

*Sanattoman sanoittaminen*

# Luova liike auttaa työhönohjauksessa

MAARIT E. YLÖNEN



Kinesteettinen, liikkeeseen ja ruumiinkokemuksiin perustuva työhönohjauksen menetelmä perustuu siihen, että kaikki kokemuksemme varastoituvat ruumiin muistiin. Artikkelini kuvaa, millaisia kokemuksia kirjoittaja sai kinesteettisestä työhönohjauksesta, johon osallistui psykiatriassa ja työterveydessä työskenteleviä lääkäreitä.

*On vaikea pitää itseään hyvänä, jos ei pidä itseään hyvänä. (Meri)*

Työhönohjaus on yksi mahdollisuus työssä ja työstä oppimiseen. Työhönohjaukseen kuuluva työkäytäntöihin liittyvän reflektion ja totutun kyseenalaistaminen mahdollistaa teorian ja käytännön dialogin. Verbaalisen työhönohjauksen ohella on kehittynyt joukko visuaalisia ja toiminnallisia työhönohjauksen menetelmiä. Nämä verbaalityöhönohjausta täydentävät menetelmät perustuvat käsitykseen, että ihmisyyteen kuuluu myös sellaisia puolia, joihin on vaikea päästä käsiksi pelkästään sanoilla. Visuaalisella työhönohjauksella täydennetään ymmärrystä symbolien ja kuvien tuomalla informaatiolla. Toiminnallisessa menetelmässä konkretisoidaan mm. draaman keinoin työhön liittyviä tapahtumia. Sanaton vuorovaikutus on vähän tutkittu, mutta toisaalta vaikuttavaksi tiedetty osa ihmisten välistä kanssakäymistä. Monet ohikiitävät hetket ja osin tiedostamattomat tunteet kätkeytyvät ruumiimme muistiin. Emme ehkä tunnista kaikkea sanattomasti kokemaamme, mutta se vaikuttaa ratkaisuihimme, valintoihimme ja jaksamiseen.

Kokemukseni tanssiterapeuttina rohkaisi minua jatkamaan verbaalityöhönohjausta täydentävien menetelmien kehittämistä. Osallistuessani työhönohjauksen koulutukseen halusin tutkia, voiko liikkeen ja ruumiinkokemusten avulla pääs-

tä työhön ja työssä jaksamiseen liittyviin kysymyksiin? Usein tiedostamattomat asenteet tai tunteet jäävät piiloon sanojen taakse ja myös draamallinen toiminta voi jäädä verbaalisen kuvittamiseksi. Liike on yksi mahdollisuus tehdä tiedostamattomasta tietoista, näkymättömästä näkyvää ja ilmaista symbolisella tavalla kokemuksia, joille ei ole ollut sanoja.

Kinesteettinen, liikkeeseen ja ruumiinkokemuksiin perustuva työhönohjauksen menetelmä perustuu siihen, että kaikki kokemuksemme varastoituvat ruumiin muistiin (Casey 1987). Näihin kokemuksiin on mahdollista päästä käsiksi kinesteettisen aistin hermistämisen, kehollisen kuuntelun ja ilmaisevan liikkeen avulla. Uskoin, että opettajat ja hoitotyössä olevat hyötyisivät kinesteettisestä työhönohjauksesta, sillä he joutuvat jakamaan myös ruumiillisia ja tunteisiin vaikuttavia kokemuksia. Kutsuin vapaaehtoisia, psykiatriassa ja työterveydessä työskenteleviä lääkäreitä kinesteettiseen työhönohjausryhmään. Artikkelini kertoo tästä yhteisestä prosessistamme.

## Viisi keski-ikäistä naista

Lähetin kirjeen psykiatrien yhdistykselle ja ker-

roin aloittavani työnohjauksen syksyllä 2002. Olin aikaisemmin pitänyt heille esittelyn tanssiterapiasta. Mukaan ilmoittautui neljä naispsykiatria ja naispuolinen työterveyslääkäri. He keksivät itselleen tässä artikkelissa käyttämäni peitenimet: Cecilia, Marilyn, Meri, Tuuli ja Kanerva. Osalla heistä oli terapiakoulutus ja he työskentelivät myös terapeutteina. Meidän kaikkien ikä oli noin neljän- viidenkymmenen vuoden tienoilla ja kaikilla oli myös omia lapsia.

Ensimmäisellä kerralla keskustelimme tavoitteista. Ryhmäläiset luettelivat tavoitteiksi voimavarakeskeisyyden, identiteetin vahvistamisen ja oman mielen rakenteen tutkimisen sekä kosketuksen omiin ja toisen tunteisiin. He toivoivat pääsevänsä liikkeen ja oman ruumiinkokemusten kautta lähemmäksi asiakasta ja sanojan taakse. He ilmaisivat muutoshalukkuutensa ja toisaalta myös halun oppia toisilta. Kinesteettisen työnohjauksen he toivoivat auttavan energian purkamisessa ja toisaalta antavan heille menetelmiä omaan jaksamiseen. Itse asetin tavoitteeksi edistää ryhmän jäsenten työssä jaksamista ja kehottietoisuutta, mahdollistaa ryhmän tuen saamisen sekä toisilta oppimisen.

