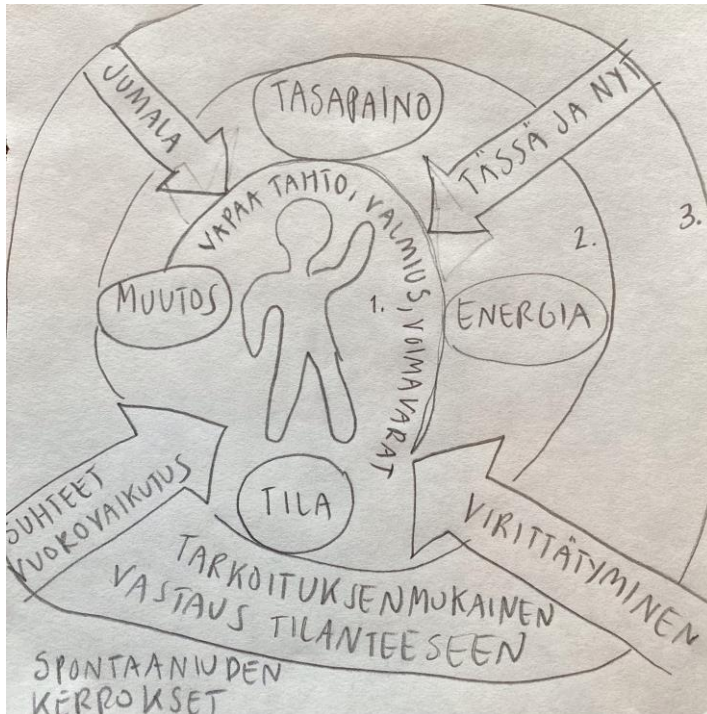
Oleellisia kysymyksiä tarinan rakentamisessa ovat:

- kenen tarinaa kerron?
- kuka minussa kertoo tätä tarinaa?
- mitä tarinaa haluan kertoa?
- mitä tarinaa en halua kertoa?
- miten haluan, että tarinani muuttuu?
- miten tarinani kytkeytyy itseäni suurempiin kokonaisuuksiin (yhteisö, yhteiskunta, kulttuuri)?

3. Spontaaniutta kolmessa kerroksessa

Seuraavaksi käsittelen Morenon tärkeimpiä käsitteitä luovuus ja spontaanius. Niiden merkitys on kiistaton koskien niin psykodraamatyöskentelyä kuin sen sosiometristä perustaa ja koko filosofiaa. Spontaanius ja luovuus eivät ole sama asia. Spontaanius on virittäytymisen kautta kehkeytyvää energiaa. Spontaanius toimii luovan toiminnan moottorina. Spontaaniuden ja luovuuden välisessä vuorovaikutuksessa syntyy kulttuurisäilykkeitä. Kulttuurisäilyke on siis kaikkea sitä, joihin luova ilmaisu ja toiminta tiivistyy. Ne ovat usein tärkeitä ja hyödyllisiä ihmisen elämälle. Kuitenkin ihminen kaipaa päästä uudelleen spontaaniin tilaan. Kulttuurisäilyke on spontaaniuden ja luovan prosessin loppu, koska spontaanius toimii tässä ja nyt eikä kaikkea sen sisältämästä potentiaalista voida varastoida. Spontaanius voi tosin uudistaa ja herättää henkiin vanhan kulttuurisäilykkeen. Tämä ilmentää spontaaniuden katalysoivaa luonnetta. Spontaanius on tarkoituksenmukainen vastaus tilanteeseen ja sen vaatimuksiin. (Moreno 1953, 39–48.)

Tiivistin Morenon (1953, 39–48) ajatuksia spontaaniuteen vaikuttavista tekijöistä seuraavaan kaavioon. Sen alapuolella olevassa tekstissä hahmottelen kuviossa kolmea spontaaniuden kerrosta. Tekstissäni sekoittuvat omat ajatukseni Morenon esittämiin ajatuksiin. Tätä kautta etsin synteesiä.



Kuvio 2. Spontaaniuden kerrokset, Moreno 1953; Kovanen 2021.

3.1 Ensimmäinen kerros: Ihmisen sisäinen maailma

Spon te tulee latinan kielestä ja tarkoittaa vapaasta tahdosta. *Ihmisellä on lähtökohtaisesti vapaa tahto*. Siihen perustuu ihmisen mahdollisuus valita. Psykodraaman pyrkimyksenä on ihminen, joka toimii vapaasta tahdosta. Se puolestaan ilmentää psykodraamanäyttämön ”kaikki on mahdollista”-ajattelua. Vapaan tahtonsa kautta ihmisellä on yhteys ensimmäiseen universumiin. Ensimmäinen universumi on paratiisi, jossa luovuus ja spontaanius virtaa vapaasti ja aidosti eikä siellä ole kulttuurisäilykkeitä.

Ihmisen valmiusaste ja voimavarat spontaaniuteen vaihtelevat. *Valmiusastetta voidaan lisätä tutkimalla ja poistamalla spontaaniuden esteitä virittäytymisen ja tiedostamisen avulla*. Esteet voivat olla luonteeltaan henkilökohtaisia, yhteisöllisiä, yhteiskunnallisia tai kulttuurisia. Valmiusasteen tulee olla optimaalista.

