

Taina Koskimäki suoritti hiljattain kaksi laajaa koulutuskokonaisuutta: rakentavan vuorovaikutuksen ohjaajakoulutuksen ja draamakasvatuksen. Uusia oppejaan hän hyödyntää vetämissään tunnetyöpajoissa.



Toisen rooliin

Hiljattain käymänsä koulutukset syvensivät Taina Koskimäen ymmärrystä siitä, että voimme yhdessä luoda vuorovaikutustilan, joka mahdollistaa keskeneräisyyden ja sallii kaikkien ajatukset, erilaisetkin. Olisiko aika luopua oikea-väärä -asetelmasta?

Teksti: Liisa Airaksinen
Kuvat: Meri Kukkavaara

Kaikenlaisissa kohtaamisissa tarvitaan vuorovaikutusta. **Taina Koskimäen** mielestä vuorovaikutustaidoista puhutaan ja niitä opetetaan kuitenkin aivan liian vähän.

– Koulutusteni kohtaamisissa toisten kanssa olen oppinut paljon uutta itsestäni ja tunteistani sekä omasta tavastani ajatella ja toimia. Kun tunnistamme omat tarpeemme, meidän on helpompi löytää yhteys itseemme ja toisiin, sanoo Taina, joka yrittäjänä tarjoaa vaihtoehtoisia ja hoivapalveluja sekä järjestää eriaikaisia tunnetyöpajoja. Hänen yrityksensä Tietoisuuden Talon kotipaikka on Helsinki, mutta tunnetyöpajoja hän järjestää muuallakin Suomessa.

Tainalla on terveydenhoitoalan peruskoulutus. Lisäksi hän on opiskellut monia täydentäviä hoitomuotoja. 1990-luvulla hän oli Punessa Intiassa isossa kansainvälisessä meditaatiokeskuksessa oppimassa kehoviisautta ja kokonaisvaltaista keuhoterapiaa. Hoitoalalla Taina on toiminut yli 30 vuotta.

Aikoinaan hän jäi peruskoulutuksestaan kaipaamaan vuorovaikutustaitojen opiskelua. Siksi hän onkin opiskellut aihetta vuosien varrella sekä teoriassa että käytännössä. Viime syksynä hän lähti opiskelemaan rakentavan vuorovaikutuksen ohjaajaksi (RVO)® ja samalla draamakasvatusta.

Rakentava vuorovaikutuskoulutus pohjautuu vuorovaikutusprosessin etiikkaan ja tarvelähtöiseen ihmiskäsitykseen, niin sanottuun Nonviolent Communication eli NVC-menetelmään. Siinä pureudutaan tunteisiin ja tarpeisiin. Menetelmän on kehittänyt amerikkalainen psykologian tohtori *Marshall B. Rosenberg* (1934-2015). Suomen metodi rantautui **Hanna Savannan** johdolla 2000-luvun alussa.

NVC:n perusfilosofian mukaan kaikilla ihmisillä on samat yleisinhimilliset tarpeet ja kaikki, mitä ihminen tekee, tähtää näiden tarpeiden tyydyttämiseen. Tunteet kertovat, milloin jokin tarve on tyydytetty vai onko se jäänyt tyydyttämättä.

Jyväskylän yliopiston alainen draamakasvatuskoulutus koostuu kymmenestä lähiviikonlopusta ja useiden erilaisten esseen kirjoittamisesta. Kymmenisen kuukautta kestävä koulutus on kokonaisuudeltaan 25 opintopistettä.

Opittu kuuntelijan rooli

Taina kertoo esimerkin omasta elämästään. Hänen kaksi hyvää ystävänsä ovat kuplivan iloisia ja ihailtavan lahjakkaita verbaalisissa ilmaisissa. Kun he tapaavat, Taina tuntee usein jäävänsä alakynteen, koska hän itse on pohdiskelija ja hitaampi kommunikoidaan.