Käytän ryhmän jäsenten päiväkirjoja kuvaamaan heidän kokemuksiaan ja täydentääkseni omia päiväkirjamerkintöjäni. Olen kuitenkin rajannut aineiston lähinnä työnohjauksellisiin teemoihin, vaikka mukana oli hyvin henkilökohtaista ja koskettavaa materiaalia. Prosessin kuvauksessa nojaan sekä omiini että ryhmän jäsenten päiväkirjamerkintöihin sekä yhteisiin keskusteluihimme. Aineiston tulkinnessa olen käyttänyt työnohjauksen, ryhädynamiikan ja tanssiterapian teorioita, kuitenkin aineistolähtöisesti ja soveltuvin osin.

## Tietoteoreettisia lähtökohtia

Kokemuksellinen oppiminen (Kolb 1984; Ojanen 2000, 95–136) on ollut sekä tietoteoreettinen että metodinen lähtökohtani. Olemme käyttäneet kokemuksen ulkoistamiseen myös piirtämistä ja kirjoittamista, lopuksi olemme jakaneet oppimaamme myös verbaalisesti. Keskustelut ovat toisaalta myös nostaneet materiaalia, jota olemme tutkineet liikkeen keinoin. Tutkimukseni kuuluu metodologisesti tapaustutkimuksien joukkoon, sillä on toimintatutkimuksen piirteitä ja tiedonkäsittelyssä nojaan fenomenologis-hermeneuttiseen traditioon. (Mm. Gadamer 2002/

1959; Heikkinen, Huttunen & Moilanen 1999; Syrjälä & Numminen 1988; Yin 1994.)

*... Tämä hermeneuttinen ymmärrys, ja toisaalta se, että voi käyttää omaa historiaansa ja ruumiin muistia auttaa tässäkin ryhmässä. Hermeneuttinen niin, että koko ajan ryhmäprosessin kautta poraudutaan syvemmälle ja toisaalta tässä tapauksessa aloitettiin puheesta, jota kukin pyrki omilla kokemuksillaan jäsentämään. Sitteen tehtiin draama, jossa tapaus tuli lihaksi. Sitteen vielä kaikki liikkui. Tästä syntyi kokemuksellinen oppiminen, jokainen tunsii oppimiskokemuksia ruumiissaan. Tämä vielä yhdessä purettiin ja lopuksi liikuttiin. Ravisteltiin 'paha' pois ja saatiin toisiltamme voimaa... oman historian tunnistamista esim. peloissa...*

Ruumiillisuuden käsitteessä nojaudun fenomenologiseen ja psykodynaamiseen ihmiskäsitykseen. Ihminen on ainutkertainen, hänellä on yksilöllinen ja kulttuurinen historia. Ihmisyyteen kuuluu myös symbolisuus, mikä täydentää loogis-rationaalista ajattelua ja integroi tunteiden kirjon ymmärrykseen. Lainaan Lakoffin ja Johnsonin (1980) kokemuksellisen semantiikan käsitettä, jonka mukaan ruumiillinen kokemus on symbolisuuden perusta. He ovat erotelleet ajattelun kategorioita propositionaaliseen (verbaalinen) ja kuvaskemaattisiin malleihin. Kuvaskaemat koostuvat mielikuvista, symboleista ja metaforista sekä metonymeistä. Kiinnostavaa liikkeen ja sanattoman dialogin kannalta on se, miten kuvaskaemat muodostavat käsitteitä: sisä – ulkopuolinen, säiliö; alku ja loppu, polku: keskusta – periferia; osa – kokonaisuus; ylös – alas, jne. Nämä käsitteet toistuvat myös liikkumisessa. Olen nimennyt liikkeessä näkyvät kuvaskaemat ruumiin kieliopiksi (Ylönen 2004a).

Kaikki liikkuminen voidaan jakaa liikkeen elementteihin, ajankäytön, tilankäytön ja voiman sekä liikkeen virtauksen suhteen. Tämä liikkeellinen analyysimenetelmä tunnetaan Rudolf Labanin luomana Effort/Shape -teorianä. (Bartenieff & Lewis 1997.) Labanin liikkeen laatutekijät luovat omassa teorianmuodostuksessani liikeseanaston, tai joukon kirjaimia, merkkejä. Yhdessä ruumiillisen kieliopin kanssa ne muodostavat tanssia, liikettä ja eleitä. Mutta vasta sosiaalinen konteksti, kulttuurinen ymmärrys sekä yksilön oma historia luovat merkityksiä ja symboliikkaa, jolloin tanssista ja liikkeestä voi syntyä monia kie-

liä, ruumiillisia murteita. Tanssin kieli voi siis toimia vuorovaikutuksessa, kunhan opimme kuuntelemaan omaa ja toistemme ruumiillisia, sanattomia viestejä. Tämä ei kuitenkaan sulje pois verbaalisuutta, päinvastoin: kokemuksesta oppii ainoastaan, jos sitä voi reflektoida. (Ylönen 2003; 2004b.)

