

Silja Heikkilä

VAKAVAA LEIKKIÄ -

Unesta esitykseksi

Alun perin ilmestynyt opinnäytetyönä Turun Taideakatemiassa
(Esittävän taiteen koulutusohjelma) 2009.

(c) Silja Heikkilä 2009

Käsittelen tässä alunperin Turun Taideakatemiaan tekemässäni opinnäytteessä kehittämäni Unesta esitykseksi –työpajaa. Siinä unia työstetään ryhmässä erilaisin luovin menetelmin ja valmistetaan syntyneestä materiaalista pieni esitys.

Unet koskettavat meitä kaikkia. Me kaikki uneksimme nukkuessamme, vaikka emme välttämättä aina muista niitä. Unikuvat, tunnelmat, tarinat ja näyt saattavat palata mieleemme valveilla ollessamme ja pohdimme niiden merkitystä. Yksiselitteistä vastausta siihen, miksi näemme unia, ei varmastikaan ole olemassa. Opinnäytteessäni esittelen erilaisia näkökulmia uneen ja unennäkemiseen.

Unityöskentely on tietoista unen kanssa työskentelyä: yksin, kaksin tai ryhmässä. Luovan unityöskentelyn perusajatus on se, että unta voidaan lähestyä muutenkin kuin keskustelemalla: kirjoittamalla, piirtämällä, tekemällä musiikkia, näyttelemällä tai vaikka tanssimalla. Kokemuksellisessa Unesta esitykseksi –työpajassa ei tulkita unia vaan annetaan unen avautua luovan työskentelyn kautta. Työpajan työskentely taiteilee unityöskentelyn ja esitystaiteen rajamaastoissa. Esitystaiteen näkökulmasta se on esitykseen tähtäävää soveltavaa teatteria, joka käyttää devising -työkaluja. Unityöskentelyn näkökulmasta se on uniyhmäprosessi, joka hyödyntää luovan unityöskentelyn menetelmiä.

Esittelen opinnäytteessäni työpajan rakenteen ja pohdin myös hieman työpajan ohjaajan haasteita. Esitys on hyvin olennainen osa prosessia. Uni ikään kuin muuntuu esitykselliseen hahmoon prosessin myötä. Näin myös katsoja pääsee unesta osalliseksi ilman välissä olevaa tulkintaa ja osallistuu sen rituaaliseen hahmoon.

In this thesis I examine the From a Dream to a Performance –workshop, which I developed during my studies in Performing Arts. The workshop explores dreams through creative methods and prepares a performance.

Dreams are something we all have in common. We all dream although we don't always remember them. Nightly visions, atmospheres and stories bother us and we think what they could mean. There is no one answer what dreams mean and why do we dream. The thesis shows different perspectives on dreams and dreaming. Dreamwork is intentional work with dreams. The basic idea in creative dreamwork is that there are other ways to reach the messages of dreams than just discussing. One can use writing, drawing, making music or sculpture, acting or even dancing. As an experiential working process From a Dream to a Performance -workshop allows the dream to open through creative dreamwork. I will open the whole structure of the workshop and take a look on the challenges the workshop offers to the group leader.

From the performing arts viewpoint the workshop can be recognized as applied theatre that uses devising tools. From a dreamwork viewpoint the workshop can be seen as a dream group process that uses creative dreamwork methods. The performance is a very crucial part of the process. The dream transforms to a performative shape through process and so it allows the audience to become part of the dream without any interpretation and in a way be a part of a ritualistic moment.

SISÄLTÖ

SISÄLTÖ	1
1 JOHDANTO	4
2 TAUSTAA	6
2.1 Oma suhteeni uneen	6
2.2 Miten uneni eksyivät näyttämölle?	7
2.3 Unityöskentely ryhmässä	8
3 UNITYÖSKENTELEY	9
3.1 Unityöskentelyn historiaa ja sen eri muotoja	9
3.2 Luova unityöskentely	16
4. UNESTA ESITYKSEKSI TYÖPAJA	18
4.1 Työpajan monet kasvot	18
5.2 Työpajan rakenne.....	22
5.2.1 Valmistelut	22
5.2.2 Unen valinta ja kertominen.....	23
5.2.3 Materiaalin hankinta	24
5.2.4 Unennäkijän väliintulo	25
5.2.5 Materiaalin työstäminen	26
5.2.6 Esityksen valmistaminen	26
5.2.8 Yleisön kohtaaminen ja palaute.....	29
6 OHJAAJAN HAASTEET	30
6.1 Uni työskentelymateriaalina.....	30
6.2 Käytännön asiat ja taidot ohjaajana.....	32
7 LOPUKSI	35
LÄHTEET	37

1 JOHDANTO

Tarkastelen opinnäytteessäni kehittämäni *Unesta esitykseksi* -työpajaa, jossa unia työstetään ryhmässä erilaisin luovin menetelmin ja valmistetaan syntyneestä materiaalista pieni esitys.

Unet koskettavat meitä kaikkia. Me kaikki uneksimme nukkuessamme, vaikka emme välttämättä aina muista niitä (Siivola, 2008, 96). Unikuvat, tunnelmat, tarinat ja näyt saattavat palata mieleemme valveilla ollessamme ja pohdimme niiden merkitystä. Yksiselitteistä vastausta siihen, miksi näemme unia, ei varmastikaan ole olemassa. Eri teoriat, uskonnot ja tieteenalat selittävät unen näkemisen syitä eri tavoin, mutta harva niistä kuitenkaan päätyy selitykseen, joka mitätöisi unen täysin merkityksettömänä. Uniin osoitettu kiinnostus kautta ihmiskunnan historian osoittaa, että uniin on aina suhtauduttu vakavasti ja aina on esiintynyt uniin vihkiytyneitä ihmisiä, joiden tehtävänä on ollut selittää unia niiden näkijöille. Uniin on kuitenkin jokaisen mahdollista perehtyä taustaan tai koulutukseen katsomatta. Voisikin ajatella, että unen paras asiantuntija on unennäkijä itse¹.

Unien kautta avautuu mahdollisuus uusiin näkökulmiin unennäkijän sisäiseen maailmaan tai yhteisöön jossa elämämme. Varastoimme tiedostamattomaan valtavan määrän informaatiota johon emme valveilla ollessamme kiinnitä huomiota. Tietoinen unen kanssa työskentely voi auttaa meitä tekemään huomioita itsestämme ja todellisuudestamme. Uni kertoo meille rehellisesti, mitä koemme, ajattelemme ja tunnemme, mutta se pukee nuo ajatukset ja erityisesti tunteet erilaisten kuvien ja metaforien muotoon.

Unityöskentely on tietoista unen kanssa työskentelyä, keskustellen tai niitä yksin pohdiskellen. Ryhmässä tehty unityöskentely on kuitenkin yksin tai kaksin suoritettua unien selvittelytyötä huomattavasti hedelmällisempi tutkimusmuoto (Siivola, 2008, 117). Uniryhmämenetelmiä on

¹ Montague Ullman, ks luku 3.1.

erilaisia. Amerikkalainen psykiatri, psykoanalytikko Montague Ullman (1916-2008) kehitti jokaisen unennäkijän käyttöön vaiheiden kautta etenevän uniryhmämenetelmän. Ullmanilaisen menetelmän erikoispiirteenä on sen riippumattomuus tulkintajärjestelmistä tai -teorioista. Kokemuksellisena uniryhmämenetelmänä se tutustuttaa ihmiset uniin välittömän, suoran kokemuksen kautta. (Siivola, 2008, 118) Ullmanilaisessa menetelmässä kokemuksellisuus kiteytyy siinä, että ”uni otetaan omaksi” ja vasta sitä kautta sitä voi alkaa ymmärtää, ikään kuin omana unena. Kukin voi olla vain oman itsensä asiantuntija, ei toisen. Unta ei pyritä tulkitsemaan tai selittämään, vaan *ymmärtämään* (engl. appreciate). Käytän Ullmanilaista menetelmää jonkinlaisena dialogistina *Unesta esitykseksi* -työpajan kanssa ja peilaan sen pääperiaatteita ja tarjoamia oivalluksia työpajan prosessiin.

Luovan unityöskentelyn perusajatus on se, että unta voidaan lähestyä muutenkin kuin keskustelemalla: kirjoittamalla, piirtämällä, tekemällä musiikkia, muovailemalla, näyttelemällä ja vaikka tanssimalla. Luovan unityöskentelyn kautta tavoitetaan luontevasti unen kokemuksellinen ja ruumiillinen ulottuvuus. *Unesta esitykseksi* -työpajassa ei tulkita unia vaan annetaan unen avautua luovan työskentelyn kautta. Työpajan työskentely taiteilee unityöskentelyn ja esitystaiteen rajamaastoissa. Esitystaiteen näkökulmasta se on esitykseen tähtäävää soveltavaa teatteria, joka käyttää devising-työtapoja. Unityöskentelyn näkökulmasta se on uniryhmäprosessi, joka hyödyntää luovan unityöskentelyn menetelmiä. Esitys on hyvin olennainen osa prosessia. Uni ikään kuin muuntuu esitykselliseen hahmoon prosessin myötä. Näin myös katsoja pääsee unesta osalliseksi ilman välissä olevaa tulkintaa. Työskentelyn aikana unta ei käsitellä missään vaiheessa tavalla, joka pyrkisi tulkitsemaan tai selittämään sitä.

Tässä opinnäytteessä pyrin selvittämään, mistä työpajassa oikein on kyse ja miten se syntyi. Osaksi tarve selvitystyöhön syntyi käytännön pakosta, sillä koin vaikeana selittää muille, mistä työpajassani oikein oli kyse. Työpajan raakaversio kun syntyi tavallaan vahingossa esityksen rakentamisen oheistuotteena.

Kirjoitusprosessiani on hallinnut pyrkimys *ymmärtää*. Prosessi onkin ollut jatkumo oivalluksen hetkiä, jotka yksi kerrallaan ovat ikään kuin lisänneet kerroksen aiemman ymmärrykseni päälle.

Työpajaa on pitänyt tarkastella monesta eri filosofisesta ja toiminnallisesta näkökulmasta, eikä se ole voinut avautua kerralla. Näin ollen ymmärrykseni siitä, *mistä on kyse*, on jatkuvassa keskeneräisyyden tilassa. Jollain tapaa tämä keskeneräisyyden ajatus synkronoi vahvasti itse työpajaa, joka niin ikään lepää keskeneräisyyden ja jatkuvan tulemisen tilassa. Tätä samaa keskeneräisyyden tematiikkaa on käsitelty myös draamapedagogi Hannu Heikkinen ja kuvaa sitä “merkityksellisenä keskeneräisyytenä”. Täydellisyyteen pyrkimisen sijaan tulisi oivaltaa, että todellinen oppiminen ja tiedostaminen ilmenevät hetkenä, joka katoaa saman tien kun sen on saavuttanut. (Koskenniemi, 2008, 88) Työpajan esitys merkityksellisesti keskeneräisenä esityksellisenä hahmona kurottautuu jossain määrin myös kokemusesitystä kohti. Kokemusesityksessä (engl. *experimance*) katsojan kokemus (engl. *experience*) ja esitys (engl. *performance*) sulautuvat yhdeksi erottamattomaksi fenomenologiseksi kentäksi. Uutena teatterillisena esitysmuotona se haastaa perinteisen ajatuksen siitä, että esitys on jotain missä joku *esiintyy* ja korostaa huomattavasti katsojan aktiivista tajunnallis-kehollista osaa esitystapahtumassa. (Todellisuuden tutkimuskeskus, 2009 [viitattu 26.8.2009])

2 TAUSTAA

2.1 Oma suhteeni uneen

Suhde uneen on hyvin henkilökohtainen asia ja siksi on hyvä aluksi selventää, mitä itse ajattelen unista. Olen kirjoittanut uniani ylös yli kymmenen vuoden ajan ja tutkiskellut niitä itsekseni ja kirjallisuuden avulla. Jossain vaiheessa huomasin, että uneni eivät poikenneet toisistaan ainoastaan sisältönsä kautta, vaan ne olivat tyyliltään, muodoltaan ja tunnelmaltaan erilaisia. Aloin erottaa erilaisia unityyppejä ja löysin vastaavia unien luokitteluja unikirjallisuudesta. Koin myös enneunia ja sellaisia unia, joissa tunsin olevani hereillä. Löysin yhteyksiä valve-elämän tunnevirtausten ja unien välille. Vahvojen unien vaiheet elämässäni johti siihen, että ne jäivät vaivaamaan mieltäni. Teatteri-ilmaisunohjaajan opintojeni keskellä aloin miettiä, voisiko unia tai koko ilmiötä, unennäkemistä, saattaa jotenkin esitykseksi.