Mietin mitä ylivirittynyt tai alivirittynyt valmiustaso voisi olla. Ylivirittynyt valmiusaste voi olla impulsiivisuutta on hetken mielijohdeesta syntyvää, päämäärätöntä, ailahtelevaa toimintaa, joka näkyy harkinnan puutteena tai hätiköintinä. Alivirittynyt valmiusaste muistuttaa depressiivistä tilaa, jossa energia ei virtaa. Siihen voi liittyä myös motivaation puutetta ja haluttomuutta tarttua tilanteen tarjoamiin mahdollisuuksiin. Kun valmiustila on optimaalista, ihminen on virittynyt tilanteen ja läsnä olevien ihmisten kanssa taajuudella, jossa tarkoituksenmukainen toiminta on mahdollista. Morenon ajattelussa korostuu lämmittely: miten ihminen pääsee spontaaniin tilaan.

Spontaanius on eräänlaista sisäistä voimaa tai energiaa, jota ihminen voi harjoituttaa. Sen avulla ihminen pystyy luoviin tekoihin, mutta se ei ole ehdoton päämäärä. Spontaanius sisältyy myös Morenon rooliteoriaan siten, että spontaaniuden kautta ihminen voi valita tarkoituksenmukaisia tapoja toimia ja olla olemassa. Tästä johtuen omien roolien tutkiminen ja haltuunotto on myös spontaanisuuden opettelemista.

3.2 Toinen kerros: Sisäinen ja ulkoinen maailma vuorovaikutuksessa

Psykkiset patologiat ovat seurausta spontaanisuuden vähentymisestä. Ihminen jämähtää tiettyyn kaavaan ja psyykinen tasapaino muuttuu epätasapainoksi. Kulttuurisäilyke voi ilmentää epätasapainoa, koska siitä puuttuu spontaani, elävä vitaliteetti. Minusta kiinnostavaa on, että jotkut psyykkisesti epätasapainossa olevat ihmiset pyrkivät luovuuden kautta tasapainoiseen tilaan. Morenolle luovuuden sijaan spontaanius näyttää olevan tie tasapainoon. Spontaanius on tila, luovuus on teko.

Mietin, mikä on luovan toiminnan ja siinä vaikuttavan spontaanin energian osuus tasapainon löytymisessä. Etsin vastausta loppuunsaattamisen (luova tuotos) ja työskentelyn (luova prosessi) välisestä jännitteestä. Luova tuotos on spontaanisuuden kiteytymä, jossa spontaani energia on pakattuna/varastoituna, kun taas luovassa prosessissa spontaanius on käynnissä oleva/ varastoitumaton energiaa. Näin ollen tasapaino löytyy spontaaniudessa energian virtaavuudesta ja luovuudessa siitä, että voi pysäyttää, pakata, saattaa loppuun.

Suhteissa kehkeytyvä energia viittaa ihmisen sosiometriseen statukseen ja siitä kumpuavan materiaalin ilmenemiseen. Energiaa lisäävät kohtaamiseen pyrkivä positiivinen molemminpuolisuus ja vastavuoroisuus. Suhteiden laadut ilmaisevat niissä olevaa energiaa. Energia kehkeytyy yhteisen toiminnan, koheesion ja sallivan ilmapiirin kautta.

Spontaanius on myös pyrkimystä muutokseen. Spontaanius elävöittää ja uudistaa jo olemassa olevaa todellisuutta ja sen ilmiöitä. Spontaaniuden kautta tulee näkyväksi se, minkä pitää muuttua, mikä ei enää palvele ihmisen halua elää tarkoituksenmukaisempaa elämää. Muutos tapahtuu aina jossakin systeemissä. Yhden osan muuttuessa muutkin osat joutuvat muuttumaan. Suhteet ovat mahdollisuus muutoksen. Yksittäisen ihmisen mieltä voi olla haastavaa muuttaa, mutta kahden ihmisen dynamiikkaa voi olla helpompi.

Spontaanius on tila. Tilalla tarkoitan ihmisen tajunnantilaa. Puhekielessä käytetään ilmaisua ”olla tiloissa”. Siinä on aavistuksen verran metafyyssinen sävy. Niin kuin on spontaaniudessakin. Spontaanius on tajunnantila, joka voi hetkellisesti ylittää arkitodellisuuden. Se voi tuoda mukanaan pyhän tuntua. Samalla se voi avata ovia ennenkokemattomaan. Tässä näkyy myös spontaaniuden portti luovuuteen: uuden ja tuntemattoman löytäminen mahdollistuu.

3.3 Kolmas kerros: Ulkoinen maailma

Moreno näkee Jumalan ainoana, jossa luovuus ja spontaanius ovat yhtä. Minulle tuli myös käsitys, että Moreno ajattelee Jumalan olevan luovuuden ja spontaaniuden lähde. Näin ollen ihminen olisi eräänlainen kanava ensimmäisestä universumista (Jumalasta) virtaavalle spontaanius-luovuudelle. Spontaanius voi olla siten kosmistakin alkuperää, jolloin ollaan taas metafyyssisen äärellä. Jumala voidaan käsittää henkisyudeksi eikä sen tarvitse tarkoittaa pelkästään tietyn uskonnon tai maailmankatsomuksen jumalaa.

Tässä ja nyt-tilanne ilmaisee spontaaniuden hetkellisyyttä, mutta myös niitä monia tilannekohtaisia tekijöitä, jotka vaikuttavat spontaaniuden ilmenemiseen. Niitä voivat olla esimerkiksi fyysinen ympäristö ja siinä olevat aistiärsykkeet, vuorokaudenaika, vuodenaika, tunnelma jne. Oleellista on, että ihminen on suhteessa tässä ja nyt-hetkeen, jossa tarjoutuu kulloisenkin ympäristön tarjoamat mahdollisuudet. Kun ihminen on hereillä ja valmiina, spontaanisuus voi synnyttää tähän hetkeen sopivia vastauksia. Tässä ja nyt-hetki voi toimia myös materiaalina virittäytymiselle. Se mikä on nyt, on spontaaniuden materiaalia.