## Alku

Työnohjaajana pyrin kuuntelemaan paitsi ryhmää, myös omia tuntojani: miten näen ryhmän, huomioinco kaikkien liikettä tasapuolisesti, manipuloinco sanoillani tai omalla liikkumisellani? Pidän kuitenkin omat liikekokemukseni takalalla ja näin tehtäväni olla rohkaisijana ja kannustajana ryhmän jäsenille. . . .  *tiedä häntä tulkitsenko pieleen; itse pyrin vastaanottamaan kehollisesti kunkin ihmisen kehollisia viestejä, kuuntelemaan ja maistelemaan, jossain määrin muuntelemaan niitä.* Pyrin muokkaamaan työnohjausistuntojen rakenteen pysyväksi heti alussa. Kokoonnuimme liikkumiseen sopivassa salissa noin kerran kuukaudessa, kaikkiaan 13 kertaa.

Alkuvirityksen teemoiksi nousivat oman itsen kuuntelun lisäksi ryhmä ja siihen liittyminen.  *Kroppa vie mukanaan, mieli tyhjenee. Liike ja musiikki muistuttavat jotakin miellyttävästä ennen eletystä. Missä kivut, missä vaivat. Missä painon tunne ja väsymys. Niitäkö en ottanut tänään mukaan. Omien liikkeiden kömpelyys on oikeastaan hellyttävää!*

*Tämä muistuttaa rentoutumista – samalla lailla on tietoinen omasta ruumiista ja mielen sisältö kevenee* Kanervan sanoin. Alussa pohdimme rajaa ”terapian” ja ”työnohjauksen” välillä. Ajoitain on ollut houkutus taantua ja olen joutunut pohtimaan, pysyimmekö perustehtävässämme. Kinesteettinen työnohjaus ei välttämättä vie nopeasti valitun ongelman pariin, vaan työskentely on hitaasti avautuvaa ymmärrystä, joka vaatii kärsivällisyyttä ja uskallusta heittäytyä prosessin vietäväksi.

Virittäytymisen jälkeen työskentelimme – tai oikeammin leikimme esiin nousevien teemojen kanssa (vrt. Winnicott 1971). Millaaisia ruumiillisia kokemuksia erilaiset asiakkaaseen kohdistuneet tunteet saavat ryhmän jäsenissä aikaan? Meri kertoi, kuinka avuttomuuden tunne valahti reisien läpi, Tuuli jatkoi, että sukkaan tuli reikä, josta kaikki voimat valuivat pois.  *Viha, kiukku ja sen hallinta: niska ja pää; suuri myötätunto: koko*

*iho; suru, pelko: vatsa, möykky, kivi; ilo: kirkas, kevyt olo koko kehossa.* Ryhmäläisten kokemusten pohjalta jäin miettimään, kuinka paljon - tai vähän patoutuneiden tunteiden käsittelyssä sanoilla on merkitystä. Entä milloin liike tai kuva olisi tehokkaampi väline? Kertomukset olivat esimerkkejä siitä, kuinka tunteet ruumiillistuvat ja paikantuvat tunteiden kartaksi eri ruumiinosiin. Ruumiin muistiin (Casey 1987) kätkeytyneet kokemukset purkautuivat työnohjauksemme materiaaliksi ja pyrimme luomaan niistä kertomuksia, joita opettelimme ymmärtämään.

## Ryhmä opettajana

Prosessin alkuvaiheessa yksilölliset kokemukset ja ryhmään liittymiseen liittyvät seikat olivat keskeisessä asemassa. Cecilian sanoin:  *liittymisen epäröintiä. Ilo toisen liittymisestä omaan liikkeeseen. Rytmii on minulle helpoin yhtyä.* Vasta siten, kun ryhmän rajoja, turvallisuutta ja minua ohjaajana oli testattu, saatoimme siirtyä käsittelemään kunkin työelämästä nousevia kysymyksiä. (Paunonen & Ilmonen 2001, 83–87.) Oma vähäinen työnohjauskokemukseni aiheutti epävarmuuden tunnetta, kantavatko ryhmä ja omat taitoni? Alussa olin huolissani siitä, kehittykö ryhmä riittävän turvalliseksi ja onko minulla johtajana kyky ohjata ryhmää perustehtävän suuntaisesti. Melko pian kuitenkin luottamukseni kasvoi.

