

RAISA VENNAMO

PELKO (FEAR)

tai

PELON KÄSITTELY FELDENKRAIS OHJAAJAN TYÖSSÄ

Olen Raisa Vennamo, tanssija-koreografi ja Feldenkrais ohjaaja. Asun ja teen työtä Suomessa, pääasiassa pääkaupunki Helsingin seudulla ja Pohjois-Karjalan maakunnassa Itä-Suomessa. Liike ja liikkeen kokemuksellisuus ovat olleet väyläni hahmottaa maailmaa ja ilmaista itseäni lapsesta lähtien. Sanat ovat hiipineet mukaan olemassaolemisen ilmaisuksi vuosien saatossa. Suhteeni kieleen on rikastunut sen myötä kun liikkeen havainnointi on tarkentunut, myös ATM opetus on kehittänyt kieltäni, syventänyt suhdettani sanoihin. Onkin mieluisa haaste tässä kirjoituksessani pyrkiä sanallistamaan pelon kehollista kokemusta ja pelon käsittelyä. Näkökulmana on oma kokemukseni ja Feldenkrais-ohjaajan työssä kohtaamani pelot. Pelkoja, joita käsittelen ovat kontrollin menettämisen, hajoamisen pelko sekä toisen ihmisen kohtaamisen pelko sosiaalisen kanssakäymisen tilanteissa.

Tunteet ja kehollinen tunnistaminen, tähän maastoon minulla liittyy tärkeä oppimiskokemus 24 vuoden takaa. Strasbourgissa Feldenkrais koulutusta käydessäni meillä oli pienryhmätyön teemana eläytyä erilaisiin tunnetiloihin ja havainnoida niihin liittyviä kehollisia muutoksia ja reaktioita. Harjoitus innosti minua kovasti, välittömästi sytyin työskentelylle. Muistan kuin eiliseltä päivältä voimakkaan oivalluksen suupielistäni, heti kun olen epävarma ja pelokas suupieleni kaartuvat hymyyn. Ymmärsin tuolloin, että tietyn sävyinen hymy liittyy minussa elimellisesti pelkoon. Se saattaa näyttäytyä toiselle hymynä mutta nykyään itse tunnistan sen sisäisesti tietynlaiseksi irvistykseksi. Toinen itselleni paljastava ja tärkeä havainto tuolloin oli pelon suhde lantioon. Lantion materiaalisuuden kokemus hävisi kun eläydyin pelon tunteeseen, muutuun painottomaksi ja eeteriseksi lantiossani, poissolevaksi. Loitonnuin siitä mikä muodostaa minuuden kokemukseni ytimen, yhteys fyysiseen ekosysteemiini, sisäelimiini, tietoon suolistoni ekosysteemistä. Tämä harjoitus ja havainnot paljastivat minulle jotain olennaista pelon luonteesta, pelko muuttaa toimintaani sekä suhdettani itsen kokemukseen. Minulle näyttäytyi myös jotain olennaista ihmisenä olemisesta, emotion materiaalisesta ulottuvuudesta osana itseämme.

Isäni opetti, että on yritettävä kohdata pelko. Hän kertoi muiston nuoruudestaan. Oli kesäyö, hän heräsi ja näki huoneessa tuolilla valkoisen haamun. Se oli kauhistuttava, pelottava ja suorastaan halvaannutti hänet. Lopulta isäni keräsi rohkeutensa ja nousi ylös tarkoituksenaan kohdata haamu. Se osoittautuikin valkoiseksi kauluspaidaksi, jonka hän oli heittänyt illalla tuolille. Isälleni tämä oli tärkeä oppimiskokemus. Kertomus teki minuun voimakkaan vaikutuksen, eläydyin niin, että vielä lähes 60 vuotta myöhemmin näen visualisointini tilanteesta elävästi silmissäni. Itsestäni olen kuitenkin ymmärtänyt, että syvimpiä pelkoja on vaikeaa tiedostaa, helposti ne hautautuvat pois näkyviltä. Mutta niihin saattaa päästä käsiksi havainnoimalla omia kehollisia reaktioita ja muutoksia. Feldenkrais-työskentelyn myötä syventynyt kehollinen artikulaatio on auttanut minua tunnistamaan pelkojani. Edelleen huomaa kun suupieleni vääntyvät haluamattani hymyyn ja materiaalisuuden tunto heikkenee. Nykyään on kuitenkin helpompi valita liike ja astua kohden pelkoa. Ja se, että olen oppinut siirtymään yhä vaivattomammin liikkumattomuudesta liikkeeseen auttaa minua ryhtymisessä ja tilanteiden kohtaamisessa.