Uskon, että olen ihmisenä osa monisäikeisen todellisuuden kudosta. En unityön tekijänä koe kuuluvani mihinkään yhteen suuntaukseen tai uniteorian kannattajaan, vaan uskon että kaikissa teorioissa piilee totuuden siemen. Tunnen toki sympatiaa tiettyjä suuntauksia kohtaan enemmän kuin toisia. Mielestäni uni yhdistää ihmisiä ja on siksi valtava voimavara valve-elämässä. Unityöskentelyn rikkaus on myös siinä, että se lisää itsetuntemusta. Unista keskustelu tai niiden pohdiskelu virittää meitä kohtaamaan elämän hienoviritteisiä asioita, jotka jäävät helposti valtavirran metelin jalkoihin.

2.2 Miten uneni eksyivät näyttämölle?

Kun idea uniaiheiseen esitykseen syntyi, en halunnut tehdä unieni tarinoista esitystä, vaan nimenomaan käsitellä devising -menetelmällä unen näkemistä aiheena ja korkeintaan ottaa joitain unikuvia mukaan esitykseen. Edellisessä ohjauksessani, Ibsenin *Meren tyttöressä* (2004) olin jo lähestynyt kollektiivisen alitajunnan ja arkkityoppien aihetta. *Muistoja tulevaisuudesta – esitys unesta ja unennäkemisestä* (2006) oli aihepähtöinen devising- esitys, jonka käsikirjoitus rakentui prosessin myötä. Ohjaajana tutustuin ensimmäistä kertaa ei-tekstilähtöisen esityksen tekemiseen ja erityisen kiinnostunut olin dramaturgiasta, joka aihepähtöisessä esityksessä on aina oma haasteensa. Valitsin esityksen rakenteeksi unennäkemisen dramaturgian, nukahtamisesta heräämiseen. Välissä olivat kevyen ja syvän unen vaiheet sekä vilkas unennäkemisen REM-jakso. Esittelimme erilaisia unityyppisiä joissa niin ikään oli omat tasonsa, lähtien henkilökohtaisista ja psykologisista unista aina rituaalisiin ja seremoniallisiin uniin. Halusin ohjaajana myös kokeilla muotokieltä jossa kaikilla esityksen osatekijöillä olisi yhtä suuri merkitys. Käytimme videokuvaa, musiikkia ja liikettä sekä puhuttua ja kirjoitettua tekstiä. Työryhmän esiintyjät loivat esityksessä nähdyn materiaalin lähes kaikki itse. Ohjaajana käytin erilaisia harjoitteita saadakseni materiaalia esitykseen. Näistä menetelmistä kehkeytyi myöhemmin *Unesta esitykseksi* -työpaja, jossa ryhmä valmistaa unesta pienen esityksen.

Temaattisiksi lähtökohdiksi *Muistoja tulevaisuudesta* -esityksessä nousivat minua kiinnostaneet unien kollektiivisuus, unen kautta parantaminen ja rituaali. Aluksi olin kiinnostunut myös yleisön

osallistamisesta etsimällä niitä rajapintoja, missä vaiheessa katsoja osallistuu esitykseen ja mitä hänelle sitten tapahtuu. Minua kiinnosti se, kuinka esitys itsessään voisi olla osallistava – ei niin, että ensin katsotaan esitys, jonka jälkeen ikään kuin illuusio rikotaan (katsoja revitään omasta sisäisestä maailmastaan) ja palataan normaaliin arkitietoisuuteen keskustelemaan aiheesta. Jossain vaiheessa kuitenkin päädyin siihen, että esityksestä tulisi perinteinen esitys, jossa katsoja on yleisössä ja saa omassa rauhassaan sukeltaa esitykseen jos niin haluaa. Näissä pohdinnoissa olin tietämättäni hyvin lähellä kokemusesityksen (*engl. experimance*) ideaa. Jotain vastaavaa olin kokeillut opiskeluryhmäni kanssa valmistamassa *Elämänsieppari – osallistava esitys itsestä syrjäytymisestä* -demossa (2005). Tässä osallistavassa esityksessä kaikki tapahtui isossa tilassa, jossa katsojat vaelsivat ja suorittivat annettuja tehtäviä esityksen kokoajan kulkiessa.

2.3 Unityöskentely ryhmässä

Suuri vaikuttava tekijä koko unityöpajan syntyyn oli tutustuminen Suomen Uniryhmäfoorumin (SURF) toimintaan. Kyseinen foorumi edistää amerikkalaisen psykiatrin, Montague Ullmanin, kehittämän uniryhmämenetelmän leviämistä suuren yleisön tietoon Suomessa. Foorumin löysin, kun kartoitin unityön tekijöitä kotimaassa. Osallistuin *Muistoja tulevaisuudesta* harjoituskauden alussa seminaariin Helsingissä. Ensimmäisessä uniryhmäistunnossani annoin oman uneni ryhmän käsiteltäväksi. Istuimme pienen ryhmän kanssa ringissä mukavissa nojatuoleissa ja kaikilla oli omat muistiinpanovälineensä. Kokemus oli mullistava. Olin hämmentynyt siitä, miten paljon minulle ennestään tuntematon ryhmä kykeni löytämään unestani sellaisia asioita, joita minä en nähnyt, mutta silti tunnistin omakseni. Lisäksi olin vaikuttunut yhteisöllisyyden tunteesta unta käsiteltäessä sekä siitä, että uniryhmästä puuttui ”terapeuttinen” ote ja hierarkkinen asetelma unien näkijän ja ryhmän vetäjän välillä. Uniryhmätyöskentelystä minulle jäi käteen selkeä prosessi joka keskittyi itse uneen, eikä sen tulkintaan. Työskentely antoi arvoa sen kuville ja lukuisille assosiaatioille ja ajatuksille jotka unesta nousivat ja se inspiroi minua valtavasti. Löysin välittömästi yhteyden Ullmanin menetelmän ja esityksellisen uniryhmäprosessimme välille, mutta en osannut selittää tarkemmin, mistä on kyse. Selvitän Ullmanilaista menetelmää tarkemmin luvun 3.1. loppupuolella.

3 UNITYÖSKENTELY

Unityöskentely on unen tietoista käsittelyä erilaisin menetelmin. Sillä voi olla erilaisia painotuksia riippuen käytetystä viitekehyksestä ja tarkoituksesta. Unityöskentelyä voidaan tehdä joko yksin, kaksin tai ryhmässä ja se voi avautua sekä yksilön että yhteisön suuntaan. Yleensä unityöskentely pyrkii tiedon lisäämiseen yksilöstä tai yhteisöstä ja tämä tieto voi olla luonteeltaan verbaalista tai sanatonta, ”ahaa-elämys”-tyyppistä. Karkeasti voisi jaotella, että unia voidaan a) tulkita, b) selittää c) ymmärtää ja oivaltaa. Tähän voisi lisätä vielä ei-ymmärtämisen, joka viittaa ”tilan antamiseen sille, mikä on vielä muodotonta tai oudon muotoista, sumeaa ja tulemisen tilassa (Johnsson et. al, 2008, 32). Tätä voisi kuvailla myös unessa ”olemisella”.

Esittelen tässä luvussa aluksi unityöskentelyn historiaa ja sen eri muotoja lähtien varhaisten kulttuurien tavasta hyödyntää unitodellisuutta jatkuen tämän päivän näkemyksiin unista. Sen jälkeen tarkastelen lähemmin luovaa unityöskentelyä, joka tarkoittaa sitä, että unta lähestytään luovien menetelmien kautta, kuten vaikkapa kirjoittamisen, näyttelemisen, maalaamisen tai tanssimisen kautta. Sen sijaan, että unesta keskusteltaisiin, tartutaan siveltimeen tai kynään.

3.1 Unityöskentelyn historiaa ja sen eri muotoja

Uni on eräänlainen yksilön ja hänen todellisuutensa risteysasema. Suhtautumisemme uniin heijastaa näkemystämme todellisuuden perusluonteesta ja siitä, miten havaitsemme sosiaalista todellisuuttamme. Yhteisöissä, jotka ovat rakentuneet yhteisöllisyyden varaan, nähdään unet yhteisöllisenä voimavarana. Länsimaisessa individualistisessa kulttuurissamme unet on nähty enemmänkin yksilön omaisuutena, sen minää ja tajuntaa heijastavana tietoisuuden tasona. On todennäköistä, että unia on nähty ihmiskunnan historiassa ”aina”. Unet ovat jo vuosituhansien ajan vaivanneet ihmisen mieltä. Miksi näemme unta ja mitä ne merkitsevät? Vallitsevan kulttuurin perusfilosofia on aina vaikuttanut tapaan ymmärtää unen olemusta. Esimerkiksi Kaukoidässä unien nähtiin kumpuavan ihmisen henkisestä ruumiinrakenteesta, sielusta, kun taas

Lähi-idän kulttuureissa unien uskottiin olevan ulkopuolisten jumalien aiheuttamia (Van de Castle, 1973, 18)

Varhaisimmat kulttuurimme tuntemat unien tietoista käsittelyä osoittavat merkinnät osoittavat, että uniin on aina suhtauduttu varsin vakavasti. Ensimmäisenä kirjallisena dokumenttina on yleisesti pidetty Egyptistä peräisin oleva ns. Chester Beatty -papyrusta vuodelta 1350 eaa (Vakkuri, 1997, 18). On kuitenkin todisteita siitä, että unia kirjoitettiin savitauluille jo 5000 eaa Assyriassa ja Babyloniassa (Van de Castle, 1973, 17). Varhaisille kulttuureille oli ominaista se, että unien kautta uskottiin saatavan viestejä jumalilta ja siksi niiden tulkitseminen oli suosittua etenkin hallitsijoiden keskuudessa. Unia tulkittiin siihen erikoistuneiden pappien avulla ja niiden viestit olivat usein joko hyvää tai pahaa ennustavia (Van de Castle, 1973, 17). Unilla nähtiin myös parantava voima. Antiikin Kreikassa lääketieteen Asklepios-jumalalle omistetut temppelit olivat aktiivisessa käytössä 600 eaa-500 jaa ja näihin temppeleihin matkasi ihmisiä kaukaakin. He viettivät temppeleissä monta päivää, suorittaen monimutkaisia parannusrituaaleja. Parannus tuli unen kautta, yleensä Asklepios -jumalan muodossa joka näyttäytyi myös käärmeen hahmossa. (Garfield, 1999, 35) Menetelmää, jota käytettiin myös Egyptin kulttuureissa, kutsuttiin unien hautomiseksi (inkubaatio). (Van de Castle, 1973, 18)

Sen lisäksi, että varhaiset kulttuurit näkivät unet jumalten sanansaattajina, uskoivat monet kulttuurit unien yhteisölliseen voimaan. Muun muassa Australian ja Amerikan alkuasukkaat hyödynsivät uninäkynsä aina yhteisön hyväksi. (Sallamo-Lavi, 2001, 22) Eräät vieläkin olemassa olevat kulttuurit, kuten malesialainen Senoi-heimo, käyttää unta luontevana osana todellisuuden kudosta. Senoit suhtautuvat uneen vakavasti ja opettavat lapsille pienestä pitäen unien ohjailun taidon, joilla muun muassa poistetaan painajaisunet. (Garfield, 97-100)

Ensimmäinen askel kohti nykyistä tuntemaamme unien ymmärtämistä otettiin 400-luvulla eaa, kun kreikkalainen filosofi Herakleitos esitti, että ihmisen unimaailma oli hänen omaa aikaansaannostaan. Kreikkalainen filosofi Aristoteles (384-322 eaa) yritti tutkia unia rationaalisesti ja totesi muun muassa, että unet ovat hajanaisia muistumia edellisen päivän tapahtumista. Aristoteles esitti myös teorian, jonka mukaan unet heijastavat ihmisen

terveydentilaa. (Parker & Parker, 1999, 10-11) Aristoteleen edeltäjä filosofi Platon (427–347 eaa) hahmotteli Valtio-teoksessaan jo varhaisia syvyyspsykologisia näkemyksiä todetessaan meissä kaikissa asuvan ”villipedon, joka murtautuu unessa irti kahleistaan” (Van de Castle, 1973, 20).

