

# Kehollisuus psykodraamassa – psykodraama kehossa

Matkani kehotietoisuuden kanssa



Tutkielma: Laura Nurminen

Psykodraamaohjaajakoulutus 2014–2016

Kasvunpaikka, Tarinainstituutti

Kouluttajat Päivi Rahmel ja Reijo Rautiainen

# Sisällysluettelo

Johdanto.....	3
1. Jacob Levy Moreno ja aikalaisensa.....	5
2. Ihmeellinen kehomme.....	8
2.1. Keho, psyyke ja trauma.....	8
2.2. Keho informaation välineenä.....	10
2.3. Keho ja tunteet.....	11
3. Kehollisuus minussa.....	12
4. Kehollisuus psykodraamassa.....	15
4.1. Psykodraaman ”keho”.....	16
4.2. Moreno, luovuus ja luojuus.....	17
4.3. Ohjaaja minussa.....	20
Lopuksi.....	22
Lähteet.....	24

## Johdanto

*”Perjantain alkumaljojen aikana tapahtui jotain todella merkittävää. Ajattelin ensin, että opiskelijakollegan edeltävän päivän draama ja siinä olleet valaat tulevat nyt myös mun luo kun huomasin oikean käteni ojentautuvan valaan ääntä muistuttavaa maljaa kohti mutta yhtäkkiä huomasinkin tärinän, joka yltyi ja yltyi. Olin pian ihan ”horkassa” ja näin itseni ulkoapäin lattialla palasina, samanlaisina kuin joku teurastettu eläin. Ihmisen muotoinen, tärisevä lihapalapeli. Kokemus oli pelottava mutta en halunnut lähteä paikaltani pois, en tiedä olisinko edes kyennyt. Vedet tulivat silmistä vaikken mielestäni itkenyt. Kun maljat hiljenivät, tärinä jatkui vielä pari tuntia. Ringissä vieressäni ollut toinen opiskelijakollega kertoi myöhemmin että oli aamumaljojen aikana ihmetellyt oikean jalkansa (joka oli lähinnä mun kroppaa, olin tullut viimeisenä rinkiin ja olin siksi vähän alempana kuin muut ringissä olleet) uskomatonta jännitystilaa, vaikka muualta oli ollut ihan rento.”*

*Oppimispäiväkirja, joulukuu 2014*

Aloitin tarinateatteriharrastuksen helmikuussa 2010. Tuolloinen kouluttajani Tuija Jormakka muistutti useasti, että ”ruumis ei valehtelee”. Tämä ajatus oli alun perin eetikko ja teologi Martti Lindqvistiltä. Olin ymmälläni. Mitä ruumis *voisi* valehdella? Ruumishan on eloton. Pian ymmärsin, että ruumis on myös elävä ruumis, useimmiten käytetään sanaa keho tai ruotsinkielestä lainattua sanaa kroppa. Anne Karkkunen kertoo ”Ruumis näyttämönä ja näyttämöllä”-psykodraamaohjaajatutkimuksen lopputyössään tutkineensa samaa asiaa lasten kanssa jo 80-luvulla ja 40 lasta vastasi kutsuvansa omaa ruumistaan enimmäkseen ”kehoksi”. Heille(kin) ruumis tarkoitti samaa kuin kuollut, vainaja. *”Ruumis kytkee konkreettisesti yhteen elämän ja kuoleman tai ainakin se merkitsee samanaikaisesti yhteyttä elämään ja kuolemaan”*. (Karkkunen 2011, 6)

Tarinateatteriharrastuksen parissa, sekä kaksi vuotta myöhemmin aloitettuani tarinateatteriohjaajaopinnot, aloin tulla tietoisemmaksi omasta ruumiistani/kehostani. Tarinateatteria (kuten muutakaan teatteria) ei pysty tekemään pelkästään sanallisesti ja rationaalisesti. Jos näyttelen vain sanoilla, olen pelkkä puhuva pää. Keho kertoo omaa tarinaa. Jatkaessani opintojani psykodraamaohjaajaksi kehollisuuden ja kehotietoisuuden merkitys kasvoi. Psykodraamaa tehdään kokonaisvaltaisesti: kehon asennoilla, eleillä, ilmeillä, äänenpainoilla,

merkityksellisillä sanoilla. Ohjaajana minun pitää nähdä ryhmän jäsenet psykofyysisinä kokonaisuuksina – sekä tunnistaa oman itseni rajat.

Psykodraamainternaatissa joulukuussa 2014 kaikki kuitenkin kulminoitui minussa alussa kuvaamaani kokemukseen: olin täysin oman kehoni vallassa. Olen aina ollut perfektionisti ja pyrkinyt usein hallitsemaan tunteitani sekä kehoani mutta nyt en pystynykään. Menetin kaiken kontrollin ja kaikessa pelottavuudessaan koen, että se oli itselleni jonkin uuden alku – jonkun irti päästämistä ja toisen toivottamista peremmälle.

*”Jotta voimme elää ja kehittyä, meihin on koodattu vaistonvarainen (luonnollinen) mekanismi, jonka avulla pystymme päästämään kokonaan irti menneestä ja aloittamaan jotain uutta.”* (Berceli 2013, 13)

Koko opiskelumatkan kehollisuudesta tuli itselleni tiedostamatta punainen lanka: jokin, jota pitkin kulkea; jokin, joka kutsuu vaikka samalla vähän pelottaakin. Tunsin, että tätä minun pitää vielä vähän syvemmin tutkia ennen kuin valmistun psykodraamaohjaajaksi. Näin syntyi lopullisesti ajatus lopputyöstä Kehollisuus psykodraamassa.

*”Psykodraaman ihmiskäsitys on kokonaisvaltainen, holistinen. Sen käytännön tavoitteena on ihmisen olemassaolon eri muotojen ja ilmaisumahdollisuuksien tasapuolinen kehittäminen, eheä, tasapainoinen, itseään ja luovuuttaan aidosti ilmaiseva persoonallisuus.”* (Nieminen & Saarenheimo 1981, 66)

Kasvunpaikassa opiskelemani psykodraama perustuu itävaltalaisen Jacob Levy Morenon ajatuksiin ja oppeihin. Tässä työssä Morenon teorioiden ohella kehollisuutta psykodraamassa pureskellaan lisäksi psykologian ja fysiologian kautta. Olen liittänyt työhöni myös omia kehokokemuksiani opiskeluvuosilta 2011–2016, sekä huomioita psykodraamaharjoitteluryhmästämmme, joka toteutui Savonlinnassa keväällä 2016. Tämä työ on matkakertomus kehotietoisuuteni heräämisestä psykodraaman ja tarinateatterin parissa.