Ensimmäisellä kerralla huomasimme, kuinka erilaista energiaa ryhmässä on, keskustelimme myös siitä, miten vastaanottaa asiakkaan erilaisuuden, ja kuinka siitä voi tulla tietoiseksi. Cecilia teki huomion, kuinka  *jokaisella on oma rytmii, omasta rytmistä on helpompia saada kiinni kuin toisten. Kuinka potilastyössä oppii huomaamaan sen toisen rytmii ja liittymään siihen tarpeeksi riittävästi jotta potilas kokisi tulevaisuensa nähdänsi, kuulluksi. Vaara on se, että kuuntelee omaa rytmii ja seuraa sitä.*

Liikkeellisiksi menetelmiksi vakiintuivat vapaa improvisaatio, kehontuntemus- ja vuorovaikutusharjoitukset sekä kosketukseen ja läheisyyteen liittyvät liikekokeilut. Ryhmäläiset kokivat fyysisen kontaktin toisiinsa eheyttävänä. Sen avulla he tunsivat tulleen hyväksytyksi ja omat rajat konkretisoituivat.  *Yhteys toisiin on helppo luoda, on ihana hoitaa ja koskettaa. On ihana olla kosketettavana. Hyväksyntä tuntuu käsistä, kiireettömyys, ja jonkun kiire, kuten Meri kiteyt-*

ti. Kosketus sai ajoittain sellaisia muotoja, joita työelämässä ei ollut soveliasta tehdä, esimerkiksi Kanervan kosketus: *kaappasin Cecilian syleilyyni, eronnut nainen – turvattomuus – lapsen itsetunto – kehon aurinko. Kosketus: hyväksyntä välittyy. Minullahan on hyvä kroppa, vahva ja jäntevä, kestävä ja joustava. Kosketus rajaa ruumistani.* Keskustelimme, kuinka psykiatriassa fyysinen kontakti on harvinaista. Kosketus voi olla myös voimakas vallankäytön väline ja se voidaan tulkita seksuaaliseksi. Suomalainen kulttuuri on kosketuskielteinen ja joillekin kosketus voi olla hyvin ahdistava kokemus. Se voi myös reggressoida ryhmää niin, että kyse ei enää olekaan aikuisten työnohjauksesta. Tämän vuoksi suhtaudun työnohjaajana varauksellisesti kosketuksen käyttöön. Kuitenkin tulkintani mukaan kosketus oli hoitavaa ryhmässä, jonka jäsenet olivat työssään lääkärinä aina hoitajan roolissa. Kosketuksen avulla he antautuivat hoidettaviksi aivan konkreettisesti tai symbolisesti.

Työnohjauksen menetelmiä olivat myös työskentely materiaalien, kankaiden, avulla. Meillä oli suuria lycrakankaita, joiden tarkoitus oli konkretisoida ryhmän rajoja tai ryhmädynamiikkaan liittyviä ilmiöitä, kuten turvallisuuden ja ryhmään kuulumisen ja ulkopuolisuuden tunteita. Tuuli kuvasti erästä tuokiotamme: *ryhmätilanne valkean kankaan kanssa. Lapsi loisti jokaisen silmissä. Leikki kosketti ja liitti yhteen. Olimme yhdessä kankaan välityksellä, myöhemmin pyöritimme, tulimme pyöritetyksi. Olimme keskellä, reunalla. Kangas oli katto, maja, köysi, puu. Se jousti. Me joustimme tai olimme joustamatta. Iloa, kosketusta, ryhmässä oloa. Uteliaisuutta, tekemisen riemua. Miten nelikulmaisesta kankaasta tuli viisikulmainen? Valkoisen rätiin muuttumien taikaviitaksi!* Joinakin kertoina kankaisiin liittyi myös ulkopuolisuuden ja kateuden tunnetta, kuten Kanerva kuvasi: *halu jäädä yksin oman sinisen taivaan alle. Ulkopuolisuuden kokemus kun toiset kisasivat punaisesta kankaasta.* Ryhmäläiset pohtivat turvallisuuden, vastustuksen, ja ryhmän rajojen merkityksiä siihen, miten voi luottaa ja toimia tasavertaisesti ryhmässä. Ruumiin muistista nousseet varhaiset kokemukset aktivoituivat nykyisyydessä ja niiden vaikutukset tulivat näin liikkeen avulla tietoisuuteen. Näiden transferenssitunteiden tiedostaminen ja niistä oppiminen on erityisen tärkeää työssä, jossa käsitellään asiakkaiden elämää ja tunteita (mm. Paunonen-Ilmonen 2001, 99–103).