Kristinusko palautti takaisin käsityksen unista yliluonnollisina tapahtumina. Unia selitettiin kristillisin vertauskuvoin, kunnes niiden selittäminen uskonpuhdistuksen aikana tuomittiin sielunvihollisen työnä. Tavallisen ihmisen unissaan saamat ilmestykset saattoivat olla peräisin vain paholaisesta, sillä ainoastaan kirkolla oli lupa tulkita unia. Martti Lutherkin (1483–1546) näki ”synnin saastaisten unien liittolaisena ja isänä”. (Parker & Parker, 1995, 12–13) Raamatussa on useita viittauksia uniin, mutta on kiinnostavaa, ettei Raamattu viittaa yhteenkään Jeesuksen uneen, kun taas Islamin profeetta Muhammedin tai Buddhan unia on merkitty ylös useampiakin (Van de Castle, 1973, 21).

Psykoanalyysin kehittäjän Sigmund Freudin (1856–1939) teos ”Unien tulkinta” vuodelta 1900 aloitti uuden aikakauden unien tutkimisessa, mutta unia tutkittiin kehittyvän piilotajunnan teorian puitteissa jo aikaisemminkin. Saksalaiset filosofit Johann Gottlieb Fichte (1762-1814) ja Friedrich Wilhelm Joseph von Schelling (1775-1854) olivat jo 1700-luvun lopulla pohtineet, että unet voivat paljastaa tiedostamattomia pelkoja ja toiveita. (Parker & Parker, 1995, 14) ”Unien tulkinnan” ilmestyttyä länsimainen kulttuuri ja taide eivät ole enää olleet entisensä. Tietoisuus piilotajunnasta läpäisi koko 1900-luvun kulttuurin, sen kaikki lajit ja kerrokset. (Alanen, 2000) Freudin oppilaan, Carl Gustav Jungin (1875–1961) näkemys unien merkityksestä oli jokseenkin laajempi ja optimistisempi kuin Freudilla, joka Jungin mukaan tyytyi tulkitsemaan unikuvia valikoiden ja valmiiden selitysten mukaan. Jung näki, että symbolien tulisi ulottua nimenomaan ihmiseen itseän – ei vain ulkoisiin objekteihin kuten Freudilla (Jung, 1966, 105, 109). Jungin mukaan unet paljastavat piilotajuntamme sisältöä ja ovat luonnon tarjoama keino pitää yllä henkistä tasapainoamme (Jung, 1966, 128–132). Jung kutsui tätä unien täydentäväksi tehtäväksi. Jungin mukaan unien käyttö terapiassa vaatii laajaa tietämystä eri kulttuureiden symbolien kirjosta, eikä terapeutin tulisi pitää mitään omaa tulkintaansa ainoana oikeana. (Jung, 1964, 53). Avain on viime kädessä yksilössä itsessään: ”yksilö on ainoa todellisuus” (Jung, 1964, 58).

1950-luvulla alkoi biologispohjaisten aivotutkimusten tuottamien uniteorioiden aikakausi kun REM-jakso löydettiin aivosähkökäyristä. Se todisti, että meillä kaikilla on unessa unen näkemisen vaiheita. Tieteellinen unitutkimus pyrkii löytämään ihmisen tajunnan ja aivotoiminnan välisiä yhteyksiä ja siten rakentamaan unennäön tiedettä jonka pohja on neurobiologiassa. (Siivola, 2008, 48) Suomen Terveyden ja hyvinvoinnin laitos kuvaa unta aivojen ”määräaikaishuoloksi” (Suomen Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2009 [viitattu 29.8.2009]). Tämä on yleinen näkemys unen tehtävästä tieteellisen unitutkimuksen parissa. Aivot ikään kuin nollaavat päivän ärsykkeet ja purkavat kertyneitä paineita. Tieteen puolella ns. ihmistieteet, kuten kulttuuriantropologia, etologia jne. kartoittavat yksilöiden ja kulttuurien perinteitä ja sitä kautta myös suhdettamme uneen ja unennäkemiseen. (Siivola, 2008, 48).

Tämän päivän unityöskentely on rakentunut pitkälle psykoanalyttiseen tai analyttisen psykologian perinteille. Friedrich Perlsin (1893-1970) kehittämä hahmoterapia (Gestalt-terapia) syntyi niin ikään Freudin jalanjäljissä ja sai sen lisäksi vaikutteita myös mm. hahmopsykologiasta, psykodraamasta, kehityöskentelystä, fenomenologiasta ja idän filosofioista Hahmoterapian unityöskentely perustuu ajatukselle, jonka mukaan uni on kaikkein spontaanein ihmisen olemassaolon muoto. Kaikki mikä unessa on, edustaa unennäkiää itseään. (Suomen Hahmoterapiayhdistys ry., 2009 [viitattu 20.5.2009], Siivola, 2008, 54). Jacob Levy Morenon (1889-1974) psykodraama käyttää niin ikään unia työskentelymateriaalinaan. Psykodraaman avulla voidaan tutkia yksilön sisäistä maailmaa, rooleja ja ihmissuhteita erilaisten draamallisten ja toiminnallisten menetelmien avulla. (Ihmissuhdetyö ry., 2009 [viitattu 14.5.2009]). Eksistentiaalisesti suuntautunut filosofi ja lääkäri Medard Boss (1903-1990) korostaa unien *kokemista* niiden tutkimisen tai tulkinnan sijasta. Hänelle ei unisymboleja ollut lainkaan olemassa, sillä unet eivät hänen mukaansa symbolisoi mitään, vaan ovat aivan oma todellisuutensa. Boss pyrki tavoittamaan maailman sellaisena kuin se ilmeni, ei siten, kuin sen tulkitsemme. (Siivola, 2008, 69-70)

Amerikkalainen psykiatri Montague Ullman (1916-2008) kehitti uniryhmämenetelmänsä 1970-luvulla. Jo 1950-luvun unityöskentelyssään Ullman otti etäisyyttä käsitteestä *dream interpretation* (unen tulkinta) ja mieltä enemmän *dream appreciation* -käsitteeseen (unen

ymmärtäminen, oivaltaminen).² (Siivola, 2008, 120) Ullmanin uniryhmämenetelmä on kokemis- eli elämispohjainen. Ryhmä ei käytä mitään teoreettista viitekehystä työskennellessään, vaan tärkeää on unen kokeminen sellaisena kuin se kullekin ryhmäläiselle ilmenee. Ryhmän vetäjä on prosessin asiantuntija, mutta ei unen. Paras unen asiantuntija on unennäkijä itse.

Ullman täydensi menetelmäänsä monen vuosikymmenen ajan. Alkuvaiheessa Ullman ei ollut vielä täydentänyt sitä IV vaiheellaan, vaan muodostunut menetelmä alkoi levitä sellaisena ihmisten käyttöön. Sitä alettiin kutsua laajemmin nimellä ”Jos tämä olisi minun uneni...” -menetelmäksi (”If this were my dream..”) Monet uniryhmät kutsuvat ryhmäänsä Ullmanilaiseksi, vaikka keskittyvät vain menetelmän kahteen ensimmäiseen osaa. Tämä jättää unen käsittelyn usein puolitiehen (Siivola, 2008, 166).

Uniryhmämenetelmän kaksi kivijalkaa ovat *turvallisuustekijät* (safety factor) ja *oivallustekijät* (discovery factor). Unia ymmärtävän oivalluksen ensimmäisenä edellytyksenä on turvallinen ilmapiiri. Ullmanilaiseen uniryhmään sisältyy monia turvatekijöitä, jotka suojelevat unennäkijää. Kun turvallisessa ilmapiirissä unennäkijän suojamuurit madaltuvat, alkaa hänen sanansa virrata yhä suuremmin ja syvemmästä lähteestä ja silloin mahdollisuus unen ymmärtävään oivaltamiseen paranee kaikille läsnäolijoille. (Siivola, 2008, 42-43) Oivallustekijät tarkoittavat sitä, että uniryhmän mielekkyys perustuu luovuudelle, uusille oivalluksille. Näiden syntymiselle tulee luoda mahdollisimman hyvät edellytykset. Luovuutta tukevat jo yksin uniryhmäprosessin eri vaiheet, jotka avaavat unta eri suuntiin. Myös se, että pidättäytyään unessa eikä aleta puhua asian vierestä maailman eri ilmiöistä tai toimimaan unen asiantuntijana tukee oivallusten syntymistä itse unesta. (Siivola, 2008, 129-133)

² Tässä on huomattava, että *appreciate*- sanan yhteydessä harvemmin käytetään suomennosta *arvostaa* tai *olla kiitollinen*. Tämä asenne kuvaa aika hyvin Ullmanilaisen ryhmän unta kunnioittavaa otetta, eikä siinä ole samaa tavoiteorientoitunutta sävyä kun *ymmärtämään pyrkimisessä*.

Ullmanilainen uniryhmämenetelmä etenee vaiheittain:

I A Unennäkiä kertoo unensa.

I B Ryhmä selventää lisäkysymyksiä itselleen epäselväksi jääneitä unen kohtia.

II A Ryhmä ottaa unen omaksi unekseen eläytyen keskenään unen herättämiin tunteisiin, puhuen ”minä”-muodossa. Unennäkiä ei osallistu keskusteluun vaan tekee omia muistiinpanoja ym.

II B Ryhmä eläytyy tunteiden lisäksi myös unessa esiintyviin vertauskuviin.

III A Unennäkiän vapaamuotoinen reaktio eli ”monologi”.

III B Unennäkiän ja ryhmän dialogi.

1. Tunnejäänteiden etsintä eritoten unta edeltävästä päivästä.
2. Unen toisto: ryhmän jäsen lukee unen ääneen sopivan mittaisina paloina, ja sen unennäkiässä herättämiä lisäideoita käsitellään.
3. Yhdistävät projektit; orkestrointi: unennäkiän tuottamasta materiaalista luodaan mahdollisimman kattavia kokonaisnäkemystyöjä joita tarjotaan (ei tulkita) unennäkiälle.

IV Unennäkiän lisäkommentit unestaan seuraavalla kokoontumiskerralla.

(kts. Siivola, 2008 sivut)

Unityöskentely käsittelee kenties eniten unen psykologista ulottuvuutta, mutta sen sosiaalinen ulottuvuus näyttäisi olevan nousemassa jälleen arvoonsa. Englantilaisen sosiologin Gordon Lawrencen kehittämä Sosiaalinen unennäkö (*Social dreaming*) -menetelmä tutkii sosiaalisen todellisuutemme tiedostamattomia ulottuvuuksia. Menetelmä lähestyy yhteisön todellisuutta unien ja sen assosiaatioiden kautta ihmisten muodostamassa yhteisessä tilassa, matriisissa. Sosiaalisen unennäön menetelmä on siinä mielessä poikkeuksellinen, että se jättää unennäkiän

huomioimatta ja keskittyy itse uneen ja korkeintaan sen sosiaaliseen ulottuvuuteen. Menetelmä onkin löytänyt paikkansa muun muassa yritysvalmennuksen kentällä, jossa se tutkii työyhteisön rooleja ja tiedostamattomia verkostoja. (Social Dreaming LTD, 2009 [viitattu 18.5.2009]) Tällainen unennäköjen psykopatologiaa välttävä ote unityöskentelyssä on ilmiö, joka on alkanut nousta esille vasta hiljattain. Nukkumisen ja hyvän levon merkitys työhyvinvoinnissa on huomattu jo kauan sitten, mutta nyt yritykset alkavat kiinnostua myös tiedostamattomassa piilevistä voimavaroista ja unennäköstä innovaatioiden kasvualustana. Tässä yhteydessä on lyhyesti eroteltava toisistaan ”tietoinen unennäkö” ja ”unennäkö”. Tietoinen unennäkö (conscious dreaming) on unenohjailutekniikka, jota voidaan harjoittaa tarkoituksellisesti ”torkahtamalla”. Tällöin tietoisuus vapautuu valve-elämän kahleista ja nukahtamisen kynnyksellä luovat impulssit pääsevät murtautumaan esille.