Virittäytyminen on ihmisen sisäinen prosessi, joka parhaimmillaan kasvattaa hänen spontaaniuttaan ja sitä kautta kykyä luovaan toimintaan. Morenon kuvaamassa luovuuden kaanonissa virittäytyminen on koko luovan prosessin lävistävä prosessi. Virittäytyminen on jatkuvaa ja koko ajan tapahtuvaa. Optimaalisen energian löytymiseksi virittäytymistä on säädettävä sopivalle tasolle.

Ihminen elää suhteessa ympäristöönsä, ulkoiseen maailmaan. Moreno ajatteli, että ihminen on suhteessa niin elottomaan (esineet) kuin elolliseenkin (luonto, eläimet, kasvit) maailmaan. Suhteissaan ihminen voi löytää erilaisia laatuja; tele, transferenssi ja empatia. Tele on molemminpuolista positiivista ja energeettistä kohtaamista, jossa korostuu toisen näkeminen ja hyväksyminen sellaisenaan kuin hän on. Samalla ihminen näkee maailman toisen silmin, sellaisena kuin toinen sen kokee. Empatia on eläytymistä toisen kokemusmaailmaan. Siihen liittyy pyrkimys ymmärtää toista. Transferenssi hankaloittaa tässä ja nyt-tilanteessa tapahtuvaa vuorovaikutusta. Transferenssi kumpuaa jostakin menneestä, jo eletystä. Usein siinä on jokin vaikeus ja se tuottaa ongelmia vuorovaikutuksessa.

3.4 Spontaaniuden merkitys teatteritaiteessa

Spontaanius taiteen tekemisessä voi tarkoittaa inspiraatiota, flowta tai erityistä motivaatiota tilanteessa. Teatteritaiteen tekemisessä vaaditaan lämmittelyä ja elävöittämistä. Teatterintekijän elävä suhde tekemäänsä teokseen edellyttää jatkuvaa suhteessa olemista spontaaniuden lähteisiin. Luomalla merkityksiä taidesuhteelleen teatterintekijä voi päästä lähemmäksi spontaaniuden tilaa.

Spontaanius voi tarkoittaa myös vapaata ilmaisua teatteriteoksen valmistamisessa. Vapaan ilmaisun puitteissa voidaan etsiä roolihenkilön sisintä olemusta ja hänen tapaansa ilmaista sisäistä maailmaansa suhteissaan sekä ympäristössään. Vapaudessa voi olla myös avain materiaalin löytymiseen ja ilmaisukanavien avaamiseen.

Kuvaukseni spontaaniuden kerroksista yksinkertaistaa spontaaniuden tematiikan kahteen kysymykseen: Mikä edistää spontaaniutta? Mikä estää spontaaniutta? Näiden kautta voidaan huomata, että spontaanius on kuitenkin monimutkainen prosessi, johon vaikuttavat tekijät ovat monimuotoisia. Teatterintekijä joutuu usein työstämään omia sisäisiä esteitään ja tukkojaan saavuttaakseen tilan, jossa hän voi uskottavasti esittää roolinsa vaatimia asioita. Tällöin hänelle voi olla hyötyä spontaaniuden kerrosten avaamista tutkimuskohteista.

Riippumatta siitä ollaanko tekemässä teatteritaidetta vai psykodraamaa, prosessi tarvitsee spontaanienergiaa ja siitä kumpuavaa luovuutta käyttövoimakseen. Vaikka spontaanius harvoin asettuu rakenteiksi, se voi silti luoda mahdollisuuksia työskentelyn lämmittelyyn ja elävöittämiseen. Sitä kautta se voi ylipäättään tehdä mahdolliseksi taiteen syntyminen, luomisen.

4. Psykodraamaopiskelijoiden kokemuksia: Psykodraama kohtaa teatteritaiteen

Halusin löytää vastauksia siihen, miten teatteritaide näyttäytyy psykodraamassa. Tätä varten haastattelin oman psykodraamaohjaajakoulutukseni vertaisryhmää. Lisäksi tein pienen kyselyn saman koulutuksen suurryhmälle. Tähän lukuun olen kerännyt esiin nousseet keskeisimmät teemat taulukoina.

Kysymykset/aiheet olivat:

- Miten ymmärrät, mitä draama on (yleisesti)
- Mitä draaman elementtejä on ollut niissä psykodraamoissa, joissa sinä olet ollut niiden päähenkilö tai apuhenkilö?
- Kerro esimerkkejä, miten teatteri (taide) on näyttäytynyt niissä psykodraamoissa, joissa olet ollut niiden päähenkilö tai apuhenkilö tai ohjaaja?

Psykodraamaopiskelijoiden kokemukset teatteritaiteen eri ulottuvuuksista vaihtelevat. Siitä huolimatta vastauksissa näkyi jonkinlainen käsitys siitä, mitä draama ja teatteritaide ovat. Taiteellisen aspektin laajentaminen osaksi psykodraamaa on siis psykodraaman tekijän valinta.

Olen jakanut taulukot psykodraamaopiskelijoiden kokemusten perusteella kolmeen: draamalliset elementit, teatteritaiteelliset elementit ja taiteen merkitys psykodraamassa. Kategoriat pohjautuvat myös aikaisemmissa luvuissa esitettyyn teoriaan. Niiden avulla voidaan asemoida psykodraamaa teatteritaiteen kentällä.

Vertaisryhmässäni oli kuusi haastateltavaa ja psykodraaman isossa koulutusryhmässä 20. Olen kirjoittanut taulukkoihin ryhmäläisten vastaukset sellaisenaan. Varsinaiset johtopäätökset teen viimeisessä luvussa.