Tuokion lopussa käytimme usein Marian Chasen (Chaiklin & Schmais 1986) tanssiterapiaan kehrittelemään 'liike kiertää' -piiriä, jossa toisen kinesteettinen kuuleminen ja näkeminen saavat liikkeellisen muodon. Kyse ei ole ainoastaan imitaatiosta, vaan piirissä olijat improvisoivat vastaten toistensa liikeimpulsseihin joko synkronoiden tai kaiuttaen liikemateriaalia viiveellä. Tätä menetelmää sanotaan liikkeellä peilaamiseksi. (Payne 1998; Penfield 1998.) Marilyn kirjoitti ryhmäkokemuksesta

*...ilo ja yhteys tähän ryhmään löytyivät nopeasti tänä päivänä. Leikki on tärkeää! Värit alkaivat myös palata elämäni.*

## Ohjaajan rooli

Alussa koin ryhmän olleen minusta melko riippuvaisen. Liikkeen teho yllätti toisinaan myös itseni ja pohdin rooliani ryhmän ohjaajana. Kirjoitin ensimmäisten kokoontumiskertojen jälkeen päiväkirjaani: *onko jumalan paikka tarjolla! Ei saa sortua narsistiseen itseihailuun...* Aikaa myöden ryhmä loi itse omat työtapansa ja koin, että minun tehtäväni on tarjota sopivia liikkeellisiä interventioita ryhmän tarpeisiin. Pyrin myös aistimaan vastustuksen ja klikkiytymisen oireita ja luomaan edellytykset sille, että saavuttaisimme toiminnalle asetettuja tavoitteita.

Prosessin alussa osallistuin liikkeilläni aktiivisesti ryhmän toimintaan, vähitellen jäin enemmän taka-alalle ja pyrin peilaamaan ryhmän liikemateriaalia yleisellä tasolla. Osallistuin kuitenkin aina kinesteettisesti ryhmän työskentelyyn. Ohjaajalla voi olla valtaa, jota ei tiedosteta erityisesti liikkeellä ja sanattomassa vuorovaikutuksessa vallankäyttö voi jäädä näkymättömäksi. Tämän vuoksi keskustelimme roolistani ryhmän jäsenenä enkä osallistunut sellaisiin ryhmän yhteenkuuluvuutta tukeviin harjoituksiin, joissa koin roolini manipuloivan ryhmän jäseniä.

Jälkeenpäin voin kysyä, milloin itse asiassa vaikuttaminen muuttuu vallankäytöksi? Kuinka tietoiseksi voi tulla sanattomasta läsnäolostaan? Kokemukseni mukaan verbaalisuus mahdollistaa tietoisemman ja rationaalisemman vuorovaikutuksen kuin ruumiillinen vuorovaikutus. Ryhmätilanteissa on toimittava myös intuition varassa ja luotettava siihen, että toimii ainakin riittävän hyvin, sillä kaikkea toimintaa on mahdotonta ennakoita. Tämä asettaa kinesteettisen työnohjauksen haasteeseen, sillä sen vahvuus on myös

sen heikkous: tunteiden ja tiedostamattoman esiin nouseminen liikkeen avulla.

## Vastustusta?

*Tämän vuoden ensimmäinen tapaaminen. Hieman taas ujustutti, mutta liikkeen kautta nopeasti syntyi taas yhteys toisiin,* kirjoitti Marylin. Sekä alussa, että pitkän tauon jälkeen ryhmäläiset kokivat, että on vaikeaa ja hieman ujustuttavaa liittyä ryhmään liikkeen tasolla. Voin tulkita tämän ryhmän aloitukseen liittyväksi epävarmuudeksi ja vastustukseksi. Vastustus kuuluu osana kaikkia ryhmiä ja sillä on oma suojaava merkityksensä (Paunonen-Ilmonen 2001, 106–111).

Vastustusta voi olla vaikea havaita, sitä ei myöskään käsitelty samalla tavalla ryhmän kesken kuin esimerkiksi transferenssi-ilmioita. Ohjaajana minun oli vaikea tunnustaa itselleni, että ryhmässä voisi olla vastustusta. Koin tämän koskettavan narsistisesti itsetuntoani: olenko epäonnistunut, jos ryhmässä herääkin voimakasta vastustusta? Mitä se kertoisi minusta ohjaajana? Kaiken näyttäytyminen mutkattomalta ja hienolta olisi kirjallisuuden mukaan (mm. Paunonen-Ilmonen 2001, 108; Williams 1995) yksi selkeä vastustuksen muoto. Toisaalta olenko ollut sokea myös omalle vastarinnalle?

*Ehkä se, että ihmiset yrittävät vaihtaa tapamisaikaamme, tai eivät voi aina osallistua (tosin kaikilla on aina hyvät syyt) tai unohtavat, on osa sitä vastustusta, jota mä oikeastaan näin viimeksi kun puhuttiin enemmän niistä perheasioista eikä juurikaan liikuttu – tai ehkä se oli vain yhden tärkeän vaikean asian nostamista.* Näin ryhmän jäsenten yksilöllisen tavan olla ryhmässä vaihtelevan ja tulkitsen ajoittaisen liikkumattomuuden myös mahdolliseksi vastustukseksi. Koska ryhmä kuitenkin oli vapaaehtoinen ja hyvin sitoutunut yhteiseen tavoitteeseen, oli vastustuksen havainnoiminen vaikeaa. *Antautumista – kylä, mutta ei ristiriidatonta,* kuten Cecilia kirjoitti. Opettajana olen tottunut vastaanottamaan ryhmiltä ajoittain hyvinkin rajua vastustusta. Aloittelevana työhohjaajana minulle oli tärkeää pohdita opiskelijakollegojen kanssa prosessiamme ja siihen liittyviä kysymyksiä, myös vastustusta.