Kuten tästä historiallisesta katsauksesta huomataan, unityöskentely on usein synonyymi tiedon lisäämiselle unennäköjästä tai todellisuudesta ja unella on välineellinen hyötymerkitys. Esimerkiksi filosofi ja kirjailija Kai Vakkuri on tehnyt unesta luovan toiminnan välineenä karkean kahtiajaon. Ensinnäkin unikuvia ja jaksoja voidaan sellaisenaan siirtää runoon, draamaan, maalaukseen, sävellykseen tai yleensä luovaa työtä edellyttävään kokonaisuuteen. Toisaalta taas on unikuvia ja symboleja, jotka antavat innoitusta ja toimivat katalysaattorina luovaan toimintaan. (Vakkuri, 1997, 20-21)

Jäin vielä pohtimaan unen ja luovuuden välistä suhdetta ja sitä, onko unella ylipäätään mitään arvoa sinänsä vai onko unilla vain välineellinen arvo: että ymmärtäisimme sen kautta jotain enemmän? Mitä uni itsessään on ja voiko sitä koskaan tavoittaa sellaisena kuin se ilmenee? Voiko unen viestin tavoittaa ilman rationaalista tulkintaa? Miten välittää unien elävä ydin toisille kun unennäköjäkään ei usein omia tuotteitaan ymmärrä (Siivola, 2008, 185)? Voisiko olla olemassa sellaista unityöskentelymuotoa, jossa työskentely perustuisi pelkän unen todentamiselle, unessa olemiselle? Ehkä unen kanssa samaa kieltä puhuvat taiteen eri välineet ja menetelmät auttaisivat pääsemään unen läpi paremmin?

3.2 Luova unityöskentely

Unen ja luovuuden välinen suhde avautuu moneen suuntaan. Uni itsessään on mielen luovuutta, rajatonta mielikuvituksen leikkiä jossa valvetodellisuuden säännöt eivät ole voimassa. Unihan on jo itsessään *taidemuoto* (Siivola, 2008, 185) Myös unityöskentely on itsessään luovaa, sillä se vapauttaa luovia voimavaroja ja auttaa löytämään uusia yhteyksiä asioiden välille. Unityöskentelyssä esiintyvät assosiaatiot ja metaforat ovat ihmisen ajattelun luovuutta, uuden löytämistä.

Luova unityöskentely tarkoittaa sitä, että unta käsitellään jotenkin toisin kuin keskustelemalla, kuten esimerkiksi kirjoittamisen, näyttelemisen, maalaamisen tai tanssimisen kautta. Luovan unityöskentelyn menetelmiä käytetään myös eri terapioissa, kuten psykodraamassa, hahmoterapiassa ja jungilaisissa suuntauksissa. Luovan unityöskentelyn nähdään tarjoavan enemmän välineitä unen hahmottamiseen. Luovat menetelmät soveltuvat erinomaisesti unien käsittelyyn, sillä joskus uniryhmässä tuntuu, että sanat ovat rajalliset, eikä pysty ilmaisemaan sitä mitä kokee ja tuntee. Luovuus ja taide vievät ihmisen kohti maastoja, joilla ilmaisun tarpeet kasvavat. Verbaalinen käsittelykin saattaa liikkua intuition, kuvien ja tunnelmien maastossa, mutta luo silti ilmaisuun selvät rajat. Luovat menetelmät tarjoavat työskentelytapoja, joilla asioita voi käsitellä rajaamatta niitä lineaarisen ajattelun piiriin. (Mellick, 1996, esipuhe xiv)

Leikkiä pidetään usein luovuuden synonyymina. Leikkiminen on tarkoituksellinen hyppy toiseen todellisuuteen. Tätä toiseen todellisuuteen sukeltamista kuvataan myös Johnssonin ja Lehdon artikkelissa Järjetöntä leikkiä:

Ympäröivän arkitodellisuuden sijasta muutit yksinkertaisesti ja välittömästi itseäsi: nyt haluan leikkiä tätä! Ja simsalabim! Samalla hetkellä olit sitä, mitä halusit leikkiä aivan toisenlaisessa todellisuudessa kuin arkitodellisuudessa.
(Johnsson & al., 2008, 100)

Leikki on olennainen osa unityöskentelyä, mutta miten unityöskentelyn ”vakavuus” ja luova leikki sopivat yhteen? Montague Ullmanin mukaan ”Dreamwork is in a sense serious play”.

(suom. Unityöskentely on tavallaan vakavaa leikkiä.) Mikäli ymmärrän oikein, Ullman tarkoittaa tässä sitä, että unityöskentelyssä on luovan leikillisyyden ohella vakava pohjavire, eikä pidä unohtaa mitä ollaan tekemässä. Vaarana saattaa olla, että leikin huumassa unia käsitellään tavalla, joka ei kunnioita unennäkiää ja joka hukkaa itse unen tuhansien assosiaatioiden virtaan. Draamaopettaja ja -tutkija Hannu Heikkinen on tutkinut leikillisyyttä draamakasvatuksen näkökulmasta ja niin ikään pohtinut tätä leikillisyyden ja vakavuuden paradoksia: draaman muoto on leikittelevä, mutta tarkoitus vakava. (Koskenniemi, 2008, 30) Toisaalta taas leikkiä ei tulisi ottaa liian tosissaan, sillä silloin se muuttuu liian ”vakavaksi”. (Koskenniemi, 2008, 30). On siis löydettävä hyvä tasapaino leikin ja vakavuuden välillä.

Mielestäni leikki tukee unityöskentelyn perusideaa, sillä se ei tähtää mihinkään. Leikki on riittävä sellaisenaan ja on vaikea leikkiä väkisin. Leikkimieli kumpuaa asennoitumisesta ja vapaasta ilmapiiristä. Sitä ennen on kuitenkin hyvä muistuttaa siitä, että ryhmä käsittelee unta, joka on varsin henkilökohtaista materiaalia ja jota tulee kohdella arvostuksella. Yleensä ihmiset ymmärtävät automaattisesti tämän vakavuuden ja ovat uniryhmissä hyvin varovaisia. Heitä pitää enemmänkin kannustaa heittäytymään leikkiin. Myös Montague Ullman pitää leikkiä hyvänä sanana kuvaamaan asennoitumista mielikuvituksen vapaaseen virtaan uniryhmäprosessin toisessa vaiheessa. Silloin keskitytään enemmän mielikuvitukseen ja omiin assosiaatioihin kuin itse uneen. (Ullman, 1996, 239)

4. UNESTA ESITYKSEKSI TYÖPAJA

Käsittelen tässä luvussa itse työpajaa. Olen tarkastellut sitä karkeasti kahdesta eri suunnasta: uniryhmätyöskentelyn ja esitystaiteen. Uniryhmätyöskentelyn näkökulmasta tarkasteltuna työpaja näyttää uniryhmäprosessina johon on sovellettu luovan unityöskentelyn menetelmiä. Jos työpajaa tarkastellaan esitystaiteen näkökulmasta, se näyttää devising-menetelmiä hyödyntävänä soveltavana teatterina. Apuna tässä selvitysprosessissa käytän Ullmanilaisen menetelmän periaatteita, joita vastaan heijastan ajatuksiani. Sivuan hieman myös draamakasvatuksen avainkäsitteitä ja pohdiskelen rituaalin olemusta. Lopuksi käyn läpi työpajan konkreettisen rakenteen lähtien valmisteluista aina esitykseen ja yleisön kohtaamiseen.

4.1 Työpajan monet kasvot

Erona uniryhmätyöskentelyyn, jossa keskeinen tavoite on ymmärryksen lisääminen itse unesta, työpajassa ei keskustella unen sisällöstä ja pyritä saamaan siihen lisävalaistusta. Monipuolisesti erilaisia luovia unityöskentelymenetelmiä hyödyntäviä uniryhmiä Suomessa ei juuri tapaa. Jotkut ryhmät pitäytyvät esimerkiksi kirjoittamisessa tai maalaamisessa uniryhmän yhteydessä, mutta ne harvoin yhdistelevät näitä kaikkia. Yhdysvalloissa tällaisia Creative Dreamwork (suom. luova unityöskentely) -ryhmiä ja työpajoja sen sijaan esiintyy enemmänkin. Uniryhmäkentällä työpaja on myös siinä mielessä poikkeuksellinen ilmiö, että se valmistaa uniryhmätyöskentelystä esityksen. Yleensä luovan unityöskentelyn menetelmiä hyödyntävät uniryhmät jättävät tuotoksensa ryhmän sisäiseen tietoon ilman että asettavat sitä esille. Poikkeuksen tästä muodostaa Sosiaalinen unennäkö -menetelmä, jossa ryhmän yhteiset piirretyt tuotokset jätetään joskus kaikkien näkyville, mutta siinäkin kyse on monesta ns. anonyymistä unesta, jotka yhdessä kietoutuvat sosiaalisen todellisuuden matriisiin.

Työpaja ei tulkitse unia missään vaiheessa, eikä edes pyri avaamaan sen sisältöä kenellekään. Yleensä uniryhmien tarkoitus on auttaa unennäkijää löytämään unestaan oivalluksia. Unesta

esitykseksi -työpaja avaa asioita prosessin myötä jos niin käy ja yhteisenä tuotoksena, esityksenä, se saattaa avautua kenelle tahansa. Assosiaatiot saavat tulla ja mennä ja jotkut niistä jäävät elämään esityksessä, joka tosin sekin on ainutkertainen eikä esitystä juurikaan pureta sisällön kautta. Uniryhmätyöskentely on kuitenkin parhaimmillaan eheyttävää ja se syntyy oivalluksien kautta. Työpajassa tätä tavoitetta voidaan vahvistaa esimerkiksi kysymyksen ”Mitä unesta puuttuu?” avulla. Näin työryhmä auttaa unennäkijää täydentämään omilla oivalluksillaan unikuvaansa.

Unesta esitykseksi -työpaja sijoittuu muotona soveltavan esitystaiteen sateenvarjon alle. Se soveltaa esitystaiteen välineitä unityöskentelyyn. Työotetta luonnehtii ei-tekstilähtöisyys ja ryhmäprosessit, aivan kuten devising-työtavoissa. Niissä työryhmä luo itse käsikirjoituksen ja ohjaajan rooli vaihtelee tilanteen mukaan. (Koskenniemi, 2008, 17) Tämä ryhmälähtöisyys purkaa ohjaajan ja esiintyjän asemaa ja sitä kautta avaa näkymiä myös uuteen johtajuus- ja ohjaajakulttuuriin (Koskenniemi, 2008, 20) Johtajuustutkimuksissa termi *jaettu johtajuus* purkaa yksilökeskeistä ja hierarkkista johtajuusnäkemystä (Ropo et al, 2005, 29). Johtaminen on alettu nähdä dynaamisena sosiaalisena prosessina sen sijaan, että korostettaisiin yksilöjohtajan ominaisuuksia. (Sauer, 2005, 18)

Ajatus elämästä ongelmanratkaisuna on saanut rinnalleen elämisen kokemista korostavan ajattelutavan. Asioita ei pyritä ratkaisemaan, vaan kokemaan ja sitä kautta kenties ymmärtämään ja oivaltamaan. Perinteinen teatterikäsitteemme nojautuu ns. aristoteliseen eli draamalliseen teatteriin jonka dramaturgia perustuu ongelmanratkaisun kaavaan. (Koskenniemi, 2008, 91) Lineaarisen ajattelun mukaisesti meillä on taipumus hakea selityksiä menneestä ja rakentaa tapahtumille ”storyline”. (Mellick, 1996, 4) Perinteisen teatteriesityksen valmistamisessa, esittämisessä ja kokemisessa on tiettyjä konventioita. Esimerkiksi katsojan rooli on toimia esityksen vastaanottajana ja esittäjän rooli on antaa katsojille impulssit kokemiseen. Lisäksi esityksen valmistaminen on yleensä ohjaajakeskeistä eli ohjaaja määrää miten prosessi etenee ja mitä sen aikana tapahtuu. Perinteisessä esittävässä puheteatterissa esitystä, eli tuotosta, pidetään yleensä tärkeämpänä kuin prosessia. Voikin todeta, että teatterin uudet muodot ja menetelmät,

kuten osallistava teatteri, devising, soveltava teatteri ja yhteisöteatteri kyseenalaistavat näitä perinteisiä tapoja hahmottaa esitystaidetta.