Draamallinen elementti	Haastateltavan kokemus
Tehtävään asettuminen	Mä asetun, mä menen näyttämölle. Mä asetun kussakin näissä rooleissa johonkin toiseen rooliin. Vaikka se ole minä siellä, niin mä näyttelen. Jostain syystä mulle tulee se termi mieleen. Vaikka sit kuitenkin mä en ole näyttelijä. Mulle näyttelemine tarkoittaa, että otan itseeni jonkun roolin ja jonka sitten voin ottaa myös pois.
Suhteet	Sitten on ne suhteet, joista rakennetaan joku näytelmä.
Ympäristö	Sitten tulee se ympäristö, joka on osa sitä draamaa eli ikään kuin viitekehys niille tapahtumille, joita eri rooleissa näytellään.
Tarinan kaari	Siellä on joku alku, jolla tutkitaan tai pysähdytään sen äärelle mitä ollaan tekemässä, mikä on aihe. Sitten on se itse aiheen tutkiminen ja esilletuominen, näyttämöllistäminen ja siihen sisältyy monesti erilaisia tunteita ja mahdollisesti jotain uutta, mitä ei tiennyt olevankaan
Mielikuvitus, leikki	Draama alkaa siinä kohtaa, kun mielikuvitus tai leikki tai jokin asettuminen ikään kuin tämän arkitason jollekin tasolle (yläpuolelle/alapuolelle, en tiedä mitä se on). Otetaan mielikuvitus jollakin tavalla käyttöön.
Katsojat/yleisö	Yleisö ja katsoja on mukana. Yleisö on todistaja, jokin yksityinen muuttuu yleiseksi tai julkiseksi tai jaetuksi.
Todellisuuden siirtäminen näyttämölle	Se on jonkun todellisen tapahtuman siirtämistä siihen näyttämölle. Sen ei välttämättä tarvitse olla todellinen, se voi olla muisto tai toive, joka on ajatuksissa tai mielessä todellinen ja sä haluat todentaa sen siihen viereen.
Yhteinen luominen	Psykodraamaryhmä käsikirjoittaa yhdessä lyhyen näytelmän, joka on yhdessä spontaanisti luotu ja johon kaikki osallistuvat omalla tavallaan. Se ei ole pelkästään päähenkilön työskentelyä. Se on yhteinen käsikirjoitus semmoiselle tärkeälle asialle, joka yhdistää ryhmää. Siihen tehdään myös loppukirjoitus, kun sitä jaetaan yhdessä: Mitä tehty draama merkitsi kenellekin? Psykodraama on koko ajan yhdessä tekemistä. Yhdessä he kaikki luovat jaetun kuvitteellisen, mutta subjektiiviseen todellisuuteen pohjautuvan näyttämöllistetyn hetken.

Taulukko 1. Psykodraamaopiskelijoiden kokemuksia psykodraaman draamallisista elementeistä.

Teatteritaiteellinen ulottuvuus	Haastateltavan kokemus
Näyttämön rakentaminen	Mulle se näkyy näyttämön rakentamisena, käytetään mahdollisesti jotain rekvisiittaa ainakin mielikuvien tasolla ja ehkä konkretiainkin tasolla.
Ohjaajan tekniset valinnat	<p>Mulle taide näkyy ohjaajan valintoina: millä tavalla näytös tehdään, tekniikka.</p> <p>Siihen liittyi myös, se että ohjaaja poimi spontaanisti mun tarinasta oleelliset elementit, jotka tekivät siitä näyttämöllisen draaman, jossa oli alku-keskikohta-loppu.</p> <p>Muistuttaa minua teatterin näytelmien kohtauksista, joissa tarina etenee ja jännite säilyy.</p> <p>Still-kuvan käyttö katsottaessa jotain näyttämöllistettyä peilistä.</p>
Apuhenkilön ilmaisulliset valinnat	<p>Taide on se, miten improvisaation keinoin apuhenkilöt tuottavat sen, mitä ohjaaja ja päähenkilö hakee tai miten rakennetaan roolinvaihdot. Miten apuhenkilö tuottaa draaman ydinviestiä: äänenpainot, kehon käyttäminen.</p> <p>Ilmaisun voima, myös ei-sanallinen eläytyminen.</p>
Odottamattoman jäsentyminen	Draaman kaari tekee taidetta. Ohjaaja ohjaa ja jotenkin johtaa sen jostakin johonkin, vaikka päähenkilö tuottaa sen itse. Päähenkilön ja apuhenkilön, koko psykodraaman luovuus, kun et tiedä etukäteen mitä tapahtuu.
Näyttämön asetukset	<p>Mulle tuli mieleen oma päähenkilötyöni, joka oli hyvin visuaalista taidetta. Se mitä tutkin, muuttui visuaaliseksi taideteokseksi. Se tarkoittaa, että kaikki ihmiset ja asiat, jotka siinä oli mulle oleellista, saivat luovasti asetella ja mielikuvitusta käyttäen näyttämölle, niin, että siitä rakentui kuva, joka on edelleen hyvin kirkkaana mun mielessä.</p> <p>Kaikki luovat jotain siihen uutta tilanteeseen. Esteettinen näkymä: siinä on tärkeää miltä näyttämö näyttää tuo on jossakin tietyssä paikassa. Se on tärkeää luojalle se taiteellinen kokemus tai näkemys.</p>
Näkyväksi tekeminen	<p>Jotakin mikä tulee sisältä, jonka konkretisoit tai asetat näytteille tai otat riiksin, miten muut sen kokee. Se on taidetta. Mielen sisältö tulee näkyväksi, todelliseksi. Kokonaisuus on taidetta, jokainen on omalla paikallaan, se tulee aidosta lähteestä.</p> <p>Ajatuksen, kuvitelman konkretisointi näyttämöllä.</p> <p>Esteiden konkretisoiminen näyttämölle joko ihmisiä tai esineitä hyödyntäen.</p> <p>Omien ristiriitaisten tunteideni näkeminen näyttämöllä.</p>

Taulukko 2. Psykodraamaopiskelijoiden kokemuksia psykodraaman teatteritaiteellisista elementeistä.