## 1. Jacob Levy Moreno ja aikalaisensa

**Jacob Levy Moreno** (1889–1974) opiskeli Wienin yliopistossa lääketiedettä ja filosofiaa ja valmistuttuaan toimi Wienissä lääkärinä vuosina 1918–1925. Vuonna 1925 Moreno muutti Yhdysvaltoihin löytääkseen luoville ideoilleen hedelmällisemmän maaperän (kuin 1920-luvun Eurooppa). Yhdysvalloissa Moreno avioitui kahdesti. Ensimmäinen avioliitto päättyi pian avioeroon, mutta toinen kesti aina Morenon kuolemaan saakka. Toinen vaimo, **Zerka Moreno** (s. 1917) on niin ikään vaikuttanut psykodraaman kehitykseen jo 1940-luvulta lähtien. J.L. Morenon kuoltua vuonna 1974 Moreno-instituutin sekä Amerikan Ryhmäterapiayhdistyksen johto siirtyi Zerka Morenon vastuulle. (Nieminen & Saarenheimo 1981, 15–16)

Morenon toiminnassa ryhmäterapia, sosiometria ja psykodraama syntyivät ja kehittyivät rinnakkain, limittäin ja toisiaan täydentäen. Ihmiskunnan historia on täynnä ihmisten vuorovaikutussuhteita ja spontaaneja ryhmiä, mutta vasta Moreno kokeilujensa myötä oppi käyttämään niitä tietoisesti terapeuttisiin tavoitteisiin. Hän aloitti sosiaalipsykologisten prosessien kartoittamisen ja antoi runsaasti virikkeitä niin oman aikakautensa tutkijoille, kuin seuraajilleenkin. Ryhmäterapia, sosiometria ja sosiodraama ovat Morenon tutkimuksen piiriin tuomia käsitteitä. (Nieminen & Saarenheimo 1981, 12) Moreno halusi uudistaa ihmisen: vapauttaa tämän pimeimmistä puolista, jotka rajoittavat toimintaa ja aiheuttavat ahdistusta – tavoitteena oli yksilöllinen eheys ja itsenäisyys. (Nieminen & Saarenheimo 1981, 16)

Psykodraamaopintoni ovat aiheuttaneet kiinnostusta lähipiirissäni. Usein saan selittää, mitä psykodraama on. Koska psykodraama on edelleen valtaväestölle melko vieras käsite, olen päätenyt seuraavan kaltaiseen tiivistelmään: ”Psykodraama on itselle tärkeiden tai vaikeiden asioiden tutkimista toiminnallisesti yhdessä ryhmän kanssa.” sekä ”kun Freud sanoi: ”Kerro se”, Moreno sanoi: ”Näytä se.” Vertaus **Sigmund Freudiin** (1856–1939) on relevantti, koska Moreno ja Freud olivat aikalaisia – kuitenkin, Morenon ajatukset ja opit saivat paljon vähemmän näkyvyyttä kuin Freudin, mutta kaikkihan nyt Freudin tuntevat!

Freud aloitti praktiikkansa fyysisen lääketieteen parissa neurologina, ja hänen tavoitteenaan oli kehittää hysterian fysikaalinen hoitomalli. Hypnoosia käyttäessään hoitotilanteissa potilaat

kuvasivat millaisissa olosuhteissa oire oli ilmaantunut ensimmäisen kerran. Tästä seurasi mentaalisten ilmiöiden tieteellinen tutkiminen analyttisin menetelmin. Freud alkoi analysoida ihmisen tajunnallisia kokemuksia ja samanaikaisesti tarkkailla kehon prosesseja. Freudin ymmärryksen mukaan ihmisen egon perustana on body ego. 1920-luvulla Freudin oppilas **Sándor Ferenczi** (1873–1933) käytti rentouttamisharjoituksia psykoanalyysin apuvälineenä. Hän näki psyykkisten ja somaattisten toimintojen kuuluvan samaan yhteiseen järjestelmään. **William Reich** (1897–1957) ja **Alexander Lowen** (1910–2008) jatkoivat Ferenczin ideoiden parissa ja pyrkivät systemaattisesti selvittämään ihmisen tunnekokemusten ja somaattisten reaktioiden välisiä yhteyksiä. Reich, kehittäessään oman orgaanienergian teoriansa sai potkut psykoanalyttisestä yhdistyksestä, koska tämä poikkesi Freudin libidoteoriasta. Reich oivalsi, että lihasjännitykset ja emotionaaliset salpautumiset ovat identtisiä ilmiöitä ja että niillä on yhteinen perusta – Lowen taas kehitteli tätä ideaa edelleen ja syntyi bioenergeettinen analyysimalli.

Freud, Reich ja Lowen pitivät ihmisen mieltä ja kehoa erillisinä, mutta rinnakkaisina kokonaisuuksina, ja jotka Reichin ja Lowenin mukaan ovat myös vuorovaikutteisia. Ihmisen toiminnat on nähtävissä somaattisella sekä psyykkisellä tasolla. Humanistisen psykologian ihmiskäsityksen mukaan tämä dualistinen ihmiskäsitys on hedelmätön.

Kehofilosofiset suuntaukset ovat kytköksissä myös Morenon ajatteluun. Moreno näkee ihmisen fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten roolien toteuttajana. Fyysiset roolit ovat näistä kehityksellisesti varhaisimpia. Keho, psyyke ja yksilön kokemat sosiaaliset suhteet muodostuvat keskinäisessä vuorovaikutuksessa kokonaisuudeksi, jota psykodraamassa tarkastellaan yksilön omasta näkökulmasta käsin. Psyykkinen realiteetti, ts. *subjektiivinen kokemus* on alkuperäinen ja keho-aivot-järjestelmä sen johdannainen tai edustaa sen biologista sisältöä. Morenon käytännöllinen ihmiskokemus mahdollistaa psyykkisten prosessien monitahoisen käsittelyn kokemuksellisella ja symbolisella tasolla. (Nieminen & Saarenheimo 1981, 67–69)

Esittävän taiteen psykologia-kirjassa Morenon psykoterapiamenetelmän vaikuttajiksi nimetään Freudin (jolla abreaktion tavoittelu toteutui ”*vapaan assosiaation*” avulla) lisäksi myös klassinen kreikkalainen ”*katharsiksen*” tavoite; **Richard Wagnerin** (1813–1883) suorittama alitajunnan tutkiminen oopperan välityksellä sekä **Konstantin Stanislavskin** (1863–1938) ”*tunnemuistin*” painottaminen. Moreno uskoi, että emotionin kautta uudelleen koetut tapahtumat menevät

syvemmälle kuin asiasta (terapeutille) puhuminen. Morenon mukaan uudelleenelämismenetelmä on elävämpi ja intensiivisempi, ja näin ollen laukaisee paremmin jännitystiloja tai auttaa oppimaan selviytymään niiden kanssa. (Wilson 1994, 223).

Morenoa ja Freudia yhdistää myös **Carl Gustav Jung** (1875–1961). Freud ja Jung tekivät aikanaan yhteistyötä, mutta lopulta erkanivat. Tuula Grandellin mukaan Jung piti psykoanalyysin käsitystä psyykkisestä liian kapeana, joten jätti psykoanalyttisen koulukunnan. Jung alkoi nimittää omaa psykologiaansa analyttiseksi psykologiaksi. Jungin erityisenä mielenkiinnon kohteena oli tiedostamaton ja sen merkitys ihmisen hyvinvoinnin lähteenä. Jungilaisessa työskentelyssä käytetään mm. unia, satuja ja myyttejä, tanssia ja liikettä ja ihmisen oireita tarkastellaan individuaation (yksilöitymisen) kannalta. (Grandell 2014, 18)

Grandell kirjoittaa kirjassaan ”Matka luovuuden lähteelle” yhtymäkohdista Morenon ja Jungin teorioissa. Grandellin mukaan Jungin analyttisen psykologian alueella sekä Morenon psykodraaman ja teorioiden alueella on yhteinen ydin, jonka keskellä on itse: spontaaniuden ja luovuuden lähde. Itse on myös yhteydessä molempien ymmärtämään kosmokseen tai universumiin. (Grandell 2014, 29–30)