Työpaja lepää korostetusti kahden – ellei jopa kolmen - todellisuuden päällä samanaikaisesti ja vahvistaa näin ollen esteettisen kahdentumisen ideaa. Työpajalla on myös muita yhtymäkohtia draamakasvatuksen avainkäsitteisiin. Minua koskettaneet avainkäsitteet draamakasvatuksen kontekstissa ovat vakava leikillisuus, fiktio kollektiivisena merkitysten luomisen paikkana ja merkityksellinen keskeneräisyys.

1. *Vakava leikillisuus.* Leikinomaisuus ei ole vierasta taiteellisen luomisen ja taiteellisen esityksen olemukselle - taidetta voidaan ajatella leikinä.

2. *Esteettinen kahdentuminen.* Esteettinen kahdentuminen edellyttää sopimusta, jossa sitoudutaan noudattamaan fiktion sääntöjä: he muuttavat todellisen tilan fiktiiviseksi. Se prosessi on kollektiivinen merkitysten luomisen paikka.

3. *Keskeneräisyyden estetiikka.* Vaikuttaa siltä, että rituaalien kautta maailman hahmottaminen ja yhteisöllisyyden korostaminen ovat nousemassa esiin yhteiskunnallisessa keskustelussa. Keskeneräisyyden estetiikalla tarkoitetaan prosessista kumpuavaa, vielä hiomatonta, mutta oivaltavaa esteettistä toimintaa, joka on merkityksellistä, koska siinä integroituvat sisältö ja muoto uusin tavoin. Tästä voidaan käyttää myös nimitystä merkityksellinen keskeneräisyys.

(Lähde: Jyväskylän yliopisto, 2009 [viitattu 14.2.2009])

Itse asiassa olen työpajassa tietoisesti vältellyt molempaa käsitettä - draamaa ja kasvatusta - koska koin draaman käsitteenä kovin jäykkänä ja kasvatuksen taas ylhäältä päin ohjattuna toimintana. Työpajaan osallistuu kuitenkin ihmisiä, joilla ei ole aikaisempaa kokemusta teatterista tai esiintymisestä. Sitä kautta voisi ajatella, että draamakasvatus- tematiikka nousee tärkeämmäksi kuin olen ajatellutkaan. Toki on tärkeää muistaa rohkaista ja kannustaa ryhmäläisiä

ja asettua siinä mielessä yläpuolelle ohjaajan rooliin, mutta itse olen kokenut ja sellaista palautetta olen ryhmäläisiltä saanut, että tasavertaisuus vetäjän ja ryhmän välillä on ollut onnistuneen ryhmätyön ydin. Tätä tasavertaisuutta hakee myös Ullmanilainen menetelmä, jossa ryhmän vetäjä toimii vain prosessin asiantuntijana, ei sisällön. Jos tätä ajatusta heijastaa uusiin teatterinäkemuksiin, joissa korostuu ryhmälähtöisyys ja yhden auktoriteetin puute (perinteisessä teatterikäsitelmissä ohjaajalla on yksin vastuu visiosta, eli siitä minkälainen esityksestä tulee), niin yhtäläisyys on huomattava. Ullmanilaisessa menetelmässä myös vetäjä osallistuu prosessiin, tasavertaisena omine ajatuksineen. Näin myös Unesta esitykseksi –työpajassa, jossa myös ohjaaja voi välillä tulla mukaan leikkiin. Toki käytännön tasolla työpajan ohjaajuus on korostetumpaa työskentelyn ollessa niin toiminnallista.

Kokemusesitys (engl. *experimance*) on teatterin esitysmuoto jossa katsojan kokemus (engl. *experience*) ja esitys (engl. *performance*) sulautuvat yhdeksi erottamattomaksi fenomenologiseksi kentäksi. Se haastaa perinteisen ajatuksen siitä, että esitys on jotain missä joku *esiintyy* ja korostaa huomattavasti katsojan aktiivista tajunnallis-kehollista osaa esitystapahtumassa. (Todellisuuden tutkimuskeskus 2009 [viitattu 26.8.2009]) Mieleni tekee laajentaa tätä ajatusta esiintyjän suuntaan ja kysyä, voisiko työpajan tarjoama uniryhmätyöskentelyn muoto koskettaa unennäköijän ja ryhmän tajunnallis-kehollista ymmärtämistä? Työpajan esitys ei ole vain esitys katsojille, vaan sen lähtökohta on unennäköijän uni, joka on prosessoitunut esityksen muotoon. Näin ollen esitys tapahtuu sekä katsojassa että esiintyjässä. Tämä ajatus herättää assosiaatioita rituaalista.

Rituaalin ja teatterin suhde ajoittuu teatterin syntyajalle, joskaan enää ei ole yhtä jaettava selitystä siitä että teatteri olisi syntynyt yksinomaan rituaaleista. Rituaalien voima on siinä, että niiden ajatellaan sisältävän jotain yhteisöä yhdistävän henkisen ulottuvuuden. Termi liminaali kuvaa tilaa jossa arkijärjestys on kääntynyt nurin. Liminaalit vaiheet luovat hetkellisen kaaoksen josta palataan takaisin normaaliin järjestykseen. Epäjärjestys voi olla myös keino oppia vaihtoehtoisten järjestyksen mahdollisuuksista. Teatteria voidaan tarkastella kulttuurisena välitilana, jossa voidaan kokeilla erilaisia vaihtoehtoisia järjestyksiä. Harjoitusprosessi antaa mahdollisuuden antautua kaaoksen vietäväksi. Löydöt voidaan jakaa yleisön kanssa esityksessä. Se on enemmän

yhdessä jakamista, kuin toisille esittämistä. (Koskenniemi, 2008, 55-56) Rituaalille ominaista on se, että se toistuu aina saman kaavan mukaan. Myös työpajan esityksessä on selkeä kaava, jokin näkyvä prosessi, joka rakentuu intuitiivisesti. Esitys ei ole koskaan yksiyhteen alkuperäisen unen kanssa, ei toiminnallisesti (mitä unessa tapahtuu fyysisesti) eikä sisällöllisesti (keitä unessa on, minkälainen tarina tai tapahtuma on löydettävissä). Jossain mielessä se voisi muistuttaa enemmän pysähdytettyä kuvaa kuin draamallista kertomusta (ks. simultaanidramaturgiasta s. 31).

5.2 Työpajan rakenne

5.2.1 Valmistelut

Unesta esitykseksi -työpajaan voi valmistautua parhaiten siten, että suunnittelee sen rakenteen etukäteen. Muuta ei juuri voi tehdä, koska sisältö ja ryhmän jäsenet ovat täysin tuntemattomia. Myös tilaan kannattaa tutustua ennalta ja siistiä se valmiiksi ryhmää varten. Tuolit, paperit, kynät, sakset ja muut tarvikkeet on hyvä olla omilla paikoillaan.

Ryhmätyön avain on luottamuksellisessa ilmapiirissä, jonka luominen on pitkälti ohjaajan tehtävä. Ryhmän turvallisuus edellyttää jonkinlaisen sopimuksen tekemistä. Se tarkoittaa sitä, että ohjaaja selvittää aluksi mitä on tarkoitus tehdä yhdessä, mitkä ovat työskentelyn pelisäännöt ja tavoitteet. Sen lisäksi, että sopimus lisää turvallisuutta, se myös antaa ryhmälle omistajuuden työskentelyyn. (Korhonen, Pätäri-Rannila, Timonen & Vahtola, 2007, 53) Uniryhmätyöskentelyssä on usein kirjoittamattomana sääntönä se, ettei ryhmäläisten tarvitse kertoa itsestään mitään. Työskentely voidaan tehdä anonyymisti. Työpajassa, jossa työskennellään yhdessä toiminnallisesti, on jonkinlainen esittelykierros kuitenkin välttämätön. Seuraavat asiat kannattaa käydä läpi ennen työskentelyn alkua:

1. Ohjaaja selostaa työpajan rakenteen ja sen, miten prosessi etenee.
2. Muistutetaan, että ryhmässä käsitellyt toisten unet pidetään ehdottomasti salassa ulkopuolisilta.

3. Kaiken osallistumisen on synnyttävä omasta halusta, kukaan ei saa ryhmässä kehottaa toista olemaan aktiivisempi. Kenenkään ei ole pakko tehdä mitään.
4. Unennäkiä määrittää itse oman salaisuustasonsa ja rajansa.
5. Unennäkiä voi lopettaa prosessin milloin haluaa.
6. Ryhmän tulee olla tietoinen siitä, että antaessaan unensa ryhmän käsittelyyn, tulee samalla sitoutua sen esittämiseen yleisölle. Tavasta asettaa uni esille voidaan keskustella matkan varrella paljonkin.

Monet näistä turvallisuustekijöistä ovat aivan samoja kuin Ullmanilaisessa uniryhmämenetelmässä³.

On tärkeää, että ryhmäläiset saavat ilmaista mitä he ajattelevat luovasta työskentelystä ja onko heillä kenties toivomuksia oman työskentelyn suhteen. Usein tässä vaiheessa osallistuja, joka esimerkiksi kokee, ettei ”osaa kirjoittaa”, ilmaisee asian. Mutta juuri tämä ihminen saattaaakin kirjoittaa pian ensimmäisen runonsa ja esittää sen kaikille. Ohjaajan näkökulmasta katsottuna tämä työryhmän mahdollisuuksien hahmottaminen heti alussa on todella tärkeää. Näin voi jakaa työryhmäläisille mielekkäitä tehtäviä ja rooleja, esimerkiksi selkeästi tanssia jo harrastaneiden osaamista kannattaa hyödyntää.

5.3.2 Unen valinta ja kertominen

Uni valitaan yhdessä. Mikäli esille nousee monta unennäkiä, jotka haluaisivat jakaa unensa, he saavat keskenään valita kenen uni valitaan. Mikään ei tosin estä sitä, että työpajassa käsiteltäisiin montaa unta samanaikaisesti ja kenties löydettäisiin niille yhteisiä tekijöitä tai alueita, joilla

³ ks. Siivola, 2008, 126-128

kohdata. Unennäkijä kertoo unensa ja ryhmä kuuntelee unen. Uni kerrotaan usein kaksi kertaa, riippuen pituudesta ja yleensä se myös kirjataan ylös. Unen kertominen, kuuntelu ja ylöskirjaaminen saattaa olla aluksi hyvinkin kaoottista. Unennäkijä kiirehtii sanoissaan, on epäselvä tai alkaa kertoa untaan tavalla jota on mahdoton kirjoittaa (alkaa esittää untaan liikkumalla), kuuntelijat eivät ymmärrä tai kuule, kynät menevät rikki ja pitää aloittaa alusta jne.

Ohjaajan rooli tässä vaiheessa on kuunnella uni tarkasti ja samalla päättää, mitkä työskentelymenetelmät sopivat unelle parhaiten. Tässä vaiheessa on hyvä tunnistaa, minkälaisesta unesta on kyse ja minkälaisessa roolissa itse unennäkijä on unessa. Myös unen tyyliin tulee kiinnittää huomiota. Jos uni on esimerkiksi hyvin lyhyt ja lyyrinen, on tärkeää säilyttää sama tunnelma tulevassa esityksessä. Unennäkijöillä on hyvin erilaisia tapoja kertoa unensa. Kaikkiin tällaisiin on hyvä kiinnittää huomiota, kuten myös selkeisiin unessa esiintyviin tärkeältä vaikuttaviin elementteihin (esimerkiksi vesi, ovi jne.). Näihin ankkuroituminen heti alussa auttaa hahmottamaan tulevaa esitystä.

5.2.3 Materiaalin hankinta

Kun uni on kerrottu, voidaan vielä tehdä tarkentavia kysymyksiä. Tämän jälkeen ryhmä alkaa tuottaa materiaalia annettujen ohjeiden ja impulssien mukaan. Unennäkijä osallistuu myös tähän vaiheeseen. Tämä vaihe on jollain tapaa sisäistä työskentelyä, sillä keskustelua ryhmän kesken ei juuri ole. Ryhmän jäsenet ikään kuin uittavat unen sisällään, nostavat verkot ja tarttuneet saaliit tuodaan esiin⁴. Tämä vaihe toteutetaan erilaisilla kirjoitus-, piirtämis- ja liiketehtävillä. Annan tässä pari esimerkkiä siitä, miten materiaalia voi hankkia.