– Monta kertaa on käynyt niin, että en ole ehtinyt mukaan mielenkiintoisiin ja vilkkaisiin keskusteluihin, koska en ole tiennyt, mihin väliin olisin saanut sovitettua omat sanani.

Tilannetta pohdiskeltuaan Taina ymmärsi, että siinä oli monia tuntuja elementtejä hänen lapsuudestaan. Erilaisia tunteita ja muistoja nousi pintaan.

– Olin jo varhain ottanut itselleni kuuntelijan ja tarkkailijan roolin. Noudatin tarkkaan vanhempien ihmisten antamia oppeja. Puhujaa ei saa keskeyttää ja pitää odottaa, kunnes toinen on sanonut sanottavansa loppuun. Kun sitten jäin odottamaan omaa puhevuoroani, seuraava jo aloitti oman juttunsa.

– Aloin ärtyä ja koin, että minut ohitettiin. Rakkailta ystäväiltäni ei ollut aavistustakaan, miksi minusta tuli kiukkuinen ja vähän surullinenkin.

Kun Taina tunnisti ärtymyksensä syyksi kyllästymisensä pelkkään kuuntelijan rooliin, hän päätti tehdä asialle jotakin.

– Minulle on tärkeää saada ilmaista itseäni, ja halusin kertoa sen myös ystävilleeni.

– Kerroin heille, että ystävyytemme ja yhdessä vietetyt hetket merkitsevät minulle paljon. Ja senkin, mitä tunteita minussa herää yhteisten keskustelujemme aikana, koska en saa suunvuoroa, enkä tule kuuluksi enkä nähdäksi.

– Olen iloinen, että uskalsin ottaa tämän tärkeän askeleen ja ilmaista tunteeni ja tarpeeni, vaikka samalla paljastin itseni ja minusta tuli haavoittuvainen, Taina sanoo.

Hänen luova ehdotuksensa ystävilleen oli, että hän haluaa ainakin aluksi harjoitella keskusteluaan mukaan pääsemistä niin, että hän nostaa kätensä pystyyn, kun hänellä on asiaa.

– Kun nostin käteni, ystäväni tiesivät, että haluan sanoa jotain ja pääsin mukaan keskusteluun. Tällä konstilla mennään sen aikaa, kunnes löydän riittävästi rohkeutta ilmaista itseäni suuremmin, vaikkapa puhumalla päälle, Taina sanoo.

Tulkinnat sivuun

Koulutusten myötä Taina on oppinut, että hankaustilanteissa pitää ensiksi selvittää, mitä oikeasti tapahtui, ja jättää kaikenlaiset tulkinnat sivuun.

– Omien tunteiden tutkiminen ja tunnistaminen auttaa vuorovaikutustilanteissa ja erityisesti silloin, jos on konfliktitilanne. On hyvä oivaltaa, ettei omista tunteistaan voi millään tavalla syyttää toisia ihmisiä. Itselleni oli alkuun haastavaa myöntää, ettei joku toinen henkilö koskaan ole vastuussa minun tunteistani, enkä voi ruveta syyttämään häntä omasta huonosta olosta.

Taina pitää vuorovaikutuskoulutuksen tärkeimpänä oppina empaattista kuuntelua, joka tarkoittaa toisen, mutta myös omien tunteiden ja tarpeiden kuuntelemista.

– Itselleni on yhä aikamoinen haaste kohdistaa empaattinen kuuntelu itseäni ja antaa itsemyötätuntoa sille, mitä itse tunnen ja tarvitsen.

Rakentavan vuorovaikutuksen koulutuksessa opiskellaan lisäksi pyynnön esittämistä ymmärrettävällä tavalla, mikä helpottaa jatkossa mahdollisesti eteen tulevien kahnauksen hallintaa.

Kuka?