*”Psykodraama voidaan ymmärtää yläkäsitteeksi monille Jacob Levi Morenon kehittämille menetelmille ja teorioille. Morenon teorioissa ja menetelmissä elää kokonaisvaltainen ihmiskuva. Ihmisessä on sosiaalinen, psykologinen, fyysinen ja henkinen ulottuvuus, jotka kaikki ovat läsnä ihmisen toiminnassa. Moreno liittyy teorioillaan ja filosofiallaan aikalaistensa eksistentialisteihin, kuten **Martin Buberiin** ja **Henry Bergsoniin**. Hän sai vaikutteita lisäksi pragmatismista, erityisesti **John Deweyltä**. Morenon ajatteluun vaikutti lisäksi oma juutalainen tausta ja kodin uskonnollisuus, marxilaisuus sekä antiikin ajan draama ja sen rakenne. Moreno asennoitui Freudin psykoanalyysiin kriittisesti. Hän arvosti Jungin kollektiivisen tiedostamattoman löytöä.” Grandell 2014, 174*

## 2. Ihmeellinen kehomme

Kehollaan ihminen on konkreettisesti yhteydessä ympäristöönsä. Kehon ja sen toimintojen avulla ihminen ruokkii itsensä, liikkuu, hankkii tietoa maailmasta jne. Kehon avulla muodostamme käsityksemme myös mm. ympäröivästä tilasta. Samalla se osaltaan takaa yksilölle jatkuvuuden muodostaessaan suhteellisen pysyvän tai ainakin tunnistettavan osan yksilöllisestä identiteetistä. Keho on myös kommunikaation ja ilmaisun väline. (Nieminen & Saarenheimo 1981, 80)

Toisaalta kehollisuus auttaa ilmaisemaan tunteita, toisaalta se asettaa sille rajoituksia, jopa esteitä. Kehollisuuden hyödyntäminen terapian välineenä mahdollistaa sellaisten psyyken ulottuvuuksien käsittelyn, jotka eivät ole sanallisesti kommunikoitavissa. (Nieminen & Saarenheimo 1981, 81)

### 2.1. Keho, psyyke ja trauma

*”Se, mitä kutsumme psyykeksi, ei missään tapauksessa ole identiteettinen tietoisuutemme ja sen sisältöjen kanssa” C.G. Jung (Nieminen & Saarenheimo 1981, 84)*

Kehityspsykologian mukaan minän kannalta psyykellä on korvaamaton asema: sen avullahan yksilö tuottaa itseään koskevia havainto-, muisti-, mieli- ja ajatuskuvia. Risto Vuorinen kirjoittaa kirjassaan ”Minän synty ja kehitys” psyykkisten kuvien olevan erottamaton osa minää ja vastaavan sen elämyksellistä puolta eli minuutta. Perimmäisellä tasolla nämä samat kuvat edustavat yksilön ruumista ja muodostavat hänen *kehominuutensa*. Vaikka sen sisältönä on yksilö fyysisenä olentona, kyseessä on kuitenkin psyykkisten kokemusten kokonaisuus. Vuorisen mukaan kehominuus muodostaa olemassaolon tunteen (sense of being) ydinsisällön ja minäkokemuksemme perustavimman tason. Ihmisen ruumis kohtaa suuria muutoksia normaalin kasvun, ikääntymisen, työn, elintapojen ja harrastusten, sekä sairauksien ja loukkaantumisien myötä. Koska kehominuus muodostaa muiden itseän liittyvien elämysten perustan, pienikin muutos muuttaa minäkokemusta. Myönteisessäkin tapauksessa yksilö joutuu kohtaamaan uuden ruumiillisen olemuksensa, ja sopeutumaan siihen. (Vuorinen 1998, 14–15)



Negatiivisissa tapauksissa ihminen voi traumatisoitua. Erilaisia (myös kehollisia) traumaterapiamuotoja kehitellään koko ajan, ja niistä voisi kirjoittaa kokonaan uuden lopputyön. Tyydyn tässä työssä vain mainitsemaan muutaman asian, joka liittyy traumaan ja kehoon: Kehon ja mielen jatkumo on luonnollinen mekanismi, jonka tavoitteena on ollut suojella ihmislajia sen evoluution aikana. Samat luonnolliset mekanismit tervehdyttävät yhä ihmistä. (Berceli 2013, 9) Trauma on kehon vaistonvarainen reaktio: jos ihminen kuulee vaikka kovan äänen lähellä, ihminen kääpertyy suojaan. Trauman kokeneen ihmisen persoona sopeutuu elämään uudenlaisessa kehossa. Kehon ensisijainen puolustusreaktio trauman hetkellä siis saa ihmisessä aikaan psyykkisen sopeutumisreaktion. (Berceli 2013, 21)

Artikkelin ”Treating Trauma: Using Psychodrama in Groups” mukaan Amerikassa psykodraamaa käytetään usein traumatisoitujen potilaiden hoitoon. Artikkelissa lähteinä käytettyjen tutkimusten mukaan psykodraama on erittäin tehokas hoitomuotovaihtoehto. Tämä on ymmärrettävää, sillä traumaattiset muistot varastoituvat senso-motoriselle tasolle (ilmentyvät esim. nopeana hengityksenä, hikoiluna, kauhusta ja pelosta tärisemisenä). Trauma ei ole ainoastaan tuotos ihmismielen kyvyttömyydestä pärjätä – se on todellinen keho-mieli-ilmiö. Tästä johtuen myös ohjaajien tulee ohjata psykodraamaa kehon ja mielen ehdoilla. Usein (päähenkilön) kognitiot voivat olla epämääräisiä ja hämmentäviä, jolloin ohjaajan tehtävänä on rohkaista kehoa mukaan aktiiviseen työskentelyyn. Joskus kehon pitää johtaa mieltä totuuteen, ja puhua omalla äänellään – näyttää mielummin kuin kertoa. (Clark & Davis-Gage, 2010, 2)

Ruumista koskevat havainnot (kehominuus) ovat sisällöltään sekä rakenteeltaan subjektiivisia: ruumis on minän havaintojen kohteena toimiva fyysinen järjestelmä. Siksi ihminen kokee egon toiminnan omakseen ja on kokonaisminänä aito subjekti. (Vuorinen 1998, 62)

Traumaattisiin kokemuksiin liittyvät reaktiot ja käyttäytymistavat ovat yhdistelmiä eri järjestelmien hienosäätöisistä, vastavuoroisista keskinäisistä suhteista, joiden kaikkien tavoitteena on saavuttaa selviytymismekanismit, jotka varmistavat lajimme kehittymisen. (Berceli 2013, 8) Traummat eivät ole vain kiinteä osa kehitysprosessia vaan ne ovat myös osa oppimisprosessia, jonka tavoitteena on kypsempi ja viisaampi ihmiskunta. (Berceli 2013, 14)

## 2.2. Keho informaation välineenä

Antropologinen ajatusmalli taas rajaa, että kehon ja psyyken dikotomia (kahtiajako/vastakkainasettelu) ei olisi primaari, vaan kulttuurin tuottama. Kehomme tuntemuksien kautta opimme ymmärtämään muita ihmisiä, ja siitä viitepisteestä käyttäen voimme tehdä heistä havaintoja. Kehollinen toisen ymmärtäminen on tapahtunut jo kauan ennen kuin ihminen hallitsi kielen! (Nieminen & Saarenheimo 1981, 69)