Unen kertomisen jälkeen osallistujia pyydetään kirjaamaan ylös sanoja eri sanaluokista: verbejä, substantiiveja ja adjektiiveja. Kielemme jakaa todellisuuden erilaisiin luokkiin ja malleihin kuten toimintaa ilmaiseviin verbeihin, toiminnan luonnetta ilmaiseviin adverbeihin ja laatua ilmaiseviin

⁴ Mainittakoon, että myös Ullman käyttää tätä kalavertausta ja sanoo suuren unesta löydetyn assosiaation ja oivalluksen olevan ”a big fish”.)

adjektiiveihin. Voisi ajatella, että kukin luokka vastaa tietynlaista psyykkistä energiaa. (Mellick, 1996, 108). Työpajassa luokittelemme sanoja ja jätämme ne käytettäväksi esimerkiksi runon rakennusaineiksi.

Osallistujia voi pyytää kirjaamaan ylös unesta mieleen nousevia teemoja, kuten yksinäisyys, raja, lämpö, epätoivo jne. Näistä teemoista unennäkijä saa valita mieleisensä teemat ja niistä työstetään liikesarjoja. Materiaalia on tarjolla yleensä runsaasti ja yksi tärkeä vaihe onkin materiaalin karsiminen. Yleensä se toteutetaan valintojen kautta: valitse kymmenestä sanasta viisi, valitse viidestä sanasta kaksi. Joskus saattaa tuntua, että valitseminen on vaikeaa. Samoin joskus vauhti on jollekin liian kova. On tärkeää rohkaista ryhmän jäseniä heittäytymään vauhtiin ja tekemään nopeitakin päätöksiä intuitiivisesti. Tätä osallistujat ovat usein kiitelleet. He ovat kokeneet, että kun on pakko toimia, intuitio alkaa myös toimia paremmin, koska ei ole aikaa miettiä.

Ohjaajan näkökulmasta tämä vaihe on jo esityksen ohjaamista. Ohjaaja kerää materiaalia esitystä varten ja hänellä tulee olla erilaisia työvälineitä eli menetelmiä takataskussaan. Haaste piilee siinä, ettei tehtäviä voi täysin ennalta päättää koska kukin uni vaatii omanlaiset menetelmänsä. Menetelmiä tulee voida ”vetää takataskusta” tarpeen mukaan. Usein voi myös improvisoida ja keksiä uusia tehtäviä. Devising-työtavoille onkin tyypillistä se, että käytännön työssä eteneminen on usein intuitiivista koska ”umpimetsään on kerran lähdetty” (Koskenniemi 2008, 52). Kuten aiemmin jo mainitsin, unen laatu vaikuttaa tehtävien valintaan. Esimerkiksi lyhyt ja vähäeleinen uni tarvitsee aivan erilaista lähestymistapaa kuin pidempi, värikäs ja tapahtumarikas uni.

5.2.4 Unennäkijän väliintulo

Unennäkijän väliintuloja on hyvä olla useampi matkan aikana. Käytännössä se tarkoittaa sitä, että ohjaajana tulee seurata unennäkijää ja aika ajoin kysyä: olemmeko vielä mielestäsi oikeilla jäljillä? Eteneekö tämä mielestäsi sellaiseen suuntaan, jonka sinä hyväksyt unennäkijänä? Unennäkijä saa jonkin verran valita mitä materiaalia työstetään eteenpäin. Hän voi valita

vaikkapa kymmenestä muun ryhmän esiin nostamasta teemasta kaksi joita työstetään eteenpäin. Näin mahdollisesti ote alkuperäiseen uneen säilyy uneen paremmin ja voidaan varmistua siitä, että unennäkiä kokee oman unen käsittelyn edelleen mielekkäänä. Ohjaajan kannattaa ylipäättään tarkkailla unennäkiä hieman muuta ryhmää enemmän ja seurata, millä mielellä hän työssä etenee.

5.2.5 Materiaalin työstäminen

Kun materiaalia on hankittu ohjaajan mielestä tarpeeksi, ryhmä avautuu keskustelulle ja alkaa yhdessä työstää materiaalia. Tämä on eräänlainen leikkivaihe joka on yleensä hauskaa ja onnistuessaan synnyttää valtavaa innostusta. Materiaalin työstövaiheessa kokoamme materiaalia yhteen, esimerkiksi kirjoitamme sanoista runoja, yhdistelemme erilaisia sanoja kokonaisuuksista, etsimme niistä mielekkäitä, mutta samalla spontaaneja yhdistelmiä. Vaiheessa on paljon ahaa-elämyksiä kun yhtäkkiä kaiken sekasorron keskeltä, hetkenä jolloin vähiten sitä odottaa, nousee esiin tunnistettava tai unta jollain tapaa avaava lause tai vastaava. Näitä ahaa-elämyksiä nousee keskusteleavassa uniryhmässä yhtä lailla. Unesta esitykseksi -työpaja vain käyttää erilaisia lähestymismuotoja - tällä tarkoitan sitä, että luovan työn lumoissa rationaalinen järkeily on yleensä syrjäytetty ja näin ahaa-elämykset voivat olla todella voimakkaita näiden sisällön noustessa yllättäen rationaalisen ajattelun piiriin. Työpaja hyödyntää myös ihmisen ruumiillisuutta, jolloin on mahdollista löytää aivan uusia ulottuvuuksia verbaalisille käsitteille.

5.2.6 Esityksen valmistaminen

Kun ryhmä on ohjaajan kanssa saanut aikaan erilaisia kokonaisuuksia, aletaan rakentaa esitystä. Tässä vaiheessa keskustellaan siitä, mikä esityksen tai sen osien nimeksi tulee. Se saatetaan löytää jo työstetystä materiaalista tai ylijääneistä sanoista. Yleinen konsensus päättää asian, mutta viimeisen sanan voi sanoa unennäkiä.

Työpajassa käytetty aika on rajallinen ja se jättää esityksen eräällä tavalla kesken. Toisesta näkökulmasta katsottuna keskeneräisyys voi olla jopa esityksen päämäärä. Keskeneräisyyden näkeminen voimavarana tarkoittaa omien tietojen ja taitojen, käytettävissä olevan ajan ja ryhmän keskeneräisyyden tiedostamista. (Koskenniemi, 2008, 88) Esityksessä on esimerkiksi useimmilla paperi kädessään, joista voi lukea runon tai muita muistiinpanojaan. Joskus ohjaaja saattaa joutua paikkaamaan viime hetkellä ryhmästä lähtenyttä jäsentä. Rekvisiittaa ei ole, eikä esitystä varten tehtyjä vaatteita. Joskus tilasta löytyy tavaraa, jota hyödynnetään esityksessä. Menneessä työpajassa tilasta löytyi pyörillä kulkeva fläppitaulu joka välittömästi valjastettiin väliverhoksi, johon oli kiinnitetty työskentelystä yli jäänyttä materiaalia. Nurkassa lojunut kitarakin pääsi nuotiohetken tunnelmaa nostamaan, vanhasta kynttilästä tehtiin itse nuotio. Valmis esitys on silloin, kun ohjaaja näkee että se on valmis esitettäväksi. Esitystä harjoitellaan kunnes se sujuu jotenkin. Mielestäni on tärkeää, ettei esitystä viilata viimeiseen saakka. Tietynlainen jännite säilyy kun kaikki ovat asian äärellä ikään kuin ensimmäistä kertaa. On jälleen täysin ohjaajan varassa tehdä johtopäätöksiä sen suhteen, kuinka valmis ryhmä on esittämään.



Kuva 1: From a Dream to a Performance –työpajan esitys International Association for the Study of Dreams IASD / Europe konferenssissa Göteborgissa 2009.

5.2.7 Esitys

Yleensä esityksessä osoitetaan se, kuka esiintyjistä on unennäkijä. Se voi olla esimerkiksi ensimmäisen, viimeisen tai avainrepliikin antaminen unennäkijälle. Se voi ilmetä asetelmista lavalla, kuten siten että unennäkijä on koreografiassa keskellä tai asiat tuntuvat tapahtuvan hänen ympärillään. Unennäkijällä voi myös olla jokin esine, kuten avain kaulassa joka antaa katsojien hienotunteisesti ymmärtää, että uni on alkuperäisesti hänen. Eräässä työpajassa oli ilmeisen selvää, kenen unesta oli kyse, ja esityksessä jopa käytettiin hänen omaa nimeään. Se, että unennäkijä jotenkin merkataan, säilyttää yhteyden uniryhmätyöskentelyyn ja sen, että unennäkijä on viimeinen auktoriteetti. Mikäli unennäkijä haluaa pysyä anonyyminä, se yleensä selviää työskentelyn aikana.

Esitys voi muodoltaan olla mitä tahansa. Toistaiseksi olen tehnyt ryhmän kanssa esityksiä, joissa katsomo ja lava on selkeästi erotettu toisistaan ja katsojien rooli on katsoa esitystä, ottaa esitys sisäänsä ja antaa sen tapahtua siellä. Esitys voisi myös olla jossain määrin osallistava, mutta kuten esityskonventioissa yleensä, tämä tulisi tarkkaan suunnitella ja siihen on harvoin työpajassa aikaa. Unityöpajan esitys on yleensä varsin lyhyt. Pieni askel tähän suuntaan oli yleisön tuolien merkitseminen yli jääneillä materiaaleilla, sanoilla. Kun yleisö tuli sisään, he saivat valita tuolin jonka selkänojassa luki esim. ”Ralf’s Boss”, ”Nurse”, jne. Tavallaan se oli jo esitykseen sisälle menemistä. Esitys on yleensä hyvin lyhyt, kestoltaan 10-15 minuuttia.



Kuva 2: From a Dream to a Performance –työpajan esitys International Association for the Study of Dreams IASD / Europe konferenssissa Göteborgissa 2009.

5.2.8 Yleisön kohtaaminen ja palaute

Työpajan työskentely suuntautuu esitystä kohti. Ilman esitystä prosessi ei olisi täydellinen. Uni toistuu prosessin aikana aina uudestaan koettuna ja nähtynä. Yleisölle esitys on ainutkertainen ja siinä on mahdollista esittää uni uudestaan ”kerrottuna” esityksen muodossa.

Ryhmä haluaa yleensä palautetta esityksestä katsojilta ja toisiltaan. Esityksen jälkeen avataan välittömästi tilaa keskustelulle ja ohjaaja ottaa aluksi tilan haltuunsa. Ryhmäläiset jäävät istumaan lavalle. Katsojat voivat kertoa kokemastaan ja tehdä kysymyksiä. Ohjaaja voi kertoa työskentelyprosessista ja ryhmäläiset omista kokemuksistaan. Se, missä kontekstissa esitys katsotaan, varmastikin vaikuttaa siihen, mihin kiinnitetään huomiota. Esimerkiksi uniryhmäseminaarissa keskustelu on kääntynyt pian uniryhmätyöskentelyyn ja unen hahmoon yleensä.

6 OHJAAJAN HAASTEET

Pohdin tässä luvussa ohjaajan haasteita *Unesta esitykseksi* - työpajassa. Käytän esimerkkeinä omia kokemuksiani työpajojen ohjaamisesta sekä ajatuksiani siitä, mitä voisi tapahtua. Haasteet liittyvät ryhmän ja ryhmäprosessin ohjaamiseen, yksilöiden ohjaamiseen, omaan ohjaajidentiteettiin, taitoihin ohjaajana ja käytännön asioihin.

6.1 Uni työskentelymateriaalina

Unen ja todellisuuden välinen suhde muistuttaa esityksen ja todellisuuden välistä ”esteettisen kahdentumisen” ideaa, jossa hyväksytään fiktion olemassaolo ja säännöt. Esteettinen kahdentuminen myös mahdollistaa siirtymisen eräänlaiseen poeettiseen välitilaan, mahdollisuuksien tilaan. (Koskenniemi, 2008, 88) Mieleeni on noussut kysymyksiä siitä, miten ”unitodellisuuden” kanssa työskentely eroaa ”arkitodellisuuden” kanssa työskentelystä. Mistä näkökulmasta tarkkailen unitodellisuutta? Onko se niin sanottua ”leikkimaailmaa”, jossa kaikki on mahdollista vai onko se jokin rinnakkaistodellisuus jossa kaikki viestittää jotain tästä arkitodellisuudesta mutta eri kielellä? Miten ylipäättään voi pysytellä uskollisena todellisuudelle, joka ei määräydy kuten valvetodellisuus (aikakäsitys, loogiset syy-seuraussuhteet jne.)?