Kohtaaminen on minulle Feldenkrais työni keskiössä. Että kykenen kohtaamaan asiakkaani mahdollisimman avoimena, suoraan ja vähin estein. Että nimenomaan kykenen itsessäni avautumaan tilanteelle. Tämä on ollut minulle haastavaa sillä toisen ihmisen kohtaaminen on ollut minulle pelottavaa. Sosiaaliset tilanteet ovat olleet väsyttäviä, ja ovat sitä edelleen aika ajoin. Myös pelko epäonnistumisesta työtä tehdessäni on tuttu ystävä.

Kun tapaan uuden FI asiakkaan yleensä klassisesti istumme aluksi suoraan vastakkain. Tällöin minun on oltava valpas suupielieni suhteen. Kun rentoutan suuni on hämmästyttävää kuinka kykyne olla läsnä ja kohdata syvenevät. Samoin pidän huolta maadoituksesta lantiossani, pyrin aistimaan kosketukseni istuimeen. Ja pysymään liikkeessä niin, että asiakkaani olemus ja olotila voivat stimuloida omaa liikkumistani, että voin vastaanottaa ja vastata hänelle. Olen oppinut fyysisin keinoin luomaan luottamuksen olotilaa itseäni niin, että kohtaamisessa minulla ei ole hätää. Tärkeää on ollut ymmärtää, että kaikki on koko ajan liikkeessä ja, että itse pysyn liikkeessä.

Matka on ollut pitkä ja kiinnostava. Olennaisen tärkeää tässä prosessissani ovat olleet ne lukemattomat tunnit ja vuodet oman ATM työskentelyn äärellä, tee vähemmän, älä yritä, lopeta arviointi. Feldenkrais työskentely on muuttanut minua paljon. Olen löytänyt lisää lempeyttä, sallivuutta, armollisuutta, sekä oppinut olemaan valpas itseni suhteen, kykenevä valitsemaan. Tämä kaikki auttaa pelon käsittelyssä. Fyysinen kokemus peilautuu ajatteluun ja ajattelu vuorostaan fyysiseen kokemukseen.

Uuden ja tuntemattoman äärellä työskennellessäni yritän tunnistaa onko mahdollisesti syntyvä pelkoni ensisijaisesti pelkoa menettää konrolli ja ikäänkuin hajota vaiko pelkoa epäonnistua. Eitietämisen pelossa kehollisen läsnäolon tunto häviää ja epäonnistumisen pelko puolestaan jähmettää minut. Molemmat häiritsevät liikkumista ja vapaata virtausta. Tämän koen voimakkaasti esiintymistilanteissa lavalla. Jos pelko ottaa vallan, fyysisen tapahtumisen tunto ja materiaallinen minuus ikäänkuin katoavat ja liikkeeltä häviää merkitys. Liikkuminen ei ole suhteessa mihinkään, ei itsen eikä ympäristöön. Luovuus ja spontaanisuus ovat puolestaan suorassa kytköksessä aistiherkkyteen ja materiaaliseen itsen tuntuun. Luitten tunto tukee läsnäolon kokemusta ja siitä syntyy merkityksiä, syntyy kytköksiä. Selättääkseen pelon on vaan tartuttava aistimukseen, jonka johdolla löytyy polku itsen ja ympäristön kohtaamiselle ja suhteisuudelle.

Toive onnistua ja tehdä paremmin stimuloi yrittämistä ja ponnistelua. Kovin tuttua koulutetulle tanssijaminälleni. Ensimmäinen syy, että innostuin Feldekrais työskentelystä oli, että ei tarvinnut yrittää, ei olla parempi koko ajan. Nämä tunnit ohjasi Scott Clark vuonna 1994 Helsingissä Teatterikorkeakoulun täydennyskoulutuskurssilla. Tunnilta en saanut niinkään hyvää oloa, tai jotain euforiaa, olin vaan niin helpottunut kun sain taukoa siitä, että minun tulisi olla parempi. Mahdollisuus olla liikkeessä sallivalla asenteella tuntui taivaalliselta lahjalta. Vei aikaa, että opin työskentelemään niin, että löysin fyysisesti hyvän olon. Matka on ollut mullistava. Ja edelleen voin vaan ihmetellä kuinka paljon herkempi onkaan käteni tunto kun yritän vähemmän.

ATM opetus oli minulle työni alkutaipaleella helpompaa kuin yksityisohjaus. Ryhmäopetus oli tuttu työtilanne jo tanssijavuosilta. ATM tunnin rakenne antoi turvaa, ja se, että osallistujat työskentelivät silmät kiinni antoi minulle tilaa ja turvaa, ei tarvinnut kohdata koko aikaa. Koin olevani niin sanotusti tilanteen päällä, pystyin kontrolloimaan tuntia. Löysin virtauksen, spontaanisuuden ja vapauden opetukseeni jo työni alkuvuosina ja nautin tunteesta, että sain koskettaa toista sanoillani. Ja vuorovaikutus vaan lisääntyy vuosi vuodelta, ihana tunne! Myös ahkeruus on ollut tärkeää, opetin valmistuttuani jaksoittain jopa kymmenen ATM tuntia viikossa. Kaiken tuntimateriaalin ottaminen haltuun vaati paljon työtä. Itse koen, että toisto on tärkeää, syntyy tuttuja mekanismeja ja reittejä. Se tuo turvaa ja hälventää pelkoa.