Morenon äidinkieli oli alun perin romania, sittemmin espanja ja kouluikäisestä saksa (Nieminen & Saarenheimo, 1981, 15). Kuitenkin Yhdysvaltoihin muutettuaan Moreno alkoi käyttää englannin kieltä. Kehollisesta toisen ymmärtämisestä löytyy maininta myös Morenon kirjassa *Who shall survive* (1953): *”Löysin itseni ison ranskalaisen yleisön joukosta, joille luennoin englanniksi. Olin ällistynyt sen hyväksynnän ja innostuksen määrästä, jota sain ja hetken jo kuvittelin että he kaikki ymmärtävät englantia hyvin. Yllätyksekseni kuulin jälkeensä että he todella olivat ymmärtäneet minua: ei vain englannin kielen takia, vaan myös seuraamalla silmäni, käteni ja jalkojeni ilmaisuja sekä ääneni eri nuotteja...”* - - *”Rauhaa ei synny vain ymmärtämällä (eri kieliä); rauha syntyy kaukaisessa tulevaisuudessa kun ihmiset oppivat tulemaan toimeen toistensa kanssa vaikkeivät ymmärtäisikään toista.”* (Moreno 1953, 36)

Kehon ilmaisujen kautta voidaan tavoittaa ongelmia, jotka ovat varhaisempia kuin yksilön kielellinen ilmaisukyky tai joita ei ole koskaan käsitteellistetty eikä tiedostettu. (Nieminen & Saarenheimo 1981, 73) Tunne toimii kehon ja mielen välittäjäaineena määräten, mitkä kokemuksistamme käsitteellistämme ja jaamme muiden kanssa, mitkä taas jätämme omiksi yksilöllisiksi kokemuksiksemme. Ihmismieltä voidaan pitää sosiaalisen kehon tunteiden ilmaisijana. (Nieminen & Saarenheimo 1981, 70) Fenomenologisissa persoonallisuusteorioissa korostuu yksilön kokemus, jonka kautta yhtenäisen kokonaisuuden muodostavat ajattelu, emootiot ja keho. (Nieminen & Saarenheimo 1981, 79)

### 2.3. Keho ja tunteet

*Psykologit ajattelevat, että ego ja alitajunta hallitsevat tunteita. Neurologien mukaan tunteita hallitsevat tietyt aivojen osat. Fysiologit sanovat, että hermosto säätelee tunteita. Psykobiologit uskovat, että tunteita säätelevät neuropeptidit (kemikaalit), joita aivot ja muut kehonosat synnyttävät ja välittävät. (Berceli 2013, 8)*

Opintojen aikana useasti tutuksi tullut ihmisen psykofyysisyys mainitaan myös kirjassa Seija Niemisen ja Marja Saarenheimon kirjassa ”Morenolainen psykodraama – historiallinen ja filosofis-psykologinen analyysi”. Ihmisten kaventuneet mahdollisuudet kohdata kokemiaan pettymyksiä, ristiriitoja tai itseään kohdistuneita liiallisia vaatimuksia ovat aikaansaaneet ilmiön, jossa ihminen kokee ne fysiikassaan. Fyysisten sairauksien ilmetessä onkin oikeutettua kysyä, mikä on niiden sanoma. Sairauden ja hyvinvoinnin määrittely sinänsä vaihtelee kulttuurista toiseen: voidessaan hyvin tai huonosti keho ilmaisee samalla myös kulttuuria. (Nieminen & Saarenheimo 1981, 71) Tällaisista fyysisistä kokemuksista kerron omakohtaisesti lisää kappaleessa 5: Kehollisuus minussa.

Kehofilosofit ja -terapeutit ovat korostaneet kehon osuutta maailman kokemisessa ja kokemusten ilmaisemisessa. Heidän mukaan sellaisetkin tapahtumat, joita tajunnassamme emme kykene tai halua muistaa, säilyvät kehomuistoina ilmeten erilaisina jännitys- tai kiputiloina. (Nieminen & Saarenheimo 1981, 80)

Yksi kehoterapian muodoista on traumaterapeutti David Bercelin (kehittämä TRE eli Tension, Stress and Trauma Releasing Exercises. TRE-stressinpurkuliikkeet perustuvat olettamukseen, että ihmisellä on syvällä kehossaan sisäsyntyinen palautumiskyky, jonka avulla toipua monista traumaattisista kokemuksista. (Berceli 2013, 7)

### 3. Kehollisuus minussa

Minulle kehollisuus on ristiriitainen aihe. Olen lapsena ja nuorena kärsinyt todella huonosta itsetunnosta ja kehonkuvani on ollut negatiivinen. Lihomiseni alkoi alle kouluikäisenä ja myöhemmin itselleni kehittämä mantra kuului: ”ruma, läski ja iljettävä”. En kokenut kehoani ystäväkseen, ja kohtelin sitä huonosti. Kehoni voi huonosti, minä voin huonosti. Olen näiden opiskeluvuosieni aikana katsonut itseäni peiliin monessa suhteessa. Ilokseni huomaan kehitystä (niin henkistä kuin fyysistäkin).

Minulle opintojen yksi merkittävin sisältö onkin ollut juuri oman itsensä oppiminen. Toki kaikki teoriat ja menetelmät ovat tärkeitä, mutta tärkeintä on ihminen itse. Se, että tuntee omat varjonsa, ja että pystyy rakastavin silmin katsomaan itseään peiliin varjoista huolimatta. Ihotautilääkäri Maguiren mukaan *”Varjon tunnistaminen ja hyväksyminen osaksi itseä on somaattista terveyttä ylläpitävä ja sairauksista parantumista tukeva psyykinen prosessi”*. (Grandell 2014, 77) Tämän onnistuttua pystyy myös katsomaan toista rakastavin silmin. Kun olin teini-iässä äitini huomautti, ettei kukaan voisi minua rakastaa, ennen kuin oppisin itse rakastamaan itseäni. Morenon sanoin (Käännös kirjoituksesta Einladung zu einer Begegnung, 1914) : *”Kahden yksilön kohtaaminen: silmästä silmään, kasvoista kasvoihin. Ja kun sinä olet lähellä haluan ottaa silmäsi ja asettaa ne omieni sijalle ja sinä otat minun silmäni ja sijoitat ne omiesi sijaan. Silloin minä katselen sinun silmilläsi ja sinä katsot minun silmilläni.”* (Nieminen & Saarenheimo 1981, VI) Matka on ollut pitkä ja vaiheikas.

Johdannon päiväkirjakatkelmassa kerroin ensimmäisestä hurjasta keho-kokemuksestani psykodraaman parissa, ja palaan katkelmaan tässä: Opintoihin liittyi olennaisena osana viiden päivän internaattijaksot. Internaateissa aloitimme päivämme aina alkuringillä, jossa kaksi opiskelijakollegaa antoi meille parikymmenminuuttisen äänimaljakyvyn. Tämä minulle tärkeäksi muodostunut ihana rituaali avasi usein minussa spontaanin tässä ja nyt-tilan, jossa mahdollisuus luovaan työskentelyyn oli suuri. Maljojen soinnissa yhdistyivät sekä kaiken tietoisuuden lävistävä musiikki, sekä ääni-aallot, jotka värähtelivät ja resonoivat kehossa.