## Aggression kohtaaminen

Muutaman tapaamiskerran jälkeen arvioimme ryhmän toimintaa ja pyysin ryhmältä opastusta,

miten jatkaisimme. Tällöin päädyimme jatkaamaan niin, että kukin vuorollaan miettii seuraavaksi kerraksi asiakastapauksen, jonka esittelee muille. Tämä asetti minun työhohjaajana uuden haasteen eteen: enhän voinut etukäteen tietää, millaisia tapauksia käsitelisisimme. Oli vain luotettava siihen, että 'tässä ja nyt' -hetkessä kykenen löytämään sopivan tavan työstää asiaa kinesteettisesti, liikkeen ja ruumiillisuuden tasolla. Kaikkiaan ehdimme prosessin aikana käsitellä seitsemän tapausta. Olen valinnut artikkeliini yhden, Kanervan kertomuksen: *Yrittää olla jämmäkkä kun toinen on vetoava ja manipuloiva. Pelko siitä, että tulee luvattua liikaa, aiheuttaa toiselle pettymyksen. tai vajoaa itse suohon, kehässä/pelissä josta ei 'kunniallisesti' pääse ulos. Pelkoreaktio on pako – vetäytyminen, keinottomuus – ei puolustautuminen – en jaksa olla jämmäkkä, varuillaan! Haluaisin paeta. Autat toista, saat vihat päällesi; katkeruus, kiittämättömyys. Miten tärkeä on saada itse hoivaa ja myötätuntoa.*

Kanerva kertoo asiakkaistaan, jotka ovat vetoavia, manipuloivia "harrikkamiehiä". Sekä käyttäjiä, aggressiivisia ja itsetuhoisia. Miten kohdata tällainen asiakas, kun itsellä on ennakoasenteita ja pelkoja? Keskustelimme Kanervan esimerkistä ja pyysin Kanervaa vielä konkretisoimaan asiakastilanteita draaman keinoin. Kanerva esitti asiakasta ja Marylin oli Kanervan roolissa. Tämän jälkeen keskustelimme tapauksen herättämistä tunteista. Kanerva kertoi avuttomuuden ja uhmakkuuden tunteistaan. Marylin kertoi aistineensa tämän ja koki joutuvansa seinää vasten. Meissä katsojissa heräsi vihan ja avuttomuuden tunteita.

Cecilia ehdotti, että kokeilisimme liikkumista. Aloitimme liikeimprovisaation, jossa kohtasimme toisiamme vapaasti tilassa. Kukin meistä saattoi valita ja vaihtaa myös rooliaan joko aggressiivisena "koviksena", tai henkilönä, joka ottaa vastaan toisen aggression. Meri kirjoitti kokemuksestaan: *Koskettavia ja tuttuja tilanteita, viha, kiukku, avuttomuus potilaan vaatavuuden ja aggression edessä. Liikkumisharjoitus vihan ja vaatavuuden kohtaamisessa oli erittäin hieno, kiitos, Cecilia sen ehdotuksesta – selkeästi havainnollistui se, miten vihaan vastaaminen kovuudella tai vihalla ei vie mihinkään, ei tule toivottua lopputulosta. Kuunteleminen, lujuus ilman kovuutta, uhkan takana hyvän löytäminen oli hieno kokemus.* Muistan, kuinka kohtasimme

Merin kanssa. Hän tuli eteeni uhkaavana, vihaisena. Minä en pelännyt, vaikka yleensä ahdistunkin kohdatessani aggressiota. Tunsin myötätuntoa ja halusin viestiä sanattomasti liikkeilläni ja liikkumattomuudellani, kuinka pyrin kuulemaan ja näkemään kinesteettisesti hänen tunnetilansa. Tulkitsin käyttäneeni kinesteettistä empatiaa, sen avulla voi oppia ymmärtämään ruumiillisella tasolla itselle kokemuksellisesti vierasta (mm. Parviainen 2002; Stein 1989/1917; Ylönen 2003, 2004b).