FI työ on auennut minulle hitaasti vuosien tekemisen kautta. Nyt kun katson taaksepäin näen, että pelkäsin FI ohjausta monta vuotta. Juuri sitä, että menetän kontrollin tilanteesta, ja myös, että en saa tarpeeksi muutoksia aikaan asiakkaassani. Näin siitäkin huolimatta, että olin lukemattomia kertoja koulutuksessani saanut ohjausta, tee vähemmän, luota prosessiin, aisti ja odota. FI tuntia antaessani lantion tunto on minulle tärkeää, että ajoittain palautan itseni lantiooni ja odotan hengitystäni, että

en kiirehdi hengitystä. Samalla annan tilaa ja aikaa myös asiakkaalleni. Jos alkaa takkuilla muistutan itseäni heti vähemmän tekemisestä, pudotan ja luovutan. Nämä kaikki työkalut olen luonut itselleni ATM tunteja tehdessäni.

Minulle tärkein asia on ehkä kuitenkin muistaa, että kaikki muuttuu koko ajan, kaikki on liikkeessä ja, että tämä liike itsessään on konkreettisesti elämää. Niinpä tarve hallita ja kontrolloida on väistynyt ja tilalle on astunut luottamus muutokseen ja liikkeeseen. Jatkuva muutos on seikkailu, ja aistimus tässä muutoksessa on turva ja kotipaikka. Se, että olen omassa kehollisuudessa ymmärtänyt kuinka jalka ja käsi toimivat osana samaa kokonaisuutta on hälventänyt hajoamisen pelkoa, kykenen havaitsemaan itsessäni käden ja jalan tilallisia suhteita ja kehon sisäisiä kytköksiä. Olen lähtökohtaisesti kokonaisuus, minun ei tarvitse yrittää olla kokonaisuus. Spontaaniudelle on tullut tilaa. Mielestäni spontaani toiminta edellyttää että, ajattelu, muistaminen, aistiminen, havaitseminen ja emootio toimivat sujuvasti limittäin ja lomittain niin että, kaikki itsen kerrokset osallistuvat aktiivisesti tilanteen käsittelyyn. Parhaat FI tunnit syntyvät kun uskaltautuu hyppäämään tyhjiin vapaassa vuorovaikutuksessa, liikkeessä pysyen ja reagoiden hetkeen koko itsellään.

Vielä yksi muisto pelosta ja sen hallinnasta kehontuntemuksen keinoin. Harjoitan budoa, taistelulajia nimeltä Bujinkan Budo Taijutsu. Matkasimme Tokioon Hombu dojolle ja opettajani kehoituksesta minun tavoitteeni oli siellä tehdä godan testi. Tämä on testi, jossa kokelas istuu selin miekkaan ja väistää selän takaa tulevan miekaniskun. Heti ensimmäisenä iltana dojolla ilmoittauduin kokelaaksi. Sain muutaman mahdollisuuden, mutta en ollut lähelläkään selviämistä. Tunsin, että pelko valtasi minut, monenlainen pelko. Kehontuntoni hävisi, olin ennakoiva ja reaktiivinen, en läsnä hetkessä, olin paniikissa, joka tuntui levottomuutena, lepatuksena, sekavuutena rintakehäni alueella, maadoituksesta ei ollut tietoaakaan ja yritin kovasti aistia iskua selkäni takaa. Tunsin, että minun oli täysin mahdotonta kyetä vaistämään. Olin viikon Tokiossa ja heti seuraavana yönä päätin, että voin yrittää uudestaan viimeisenä iltana, ja jos läpäisen ok, jos en, niin se jää tulevaan. Tästä viikosta muodostui sitten voimakas prosessi ja oppimiskokemus. Osallistuin dojolla harjoituksiin päivittäin ja pidin harjoittelussa testin pois mielestäni. Mutta illalla yksin asia nousi aina eteeni. Ja prosessoitin reaktioitani, tein väistöä ajatuksissani ja opin. Opin, että kauhuni oli estänyt minua liikkumasta sivulle, tunne miekan voimasta oli ulottuvillani mutta mielikuvassani ainoastaan vajosin sen voiman alle, en päässyt liikkeelle. Mutta luotin opettajani arvioon, että olen valmis testiin. Niinpä etsin apua kehollisesta ymmärryksestäni, vahvistin kykyäni palautua lantiooni ja tyhjentää mielen kaikesta yrittämisestä. Tajusin, että en voi liikkua sivulle jos en ole rintakehässäni vapaa ja sitä kautta valpas.