Tämän internaatin alkaessa olin jo kasvatusten omien kehollisten rajojeni kanssa: olin juuri sairastanut pahan vatsataudin ja olin sen jälkimainingeissa edelleen todella uupunut ja heikko. Päätin kotoa internaattiin lähtiessäni, että kuuntelisin kehoani. Jos en kykenisi olemaan internaatissa loppuun asti, lähtisin kesken pois. Tämä oli itselleni jo suuri myönnytys sille, että hellitän henkisestä kontrollista. Kun sitten tuli aamumaljojen aika, kehonkin kontrolli petti lopullisesti. David Berceli kirjoittaa: *”Minän kontrolli saa aikaan kehon ja mielen välisen ristiriidan. Keho haluaisi vapista päästäkseen eroon liiallisesta energiasta, mutta mieli kieltää sitä tekemästä niin. Mieli vie yleensä voiton, ja kehon on vain keksittävä muita keinoja selvitä liiallisen kiihtymyksen aiheuttamasta latauksesta...Jos ne (lihakset) eivät saa tilaisuutta rentoutua, supistuneet lihakset aiheuttavat kehoon pysyvän jännitystilän...Keho toistaa kroonista suojautumiseen ja puolustautumiseen tähtäävää jännittymistä, kunnes se saa tärinän avulla jännityksen pois itsestään.”* (Berceli 2013, 26–27)

Se uskomaton vapina, jota koin, oli uskoakseni juuri Bercelin kuvailemaa jännityksen poistoa, vaikkakaan siihen ei tähdätty päämäärätietoisesti TRE-menetelmin. Aamumaljojen ja aamuringin (jossa jokainen saa kertoa mistä juuri nyt tilaan ja hetkeen saapuu) jälkeen tuli työskentelyvuoro, jolloin minut valittiin päähenkilöksi. Ryhmä valitsi minut päähenkilöksi, joten toimin esitaistelijana ryhmän yhteisen agendan hyväksi. Tärinäni oli toiminut kouluttajalleni ja draaman ohjaajalle isona viestinä siitä, että olisin valmis työskentelyyn. Olin hylännyt kaikki suojamuurini, ja totesin että olen niin auki kuin voi olla ja valmis työskentelylle. Päähenkilötyönikin alkoi tärinästä, joka vei voimakkuudessaan sikiöasentoon, ja sitä kautta lapsuuteeni. Kehoni toimi mitä suurimmin informaation välineenä.

*”Kun hyväksymme sen tosiasian, että kehollamme on erilaisia reaktiotapoja, jotka aktivoituvat traumatilanteessa automaattisesti, meidän on mahdollista tutkia näitä tiedostamattomia reaktioita paremmin”.* (Berceli 2013, 22)

Ruumis ei valehtele. Olen tätä ja kaikkea aiemmin kirjoittamaani teoriaa pohtinut enemmän kuin koskaan aiemmin kuluneena keväänä. Aloitin tammikuussa 2016 uuden työn, ja samaan aikaan selkäni muodostui varsinaiseksi riesaksi. Koko kevään kipuilin selkääni ja työni oli henkisen haastavuutensa lisäksi myös fyysisesti haasteellista, kun jokapäiväisiä toimintoja piti suunnitella kipeän selän ehdoilla. Tämän lopputyönkin kirjoittaminen siirtyi aina vain myöhempään

ajankohtaan oman fyysisen kuntoni takia: enhän edes pystynyt istumaan tietokoneen ääreen! Toukokuussa kävin kuvauttamassa lannerankani, josta löytyi kyllä vähän poikkeamaa, mutta joka lääkärin mukaan voisi yhtä hyvin olla oireeton vaiva. Kevään kääntyessä kesää kohti olin jo alkanut pohtia, voisiko kipuni syy olla sittenkin psyykinen – voisiko henkisesti haastava työni syödä minulta fyysistä työkykyä? Lantionseudun hermopunos on alavatsassa ja lantion alueella sijaitseva hermokimppu, joka on suorassa yhteydessä autonomiseen hermostoon. Näissä kimpuissa on enemmän sympaattiseen hermostoon kuuluvia hermoja (taistele/pakene) kuin missään muualla kehossa. Lantioseudun hermopunokset hallitsevat elinten elämää ollen kehon automaattisten refleksien keskus. Lantionseudun hermopunos pysyy elossa ilman aivoja, mutta aivot eivät pysy elossa ilman sitä. (Berceli 2013, 37–38)

Työni loppuivat kesän alussa, jonka jälkeen vietin kesäni kivuttoman selkäni kanssa. En jumpannut selkääni fysioterapian ohjeiden mukaan, enkä käynyt fysioterapiassa / hieronnassa – itse asiassa kesäni kului perheen, kesäteatteriharrastuksen ja kevyen liikunnan parissa. Olen edelleen hämmentynyt siitä, kuinka hyvin selkäni taas voikaan!

## 4. Kehollisuus psykodraamassa

Kehittäessään psykodraaman menetelmiä Moreno oli kiinnostunut myös kehon harjaannuttamisesta. Hänen missionaan oli mahdollistaa näyttelijälle rento olotila, niin että tämän reflektitoiminta olisi vapaata ja näin ollen saisi myös kehonsa toiminnat haltuunsa. Apuna tässä Moreno käytti mm. rentouttamisharjoitteita ja improvisoituja tanssi- ja voimisteluharjoituksia, joissa pyrittiin erityisesti kehon luovaan toimintaan. Tavoitteena oli, että esim. apuhenkilöt kykenisivät eläytymään annettuun rooliinsa kokonaisvaltaisesti siis myös integroimaan ilmeet, eleet, kehon asennot ja liikkeet puheeseen. Psykodraamassa kehoa, sen asentoja ja reaktioita pidetään merkittävinä persoonallisuuden ilmaisijoina. Kehon viestejä on hankalampaa muuttaa kuin verbaalisia ilmaisuja, joten kehon kieli on avointa ja luotettavaa. (Nieminen & Saarenheimo 1981, 72) Psyykkiset ja sosiaaliset ristiriidat ilmenevät aina myös kehossa reaktioina: ilmeissä, eleissä ja liikkeissä. (Nieminen & Saarenheimo 1981, 74)

*”Mitä tahansa koemme, sen kokee myös ruumiimme. Se reagoi ulkomaailman vaikutuksiin, kosketuksiin, tunteisiin, ajatuksiin – ja toimii alituisesti kahden maailman välittäjänä, sen mikä on 'ulkona' ja sen mikä on 'sisällä'. Yksinkertaiset harjoitukset tekevät meille mahdolliseksi kuunnella sitä, ymmärtää sen tietoa ja ilmaista itseämme tämän instrumentin aktiivisina soittajina.” Heidimarie Langer (Mäkisalo, 1996, 24)*

Keho vaatii enemmän lämmittelyä työskenneläkseen spontaanisti ja luovasti, kun taas kielellisesti olemme usein ”hetivalmiita”. Psykodraamaharjoitteluryhmässämme käytimme monipuolisesti erilaisia lämmittelyharjoitteita niin, että ryhmäläisten kehot olisivat myös hereillä ja valmiina työskentelyyn, mm. musiikin huomasimme toimivan porttina erilaisiin assosiaatioihin kehoissa. Musiikkia ja tanssia onkin käytetty paljon psykodraamassa, jotta yksilö saisi paremmin kosketuksen persoonallisuuteensa ja samalla kehoonsa. Musiikki synnyttää elämyksiä ja kokemuksia, jotka ohittavat kriittisen järjen sekä tietoisien tajunnan alueet, ja näinollen musiikin avulla voidaan saavuttaa syviä katartisia elämyksiä. (Nieminen & Saarenheimo 1981, 73)

Psykodraamassa käsitellään useimmiten ihmisten suhteisiin liittyviä ongelmia, mutta yhtä luontevasti siinä voidaan selvittää ihmisen kehon ja psyyken välistä problematiikkaa, esim. syntymään, kuolemaan ja sairauteen liittyviä kysymyksiä. (Nieminen & Saarenheimo 1981, 74) Olen itsekin ollut mukana monessa syntymää, elämää ja kuolemaa käsittelevissä draamoissa.