Oivalsimme, kuinka toisen aggression kinesteettinen kuuntelu ja vastaanottaminen kehollisesti antavat toiselle kokemuksen kuulluksi ja nähdyksi tulemisesta. Lisäksi huomasimme, kuinka kahden kiukustuneen henkilön yhteenotto vaikeutti heidän keskinäistä yhteistyötään. Tämän koko Cecilia Tuulin kaadettua hänet maahan, *mä en ainakaan ota sulta apua, kun kaadot ja sitten ojensit kätesi auttaaksesi!* Cecilia kirjoitti *jos olen heikko tai toinen kaataa minut/kaadun niin tuon kaatajan ystävällinen avuntarjoaminen on erittäin ristiriitaista. On vaikea luottaa tuohon ystävällisyyteen. Kasvoni säilytän paremmin kun hyökkään ja tuolloin minulla on suurta halua nujertaa tuo toinen.*

Myös Tuuli oli vaikuttunut, *tuntui hyvältä uhitella ja vaatia. Toisen viha ja aggressiivisuus tuntui kamalan pelottavalta. Toisen 'kaataminen' tuntui pahalta, syyllinen olo. Koskettaa kyllä selvästi vanhaa kipeää muistoa. Muiden tarjoma turva oli todella hoitavaa.* Hän kertoi, myöhemmin palasen omaa historiaansa ja sen, kuinka tämä aggression kohtaaminen oli ruumiillistanut vanhan muiston. Hänen ollessaan 9-vuotias, oli väkivaltainen isäpuoli piessyt Tuulin suuttuessaan siitä, että tämä oli vahingossa pudottanut pikkusiskon leikin tiimelyksessä. Hän humpsahti tuohon muistoon taistelllessaan Cecilian kanssa. Hän kertoi, että tuntui suunnattoman hyvältä, kun ryhmä kokoontui heidän ympärilleen puolustamaan ja suojelemaan häntä. Hän sanoi, että *kehossa oli ollut jotakin, joka irtosi. Miksi äiti ei ollut puolustanut. ... mulle on ollut vaikea tilanne jos joku vihaa mua. Viha, jonka koin, teki sen pelon, menin lapsen tunnetasolle, olen puhunut tästä, mutta en koskaan ole tällä tasolla käynyt läpi.* Tämä vahva transferenssikokemus osoitti Tuulille, kuinka avuton hän on ollut sekä toisten että omien vihan tunteiden kanssa. *Olen ollut yllättynyt siitä, miten syvällä liikkeen kautta kävin 9-vuotiaana tapauksessa kotoa lähtöö-*

*ni. Kokemus täällä oli kuitenkin hyvin hoitava.*

## Jaetut kokemukset

Olen voinut hyödyntää vain pienen osan siitä rikkaasta materiaalista, joka ryhmäläisten päiväkirjoissa oli. Toisaalta vain pieni osa koko prosessista on tullut kirjattua päiväkirjoihin. Olen ker-tonut yhdenlaisen tulkinnan kokemuksistamme, jonka mukaan kinesteettinen työnohjaus auttoi neljää naispuolista psykiatria ja työterveyslääkäreitä konkretisoimaan omia ja asiakkaidensa tuntemuksia sekä vahvistamaan heidän omaa identiteettiään. Se auttoi heitä jakamaan ja käyttämään ryhmää tukena. Ilmaisullinen liike on kulttuurissamme mielletty naisille tyypilliseksi, siksi uskon, että se soveltuu parhaiten naisryhmien työnohjouksessa. Toisaalta, mikä estäisi kokeilemasta ryhmää, jossa liike olisi jotakin muuta, miehille tyypillisempää?

Kinesteettinen työnohjaus lisää työnohjauksen toiminnallisia menetelmiä. Näkemykseni mukaan se sopii ryhmätyönohjaukseen silloin kun työstä nouseva materiaali sisältää koskettavia tunteita ja kipua. Menetelmä edellyttää ryhmän jäsenten rohkeutta asettua alttiiksi sanattomaan vuorovaikutukseen. Menetelmä ei sovellu kaikkeen työnohjaukseen eikä kaikille ihmisille. En usko sen antavan lisäarvoa verbaalityönohjaukseen automaattisesti, sillä yleensä työnohjouksessa ei ole tarpeen käsitellä syvällisesti tunteita. Raja terapian ja työnohjauksen välillä on ajoittain häilyvä, tämän vuoksi työnohjaajan on tunnettava menetelmänsä hyvin, mutta ennen kaikkea hänen on käytävä jatkuvaa dialogia itsen ja ryhmän välillä.

Työnohjausprosessin aikana keskeisiksi teemoiksi nousivat asiakaskertomukset ja niiden herättämät tunteet, jolloin tarkastelimme sekä asiakasta että ryhmän jäsenten kokemuksia ja tuntemuksia (ks. Williams 1995, 120–123). Myös monet kaikkien elämään liittyvät, mutta tietyissä ammattiteissa, psykiatrin tai terapeutin aktivoituvat transferenssitunteet ovat olleet työnohjaussemme keskeistä materiaalia. Näitä kokemuksia reflektoidaan ja aistimalla omaa ja toistemme ruumiinkokemuksia olemme voineet oppia jatkuvasti toisiltamme. Heittäytyminen sanattomaan ja ruumiilliseen vuorovaikutukseen on kuitenkin myös uhka, joka voi horjuttaa. Cecilian sanoin *iloon antautuminen, uskallus toisen näkemiseen, kauneuteen toisessa. Mitä se on itseltä*

