

KEHOLLINEN TYÖNOHJAUS  
VAHVISTAA YHTEYTTÄ

# KEHO ON REITTI OLEELLISEN LUO

”Keho on iso osa dialogia ja sille kannattaa antaa tilaa kertoa”, sanoo työnohjaaja ja psykoterapeuttikouluttaja Marjo Panttila. Mitä tarkoittaa kehollinen työnohjaus ja millainen kokemus se on osallistujalle?

**M**arjo Panttila on työnohjaaja ja perhe- ja pariterapian kouluttaja-psykoterapeutti, jolla on pitkä kokemus mielenterveyden parissa tehtävästä työstä. Ajatus kehon huomioimisesta työnohjauksessa syntyikin omien asiakkaiden parissa.

”Tajusin, että ohjattavillani, jotka työskentelivät vaativassa perhetyössä tai psykiatrian poliklinikalla, on asiakkaina ihmisiä, joilla on paljon traumaattisia kokemuksia. Traumot ja tunteet ovat usein kokemuksia, joille ei ole sanoja. Niillä on myös taipumus koteloitua ihmisen kehoon.”

---

*Ryhmän työnohjaus on alkamassa. Aamupäivän valo tulee sisään joogasalin yläikkunoista. Kirkkaus ja hämärä kohtaavat. On hiljaista.*

*Ohjaaja Marjo pyytää meitä asettumaan matoillemme – hitaasti, kaikessa rauhassa. Hän pyytää kiinnittämään huomiota hengitykseen, sinne missä se tuntuu ja miltä kehossa tuntuu.*

*Alan kuulostella hengitystäni. Huomaan kiristystä alaselässä. Ajattelen äskeistä haastattelua ja hätäilen, osasinko riittävästi. Kuulen kuitenkin Marjon äänen ja alan suunnata huomiotani ohjeiden mukaan. Kimpoilevat ajatukseni alkavat irrottaa otettaan. Hitaasti mieli tyyntyy. Ihan kuin olisin tullut perille jonnekin, missä ei enää ole kiire.*

Traumaattisia kokemuksia kohdanneiden ihmisten kanssa työskentelyyn liittyy sijaistraumatisoitumisen riski. Trauma ja tunteet siirtyvät kehosta toiseen, usein tiedostamattomasti. Työntekijät tarvitsevat keinoja tunnistaa ja ymmärtää tätä prosessia.

”Tarvitaan välineitä auttaa omaa kehoa päästämään irti tunnetartuntoista.”

Havainto sai Panttilan aloittamaan kehollisen työnohjausmenetelmän kehittämisen. Tunteet tuntuvat hänen mukaansa ensin juuri kehossa ja vasta sen jälkeen niitä voi sanoittaa. Opettellemalla tuntemaan oman kehon reagointia, ihminen pystyy purkamaan syntynyttä tunne- ja traumavarastoa.

”Keho on iso osa dialogia eikä sitä pitäisi jättää pois. Päinvastoin keholle tulee antaa tilaa kertoa, olla ja parantaa.”

### **MITÄ ON KEHOLLINEN TYÖNOHJAUS?**

Kehollinen työnohjaus on kokemuksellinen ja toiminnallinen menetelmä, joka ottaa huomioon ihmisen psykofyysisenä kokonaisuutena. Tilan saavat niin ajatukset, tunteet kuin kehokin. Kehollinen työnohjaus pyrkii, kuten työnohjaus yleensä, tarjoamaan reflektiivisen ja dialogisen tilan tarkastella työtä ja itseä työssä.

”Kehollinen näkökulma auttaa kuitenkin paremmin pysähtymään ja kääntämään sisäisen katseen itseän. Hitaus ja hiljaisuus ovat sen ravintoainetta”, Panttila toteaa.

Useimmiten keholliset työnohjaukset alkavat keho-orientaatiolla, jossa hyödynnetään hengittämistä. Sitten ohjaaja ja ohjattavat poimivat yhdessä asian, minkä äärellä ryhmän on tärkeä olla. Ohjaajalla on mielessään vaihtoehtoisia menetelmiä, mutta yhteys ryhmään määrittää, mitä niistä käytetään vai käytetäänkö mitään. Jokainen kerta on erilainen ja syntyy ryhmän tarpeista.

Joskus etsitään keinoja laskea ylireystilaa ja rauhoittua. Toisinaan tunnistetaan esimerkiksi jännitystä jossakin kehon kohdassa ja opetellaan suunnitamaan hengitystä siihen suuntaan. Välillä etsitään stressinpurkuasentoja joogan keinoin.

