

# Tšehovin metodi ja näyttelijän kehollisuus

Mihail Tšehovin näyttelijäntönnön menetelmiä on viime vuosikymmeninä sovellettu teatterikursseilla ympäri maailmaa, myös Helsingissä Taideyliopiston Teatterikorkeakoulussa. Tšehov-tekniikka on nykyään valinnaisena oppiaineena TEAKin maisteriopinnoissa; lisäksi se on tarjolla sekä ryhmä- että yksityisopinnoissa. Suomalaiset teatteriopiskelijat ovat päässeet Tšehovin perustekstin äärelle: teatteripedagogin Yhdysvalloissa venäjäksi julkaisema kirja *Näyttelijän tekniikasta (O tehnikke aktjora, 1946)* ilmestyi vuonna 2017 suomeksi Taideyliopiston Teatterikorkeakoulun sarjassa. Kirjan suomennos, toimitus ja artikkelit ovat tämän kirjoittajan tekemiä. Vaikka Tšehov julkaisi oppikirjan myös englanniksi (1953), nimenomaan venäjänkielinen alkuteksti on hänen testamenttinsa.<sup>1</sup> *Näyttelijän tekniikasta* -kirjassa Tšehovin psykofyysiset harjoitusmenetelmät avaavat ainutlaatuisia näkymiä kehon ja hengen vuorovaikutukseen.

Näyttelijä-pedagogi Mihail Tšehov (s. Pietari 1891 – k. Los Angeles 1955) oli Anton Tšehovin veljenpoika ja Konstantin Stanislavskin tähtioppilas Moskovan Taiteellisessa teatterissa ja sen ensimmäisessä studiossa vuodesta 1912. Häntä pidetään yhtenä aikansa parhaimmista venäläisistä näyttelijöistä. Tšehov toimi Moskovan Taiteellisen akateemisen teatteri 2:n johtajana vuodesta 1922, kunnes emigroitui vuonna 1928. Lännessä Tšehoville riitti töitä ja tukijoita: hän näytteli, ohjasi ja opetti Euroopassa (1928–1938) ja Yhdysvalloissa (1939–1955) nimellä Michael Chekhov.

Omaksuttuaan 1910-luvulla suoraan Stanislavskilta tärkeitä harjoitteita ja ajattelua Tšehov kehitti niitä edelleen omaan suuntaansa. Hänen metodissaan on kyse mielikuvituksesta, havaintojen teosta, keskittymisestä, kommunikoinnista ja atmosfääristä, joita kehitetään psykofyysisen harjoittelun kautta. Tšehovin harjoitteet muistuttavat Stanislavskin 1930-luvun fyysisen toiminnan metodia. Toisaalta Tšehov lähestyi myös Vsevolod Meierholdin harjoitustapaa, biomekaniikkaa – näyttelijä eteni liikkeestä kohti tunnetta.

Pedagogina Tšehov pyrki avaamaan väyliä näyttelijän luovuuteen. Hän ymmärsi roolityön psykofyysisenä tapahtumana: hän tutki ja toteutti fyysisen ja henkisen toiminnan yhteyttä harjoitusprosessin aikana ja näyttämöllä. Näyttelijän tekniikasta onkin ennen kaikkea harjoitustyökirja, joka yhdistää sekä teorian että käytännön. Tšehov tarjoaa noin viisikymmentä harjoitetta. Niiden merkitys paljastuu käytännössä. ”Opettajan ja oppilaan henkilökohtainen kontakti harjoituksissa ja havaintoesimerkkien käyttö tekee metodin helpotajaiseksi, mutta lukiessa sen ymmärtäminen riippuu sanoista ja käsitteistä”, Tšehov (2017, 11) kirjoittaa. Hänen metodinsa eli tekniikkansa tavoitteena on näyttelijän luovien voimien vapauttaminen, siitä syntyvä tunteen aitous ja esityksen autenttisuus:

Luovia tunteita ei saa käskeä suoranaisesti. Ne eivät ole mielen pinnalla. Ne saapuvat alitajunnan syvyyksistä, eivätkä ne alistu pakkokeinoille. Ne pitää houkutella esiin. (Tšehov 2017, 33.)