Taina Koskimäki

- 53-vuotias.
- Syntynyt Kuopiossa.
- Asuu Tapanilassa Helsingissä.
- Ammatiltaan yrittäjä. Tarjoaa vaihtoehtoisia ja holistisia terveyspalveluja sekä vetää erilaisia tunnetyöpajoja.
- Sinkku.
- Meditaatio on iso osa elämää. Harrastaa rullahiihtoa, joogaa, pilatesta, kävelyä ja luonnossa vaeltamista.
- Elämän motto: Älä luovuta. Voit muuttaa tavoitteita, mutta älä luovu omasta unelmaelämästäsi.

– *Itselleni on yhä aikamoinen baaste antaa itsemyötätuntoa sille, mitä minä tunnen ja tarvitsen.*

- Ystävä ei kuule pyyntöäsi, ellet pue sitä riittävän ymmärrettävään muotoon, Taina painottaa.
- Ystävien ja työtovereiden kesken syntyy välillä hankauksia, jotka voivat johtaa keskinäisiin väärinkäsityksiin, ellei osata pysähtyä ja pohtia, mitä tilanteessa itse asiassa tapahtui.

Innostavia työkaluja

Tainan käymä toinen koulutus on draamakasvatusta, joka on taidekasvatuksellinen ja kokemuksellinen oppiaine. Se on asioiden tutkimista, yhdistelyä ja oivaltamista. Prosessidraama on osa draamakasvatusta.

Koulutus oli Tainalle keino ammentaa draaman ja teatterin menetelmiä omiin työpajoihinsa, joista hän on tällä hetkellä erittäin innostunut. Draaman työtavat ja tekniikat ovat peräisin eri lähteistä: teatterista, kirjallisuudesta, psykologiasta, terapiasta, taiteista. Niitä on käytetty jo kauan.

– Draama käsitetään tekemiseksi, joka voi olla aktiivista tai passiivista. Draama mahdollistaa sen, että voit hetkellisesti olla toisen roolissa, mikä auttaa ottamaan välimatkaa omiin tunteisiin tai taakoihin.

– Prosessidraamajarjoitteiden avulla voimme löytää aiheita ratkaisuja ja tulkintoja samalle aiheelle. Tarkoitus ei ole päästä tiettyyn lopputulokseen, vaan antaa keskeneräisyyden olotilaan, jolloin prosessin on mahdollista kasvaa ja kehittyä luovasti, hän sanoo.

Taina kokee, että opinnot ovat vahvistaneet hänen omaa luovaa tapaansa toteuttaa työpajojaan. Hän on saanut käyttöönsä innostavia työkaluja.



Äänimaljojen syvät äänet rentouttavat

Taina Koskimäki tutustui ensimmäisen kerran äänimaljoihin Intiassa 1990-luvun alussa. Hän ihastui maljoista kumpuaviin syviin ikiaikaisiin ääniin ja rupesi arvostamaan niiden mukanaan tuomaa vanhaa viisautta.

Nykyään hän käyttää äänimaljoja yksityisissä äänimaljahieronnoissa ja antaa niiden avulla sointukylpyjä työpajojen loppurentoutuksessa, jossa osallistujia on useita.

– Kun äänimaljat ovat asiakkaan kehon päällä, kehomme nesteet kuljettavat niiden värähtelyn ympäri kehoa,

mikä mahdollistaa täydellisen rentoutumisen. Lempeissä sointukylvyissä osallistujat makaavat lattialla ja kylpevät harmonisten äänien ympäröimänä. Äänimaljojen tuottamat ylä-äännet soivat pitkään ja gongin matalat äänet tuovat maadoittavan tunteen, Taina sanoo.

– Rentoutumisen aikana verenpaine laskee ja sydämen syke rauhoittuu, aivojen toiminta siirtyy lepotilaan, jossa arkiajattelu väistyy ja antaa tilaa alitajunnalle ja oivalluksille. Myös hermosto ja lihakset rentoutuvat.