Panttila hyödyntää psyko- ja sosiodraamaa, tarinateatteria sekä ryhmätietoutta. Kehollinen työnohjaus ei kuitenkaan ole sarja temppuja vaan keholliset keinot palvelevat juuri käsillä olevaa hetkeä. ”Kaikessa on vakauttava ja dialoginen perusta”, hän sanoo.

Ryhmä tarvitsee turvallisuutta toimiakseen jäsentensä parhaaksi. Turvallisuus ryhmässä syntyy rauhassa tutustumalla.

”Työnohjaajana otan selkeästi prosessinjohtajan tehtävän, mutta annan tilaa kaikille. Jokainen osallistuja huomioidaan. Tunteet ovat sallittuja ja sanoitan sen.”

Myös lopetus on hyvä tehdä ohjautusti ja hienovaraisesti töksähtämistä varten.

Työnohjaajalta kehollinen työnohjaus vaatii vahvaa ryhmien toiminnan ymmärrystä sekä koulutusta keholliseen työskentelyyn.

”Joskus ihmiset menevät syviin vesiin, mikä ei sinällään ole vaarallista. Mutta ohjaajan on osattava auttaa heidät takaisin tähän hetkeen”, Marjo Panttila sanoo.

### **PYSÄHTYMINEN PURKAA KUORMAA**

**Rebekka Howe** on ollut osa kehollisen työnohjauksen ryhmää kahden vuoden ajan. Ammatiltaan hän on sairaanhoitaja, joka työskentelee tehostetussa perhetyössä.

”Minulla oli kokemuksia erilaisista työnohjaustavoista. Kuormituin case-tyyppisestä työskentelystä, jossa jouduin ajattelemaan omien työssä kohtaamieni perheiden lisäksi myös toisten perheiden tilanteita. Kun jo lähtö-



Kehollisen työnohjauksen ryhmä omia vahvuuksiaan ilmentävissä asennoissa. Kuvassa Teija (vas.), Tanja, Sirpa, Milla, kuka?, työnohjaaja Marjo Panttila, Katsu sekä juttuun haastateltu Rebekka Howe ja kirjoittaja Ulla Klemola.

kohtaisesti kantaa monien perheiden asioita, kaipaa työnohjaukselta oman hyvinvoinnin edistämistä ja mahdollisuutta pysähtyä,” Howe toteaa.

Yksi auttavimmista tekijöistä on sekin Panttilan että osallistujien mielestä pysähtyminen. Kehollisessa työnohjauksessa se tarkoittaa myös kognition laskua. Aina ei tarvitse ajatella eikä tehdä suunnitelmia tai päätöksiä, saa vain olla läsnä.

”Pelkällä päällä ei voi olla läsnä, siihen tarvitaan kehoa.”

Howe kertoo lähtevänsä kehollisista työnohjauksista aina keventynein mielin eteenpäin, vaikka pysähtyminen on vaikeaa, välillä jopa ahdistavaa. Hänelle työnohjaus tarjoaa myös menetelmiä, joiden avulla pystyy rauhoittamaan kehoa ja mieltä työpäivän aikana hänen siirtyessään nopealla aikataululla perheestä ja tilanteesta toiseen.

”Opin keinoja, joilla voin vakauttaa itseäni ja laskea stressitasojani. Pysähdyn ja tunnistan tunteen tietystä kohdassa kehoani. Kuulen, mitä keho viestii minulle. Kehollinen työnohjaus on itselleni paras tapa edistää työhyvinvointiani.”

Myös muut ryhmän jäsenet pitävät kehollista työnohjausta merkittävänä

oman hyvinvoinnin ja jaksamisen vahvistajana.

”On helpompi olla itsensä kanssa, kun ymmärtää kehonsa reaktioita”, sanoo eräs ryhmäläinen. Kehon ja mielen yhteys ravitsee. Samalla kun saa luvan tunteille, alkaa ymmärtää niitä ja itseään paremmin. Kehollisesta työnohjauksesta on tullut elintärkeä osa työtä ja elämää, ihan lottovoitto. ●●

---

*Työnohjaus alkaa kääntyä päätöksensä. Seisomme piirissä. Marjo pyytää meitä ottamaan asennon, joka kuvaa itse kunkin vahvuutta työntekijänä.*

*Sitten alkaa vahvuusketju: muovaan naapurini oman vahvuuteni asentoon, minkä jälkeen kaikki muut ryhmästä ottavat saman asennon. Marjo pyytää minua katsomaan vahvuuttani toisten asennoissa ja sanoo: ”Näin paljon peilejä saat vahvuudellesi”.*

*Minä katson – ja liikutun. Kuinka paljon tärkeää voidaan tavoittaa ilman sanoja ja kehojen kautta.*