Unitodellisuuden mahdollisuuksia on hyväksikäytetty näyttämötaiteessa paljon. Unta on verrattu ”näytelmäksi” ja usein esimerkiksi puhutaan ”unen näyttämöstä”. ”Unenkaltaisesta logiikasta” taas kuulee puhuttavan tilanteissa, jolloin tapahtumat eivät etene perinteisen lineaarisen (suljetun) rakenteen mukaan vaan rakentuvat ei-lineaarisen (avoimen) muodon varaan. (Koskenniemi, 2008, 79-81) Ei ole aivan yksiselitteistä, minkälainen dramaturginen malli soveltuisi parhaiten unitodellisuuden kuvaamiseen. Nopeasti ajateltuna tuntuisi oikealta esittää uni avoimen dramaturgian muodon mukaan, koska se parhaiten toistaa unen poukkoilevaa logiikkaa. Esimerkiksi simultaanidramaturgialle rakentuva esitys toimii assosiaatioiden varassa ja läsnä on samanaikaisesti useita fiktiivisiä tasoja (Koskenniemi, 2008, 81). Tämä voisi mielestäni kuvata hyvin unen hahmoa. Riippuu kuitenkin paljon unta käsittelevästä ryhmästä ja ohjaajasta,

minkäläinen ote unesta otetaan. Uni voisi aivan hyvin taipua suljetun dramaturgisen mallin kaltaiseksi näytelmäksi, jos nähdään, että uni itse sitä vaatii.

Kun unen kanssa aletaan työskennellä ryhmän kanssa käytännön tasolla, on mielestäni eräänlainen valmiustila jo virinnyt. Ryhmäläiset ovat asennoituneet siihen, että ”nyt kuullaan uni” ja uni saattaa olla täysin outo ja järjetön. Tämä virittää ryhmäläiset lähtökohtaisesti suhtautumaan asioihin ja todellisuuteen eri tavalla, kenties näkemään maailman hieman väljemmin. Uni viis veisaa fysiikan laeista ja tapahtumapaikat, aika ja oma itse sekoittuvat. Unennäkijä saattaa esimerkiksi olla omassa lapsuudenkodissaan oman ikäisenään tai edustaa unessa toista sukupuolta. Uni osoittaakin pian, ettei rationaalinen ajattelu ole toimiva avain työskentelyssä.

Unta tai unen ja valveen rajatilaa on usein kuvattu luovana tilana – tilana, josta oivallukset, runous ja taide pulppuavat. Amerikkalainen unitutkija ja luovan unityöskentelyn ohjaaja Jill Mellick on tutkinut ohjatun luovan työn prosessin vaiheita. Luovassa työssä tietoinen mieleemme kytkeytyy alueelle, jota kutsutaan muun muassa tiedostamattomaksi, alitajunnaksi, intuitioksi tai sisäiseksi ääneksi. Ohjatun luovan työn vaiheet ovat pelkistetysti seuraavat: lähtö, sisäinen matka, paluu ja reflektio. Sisäinen matka ja paluu edustavat juuri tätä kosketustamme tiedostamattomaan meissä. (Mellick, 1996, 46–47) Unityöpajassa on niin ikään hyvä olla tietoinen luovan työn prosessista ja muistaa kiinnittää huomiota ensimmäiseen ja viimeiseen vaiheeseen. Unityöskentelyssä ensimmäinen vaihe käsittää käytännössä turvallisen ja rauhallisen ilmapiirin luontia muun muassa keskustelemalla kun taas jälkimmäinen vaihe on koetun purkamista ja sen heijastamista nykyhetkeen.

Unityöskentelylle on ominaista se, että käsiteltävässä aiheessa on läsnä jotain äärimmäisen intiimiä ja henkilökohtaista. Unen henkilökohtainen aspekti tuo usein työskentelyyn kohtaamisen tai ”ihmeen” tunnun ja ryhmän jäsenten omat ja yhteiset tuntosarvet herkistyvät. Henkilökohtaisen jakaminen ja asioiden käsittely ryhmässä vaatii luottamusta ja turvallisuuden tunnetta. Joskus jo asennoituminen siihen, että ”sehän on vain unta” ja näennäisesti ulkokohtaista, saattaa madaltaa kynnystä kohdata itse uni. Koska unta ei myöskään käsitellä tavalla, joka sitoisi unennäkijän jollain tapaa selittämään untaan muille, auttaa ehkä kohtaamaan unen sellaisena kuin

on, ilman tulkintaa. Jokainen uniryhmässä työskentelevä joutuu itse asettamaan omat rajansa ja tämä seikka myös nostetaan esille ryhmän aloittaessa työskentelyn. Jokainen kokee omalla kohdallaan sen, miten uni avautuu hänelle. Unesta ei voi koskaan ensi kuulemalta sanoa, ”mitä se tarkoittaa”. Vain unennäkiä itse viime kädessä kokee ja oivaltaa mikä unen viesti hänelle on.

Itse olen ohjaajana kokenut, että uni on ehtymätön kaivo. Sen loppumattomat päällekkäiset, rinnakkaiset ja sisäkkäiset kuvat tuovat työskentelyyn rikkauden tunteen. Hyvin harvoin jos koskaan on tullut tunnetta, että uni olisi jotenkin riittämätön työskentelyä varten. Meidän tulee vain löytää kohdat, mistä kaleidoskooppi kääntyy ja uni näyttää itsestään lisää.

6.2 Käytännön asiat ja taidot ohjaajana

Työpajassa aika on rajallinen ja sitä on yleensä aina ”liian vähän” käytössä. Tämä lähtökohta asettaa haasteita ennakkosuunnittelulle ja tiukalle tahdille. *Unesta esitykseksi* -työpaja käsittelee aihetta, joka on ainoastaan unennäkiäälle tuttu. Näin ollen ei voi tietää minkälainen prosessi ryhmällä on edessä. On hyvä suunnitella käytännön tasolla prosessin kulku etukäteen niin pitkälle kuin mahdollista ja päättää etukäteen muutamista tehtävistä jotka toteutetaan. Tällainen voisi olla vaikka liikesarjan tuottaminen temasta. Koska käytettävä aika on kuitenkin tiedossa, voi jo mielessään etukäteen jakaa sen käytön esimerkiksi tähän tyyliin: 1 h unen kertominen ja kirjoittaminen, 1 h liikkeen ja kokonaisuuksien tuottaminen, 1 h esityksen kokoaminen ja harjoittaminen (3 h:n työpaja).

Työskentely etenee yleensä vauhdikkaasti. Usein tuntuu siltä, kun etenisi aallon päällä ratsastaen. Vaikka ohjaaja seuraakin prosessia ulkopuolelta, on hän kuitenkin yksi ryhmän jäsenistä, jonka tulee olla vähintään yksi jalka prosessin sisällä ja osallistua ryhmän kanssa unen käsittelyyn. On tilanteita, jolloin ohjaaja itse putoaa aallon päältä, eikä keksi mitä pitäisi tehdä seuraavaksi. Kaikki tuntuu tyhjältä ja merkityksettömältä. Kaikki assosiativiset syntyneet visiot ovat kadonneet kuin tuhka tuuleen. Tällaisessa tilanteessa on hyvä muistaa, että luova prosessi toimii kaaoksen ja kontrollin liittymäkohdassa. Järjestäytymisen ja kaaoksessa tapahtuvan ristiveto

leimaa luomisen prosessia kokoajan. (Koskenniemi, 2008, 49) Olettaisin että tällaisessa edellä kuvatussa tilanteessa ohjaajan jalat palaavat maahan takaisin. Hän on tempautunut ryhmäläisten kanssa leikkiin ja viipynyt siellä liian kauan. Uskoisin, että yksi ohjaajan taidoista onkin löytää tasapaino sen suhteen, missä määrin osallistuu ja missä määrin pysyttelee ydinprosessin ulkopuolella. Jos tämä tapahtuu, on hyvä vain tiedostaa tilanne ja saattaa kulkuväline liikkeelle uudestaan.

Joskus tuntuu siltä, että eteneminen takkuu. Oma ääni katoaa, valtava epäuskon tunne alkaa levitä joka jäsenen ja pakokauhu on nurkan takana. Tällaisia solmukohtia tulee eteen aika ajoin ja harvoin tilannetta ehtii analysoida niin pitkälle, että ehtii diagnosoimaan ongelman aiheuttajan. Kyse voi olla siitä, ettei ole onnistunut kuljettamaan ryhmää samaan suuntaan vaan ryhmän sisällä on muodostunut vetoa eri suuntiin. Aktiivisimmat ryhmäläiset voivat alkaa ehdottaa omia näkemyksiään toteutuksesta ja aremmat taas haluavat pysytellä tiukasti takarivissä ja totella ohjaajaa. Joskus syynä saattaa olla myös se, että tekeminen on ryhmäläisille yksinkertaisesti epäselvää. Ohjaajan antamien ohjeiden tulee olla selkeitä ja tarpeeksi helppoja siltikään aliarvioimatta osallistujia. Myös erilaiset rimakauhun kokemukset ryhmässä on tyypillistä. Jossain vaiheessa työskentelyssä joku yleensä herää huomaamaan, että aikaa on rajallisesti ja valmista pitäisi jo tulla. Ryhmäläisiä on hyvä rauhoitella tässä vaiheessa ja kannustaa luottamaan ohjaajaan joka ”tietää kyllä mitä tehdään”.

Joskus saattaa tulla tunne siitä, että ideat toteutukseen loppuvat. Ohjaaja ei varsinaisesti pysty vaikuttamaan siihen, minkälaista materiaalia ryhmä tuottaa, mutta hän voi ohjailta prosessia haluamaansa suuntaan. Joskus ryhmä tarjoaa materiaalia joka on hyvin yksipuolista, esimerkiksi sanakirjoitustehtävissä ryhmäläiset kirjoittavat samoja sanoja, joiden kanssa on hankala työskennellä eteenpäin. Kun materiaali on riittämätöntä ohjaajan mielestä, on hyvä pohtia annettua tehtävää ja sitä, onko tehtävänanto jotenkin epäselvä tai olisiko tullut panostaa enemmän määrään. Materiaalin määrässä tärkeää on se, ettei sitä ole liian vähän, muttei myöskään liikaa. Liian kovalla kädellä karsiminen saattaa aiheuttaa pahaa mieltä ja siinä myös menettää potentiaalista materiaalia.

Ryhmää ohjatessa on hyvä olla tietoinen ryhmäprosessien perusdynamikasta. Työpaja on yleensä varsin lyhyt, jolloin ryhmän sisäinen dynamiikka ei ehdi juuri pintaa syvemmälle. Ryhmätyötä helpottaa osallistujien vapaaehtoisuus ja sitoutuminen työpajaan. Vahva tavoiteorientoituneisuus auttaa siinä, ettei pikkuasioihin puututa vaan pysytään asian ytimessä. Toisaalta vapaaehtoisuus voi aiheuttaa sen, että ryhmäläinen saattaa jättää työpajan kesken. Tällaisessa tilanteessa olen säilyttänyt hänen materiaalinsa ja käyttänyt jollain tapaa sitä esityksessä, mikäli se lähteneelle on sopinut. Myös ryhmän sisäinen paine auttaa empivää ryhmäläistä pysymään mukana loppuun saakka ja tärkeää on tuntee olevansa tarpeellinen. Ohjaajan on erittäin tärkeää muistaa jakaa tehtäviä tasa-arvoisesti siten, että kukin saa mahdollisuuden olla esillä. Työpajoista saadun palautteen perusteella näyttäisi siltä, että henkilökohtaisuuden säilyminen on motivaation avain. Vaikka käsitellään toisen unta, on se jollain tapaa kaikkien oma ja yhteinen. Kukin kantaa esitykseen oman kortensa.