– Erityisesti koulutus on tukenut ajatusiani siitä, miten tärkeitä vetämäni toiminnalliset työpajat ovat. Ne mahdollistavat omien ajatusten pohtimisen ja tutkimisen sekä näkyväksi tuomisen niin itselle kuin muille. Elämään kuuluvien tunteiden ja hetkien työstäminen yhdessä muun ryhmän kanssa tuovat turvaa ja antavat rohkeutta sanoa omia, ehkä eriäviäkin mielipiteitä, Taina toteaa.

Draamakasvatustöiden yksi iso kokonaisuus on improvisaatio. Improvisaatio on hetkessä olemista, heittäytymistä virtaan ja olemista ei-tietämisen tilassa.

– Improvisaatiossa ei tyrmätä kaverin ehdotuksia, vaan tutkitaan niitä ja viedään eteenpäin.

Improvisaatio on kehittänyt minua ihmisenä ja auttanut kohtaamaan pelkojani sekä tunnistamaan tyypilliset tapani ilmaista itseäni.

Emme koskaan täydellisiä

Prosessidraamassa käsiteltävää aihetta tutkitaan eri näkökulmista. Se on osallistavaa, ja sen kautta voidaan tutkia haasteellisiakin aiheita ja elämäntilanteita.

– Ei ole olemassa niin sanotusti oikeata tai väärää, vaan jotakin, jota prosessoidaan. Jokaisella saa olla oma mielipide ja ajatus. Tämä oivallus on innostanut minua kirjoittamaan ja miettimään asioita viime päivinä.

Tunteet ovat aina kiinnostaneet Tainaa. Hänen käymänsä kaksi erilaista, mutta toisiaan tukevaa koulutusta ovat tuoneet niihin lisää syvyyttä ja merkitystä. Samalla hän on saanut rohkeutta kokeilla uutta ja murtaa luovuuden esteitä.

– Minusta tärkeää on muistaa ja hyväksyä se, että emme ole koskaan täydellisiä, vaan aina keskeneräisiä. Tässä tätä elämää opiskellaan ja onneksi vuorovaikutustilanteita ja ihmisten kohtaamisia on luvassa jatkossakin, Taina Koskimäki pohtii. □

Tutustu Tainan työtapoihin:
www.tietoisuudentalo.fi



Hevoset antavat Tainalle turvaa.



Kuoleman kohtaamisesta löytyy tie elämään

Taina Koskimäen mielestä kuolemasta puhuminen ja kuolemateeman avaaminen ihmisten kesken on tärkeää. Kuolema koskettaa meitä kaikkia. Kypsyttyään asiaa pitkään, hän päätti tarttua teemaan ja teki työpajan kuolemasta.

Kuolematyöpajassa käydään yhdessä läpi kuolemaan liittyviä ajatuksia, tuntemuksia ja pelkoja. Matkaa tehdään liikkeen, äänen, hengityksen, maalaamisen ja puheen kautta.

– Työpaja on tarkoitettu jokaiselle, joka haluaa pysähtyä kuolemateeman äärelle. Jos vaikka ihmisellä on jokin sairaus tai hän jostain toisesta syystä on pohtinut kuolemaa, työpaja tarjoaa turvallisen tilan asian prosessoimille, Taina sanoo.

Kosketus tuo kehon tähän hetkeen

Taina Koskimäen antamia hoitomuotoja ovat muun muassa kosketusterapia ja intuitiivinen hieronta.

– Kosketus on keholle tärkeää ja tuo kehon tähän hetkeen. Se auttaa kaamosaikana ja muinakin aikoina.

– Apua tarjoaa myös intuitiivinen hieronta, jossa antaudutaan täysillä hierontahetkeen.

– Ihmisellä saattaa tuntua kolotuksia siellä täällä kehossa, mutta kun hän tulee hoitooni ja laittaa silmänsä kiinni ja kuulostelee, mitä keho oikeasti kaipaa, se voikin ollakin jotakin ihan muuta, mitä mieli on sanonut, Taina toteaa.