Tšehovin metodeista löytyy yhtymäkohtia Kauko-Idän teatteriperinteeseen. Sieltä saivat vaikutteita myös venäläiset avantgardistit, esimerkiksi Meierhold lainasi esityksiinsä näyttämökeinoja japanilaisesta teatterista. Tšehovin tekniikan voi rinnastaa japanilaisen näyttelijän Yoshi Oidan ajatuksiin roolityön psykofyysisestä kokonaisuudesta. Kirjassa *Näkymätön näyttelijä* (2004) Oida käsittelee samoja peruskysymyksiä kuin Tšehov.

Tšehovin metodin keskeisiä harjoitteita on hänen kirjansa neljännessä luvussa esitelty psykologinen ele (tai psyyken ele, ven. *psihologičeski žest*). Moskovan Ensimmäisessä studiossa sen nimenä oli harjoitus- tai työele (ven. *rabotši žest*), mikä vastaakin paremmin sen tehtävää. Näyttelijä ei esitä työelellä näyttämöllä, vaan käyttää sitä harjoituksissa. Näyttelijälle psykologinen ele antaa esitettävän luonteen ei-verbaalisen tiivistelmän: ”Ilmaiset ensimmäisen luovan impulssisi psykologisena eleenä. Tavallaan luot suunnitelman, jonka mukaan alat toteuttaa taiteellista ideaasi”. Näyttelijä tekee roolin luonnoksen vapaasti kuten taiteilija luonnostelee maalauksensa alustavan hiilipiirroksen. Tšehov kirjoittaa harjoituksesta moskovaalaisten ohjaajien kanssa: Vahtangov näytti hänelle Strindbergin *Erik XIV:n* (esitys v. 1921) nimiroolin idean kahdessa minuutissa, ”luonnosteltuna kuin kankaalle”. Samoin teki Stanislavski, joka havainnollisti Tšehoville yhdellä eleellä Gogolin *Reviisorin* (esitys v. 1925) Hlestakovin, kevytmielisen huithapelin perusolemuksen.

Tšehov osoittaa kuinka kehon ele ja tahto liittyvät toisiinsa:

Jos mielen liike on voimakas, ruumis väistämättä ilmaisee sen – niin elämässä kuin taiteessakin. Myös päinvastainen suhde eleen ja tahdon välillä toimii: jos tekee voimakkaan ja ilmaisevan eleen, vastaava tunne voi herätä. Elävä keho ja elävä ajatus ovat saman kepin kaksi päätä. Näyttelijän tunne herää ja syvenee ilmaisevassa näyttämöasemassa. Fyysisen toiminnan avulla roolin tunteet (--) houkutellaan esille tiedottoman mielen-  
syyksistä. (Tšehov 2017, 33.)

Kirjassa eleitä havainnollistavat Nikolai Remizovin piirrokset. Psykologinen ele on valmistava keino, joka jää yleisöltä piiloon. Näyttelijä voi aina palata siihen, jos hän tuntee kadottaneensa roolin. Sain asialle vahvistuksen, kun haastattelin väitöskirjaani (Byckling 2000) varten tunnettua brittinäyttelijää Paul Rogersia. 1930-luvun lopussa Rogers opiskeli Tšehovin englantilaisessa studiossa, jossa hän loi ammattinsa perustan. Eräänä esimerkkinä metodista Rogers mainitsee käyttäneensä psykologista elettä ennen näyttämölle astumista, siten hän sai roolista nopeasti otteen ja pääsi sen sisälle.