Ryhmän vetämisen haasteena on se, kuinka pitää koko ryhmää aallon päällä alusta loppuun. Työpajassa ohjaajan tulee kannustaa ihmisiä ilmaisuun, silti samalla vaistota heidän tarpeitaan ja kykyjään ilmaista. Usein vain pelko väärässä olemisesta estää oman äänen tulemisen esille. Ullmanilaisen uniryhmämenetelmän yksi perusajatuksista on se, että menetelmä on myös ”väärässä olemisen harjoitus”. Luovaan työhön ja spontaaniin ilmaisuun kuuluu se, että välillä suusta pääsee asioita, joita ei ehkä ole hionut loppuun saakka. On tärkeää, ettei ohjaaja tyrmää mitään ryhmän suunnasta syntyneitä ideoita vaan ottaa ne vastaan ja muokkaa ne ryhmälle sopivaksi. Yleensä toimimattomat ideat kuolevat omia aikojaan.

Unityöskentelyä on vaivannut siihen liitetty terapeutin sävy, joka juontaa juurensa modernin psykologian löytöihin ihmisen alitajunnasta. Tämän mukana on tullut myös ajatus, että unia tulisi käsitellä vain asiantuntijoiden eli psykoterapeuttien kanssa. Näkemys elää edelleenkin ja itse työpajan vetäjänä olen miettinyt sitä, missä vaiheessa unityöskentely on terapiaa. Työpajoissa on ollut hetkiä, jolloin unennäkiä on esimerkiksi liikuttunut unen käsittelystä, joka yleensä on merkki siitä, että unityöskentelyn oivallukset ovat jollain tapaa koskettaneet häntä. Tällaisiin tilanteisiin – aivan kuten uniryhmissäkin – ei tule jäädä vaan myötäeläen jatkaa prosessia eteenpäin. Jos muistaa tarpeeksi usein ja eri keinoilla varmistaa unennäkiänsä halun jatkaa, on

mahdollista, ettei sellaisia tilanteita pääse syntymään. Unennäkijä prosessoi kuitenkin kokoajan untaan verbaalisesti muiden kanssa ja nostaa esiin oivalluksia, aivan kuten uniryhmässäkin. Vetäjänä kannattaa huolehtia siitä, että työskentely pysyy tietyllä tapaa ilon ja leikin maailmassa, eikä selkeästi räikeillä elementeillä aleta ”mässäillä”. Myös Ullmanilainen uniryhmämenetelmä saa vastata usein tähän terapia-kysymykseen. Menetelmän uranuurtaja Suomessa, Markku Siivola, on listannut oivallisesti tärkeimmät erot psykoterapian ja uniryhmäprosessin välillä ja huomauttanut, ettei uniryhmätyöskentely ole terapiaa, mutta terapeuttista se voi olla (Siivola, 2008, 172-174).

7 LOPUKSI

Olen käsitellyt opinnäytteessäni *Unesta esitykseksi* -työpajaa ja pohtinut sitä, miten se syntyi ja minkälaiseksi se kehittyi. Työpajan ydin syntyi *Muistoja tulevaisuudesta* -esityksen tekoprosessin myötä. Valmistin esitystä yhdessä työryhmän kanssa opiskellessani teatteri-ilmaisun ohjaajaksi Stadian Esittävän taiteen koulutusohjelmassa Helsingissä. Esitys sai ensi-iltansa maaliskuussa 2006. Työpaja syntyi esityksen harjoitteiden ympärille Suomen Uniryhmäfoorumin seminaaria varten syyskuksi 2007 ja työpajan tueksi otin Ullmanilaisen uniryhmämenetelmän.

Opinnäytteeni aluksi esittelin uniryhmätyöskentelyn historiaa ja sen erilaisia muotoja. Erityisen paljon tilaa annoin Ullmanilaisen menetelmän esittelyyn. Luvussa 3 keskityin itse työpajaan. Pohdin työpajan kaksoisluonnetta uniryhmätoimintana ja esittävänä taiteena, sekä kävin työpajan läpi vaihe vaiheelta.

Nyt jälkeinpäin ajattelen, että työpajassa kenties yhdistyy ohjaajaidentiteettini (tapa ohjata, viehtymykseni tiettyyn muotokieleen), väitteeni todellisuudesta (tiedostamattoman rooli) ja yhteisöllisyyden tunteen kaipuuni. Ohjatessani jälkeinpäin muita devising -esityksiä, olen huomannut rakentavani esitystä hyvin samalla tavalla. Jossain määrin voikin varmasti todeta, että työpaja on muotoutunut ”minun näköisekseni”, eli olen saanut mahdollisuuden tehdä siitä ns. unelmatyöpajan ja valikoida itselleni soveltuvia menetelmiä. Unesta esitykseksi -työpajassa voin

vapaasti yhdistellä eri taidemuotoja ja leikkiä vapautuneesti taiteen mahdollisuuksilla. Demoesitys on oma ohjauksellinen työnäytteeni ja uskon, että demot rakentuvat osittain samanlaisen ”kaavan” päälle. On jännittävää lähteä tyhjästä ja varsin nopeassa tahdissa saada jotain kokonaista aikaan. Sellainen tuntuu erityisen ainutkertaiselta. Kun työskentelyssä yhdistyy vielä se, että esityksen jälkeen voidaan jatkaa aiheen pohdintaa, tekee se prosessin vielä mielenkiintoisemmaksi. Esitys ei ole tärkein tuotos, vaan yksi osa prosessia, ehkä välivaihe jossa jokin konkretisoituu ja muuttuu puheen tasolta visuaaliseksi kuvaksi ja liikkeeksi.

Työpaja lepää sellaisen ajatuksen päällä, joka näkee todellisuuden koostuvan osaksi laajasta tiedostamattomasta kerroksesta, joka näyttäytyy muun muassa unien ja luovan työskentelyn kautta. Ajattelen, että työpajan työskentely tähtää unien tavoittamiseen sellaisena hahmona, joka avautuu niin mielen kuin ruumiinkin kautta.

Yhteisöllisyys näyttää työpajassa aurinkoisen puolensa. Työpajan nopeatempoisuus vapauttaa ryhmädynamiikan varjoilmiöiltä, jotka kauemmin toimivissa ryhmissä usein alkavat nostaa päätään: syntyy kuppikuntia, jotkut kapinoivat auktoriteettia vastaan, yksi alkaa vetää omaa show´ta ja toinen vetäytyy. Työpaja on pituudeltaan ”juuri sopiva”. Siinä juuri ja juuri pääsee kurottumaan ihmistä kohti ja kaikki turhanpäiväinen jää ulkopuolelle. En ole itse kovin viehtynyt ryhmiin, jossa kahvittelu ja juoruilu on ensisijaista toimintaa, eli esityksen tekemistä, tärkeämpää.

Unesta esitykseksi -työpaja tarjoaa osallistujalleen mahdollisuuden kohdata unitodellisuus kenties ihan uudella tavalla. Unesta keskusteleminen on yleistä, mutta harvoin pysähdymme niiden kohdalle pidemmäksi aikaa, saatikka käsittelemme sitä taiteen suomin mahdollisuuksin. Unityöskentely voi lisätä itsetuntemusta, voimaannuttaa ja auttaa ihmistä lähestymään toista ihmistä. Esityksen tekeminen tuo siihen aivan erityisen vivahteen. On aina yhtä kiinnostavaa nähdä, mitä luovuus saa aikaan. Leikin riemu on rajatonta. Minulle ohjaajana on tärkeää nähdä aikuisen leikkivän. Ehkä siksi, että itsekkin kaipaan välillä leikkiä.

LÄHTEET

Alanen, Antti 2000: Artikkelin Unien tulkinta 100 vuotta – Näkymättömän jäljillä. Filmihullu 1/2000, 4-7

Garfield, Patricia 1999: Luovaan unennäköön, Unio Mystica: Hämeenlinna

Ihmissuhdetyö ry., 2009. Helsingin psykodraamainstituutti [viitattu 14.5.2009] Saatavissa <http://www.ihmis.fi/psykodraamainstituutti.htm>

Jussi Johnsson, Tuomas Laitinen, Juhani E. Lehto, Pasi Mäkelä, Pilvi Porkola, Janne Saarakkala, Risto Santavuori, Markku Siivola, Tommi Silvennoinen ja Eero-Tapio Vuori 2008: Eiyymmärtämisen eteisessä. Todellisuuden tutkimuskeskus: Helsinki

Jung, C.G. 1964: Symbolit. Piilotajunnan kieli. Otava: Helsinki

Jung, C.G 1966: Piilotajunnan psykologiaa. Tammi: Helsinki

Jyväskylän yliopisto / Opettajankoulutuslaitos / Draamakasvatus 2009 [viitattu 14.5.2009] Saatavissa <http://www.jyu.fi/kastdk/okl/draama/Opinnot.htm>

Kaplan, Connie 2002: Dreams are letters from the soul. Discover the Connections between your dreams and your spiritual life. Random House/Harmony Books: USA

Korhonen Pekka, Pätäri-Rannila Taru, Timonen Eija, Vahtola Niina Susan 2007: Lystit möykkäjäiset. Matka kansanperinteeseen tanssin ja teatterin keinoin. Kalevan nuorten liitto ja Draamatyö. Gummerus Kirjapaino Oy

Vantaa. Koskenniemi, Pieta 2007: Osallistava teatteri. Devising ja muita merkellisyyksiä. Opintokeskus kansalaisfoorumi: Helsinki

Mellick, Jill 1996: The natural artistry of dreams. Creative ways to bring the Wisdom of dreams to waking life. Conari Press: USA

Parker Derek & Parker Julia 1999: Suuri unitieto. Kustannus-Mäkelä Oy; Karkkila.

Revonsuo, Antti 2005: Uni on kaukoputki sisimpääsi. [viitattu 7.2.2009] Saatavissa <http://plaza.fi/ellit/kristallipallo/unet-rajatieto/uni-on-kaukoputki-sisimpaasi>

Ropo Arja, Sauer Erika, Lehtimäki Hanna, Keso Heidi, Pietiläinen Tarja, Koivunen Niina, Eriksson Marja 2005: Jaetun johtajuuden särmät. Talentum: Helsinki

Sallamo-Lavi, Anuirmeli 2001: Unen näkeminen. Ajatus-kirjat: Helsinki

Sauer, Erika 2005: Emotions and leadership: Leading a Dramatic Ensemble. Tampere University Press

Siivola, Markku 2008: Unien opissa. Unet itseymmärryksen palveluksessa. Kirjapaja: Jyväskylä

Social Dreaming LTD 2009 [viitattu 18.5.2009] Saatavissa <http://www.socialdreaming.com/>

Suomen Hahmoterapialiitto ry. 2009 [viitattu 20.5.2009]. Saatavissa <http://www.suomenhahmoterapia.fi>

Taylor, Jeremy 1983: Dream Work. Techniques for Discovering the Creative Power in Dreams Paulist Press: New York/Ramsey

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2009. Uni huoltaa aivoja [viitattu 29.8.2009] Saatavissa <http://www.terveysuomi.fi/fi/julkaisu/11667>

Todellisuuden tutkimuskeskus 2009. Mail order experimance. [viitattu 26.8.2009] Saatavissa <http://www.todellisuus.fi/projektit/moe/index2.htm#>

Ullman, Montague 2006: Appreciating dreams. A group approach. Cosimo-On-Demand. USA

Vakkuri, Kai 1997: Unet ja luovuus. Delfiinien laulu. Tummavuoren kirjapaino: Vantaa

Van de Castle, R.L. 1973: Artikkele teoksessa Dreams & Dreaming. Selected readings. The psychology of dreaming. Toim. S.G.M Lee & A.R Mayes. Penguin Education

Wax, Murray L. 1998.: Joseph, Freud and the Judaic Tradition. Artikkele teoksessa Western rationality and the angel of dreams. [viitattu 5.1.2009] Saatavissa http://books.google.fi/books?id=yfwwK0d6bucC&pg=PA45&lpg=PA45&dq=interpreting+dreams:+joseph,+freud+and+the+judaic+tradition'&source=bl&ots=Ax2UtEQS9i&sig=5dgFu9VDUuuLotlzeN51MEcQXo&hl=fi&sa=X&oi=book_result&resnum=4&ct=result