*pois? Iloon yhtymiseen antautuminen – vaikeus siinäkin. Miksi en yhtyisi iloon, niin kuin lapsi leikkiin. Mitä menetän täydellisessä antautumisessa? Itseytenikö? Olla itseni kanssa olla toisten kanssa antautuen vuorovaikutukseen. Sisään hengitys – koko tila ja nämä ihmiset itsessäni. Uloshengitys – minä kaikkini tässä salissa.*

Ryhmän jäsenten kokemukset ruumiillistuivat yksilöllisiksi tarinoiksi. Luova liike ja sanaton vuorovaikutus tekivät näkymättömästä näkyvän ja antoi kokemukselle symbolisen muodon. Mutta ryhmämme muodosti myös omaa kollektiivista kulttuuriaan, joka mahdollisti kokemusten ja tunteiden jakamisen. Keskeisenä teemana nousivat yhä uudelleen ilon ja yhteisöllisyyden kokemukset, niille ei tunnu olevan riittävästi mahdollisuuksia ryhmäläisten työyhteisöissä. Liikkeen avulla voi saavuttaa leikin ja luovuuden nopeammin kuin sanoilla, sillä Kanervan sanoin... *en ole naurettava vaikka nautinkin tästä – ei ole häpeä tarvita toista. Omat toiveet, tarpeet saa ilmaista – toinen voi ne vastaanottaa ja on oikeus nauttia kosketuksesta, läheisyydestä.*

## Lähteet

- Bartenijeff, I. & Lewis, D. (1997). *Body movement. Coping with the environment*. Amsterdam: Gordon and Breach.
- Casey, E. (1987). *Remembering. A phenomenological study*. Bloomington: Indiana University Press.
- Chaiklin, S. & Schmais, C. (1986). The case approach to dance therapy. In P. Lewis (Ed.) *Theoretical approaches in dance-movement therapy*, Vol 1. Iowa: Kendall/Hunt, 17–36.
- Gadamer, H-G. (2002/1959). Ymmärtämisen kehästä. Käännös I. Nikander. *Niin & näin* filosofinen aikakauslehti, 34 (3), 66–69.
- Heikkinen, H. L. T., Huttunen, R. & Moilanen, P. (1999). *Siinä tutkija missä tekijä*. Toimintatutkimuksen perusteita ja näköaloja. Atena.
- Kolb, D. (1984). *Experimental learning: Experience as the source of learning and development*. Englewood Cliffs: Prentice Hall.
- Lakoff, G. & Johnson, M. (1980). *Methaphors we live by*. Chicago: The University of Chicago Press.
- Ojanen, S. (2000). *Ohjauksesta oivallukseen. Ohjausteorian kehittelyä*. Palmenia-kustannus.
- Parviainen, J. (2002) Kinesteettinen empatia: pohdintoja Edith Steinin empatia -käsitteiden ulottuvuuksista. Teoksessa L. Haaparanta & E. Oesch (toim.) *Kokemus*. Acta Philosophica Tampereensia, Vol. 1. Tampere University Press, 325–347.
- Pauononen-Ilmonen, M. (2001). *Työnohjaus toiminnan laadunhallinnan varmistaja*. WSOY.
- Payne, H. (1998). Shut in, shut out: Dance movement therapy with children and adolescents. Teoksessa H. Payne (toim.) *Dance movement therapy: theory and practice*. London: Routledge, 39–80.
- Penfield, K. (1998) Individual movement psychotherapy: Dance movement therapy in private practice. Teoksessa H. Payne (toim.) *Dance movement therapy: theory and practice*. London. Routledge, 163–181.
- Stein, E. (1989/1917). *On the problem of empathy*. The collected works of Edith Stein. Washington: ICS.
- Syrjälä, L. & Numminen M. (1988). *Tapaustutkimus kasvatustieteessä*. Oulun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan tutkimuksia 51/88. Oulun yliopisto.
- Williams, A. (1995). *Visuaalinen ja toiminnallinen työnohjaus. Roolit, tavoitteet ja menetelmät*. Resurssi.
- Winnicott, W. D. (1971) *Play and reality*. London: Tavistock.
- Yin, R. K. (1994). *Case study research. Design and methods*. Applied social research methods. London: Sage.
- Ylönen, M. E. (2003). Reflektiivinen ruumis, tanssin rajapintoja. Teoksessa H. Saarikoski (toim.) *Tanssi tanssi. Kulttuureja, tulkintoja*. Suomen Kirjallisuuden Seura.
- Ylönen, M. E. (2004a). A dance by mother and daughter. *The Arts in Psychotherapy*, 31 (1), 11–17.
- Ylönen, M. E. (2004b). *Sanaton dialogi. Tanssi ruumiillisena tietona*. Studies in Sport, Physical Education and Health 96. Jyväskylän yliopisto.