Merkitys	Haastateltavan kokemus
Kokemuksen syventäminen	<p>Visuaalinen kokemus on puhutteleva. Mä sisäistän asioita kinestettisesti. Kokemus jää mieleen, fiilis. Se kehollistuu, tulee kokonaisvaltaiseksi viesti, joka siinä on.</p> <p>Visuaalinen kokemus, joka alkaa elämään minussa. Draama voi olla teknistä, jolloin siitä puuttuu visuaaliset elementit ja se ei ala elämään minussa.</p>
Liikahdus	Taide on jotain sellaista, joka liikauttaa minussa jotain. Teknisellä draamalla saadaan sama lopputulos, mutta katsojakokemus ei ole samalla tavalla elähdyttävä tai koskettava.
Todentuminen	Kokemus menee syvemmälle, siitä tulee todemman tuntuinen. Syvempään kosketus, johon ei järkeilyllä pääse.
Kauneus	Se liittyy kauneuteen. Jokaisessa draamassa on kauneus ja taide mukana. Se tulee suostumisesta siihen leikkiin todellisuuden toiselle puolen, samalla kiinni pitäen todellisuutta. Taide on todellisuuden toinen taso tai lisätaso. Kauneudellinen taso.
Ylitodellisuus	Taide linkittyy voimakkaasti ylitodellisuuteen. Se mikä järjen tasolla näyttää tai tuntuu joltakin, se voi ylitodellisuuden kautta muuttua kauniiksi taiteeksi. Siinä ei ole rajoja sille mitä järki asettaa jollekin.

Taulukko 3. Psykodraamaopiskelijoiden kokemuksia taiteen merkityksestä psykodraamassa.

5. Näyttelijöiden kokemuksia: Teatteritaide kohtaa psykodraaman

Halusin löytää myös vastauksia siihen, miten taiteellisen teatterin tekijät kokevat psykodraamallisuuden teatterityöskentelyssä. Tähän lukuun olen kerännyt heiltä kerätystä materiaalista keskeisimpiä asioita taulukkoina.

Kysymykset/aiheet:

- Mitkä asiat lisäsivät spontaanisuutta ja luovuutta?
- Mitkä asiat estivät spontaanisuutta ja luovuutta?
- Mitkä asiat työskentelyssä olivat mielestäsi taidetta ja mikä terapiaa? Miksi?
- Mitä tapahtui niissä kohdissa, jotka näytelmän maailmassa muistuttivat jotain sinun omista elämäkokemuksistasi?

Koostin näyttelijöiden kokemukset kahteen taulukkoon, joista toisessa oli spontaaniuteen ja luovuuteen vaikuttavia tekijöitä ja toisessa teatteritaiteen terapeuttisia elementtejä. Kategoriat pohjautuvat osin myös aikaisemmissa luvuissa esitettyyn teoriaan. Niiden avulla voidaan tutkia psykodraaman luomia mahdollisuuksia teatteriteoksen valmistamisessa.

Sain vastauksia vain kolmelta näyttelijältä. Siitä johtuen myös tämän luvun anti jäi odotettua niukemmaksi. Vaikka näyttelijöillä oli aikaa kirjoittaa tai taltioida ajatuksiaan ja tunteitaan koko harjoituskauden ajan, se ei jostain syystä kaikilta onnistunut. Ymmärrettäviä syitä voi olla monenlaisia alkaen teatterityön kiireisestä ja raskaastakin luonteesta aina henkilökohtaisiin kysymyksiin halusta tai kyvystä reflektoida mielensisäisiä tapahtumia. Liitän tähän myös kysymyksen moni-roolisuudesta, jossa asetun ohjaajana myös lopputyöntekijän/tutkijan rooliin ja se voi hankaloittaa näyttelijöiden halua kertoa omasta prosessistaan.