Korostaessaan psyykkisen ja fyysisen erottamatonta yhteyttä Tšehov vahvistaa näyttelijän-  
työn universaalia luonnetta. Tästä psykofyysisestä yhteydestä myös Oida (2004, 74) kirjoittaa kirjansa luvussa ”Keho ja tunteet”: ”Jos otat tavaksesi kehosi säännöllisen tutkimisen, niin että siitä tulee vapaa ja herkkä, myös henkisistä prosesseistasi tulee yhtä lailla notkeita. Ja tunne-elämäsi rikastuu.” Tšehov puolestaan kirjoittaa:

Harjoitteet eivät saa olla puhtaasti fyysisiä. (--) On olemassa näyttelijätyyppi, joka tuntee roolinsa herkästi mutta ei pysty täydellisesti ilmaisemaan tunteitaan näyttämöllä tai

välittämään niitä katsojalle. Heidän harjoittamaton ja jäykkä kehonsa kahlitsee heidän sisäistä elämäänsä. Sellaisille näyttelijöille harjoitusprosessi ja esitykset ovat usein tuskallista taistelua oman kehonsa kanssa. Kaikki näyttelijät kärsivät ruumiinsa vastustuksesta enemmän tai vähemmän. (Tšehov 2017, 14.)

Fyysiset harjoitteet ovat tarpeen, mutta ne pitää rakentaa toisin kuin teatterikoulujen tavalliset harjoitukset. Voimistelu, liikunta, miekkailu, tanssi ja akrobatia eivät kehitä kehoa ilmaisemaan mielenliikkeitä näyttämöllä. Liialliset fyysiset harjoitteet voivat jopa vahingoittaa ruumista, tehdä siitä karkean ja vähentää sen herkkyyttä mielenliikkeiden ilmaisijana. ”Näyttelijän kehon pitää kehittyä *mielenliikkeiden* vaikutuksesta. Mielen (mielikuvituksen), tunteiden ja tahdon väreilyt näyttelijän ruumiissa tekevät siitä joustavan ja herkän. (–) Sen vuoksi et löydä metodistani puhtaasti fyysisiä harjoitteita”, Tšehov (2017, 73) kirjoittaa. Mielikuvien ja toiminnan avulla näyttelijä aktivoi piileviä voimavarojaan.

*Näyttelijän ruumis* -kirjan viidennessä luvussa ”Hahmon ruumiillistaminen ja karaktäärisyys” käsitellään sitä, kuinka mielikuvitus stimuloi kehoa. Näyttelijän energian aktivointiin ja säteilyn kehittämiseen Stanislavski oli paneutunut joogan inspiroimana 1910-luvulla. Tšehov omaksui opettajansa harjoituksia, joiden lähtökohtana oli joogan *prana*, käsitys rintakehän keskuksesta energianlähteenä ja yhdyssiteenä jumaluuteen. Tšehov kehittää *pranaa* eli kehon keskusta omalla tavallaan monissa harjoitteissa, kohti luonteenomaisuuden (karaktäärin) löytämistä. Harjoitus ”kuviteltu keskus” on tärkeä roolin luonteen fyysistämisessä. Opettaja kehottaa kuvittelemaan, että rintalastan sisällä on keskus, joka sysää liikkeit esille: ”Kuviteltu keskus koetaan kaikkien liikkeiden alkulähteenä” (Tšehov 2017, 85). Tšehov kehittää joogan ideoita omaperäisesti. Hän ehdottaa harjoitteita, jotka voimistavat vapauden ja lisääntyneen elämänvoiman tuntemuksia näyttelijässä. Koko keholla tehtävät liikkeet ja samanaikaiset mielikuvat – esimerkiksi ”avautuminen ja sulkeutuminen” – auttavat kanavoimaan ja kokemaan energiaa. Harjoituksissa nimeltä ”Kuviteltu ruumis” työtetään roolin luonteenomaisia piirteitä mielikuvituksen voiman avulla.