Yksinkertaisimmillaan kehon merkitys psykodraamassa näyttäytyy ohjaajan kehottaessa päähenkilöä ”olemaan” se henkilö/tunne/esine tmv, josta juuri on aloittanut kertomaan: päähenkilö asettautuu kroppansa kanssa esimerkiksi suureksi siirtolohkareeksi, jonka suuresta merkityksestä on kertonut ryhmälle. Kivi voi puhuakin, mutta jo asettuessaan kiveksi päähenkilössä tapahtuu iso kehollinen muutos. Kivi ikään kuin herää henkiin päähenkilön kehossa.

#### 4.1. Psykodraaman ”keho”

Aiemmin kertomassani, merkityksellisimmässä päähenkilötyössäni olin siis täysin kehoni vallassa. Psykodraamassa merkittävimpinä elementteinä, tai psykodraama”ensemblenä” toimivat yhdessä 1) näyttämö 2) tekijä (protagonisti eli päähenkilö) 3) ohjaaja 4) apuhenkilöt sekä 5) yleisö (eli loput ryhmän jäsenet). (Moreno 1953, 82–84) Tässä päähenkilötyössäni keho kertoi omaa tarinaansa, ja yhdessä ensemblen avulla pyrimme toimimaan kehoni tulkkeina.

*”Ohjaajan apuna terapeutisessa tehtävässä on toiminnan somaattisen tason havainnointi eli kehon asentojen, ilmeiden ja liikerytmien sekä hengityksen huomioiminen sanallisen ilmaisun lisäksi.”* (Grandell 2014, 43)

Eri kulttuureissa tunnetaan niille tyypillisiä vaikuttavia, somaattisia kohokohtia (esim. kielillä puhuminen): nämä tilat edellyttävät aina sosiaalista ryhmää, joka tarjoaa kehollisen resonanssin (Nieminen & Saarenheimo 1981, 70). Koko ryhmä osallistuu työskentelyyn, jokainen ryhmässä on terapeutin vaikuttaja. (Nieminen & Saarenheimo 1981, 119)



Jokainen ryhmässä on terapeutin vaikuttaja. Päähenkilötyöni oli juuri sellainen kuin oli siksi, että juuri paikalla olleet ihmiset olivat koolla. Olimme yhdessä luojia. Itselleni resonoivat paikalla olleen ohjaajan sekä ryhmän lisäksi myös hirsistä rakennettu ateljee, jossa draamatyöskentely tapahtui, sekä tiibetiläiset kulhot, joilla aamun kylpy annettiin. Tämä työskentely ei olisi voinut tapahtua missään muualla, millään muulla kokoonpanolla tällä tavalla. Psykodraama on ainutkertaista, kuin ihminen ja elämä itsessään.

#### 4.2. Moreno, luovuus ja luojuus

Olen kasvanut Morenolaiseen ajattelutapaan vuosien saatossa. Eniten minua kiehtoo ajatus siitä, että itse luomme omaa elämäämme yhdessä Luojan kanssa sekä se, että astumalla roolinvaihdon avulla toisen saappaisiin voi todella kokea miltä toisesta tuntuu/on tuntunut. Itselleni psykodraamatyöskentely on mahdollistanut todella kipeiden ja hankalien asioiden työstämistä. En voi muuttaa muuta kuin itseäni sekä suhtautumistani toisiin ihmisiin. Moreno ei myöskään ollut kiinnostunut tulkinnoista, vaan siitä mitä tapahtuu tässä ja nyt. Tämän olen omaksunut omaan tapaani elää. Olen paljon kiinnostuneempi tutustumaan ihmiseen sen kautta, mitä hän juuri nyt minulle on – sen sijaan että kuulisin mitä kaikkea menneisyyteensä mahtuu. Kun ensimmäisiä kertoja lueskelin Morenon ideologioita, ajattelin hänen olevan suuruudenhullu ja vähintään mieleltään sairas. Nyt uskon, että hänen ideologiansa maailman parantamisesta (sillä että kohtaamme toinen toisemme, arvottomatta) voi todella toimia, psykodraama kerrallaan.

Ainutkertaisuuteen ja ainutlaatuihin ajattelutapoihin voisi liittää myös Morenon ajatukset Jumalasta, jumaluudesta, luovuudesta ja Jumalan kanssa luomisesta. Nieminen kirjoittaa Morenon Jumalakäsityksen poikkeavan kristinuskon käsityksestä: Morenon teologis-symbolisissa pohdiskeluissa keskeisiä symboleja ovat mm. Buddha, Sokrates, Jeesus ja Gandhi. Moreno näkee Jumaluuden kaikkialla ja pitää sitä samana kuin luovuutta. (Nieminen & Saarenheimo 1981, 21–22)

Henna Merikivi pohtii omassa psykodraamaohjaajan lopputyössään (käyttäen apunaan Kellermannia 1995) Morenon näkemysten hahmottamisen vaikeutta: *”Psykodraama käsitteenä on Morenolle monimerkityksellinen: Käsite tarkoittaa teologiaa, jolla on tiettyjä uskonnollisia olettamuksia, draamataiteen muotoa esteettisine ihanteineen, poliittista systeemiä sosiaalisine*

*arvoineen, tiedettä tutkimusintresseineen, psykoterapeuttista menetelmää hoidollisine tavoitteineen ja elämäntilfilosofiaa.*” (Merikivi 1998, 6)

Olin opiskelujen alkuvaiheessa itsekin kovin hämilläni, miten Morenoa ja hänen ideologiaansa tulisi lähestyä. Kuitenkin, pala palalta ja erityisesti omien kokemusteni kautta olen laajentanut omaa ymmärrystäni suhteessa Morenolaiseen ajattelutapaan. Moreno itse kirjoitti, että psykodraaman synty liittyy Godheadin\* syntyyn. Moreno kuvitteli mielessään, miten Jumala toimi ja mitä ajatteli luodessaan maailmaa. Jos hän (Jumala) olisi aloittanut psykoanalyysillä kaikesta, hän tuskin olisi luonut mitään. Mutta Jumala oli ensimmäinen luoja, tekijä, psykodramaatikko. Hänen piti luoda maailma ennenkuin hänellä oli aikaa, tarvetta tai taipumusta sen analysointiin. Luova Jumalan/Luojan esittäminen/leikkiminen (”Godplaying”) edellytti maksimaalista osallistumista/osallisuutta asettamalla kaiken syntymättömän keskelle kaaosta ensimmäisiin olemassa olon hetkiin ja tämä muodostoi ohjenuoraksi kaikelle tulevalle työlle. (Moreno 1953, xvi-xvii) *”Kaikki ihmisyyteen liittyvät mittaukset ja testaukset tulisi rakentaa samalla mallilla kuinka Jumala loi maailmankaikkeuden.*” (Moreno 1953, 21) Eli rakkaudella, ja inhimillisyyttä kunnoittamalla.