Spontaaniuteen ja luovuuteen vaikuttava tekijä	Haastateltavan kokemus
Kiirettömyys	<p>Spontaaniutta ja luovuutta esti muusikon ja tekniikan myöhäinen mukaan tuleminen.</p> <p>Luovuutta ja spontaaniutta lisäsi se, että ei ollut kiire, tila olla läsnä.</p> <p>Pitkä harjoitusaika toi luottamusta ja turvallisuutta.</p>
Ohjaajan suhde näyttelijään	<p>Mä oon nauttinut, että ryhmäläisenä olen saanut olla ohjaajan kanssa, johon voin luottaa.</p> <p>Ankaruus on yksi sana, joka estää mun spontaaniutta ja luovuutta.</p> <p>Jos taitoja ei arvosteta tai asetutaan yläpuolelle, se estää spontaaniutta ja luovuutta.</p> <p>Muutamissa harkoissa tapahtui jotain kollektiivista innostusta. Ryhmän toiminta innosti ohjaajaa ja päinvastoin ja näistä harkoista jäi hyvä jälkimaku, päästiin selvästi eteenpäin.</p>
Leikki	<p>Aina kun näyttelijät pääsivät leikin maailmaan, niin se ruokki spontaanisuutta ja luovuutta.</p>
Rakenteet	<p>Meillä on ollut selkeät rakenteet ja aikataulut ja ne ovat olleet realistiset. Ja niistä on pidetty kiinni.</p> <p>Ohjaaja yleensä harjoituksissa sanoi ääneen aikataulun sen hetkisen kokonaistilanteen (missä mennään), jolloin tuli tunne, että muiden ei tarvitse siitä kantaa huolta. Luottamukseni prosessiin vahvistui.</p>
Salliva ilmapiiri	<p>Spontaaniutta ja luovuutta edisti salliva ilmapiiri, jossa tehtiin enemmän kuin analysoitiin.</p> <p>Sai ehdottaa ja kokeilla rauhassa toimimattomiakin asioita. Pystyin luottamaan, että ohjaajalla on kanttia karsia toimimattomat jutut pois.</p> <p>Kaikki kysymykset ohjaajalle olivat sallittuja tai suorastaan tervetulleita. Myös näyttelijöiden ehdotukset ohjaaja otti positiivisesti vastaan. Alussa tuntui, että minulla ei juuri ollut ehdotuksia, mutta oma keho rupesi niitä kuitenkin tuottamaan (joskus itsenikin yllättäen).</p>
Energiataso	<p>Spontaaniutta esti pitkään treeneissä paikallani viettämäni ajat (kuuluu rooliin varsinkin ekalla puoliajalla), jolloin energiataso pääsi laskemaan. Muutenkin tuli nälkä. Eli ihan tällainen fyysinen/kemiallinen kuoppa. Niissä treeneissä, joissa itse pääsin liikkumaan ja tekemään, olin vireä loppuun saakka.</p>

Taulukko 4. Näyttelijöiden kokemuksia spontaaniuteen ja luovuuteen vaikuttavista tekijöistä.

Terapeuttinen elementti	Haastateltavan kokemus
Työote	Mun ote teatterintekemisen on jollakin tavalla terapeuttinen. Taide on itsessään ihmisen perustarpeita tyydyttävää, luovuuden ja itsetuntemuksen ja itseilmaisun tekemistä ja välittämistä.
Kehokokemus	<p>Tuli sellainen ylimääräinen energiaryöpsähdys, joka velloi jossain rintalastan takana jonkin aikaa ja meni sitten ohi. Reaktio oli siis fyysinen – mitään erityistä vihaa tai häpeää tai muuta inhaa tunnetta ei herännyt. Kotimatalla fillaroidessa kävin kyllä muistoja läpi, mutta vailla katkeruuksia. Mikään ei siis jäänyt vaivaamaan.</p> <p>Ajattelen tapahtuman terapeuttisena silloin kun vapaudun jostain tunnekuormasta ja olemiseni kevenee.</p>
Mahdollisuus tehdä omaa hyvinvointia tukevaa asiaa	Koska teatteritaiteen tekeminen on niin suuri nautinto, niin se auttoi jaksamaan arjessa. Pääsin tekemään seurassa, joka on ammattitaitoista. taide itsessään on hyvinvointia edistävää ja ylläpitävää.
Perustehtävässä pysyminen	<p>Ohjaajan työskentely on mennyt taide edellä. Taustatyössä ohjaaja käytti terapeuttisia menetelmiä, mutta sitä tehtiin taiteen näkökulmasta eikä yritetty parantaa kenenkään traumoja ja se on äärimmäisenä tärkeää.</p> <p>En ole ollut ”terapian tarpeessa”, eikä tekeminen ole siten myöskään itselleni terapiaksi muodostunut. Näin ollen olen saanut vapaasti rellestää taiteen äärellä.</p> <p>Tässä produktiossa ei työskennelty terapian äärellä.</p>

Taulukko 5. Näyttelijöiden kokemuksia teatteriteoksen tekemisen terapeuttisista elementeistä.

6. Ehdotuksia dialogin jatkumiselle käytännössä

Tässä luvussa teen yhteenvetoa edellä esitetyn teorian ja käytännön kokemusten kautta. Samalla teen ehdotuksia siitä miten teatteritaide ja psykodraama voisivat hyödyttää toistensa tapaa suorittaa omaa perustehtäväänsä.

Draama on konkretiaa. Draamakäsityksissään psykodraamaopiskelijat painottivat tunteiden kokeamisen ja ilmaisemisen merkitystä, mutta myös kerrotun tarinan konkretisoitumista. Konkretisoituminen tapahtuu toisaalta ihmisten välisten suhteiden, roolien ja draamallisen muodon kautta. Taiteellisen teatterin näyttelijöille konkretian kanssa työskentely on myös koko tekemisen ydin. Konkretiaan pyrkiminen on siis teatteritaiteen ja psykodraaman yhteinen tavoite.

Konkretisointi tarkoittaa myös mielikuvituksen tuomista näyttämölle. Teatteritaide ja psykodraama toimivat molemmat fantasiamaailmasta käsin. Ne ammentavat materiaaliaan mielen rakentamista konstruktioista käsin, vaikka kyseessä olisikin autenttinen ihmisen kokemus. Mielikuvituksen avaaminen on edellytys taiteen tekemiselle, mutta myös ihmisen eheytymiselle. Niin terapiassa kuin taiteessakin on kyse ihmisen suhteesta maailmaansa. Jos maailmasuhde ei ole toimiva, se ei muutu muuttamalla maailmaa. Maailma muuttuu, kun ihminen muuttaa omia tapojaan suhtautua siihen.

