

RIITTA OJALAN HAASTATTELU 15.8.2004

Auli, Maj, Kaija ja Anne jututtivat Suomen Tanssiterapiayhdistyksen järjestämän tanssiterapeuttien jatkokoulutuksen jälkeen kouluttajaamme, keho- ja tanssiterapeutti Riitta Ojalaa. Riitta Ojala on Suomesta kotoisin oleva tanssiterapeutti, joka muutti Yhdysvaltoihin opiskelemaan tanssiterapiaa. Hän valmistui vuonna 1998 Naropa Instituutista (Boulder, Colorado, USA). Riitta on työskennellyt tanssiterapeuttina psykiatrisessa sairaalassa, alkoholi- ja huumeeparantolassa sekä teini-ikäisten hoitolaitoksessa. Hän opettaa tanssiterapiaa Naropa Instituutissa ja toimii työnohjaajana. Lisäksi hänellä on yksityisvastaanotto Boulderissa, USA:ssa.



Riitta Ojala

Tampereella järjestetyssä tanssiterapeuttien jatkokoulutuksessa Riitta Ojala koulutti suomalaisia tanssiterapeutteja Christine Caldwellin kehittämän The Moving Cycle teorian soveltamisesta. The Moving Cycle on keho-keskeinen psykoterapian muoto, joka soveltuu parhaiten yksilöterapiaan, mutta on sovellettavissa myös ryhmien kanssa työskentelyyn. The Moving Cycle on prosessisuuntautunut työskentelymuoto, joka painottaa erityisesti terapeutin ja asiakkaan kehotietoisuuden kehittämisen tärkeyttä. Työskentelymalli tarjoaa myös terapeutille itsehoidollisia työvälineitä. Mikäli aihe kiinnostaa enemmän, niin Christine Caldwellin kirja "Getting Our Bodies Back" toimii hyvänä kirjallisuuslähteenä.

Mutta nyt itse haastatteluun.

1. Kuka olet?

Olen tanssija, tanssiterapeutti ja tutkija. Olen harrastanut tanssia koko ikäni ja myös esiintynyt jonkin verran. Tanssiterapeutiksi ja keho-orientoituneeksi psykoterapeutiksi opiskelin Naropa Instituutissa Yhdysvalloissa. Nykyisin asun ja työskentelen Boulderissa, Coloradossa, missä minulla on myös oma yksityisvastaanotto. Lisäksi opetan ja annan työhönohjausta tanssiterapian opiskelijoille Naropa Instituutissa. Asiakastyö on tärkeää, koska se tuo syvyyttä opetustyöhön. Asiakastyön kautta tiedot ja taidot pysyvät tuoreina. Tutkijan roolissa olen lähinnä oman työn tutkimisen kautta. Teen työtä hyvin erilaisten asiakasryhmien kanssa, koska eri ryhmiltä oppii erilaisia työskentelytapoja. Olen työskennellyt mm. riippuvuuksista kärsivien, nuorten, lasten ja vanhusten kanssa. Viime aikoina olen tehnyt työtä syömishäiriöistä kärsivien kanssa. Erikoistumisalakseni on siis muodostunut generalized body-orientated dance- and movement therapy.

2. Mikä sai sinut hakeutumaan tanssiterapian pariin?

Ensimmäiset kokemukseni tanssimisen ja psyykkisen työskentelyn yhdistämisestä sain osallistuttuani Riitta Vainion perustaman Luova Kasvu yhdistyksen toimintaan. Sitten muutin Ruotsiin ja olin siellä Karin Thulinin asiakkaana ja hankin itselleni myös hierojan ammatin. Minua alkoi yhä enemmän kiinnostaa työskentely, jossa keho ja mieli nähdään kokonaisuutena. Kokemukset omien vaikeuksien työstämisestä kehollisesti sekä kokemukset mielen ja kehon integraatiosta johtivat haluuni oppia lisää. Kuulin Naropa Instituutista ystävältäni, joka oli käynyt siellä kurssilla. Perekhyttyäni koulutusohjelmiin, minulle tuli intuitiivinen halu lähteä opiskelemaan Yhdysvaltoihin. Naropa Instituutissa opiskelin mm. keho-orientoitunutta psykoterapiaa eli Christine Caldwellin kehittämää The Moving Cycle menetelmää ja tanssiterapiaa Anna Halprinin ohjauksessa.