\* Morenon tekstejä lukiessa huomaa ajoittain hänen monikielisyytensä ja toisaalta myös puhtaan halun luoda koko ajan uutta. Termi Godhead ei avaudu lukijalle (ts. minulle) ihan helposti, mutta God = Jumala / Luoja, head sanalle taas löytyy sanakirjasta yli 30 ehdotusta. Pää ei kuulosta minulle loogiselta, vaikkakin ensimmäisenä käännösehdotuksena onkin. Itselleni paremmin toimii esim. taito, vainu, ja kyky: Godhead = Jumala-taito, luojuus-vainu, kyky luoda.

Who Shall Survive-teoksessaan sosiometrian synty-osiossa Moreno laajentaa ajatuksiaan Godheadistä: *”Jos Jumala olisi ollut narsistinen ja rakastanut vain itseään, maailmankaikkeutta ei olisi koskaan luotu. Juuri rakkaudellisuuden ja luojuuden takia hän pystyi luomaan maailman. Jos Jumala saapuisi uudelleen maailmaan, hän ei tulisi yksilön, vaan ryhmän ominaisuudessa.*” Moreno mielsi Luojan supersosiometristiksi. Sosiometrian synty oli Luojan luoman maailmankaikkeuden mittaamista, teometrian tiedettä. Moreno rakensi mielessään kaavion Jumalasta ja hänen maailmanluomistyöstään, kuinka spontaanisuus ja luovuus ruokkivat siinä toisiaan. Maailmanluomisen prosessissa Jumala oli riippuvainen kaikesta olevasta – ja kaikki

olevainen hänestä. Jumalan spontaanisuus ja luovuus teki hänestä yhtäläisen partnerin; hän oli olemassa palvellakseen, ei määrätäkseen, hän oli olemassa luodakseen yhdessä ja tuottaakseen yhdessä, ei itselleen vaan muille. Moreno myöntää, että hänen oma kulttuurinen taustansa vaikutti ajattelutapaansa: ensinnä pyhä uskonnollisuus jonka jälkeen maallinen olemassaolon ajattelu. (Moreno 1953, xix- xxi)

Morenon tarkasteli maailmaa ensisijaisesti suhteen ja ulkoisen maailman kautta. Raja ihmisen ja luonnon välillä on Morenon mielestä rajana ihmisen ja Jumalan välillä. Morenolle Jumala edusti täydellistä ja jatkuvasti käynnissä olevaa kosmista luovuutta. Tähän luovuuteen kaikilla Jumalan luomilla olennoilla on mahdollisuus osallistua ja saada yhteys. Kun ihmisen oma potentiaalisuus syttyy, spontaanisuus lisääntyy. Tällöin raja luonnon ja ihmisen välillä väistyy – ja ihminen on tavallaan yhtä Jumalansa kanssa ja kykenee astumaan oman elämänsä luojaksi. (Grandell 2014, 24) Maailma ei ole valmis vaan elämää luodaan koko ajan.

Annele Martin kirjoittaa Bibliodraama-kirjassa, että (myöskin Morenon ajatteluun vaikuttaneen) Buberin mukaan *”Todellinen elämä löytyy Minä-Sinä-suhteessa, aidossa kohtaamisessa. Tämän kautta löytyy oman elämän keskus – kaiken takana oleva Sinä on Jumala.”* (Mäkisalo 1996, 139)

Lopputyötä kirjoittaessani tutustuin Morenon teorioiden lisäksi myös muihin kehollisuuteen liittyviin teorioihin ja Bercelin TRE-kirjaa lukiessani itkin toistuvasti. Itku kehollisena reaktiona kertoo esimerkiksi että ihminen liikuttuu, kokee jonkin asian tärkeäksi tai omaksi, tai että harmittelee jotain saavuttamatonta – kyyneet voivat merkitä myös jonkin katarttisen kokemuksen saavuttamista. Itselleni kyyneleet valuivat varmasti siksi, että koin Bercelin kirjoittaneen kirjan juuri minulle. Kuinka sattuvaa, että juuri nyt tartuin tähän opukseen. Harmittelin, etten ole kuunnellut ja kunnioittanut kehoani oikeasti. Tuntui, kuin kirjan myötä saisin selitystä kaikille kehollisille olotiloilleni viime vuosien aikana – en vain ole osannut niitä kuunnella ja totella.

Koen että Morenolaiseen maailmankatsomukseen liittyy myös ajatus kaiken tarkoituksenmukaisuudesta (tämä voi myös olla uskoa Jumalaan ja iankaikkisuuteen): kaikella on tarkoituksensa ja asiat tapahtuvat juuri silloin kun niiden on tarkoitus tapahtua. Ehkäpä juuri siksi minun piti juuri nyt kirjoittaa tämä lopputyö.

### 4.3. Ohjaaja minussa

Keväällä psykodraamaharjoitteluryhmässämme kerroin ryhmälle tämän lopputyöni aiheen, ja mainitsin myös kiinnittäväni kehollisuuteen jonkin verran huomiota ryhmän edetessä. Ryhmä koki tämän hyvänä, hyödyllisenä ja mielenkiintoisena asiana. Ryhmän päätyttyä ryhmän palautteesta sain lukea, että ryhmäläisetkin olivat havainnoineet itseään kokonaisemmin kehollisuuden korostamisen kautta. Koen, että kaikki omat kekokokemukseni vievät minua enemmän ja enemmän keholliseen psykodraamaohjaajuuteen. Olen itse ohjaajana kehollani läsnä, ja huomioin myös ryhmäläisten kehoja. Jatkossa aion keskittyä kehollisuuteen vieläkin enemmän.

*”Ohjaaja tarvitsee myönteisen suhteen omaan ja toisten fyysisyyteen. Hänen on hyvä ymmärtää äänen ja hengityksen toimintaa, ruumiinkielistä ilmaisua kaikkineen; mitä esimerkiksi kumara, pingottunut tai vapautunut ryhti tekee ihmiselle - - Ruumiista voi oppia tanssien, urheillen, näytellen, erilaisista terapioista, alexandertekniikasta, joogasta.” Sirkku Aitolehti (Mäkisalo 1996, 150)*

Olen näiden opintovuosieni aikana alkanut harrastaa myös liikuntaa eri tavalla kuin koskaan aiemmin. Minulle tutuiksi ovat tulleet mm. kuntosaliharjoittelu, Street-tanssi, pilates ja juoksu - lisäksi kehollisia harrastuksia ovat olleet myös teatteri ja tarinateatteri. Olen enemmän läsnä omassa kehossani nyt kuin koskaan aiemmin. Minulla on suhde omaan kehooni.