Viimeisenä iltana ilmoittauduin jälleen kokelaaksi. Istuin ja pudotin itseni lantion tuntoon, tyhjensin mieleni. Väistin, ja minulle kerrottiin, että tein sen tyylikkäästi ja ilman minkäänlaista kiirettä tai hätää. Itse en tietoisesti tiedä mitä tapahtui, tietoiseen mieleeni on rekisteröitynyt ainoastaan hetki kun olen pyörähtämässä oikealle. En ole kokenut elämässäni koskaan ennen enkä sen jälkeen tällaista silmänräpäykseen sitoutunutta pehmeyttä, tämä liikelaatuun liittyvä muisto on ehkä sekunnin murto-osan mittainen. Moshe Feldenkrais oli budo mestari ja koen suuria yhtäläisyyksiä budon (martial arts) ja Feldenkrais-menetelmän välillä.

Näinä viikkoina kun olen tätä artikkelia kirjoittanut minulle on tullut uusi asiakas yksityistunneille. Nuori mies, terapeutinsa kehoituksesta. Hän oman kertomuksensa mukaan kärsii pelosta olla kehollisesti läsnä, ei uskaltaudu tunnistamaan omaa kehollisuuttansa ja väistää aistimuksiaan. Keskustelumme on kuitenkin ollut avointa, sillä hän on tottunut sanoittamaan ajatuksiaan. Tunnen häntä koskettaessani selvästi milloin hän on varautunut, poissaolevan oloinen, eikä vastaa kosketukseeni, milloin vuorostaan antautuu tunnistamaan ja kohtaamaan. On olennaisen tärkeää kohtaamisellemme, että minä ohjaajana kykenen tulemaan toimeen omien pelkojeni kanssa, ratkomaan ne itsessäni ja kohtaamaan avoimesti koska uskon, että hyvin paljon sanatonta informaatiota välittyy kahden ihmisen välisessä kosketuksessa. Tunteamalla itse oloni turvalliseksi voin tukea asiakastani kohden samaa prosessia. Viimeisellä tapaamisellamme meidän oli vaikeaa

asettua keholliseen kommunikaatioon, kesti tovin, että sain häneltä sanattoman luvan koskettaa, jouduin todella tarkkaan kohtaamaan itseni, moneen kertaan muistuttamaan itseäni yrittämään vähemmän ja luottamaan läsnäoloon. En pelännyt, mutta tilanne sisälsi vaaran yliyrittämiselle. Tätä edeltävä oppitunti oli ollut häkellyttävän avoin ja elävä, esteetön sukellus kohtaamiseen ja tapahtumiseen. Näin viimeisellä tapaamisella meillä molemmilla varmaan oli toiveita ja muisto edellisestä hedelmällisestä oppitunnista. Näiden kahden tunnin prosessit olivat niin erilaiset, ensimmäinen suora sukellus tapahtumiseen, toinen ajan kanssa hiljakseen rakentuva luottamus. Hienoja ja hedelmällisiä molemmat prosessit!

Jotta voin hallita pelkoani olen oppinut, että on myös tärkeää, että osaan asettaa selkeät rajat itselleni jos asiakkaan tilanne käy minulle liian rankaksi. Joissain tilanteissa liika empatia on pahasta. Kun osaan suojata itseäni tunnistamalla omat rajani kykenen olemaan turvallisempi heijastepinta toiselle. Jos huomaan läsnäolon tuntuni tilanteessa vähänkin muuttuvan ei-toivottuun suuntaan, esimerkiksi menetän mielenkiintoni siihen mitä teen, alan vähääkään väsyä tai tunnistan tunnollisuuden häiveen, huomaan yrittäväni tai haluavani liikaa, teen välittömästi jonkin uuden valinnan. Vaihdan toiseen kehonosaan, muutan rytmiä, kosketuksen intensiteettiä, jotain selkeää muutosta. En enää pelkää, että jotain menisi rikki, ymmärrän, että työtilanne on aidosti kahden ihmisen kohtaaminen, jossa molempien tarpeita tulee kunnioittaa, siis myös itseni. Työhöni on löytynyt paljon iloa ja keveyttä, jaettua iloa asiakkaani kanssa. Vuosien Feldenkraistyön hedelmänä olen oppinut janoamaan kohtaamista, jotain mitä työni alussa aika lailla pelkäsin !

Raisa Vennamo

[www.raisavennamo.fi](http://www.raisavennamo.fi)