3. Mitkä ovat mielestäsi tärkeitä asioita tanssiterapian toteuttamisessa?

Tanssiterapeutin on tärkeää olla tietoinen siitä, minkälaisen suhteen hän luo asiakkaaseensa. Minkälaisen terapeutin ympäristön hän luo ja miten hän pitää huolta itsestään. Tietoisuus ja tietoisuuden virta ovat hyviä työkaluja tanssiterapiatyön viitekehyyksi. Mielestäni The Moving Cycle on hyvä teoreettinen viitekehys, koska se korostaa tietoisuuden merkitystä, prosessorientoituneisuutta ja asiakaskeskeisyyttä. The Moving Cycle silmälasien kautta voi kohdistaa tietoisesti huomionsa terapian eri alueisiin ja myös omaan elämäänsä. Terapeutin autenttisuus, oman, aidon persoonallisen itsensä tuominen terapiakontekstiin on tärkeää. Tanssiterapeutin läsnäolo oman kehonsa eikä päänsä kautta on myös erittäin tärkeää. Terapeutin on hyvä olla totuudellinen, välttää roolien ottamista ja "pakkojen" noudattamista. Terapeutin läsnäolon laatu on lahja terapeutille itselleen ja myös asiakkaalle. Tanssiterapeutin tietoisuus omasta kehostaan on olennaista

eli elä itse niin kuin opetat! On tärkeää muistaa, että terapeutti toimii myös mallina asiakkaalle.

4. Millainen on sinun oma teoreettinen viitekehyses?

Teoreettinen viitekehysesni muotoutuu monesta opiskelemastani asiasta: Christine Caldwellin The Moving Cycle teoriasta, Chase-tekniikasta, autenttisen liikkeen tekniikasta ja Anna Halprinin tekniikasta. Koska olen työskennellyt paljon sekä Caldwellin että Halprinin kanssa, niin luonnollisesti heidän opetuksensa ovat vahvasti läsnä omassa työssäni. Haluan kuitenkin korostaa sitä, että tanssiterapiassa on mahdollisuuksia moneen erilaiseen teoreettiseen suuntaukseen. Mielestäni jokaisen tanssiterapeutin on itse löydettävä oma teoriapohjansa. On hyvä kokeilla erilaisia malleja, jotta löytää omansa.

5. Mitä ajattelet tulkinnasta tanssiterapiassa?

Itse olen hyvin varovainen liikkeiden tulkinnan suhteen. Mielestäni tulkinta saattaa johtaa liian kapeaan näkemykseen asiakkaasta. Olen toki työssäni havainnut, että tietyistä oireista kärsivien ihmisten liikkeissä on nähtävissä samankaltaisuutta. On kuitenkin tärkeää kohdata jokainen asiakas aina yksilönä, ainutlaatuisena ihmisenä. Terapeutin tulee mielestäni pidättäytyä luokittelemasta ihmisiä yleisten mallien mukaan, esimerkiksi diagnoosien perusteella. Ihminen voi olla tällöin laajempi ja näyttää uusia puolia itsestään, sen sijaan, että hänet laitettaisiin johonkin laatikkoon. Perehdyin opintojeni aikana myös Labanin liikeanalyysiin ja toki sekin vaikuttaa työskentelyni taustalla. Korostaisin kuitenkin asiakkaan omaa tulkintaa. Asiakas voi esimerkiksi tanssia unensa ja tulkita sitä itse.

6. Mitkä ovat terveisesi suomalaiselle tanssiterapiakentälle?

Haluan korostaa ammatillisen yhteisön rakentamisen ja luomisen merkitystä. Tanssiterapeutin on tärkeää löytää hyvä itsetunto ja vakuuttua ammattinsa tärkeydestä sekä muiden tanssiterapiaa tekevien ihmisten tärkeydestä. Mielestäni on tärkeää olla suvaitsevainen erilaisille tavoille tehdä tanssiterapiaa ja pyrkiä tukemaan toinen toistensa työtä. Vasta kun osaa itse arvostaa omaa ammattiaan, voi saada arvostusta muualtakin. Suomessa tanssiterapiatyö on vasta alussa, joten ammatillisen yhteisön rakentaminen on ensiarvoisen tärkeää. Tärkeää on myös tiedon jakaminen yhteisön sisällä ja toiminnan informoiminen yhteisön ulkopuolelle. USA:ssa tanssiterapialla on pitemmät perinteet ja siellä on jo tehty paljon työtä. Siellä tanssiterapiakoulutukseen tulevalla on mahdollisuus suorittaa eri tasoisia tanssiterapiakoulutuksia. Eli koulutuskriteerien ja ammattitasojen määrittelemiseksi on siellä tehty jo paljon työtä. Itselläni on koulutus, joka oikeuttaa toimimaan laillistettuna psykoterapeuttina ja työnohjaajana. Erilaisuuksien hyväksyminen on kuitenkin perusarvo, jonka tärkeyttä haluan myös suomalaisille tanssiterapeuteille korostaa.

Suomen Tanssiterapiayhdistys kiittää Riitta Ojalaa mielenkiintoisesta haastattelusta.



Riitta yhdessä kurssille osallistuneiden suomalaisten tanssiterapeuttien kanssa.