Kun psykodraamaa ohjataan ”kehollisesti”, minulle se tarkoittaa kokonaisvaltaista läsnäoloa. Ohjatessani huomioin ryhmäläisten kehonkieltä, joskus otan jopa päähenkilön asennon itselleni, että pääsisin syvempään ymmärrykseen päähenkilön sisäisestä kokemuksesta: mikä on päähenkilön olemisen tapa? Kokonaisvaltaisesti ohjatessani maalaan näyttämön mahdollisimman tarkasti näkyville ja tarkentavia kysymyksiä voi olla esimerkiksi: missä ollaan, miltä siellä tuoksuu, miltä maa/lattia/vesi jne. tuntuu jalkojen alla, millaista on hengittää, mitä ympäriltä kuuluu jne. Havaintoja voi tehdä ääneen, esimerkiksi ”Huomaan että alat painua kumarampaan, mitä sinussa tapahtuu?”. Pyrin myös huomaamaan vastaako päähenkilön kertoma kokemus kehonsa olemusta.

Yksi mieliinpainuvimmista kerroistamme harjoitteluryhmässä oli se, kun teimme psykodraamaa ikäänkuin nurinpäin: päähenkilö mietti ensin jonkun elämänsä kohtauksen mielessään, ja rakensi sen sitten lavalle apuhenkilöistä. Sanoja ei käytetty ollenkaan. Päähenkilö muovasi apuhenkilöt haluamiinsa asentoihin lavalle. Apuhenkilöt eivät tieneet, mitä tekivät, keitä olivat, mitä sanoisivat. Kun kuva oli valmis, apuhenkilöt saivat alkaa replikoimaan siitä kehon tunteesta lähtöisin, mihin asentoon heidät oli asetettu. Kuva eli hetken aikaa näillä vuorosanoilla, jonka jälkeen asetuiimme jakamisrinkiin. Psykodraamat olivat hätkähdyttävän osuvia. Opimme, että keho todellakin tuottaa informaatiota – meidän vain pitää hiljentyä kuuntelemaan viestejä!

## Lopuksi

Psykodraamaohjaajaopintoihimme kuului monia erilaisia kokonaisuuksia. Yksi niistä oli nimeltään ”Luova lii kahdus”, jonka tavoitteena oli puhkaista meissä tulevissa ohjaajissa oma luovuutemme kukkaan. Valmistimme ryhmällemme erilaisia luovia lii kahduksia, jotka voivat sisältää musiikkia, tanssia, luentoja, runoja, leikkejä, maalaamista, mitä tahansa. Itselleni lii kahdukset olivat ajoittain vähän stressaaviakin, mutta suurimmaksi osaksi koin, että kasvuni ohjaajaksi todella aukesi näiden kautta.

Alla vielä yksi oppimispäiväkirjapöimintäni. Minulle luontevinta olisi ollut laulaa jotain, tai yrittää naurattaa opiskelukavereita – viihdyttää yleisöä. Nyt valitsin kuitenkin toisin, ja päätin lähteä lavalle puhtaasti kehon ehdoilla; kuunnella miten se haluaa minua liikuttaa (vaikken olekaan mikään tanssija). Olin jonkun todella uuden ja puhtaan edessä: jännitti, kauhistuttikin...mutta tunsin vahvasti, että tämä pitää kokea. Sydän hakkasi raskaasti mutta päättäväisesti. Koin opiskeluryhmäni ja internaatin ateljeen tarpeeksi turvalliseksi paikaksi mennä ja olla täysin ”alasti”, totaalisesti oman kehon ehdoilla. Esityksen rakensin musiikin, muutaman pienen lavaelementin ja oman ruumiini varaan.

*Viime kuukausien aikana sydän on ollut elämäni keskiössä. Appiukolle tehtiin ohitusleikkaus, äidilleni tehty vuoden aikana kaksi kertaa sähköinen sydämen rytmin kääntäminen (josta kuulin toukokuun lopulla jälkikäteen) ja aloin peilaamaan menetyksen pelkoa mieheeni...omassa suvussani on verisuonisairauksia, kuten näköjään miehenikin suvussa. Minut valtasi massiivinen pelko, että menetän mieheni tai oma sydämeni pettää. Mulla on ollut läpi elämäni kevyttä rytmihäiriötä, ikäänkuin ”perhosen lepatusta” sydämessä ja ehkä nyt tapahtuneitten kautta olen taas alkanut havainnoida omaa sydäntäni tarkemmin. Kun vielä rakkaan ystävän poika taisteli sydämensä kanssa, alkoi mielessäni soida Anna Eriksonin Jos mulla olisi sydän.*

*Kun tulin Rautalammille, mulla oli aavistus mustasta hahmosta ja tästä biisistä, mutta loput rakentui viikon aikana internaatissa. Halusin tehdä jotain uutta. Kehollisuus ei vaan kutsunut, se huusi. Kun sitten sain esityksen rakenteen mielessäni (ja teknisesti) valmiiksi, laskeutui rauha. Menisin lavalle, laittaisin musiikin soimaan ja luottaisin siihen, että jotain tapahtuu...Jotain tapahtui.*

*Olen kiitollinen tästä saamastani mahdollisuudesta - ja tietysti myös kohottavasta palautteesta, jonka esitykseni yleisössä herätti. Tuntuu, että kuitenkin palaute oli toissijaista sen edessä, että MINÄ sain TEHDÄ ja OLLA näkyvä, oma itseni ja luottaa kehooni, ja etenkin sydämeeni.*

*Kroppa / keho / ruumis ei valehtele. Maistelen voisiko tässä olla lopputyöni aihe.*

*Oppimispäiväkirja, elokuu 2015*

## Lähteet

David Bercei: TRE-stressinpurkuliikkeet stressin ja traumojen helpottamiseen. Bookwell Oy, Porvoo 2013

Tiffany I. Clark & Darcie Davis-Gage: Treating Trauma : Using Psychodrama in Groups, article 59, [https://www.counseling.org/docs/disaster-and-trauma\\_sexual-abuse/treating-trauma\\_psychodrama-in-groups.pdf?sfvrsn=2](https://www.counseling.org/docs/disaster-and-trauma_sexual-abuse/treating-trauma_psychodrama-in-groups.pdf?sfvrsn=2), viitattu 19.8.2016

Tuula Grandell: Matka luovuuden lähteelle. Psykodraama ja jungilainen psykologia kohtaavat. Suomen Morenoinstituutti. Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy, Tampere 2014

Anne Karkkunen: Ruumis näyttämönä ja näyttämöllä – väkivaltaa kokeneiden naisten tukiryhmä, psykodraamaohjaajatutkinnon kirjallinen lopputyö 2011

Henna Merikivi: Kehityksellinen näkökulma korjaavaan emotionaaliseen kokemukseen psykodraamassa 1998, <http://www.pohjoisenpsykodraama.fi/artikkelit/hennanthesis.doc>, viitattu 19.8.2016

Jacob Levy Moreno: Who Shall Survive? Foundations of Sociometry, Group Psychotherapy and Sociodrama. Beacon House Inc, New York 1953

Martti Mäkisalo (toim.): Bibliodraama – Draamaa vaan ei näytelmää. Lasten keskus, Gummerus Kirjapaino Oy, Saarijärvi 1996

Seija Nieminen & Marja Saarenheimo: Morenolainen psykodraama – historiallinen ja filosofis-psykologinen analyysi. Psykologien Kustannus Oy, Helsinki 1981

Risto Vuorinen: Minän synty ja kehitys (Ihmisen psyykinen kehitys yli elämänkaaren). WSOY – kirjapainoyksikkö, Porvoo 1998

Glenn D. Wilson (suom. Anne Toppi): Esittävän taiteen psykologia. Oy UNIPress AB, 1994

Wikipedia (lopputyössä mainittujen teoreetikkojen syntymävuosien tarkistamisessa)