Teatteritaide on ilmaisullisia valintoja ja psykodraama on terapeutisia valintoja. Psykodraamaopiskelijat liittivät seuraavat teatteritaiteelliset ulottuvuudet osaksi psykodraamaa: ohjaajan tekniset valinnat, apuhenkilön ilmaisulliset valinnat, estetiikka, visuaalisuus, draaman kaari ja autenttisuus. Näiden ajatuksena on, miten se palvelee päähenkilön (terapeutisia) tarpeita. Terapeuttinen valinta ilmentää valitun taiteellisen keinon toissijaisuutta. Tällöin taide on terapian palveluksessa.

Näyttelijöille vastaavasti ilmaisu syntyy perinteisesti analyysin, etsimisen ja kokeilemisen kautta. Taiteessa valitaan keino, joka parhaiten ilmaisee roolihenkilöä ja palvelee kokonaisuutta, teoksen henkeä. Samalla taide nousee itseisarvoksi. Se tarkoittaa, että kaikki valinnat palvelevat myös taiteellisia (esteettisiä) vaatimuksia. Lisäksi sisältö ja valittu aihe on peruste valinnoille.

Ensimmäinen ehdotus: Mitä jos, psykodraamaohjaajalla olisi käytössään erilaisia teatteritaiteeseen perustuvia välineitä?

Toinen ehdotus: Mitä jos, teatteriohjaajalla olisi käytössään terapeutisia välineitä?

Analyysista toimintaan ja toiminnasta analyysiin. Psykodraamaprosessi kulkee toiminnasta analyysiin, teatteriteos analyysista toimintaan. Todennäköisesti tästä johtuen näyttelijät eivät kokeneet tekemisensä terapeuttisuutta kovin voimakkaasti. Myös tavoite (teatteriesitys) ja siihen liittyvä aikataulu vaikuttavat tähän. Teatteriesityksen analyysivaiheessa, kun etsitään roolihenkilöiden tarinaa, terapeuttisuus voi ilmetä. Silloin näyttelijän pitää ymmärtää roolihenkilöään kyetäkseen esittämään häntä. Ymmärtäminen, myötätunto ja rakkaus koetaan terapeuttisena. Psykodraamassa puolestaan toimintavaihe on prosessin alussa, jolloin järjeistäminen tai asioiden älyllinen ymmärtäminen ei ole keskiössä. Prosessointi (jota voidaan pitää teatteriteoksen analyysivaiheena) voi luoda kognitiivista ymmärtämistä.

Kolmas ehdotus: Mitä jos, psykodraama alkaisi päähenkilön tilanteen prosessoinnista ja päättyisi toimintaan?

Neljäs ehdotus: Mitä jos, teatteriesityksen valmistaminen alkaisi suoraan tekemisestä ja sen tuottamia merkityksiä ei analysoidaisi ollenkaan?

Ilmaisun terapeuttisuus. Teatterissa näyttelijä pysähtyy harvoin omien kokemuksensa äärelle. Usein teoksen tekemisessä ei myöskään ole varattu aikaa semmoiselle. Näin ollen näyttelijän omat kokemukset jäävät toissijaisiksi, ja hän valjastuu roolihenkilönsä palvelukseen. Ilmaisun terapeuttisuus on ilmaisun vapautta. Hänellä on mahdollisuus eläytyä itselleen vieraaseen maailmaan tai elämään.

Psykodraamassa puolestaan pysähdytään usein niiden merkityksien äärelle, jotka päähenkilö antaa työskentelylleen. Ilmaisunsa kautta psykodraaman päähenkilö voi näyttää jotain henkilökohtaista, joka otetaan vastaan sallivasti ja rakkaudella. Tässä on myös psykodraamassa tapahtuvan ilmaisun tavoite: näyttää, tehdä näkyväksi ja tulla rakastetuksi sellaisenaan kuin ihminen on.

Viides ehdotus: Mitä jos, teatteriesityksen työprosessin aikana näyttelijällä olisi mahdollisuus tehdä psykodraamoja omista kokemuksistaan suhteessa teoksen tematiikkaan?

Kuudes ehdotus: Mitä jos, psykodraamaryhmän tekemistä psykodraamoista tehtäisiin käsikirjoitettu teatteriteos?

Psykodraamassa spontaanius on koko prosessin kantava voima, kun taas teatteritaiteessa spontaanius painottuu eri tavoilla eri vaiheissa työskentelyä. Spontaanius on psykodraamassa koko ajan olemassa. Se synnyttää koko draaman, se vie päähenkilön läpi omien kokemuksensa, se aktivoi ohjaajan ja ryhmän toimintaa ja lopulta se voi johdattaa päähenkilön uuden elämän kynnyksille.

Teatteritaiteessa spontaaniutta tarvitaan erityisesti harjoitteluvaiheessa, mutta myös esitysvaiheessa. Harjoittelemisen aikana spontaanius auttaa heittäytymään draaman tilanteisiin, kokeilemaan erilaisia vaihtoehtoja, tarttumaan impulsseihin ja materiaaliin, ilmaisemaan roolinsa edellyttämiä asioita ja lopulta asettumaan näyttämölle rakentuvan tarinan palvelukseen. Esitysvaiheessa näyttelijä käyttää spontaaniutta työtään elävöittävänä tekijä. Siihen liittyy myös pyrkimys tehdä esitys ”niin kuin ensimmäistä kertaa”. Myös harjoituskaudesta voi ammentaa materiaalia, jonka avulla rooli pysyy elävänä.