Näyttelijöiden ryhmähengen luominen on ensiarvoisen tärkeää. Luottamusta, myötätuntoa ja muita positiivisia tunteita kehittäviä harjoitteita Tšehovilla on monia, esimerkiksi sanattomia kontaktiharjoituksia vastaanäyttelijän kanssa. Hän harjoituttaa näyttelijöiden ei-verbaalista kommunikointia: puhua pukahtamatta he lähettävät toisilleen energiavirtoja. Näin näyttelijä kehittää kykyään ryhmätyöskentelyyn ja herkkyyttä muiden luovia impulsseja kohtaan. Tšehov käsitti yleisön esityksen kolmantena tekijänä. Oman kokemuksensa perusteella Tšehov opetti, että esiintyjän pitää rakastaa yleisöään ja ohjaajan tulee ennakoita sen reaktioita. Avaimia teatterin magiaan Tšehovilla on lukemattomia.

Vuodesta 1949 Tšehov opetti amerikkalaisia filminäyttelijöitä Los Angelesissa. Hän tarjosi tärkeän vaihtoehdon vaikutusvaltaisen pedagogin Lee Strasbergin metodinäyttelemiselle, joka korosti näyttelijän henkilökohtaisten tunteiden hyödyntämistä roolityössä. Toisin opetti Tšehov: hän korosti näyttelijän henkisen kehityksen ohella mielikuvituksen, fyysisen ilmaisun ja rooliin muuntautumisen merkitystä.

Nykyään Tšehovin metodeja siteerataan monissa englanninkielisissä näyttelemisen oppaisissa, niistä on tullut melkein muoti-ilmiö, vakavien tutkimusten ohella. Eugenio Barba (1995), tanskalaisen Odin-teatterin johtaja ja teoreetikko kirjoittaa, että Tšehovin metodissa näyttelijän sisäinen elämä on keskiössä. Mutta ei pelkästään: Barban mukaan Tšehovin ensimmäiset harjoitteet osoittavat, että kaikki se mitä hän nimittää ”tunteeksi” tai ”psykologiseksi tilaksi”

on täsmällisten fyysisten toimien läpikäymistä. Siten Tšehovin metodissa kehon elämä ja ajatusten elämä ovat kolikon kaksi puolta.

Tšehovin metodien muunnelmat ja sovellukset – osittain ja valikoiden – elävät nykyään näyttelijästudioissa ympäri maailmaa – Kaliforniasta Eurooppaan, Israeliin ja Kauko-Itään. Suomessa toimii ulkomailla opiskellut suomalainen Tšehov-tekniikan tuntija: Teatterikorkeakoulussa Marjo-Riikka Mäkelä on opettanut Tšehov-tekniikkaa vuodesta 2014 alkaen sekä ryhmä- että yksilöopintoina, aluksi ensimmäisellä ja toisella vuosikurssilla ja nykyään maisteriopinnoissa.

**Liisa Byckling**

## Viitteet:

1 Venäjänkieliseen alkutekstiin voi tutustua esim. teoksessa Tšehov 1986.

## Lähteet:

- Barba, Eugenio (1995), *The Paper Canoe. A Guide to Theatre Anthropology*. New York and London: Routledge.
- Byckling, Liisa (2000), *Mihail Tšehov v zapadnom teatre i kino*. Sankt-Peterburg: Akademitsjeski projekt, Serija: Sovremennaja zapadnaja rusistika 30.
- Chekhov, Michael (1953), *To the Actor*, New York: Harper & Row.
- Oida, Yoshi ja Marshall, Lorna (2004), *Näkymätön näyttelijä*. Suom. Lauri Sipari. Helsinki: Teatterikorkeakoulu & Like.
- Tšehov, M. A. (1986), *Literaturnoje nasledije v dvuh tomah*, I-II. Red. M. O. Knebel i A. N. Krymova, Moskva: Iskusstvo.
- Tšehov, Mihail (2017), *Näyttelijän teknikasta*. Suomennos, toimitus ja artikkeli: Liisa Byckling. Helsinki: Teatterikorkeakoulun julkaisusarja 60.