Kysymys teatterin psykodraamallisuudesta tai psykodraaman teatteritaiteellisuudesta on oleellinen. *Ensisijaisesti on kysyttävä, mihin pyritään, mitä halutaan saada aikaan.* Eittämättä psykodraama voisi tukea merkittäväällä tavalla teatteriteoksen syvyyksien löytymistä ja helpottaa teoksen ja roolien analysoimista. Myös näyttelijän ilmaisupertuaarin kasvattaminen psykodraaman keinoin on mahdollista. Tuntiessaan oman mielensä sisältöjä paremmin näyttelijä voi päästä tarkempaan ja vivahteikkaampaan roolien ilmaisuun.

Edellä esittämäni ehdotukset ovat kysymyksiä tulevaisuuteen. Ne ovat kysymyksiä minulle itselleni ja omille tuleville töilleni, mutta myös teatterimaailmalle ja psykodraamayhteisölle. Unelmoin paljon aikaa, rohkeaa kokeilumieltä, joukon innostuneita taiteilijoita ja inspiroivan teoksen sisältävästä pitkästä prosessista. Unelmoin voivani tehdä psykodraamaa teatteritaiteilijoiden kanssa osana teatteriteoksen valmistamisprosessia. Se oli myös tämän lopputyön alkuperäinen aihe ja ajatus, mutta ajan puutteen (joka taas johtui koronasta ja tuotannollisista kysymyksistä) vuoksi se ei nyt onnistunut. Nyt pääsin teoreettisiin pohdintoihin, joiden innoittamana voin kehittää lisää omia praktiikoitani.

Tässä lopputyössä psykodraama ja teatteritaide olivat kohtauspaikalla. Siitä syntyneelle dialogille ei ole kirjoitettu viimeistä repliikkiä, vaan se jatkuu. Myös oma tutkimustyöni jatkuu niissä yhteyksissä, joissa teen työtäni. Sen keskiössä on edelleen ihminen, hänen kokemuksensa, maailma ja kaikki ne suhteet, joissa hän elämäänsä rakentaa.

Usein on puhuttu teatterin kriisistä. Myös psykodraama on kokenut omia kriisejään. Voisiko voimien yhdistämisellä saavuttaa jotain synergiaa, jonka avulla draama voisi kohota jälleen ihmiskuntaa eheyttäväksi, ymmärrystä lisääväksi voimaksi? Voisiko draama olla se tie, jota kulkemalla ihmiskunta muistaisi, mitä on olla minä ja mitä on olla sinä ja erityisesti sen, miten elää yhdessä?

tässä ja nyt syntyvässä

alati liikkuvassa kehässä

siinä minä olen

kuin feeniks

kuin pegasos

avaan siipeni sulat syliksi

sydämeni kammiot rakkaudeksi

kaikelle olevaiselle

olla olemassa

olla elossa

äkkiä lehahtavat untuvaiset

uudet olennot

uusissa muodoissaan

levittäytyvät

vanhan maailmani ääriin

se ei ole sama

minä en ole sama

mikään ei ole enää koskaan sama

(KK 2021)

Lähteet

- Aitolehti, A-V. 2015. Ilmaisu psykodraamassa. Psykodraamaohjaajakoulutuksen lopputyö. Helsingin psykodraamainstituutti. Julkaisematon.
- Aristoteles 1967. Runousoppi. Suomentanut Pentti Saarikoski. Helsinki: Otava.
- Blatner, A. 1997. Action. Toiminnalliset menetelmät terapiassa ja koulutuksessa. Jyväskylä: Resurssi.
- Esslin, M. 1980. Draaman perusteet. Jyväskylä: Gummerus.
- Fox, J. 1999. A ritual for our time. Teoksessa (ed.) Fox, J. & Dauber, H. Gathering voices. Essays on playback theatre. New York: Tusitala Publishing.
- Fox, J. (ed.) 1987. The Essential Moreno: Writings on Psychodrama, Group Method, and Spontaneity by J. L. Moreno, M.D. New York: Tusitala Publishing.
- Hale, A. 1985. Conducting clinical sosiometria explorations: a manual for psychodramatists and sociometrists. Virginia: Ronoake.
- Heinonen & Kivimäki & Korhonen K. & Korhonen, T. & Reitala. 2015. Aristoteleen runousoppi. Opas aloittelijoille ja edistyneille. 2.painos. Helsinki: Teos.
- Hokkanen, M. 2007. Kohtaamisia, näyttelijän kokemuksia psykodraamasta ja tarinateatterista. Teatteritaiteen maisterityö. Teatterikorkeakoulu, näyttelijäntaiteen koulutusohjelma. Julkaisematon.
- Hänninen, V. 1999. Sisäinen tarina, elämä ja muutos. Akateeminen väitöskirja. Tampere: Tampere University Press
- Järvikangas, M. 2012. Teoksessa (toim.) Salminen, P. & Snicker, E. Jumalainen näytelmä, dramaturgisia työkaluja. Helsinki: Like.
- Moreno, J.L. 1953. Who shall survive? New York: Beacon House.
- Nieminen, S. & Saarenheimo M. 1981. Morenolainen psykodraama. Historiallinen ja filosofis-psykologinen analyysi. Helsinki: Psykologien kustannus Oy.
- Niemistö, R. 2008. Roolit ja liittyminen. Teoksessa (toim.) Aitolehti, S. & Silvola, K. Suhteiden näyttämöt. Näkökulmia psykodraamaan. Jyväskylä: Duodecim.
- Silvola, K. & Stenberg H. 2008. Näyttämö ja näyttämöllistäminen. Teoksessa (toim.) Aitolehti S. & Silvola, K. Suhteiden näyttämöt. Näkökulmia psykodraamaan. Jyväskylä: Duodecim.
- Williams, A. 2002. Ryhmän salaisuudet. Sosiometria muutoksen voimavarana. Juva: Resurssi.