

Rola nauczyciela

Czy spotkałaś się z takim używaniem wiedzy? Prowadzący nauczyciel bądź ekspert mówi do Ciebie:

1. „Masz za wysoko uniesione barki?” (lub przechyloną do przodu miednicę, przesuniętą do przodu barki, nieruchomą klatkę piersiową, zapadniętą klatkę piersiową itd.), czasami z pokazaniem na sobie jak powinno być: „O tak!” (z reguły pokazaniem przesadnym, dobitnie widocznym, odbieranym jako karykatura nas samych), a następnie...

2. „To oznacza zamrożone i nieuświadomione emocje (agresję, lęk, złość itd.), a potem dodaje...

3. „Rozluźnij barki” (opuść barki, odchyl miednicę, wyprostuj plecy, ściągnij łopatki) i dopiero wtedy oraz często od razu wszystko będzie dobrze.

Zdarzyło mi się to kilkakrotnie na różnych zajęciach lub po prostu w rozmowie ze znajomymi. Nie chcę tutaj zajmować się tym, na ile ta wiedza jest prawdziwa (np. pkt 2 – jak dany fakt somatyczny “uniesione barki” rzeczywiście musi oznaczać dany fakt psychologiczny “agresję”). Ciekawi mnie, jak takie użycie wiedzy pomaga (lub nie pomaga) osobie, do której skierowane są te trzy komunikaty.

Pierwszy komunikat „Masz (za) wysoko uniesione barki” jakkolwiek bardzo brzmi obiektywnie jak stwierdzenie faktu, jest tylko subiektywną oceną osoby z zewnątrz. Często jest to osoba z autorytetem lub którą po prostu lubimy i jesteśmy gotowi jej ocenę przyjąć jako stwierdzenie obiektywnego stanu rzeczy. Skoro jest ekspertem, który uczył się tego i zajmuje się tym profesjonalnie od lat, to (zapewne) wie, co mówi i tak widocznie po prostu jest. A nawet jeśli tak nie jest, to jest to jakaś opinia, którą jak usłyszymy pod swoim adresem, to zaczynamy rozważać, czy może (jednak) być prawdziwa. „A nuż, ona ma rację. Kurcze, może rzeczywiście coś w tym jest?” Zaczynamy potem w domowym zaciszu przeglądać się w lustrze. Nasze spojrzenie na

nas samych staje się nieufne, krytyczne. Tracimy niewinność niewiedzącego. Jabłko z drzewa poznania jest kwaśne. Trzeba naprawdę sporej pewności siebie jak u mistrza tao, aby takie zdanie zignorować i o nim zapomnieć.

Komunikat drugi „To oznacza zamrożoną i nieświadomą agresję” jest eksplozją wiedzy. Jest odsłonięciem kurtyny i ujawnieniem tajemniczego powiązania między somą i psyche. Perswazyjnie i sugestywnie. „Naprawdę tak jest?!” Czy często się czymś denerwuję? No może rzeczywiście czasami zareaguję przesadnie, ale żeby od razu zamrożona agresja? Od czasów liceum z nikim się nawet nie pobiłem. „Tak, ale to właśnie jest emocja zamrożona i nieświadoma. Ty jej nie czujesz, ale ona jest w Tobie i Ci szkodzi” ... i dalej „Jesteś odcięty od swoich emocji. Musisz je z siebie wyrzucić i się od nich uwolnić.” Teraz rzeczywiście zaczynam czuć zdenerwowanie. Coś jest ze mną nie tak po dwakroć. Nie dość, że barki za wysoko, to jeszcze pod nimi pokłady ukrytej agresji. Tutaj lustro już nie wystarczy. Tego dojrzeć się nie da. W to można jedynie uwierzyć, ale trudno nie, na tym polega perswazja. Jeśli jesteś gotowy na ten akt zawierzenia, to oddajesz się w ręce Zbawiciela „Co mam czynić Mistrzu?”

„Rozluźnij się”, „Odpuść i wyprostuj plecy”, „Otwórz serce, ściągnij łopatki i wybaczaj” oto nowa religia bez Boga. Konkretna, cielesna recepta na właśnie wywołane bólączki duszy. Wystarczy sumiennie ćwiczyć na macie. Należy opanować ciało, aby uwolnić ducha, a że przy okazji będziesz miał tak samo ładną sylwetkę jak prowadzący, to wspaniale. Przemilczany, ale ważny plus. Któż z nas nie jest próżny?

Każdy z tych komunikatów oddzielnie jest mało skuteczny. Można go z łatwością ominąć i pójść dalej, ale złożone razem ze sobą tworzą całościową ofertę problemu, diagnozy i recepty. Ktoś pochyla się nad Tobą. Otacza Ciebie troską i opieką. Wystarczy ulec... Czy to perfidna przemoc czy szczerą chęć pomocy? Próba zamachu stanu i przejęcia władzy nad owieczką? Najpierw należy sprawić, aby czuła się zagubiona. Aby zaczęła wątpić w siebie (wieczory przed lustrem) i podziwiać wyprostowaną sylwetkę nauczyciela. Potem należy przedstawić wyjaśnienie, zdradzić tajemnicę, a na koniec pokazać drogę wyzwolenia.

Jak można inaczej używać swojej wiedzy? Feldenkrais proponuje opowieść, w której tylko Ty sama uczestniczysz. Jesteś jej głównym bohaterem. Opowiada w formie ruchowej lekcji. Nauka sięgania jest tego doskonałym przykładem. Zaczynamy pod

położenia się na podłodze w nogami i rękami uniesionymi w górę swobodnie nad tułowiem. W pozycji kilkumiesięcznego dziecka, które na razie nic nie wiem o świecie. Poruszamy kończynami chaotycznie, jak ono to czyni całe dnie. Nagle jedna stopa trafia w podłogę. Aha! Coś twardego, nie przepuszcza dalej jak powietrze, odbija się z powrotem, stawia opór. Jest pierwszym zauważonym kontaktem ze światem rzeczy. Rozbudza ciekawość. Jest inaczej niż do tej pory. To fascynujące. Tak, podłoga stawia mi opór, ogranicza mnie, ale też mogę z tego czegoś skorzystać, mogę się odepchnąć. Jak? Różnie. Z kolanem do wewnątrz lub z kolanem w stronę sufitu. Który sposób wybiorę? Ja wybieram? Czy może moja ruchomość w biodrze decyduje, który wariant wolę i powtarzam. Nie wiem jeszcze, że od niego zależy końcowy ruch tej lekcji.

Na razie przeciwległa ręka też ląduje na podłodze. Zajmie mi trochę czasu, zanim znajdę połączenie między jednym, a drugim. Naciskając stopą w podłogę przechylam miednicę w przeciwną stronę. Za nią podąża kręgosłup z tułowiem wokół niego. One popychają i dają sygnał do ruchu wyciągniętego ramienia. A oczy i głowa? Najpierw miały wątpliwości, w którą stronę się zwrócić, ale teraz, kiedy ręka sięga po podłogę w górę, ja całym sobą chcę to robić. Jeśli tam coś jest ciekawego, moje działanie staje się celowe, intencjonalne. Zależy mi na czymś, staram się, a jak nie wychodzi, to się złoszczę. Natomiast, jeśli coś ciekawego jest w samym ruchu, moje działanie pozostaje spokojne, eksploracyjne. Ciekawość nie jest wtedy interesowna, jest sama dla siebie. Odkrywam, że jeśli skierować zgięte kolano w stronę sufitu, to miednica, a za nią plecy inaczej się przechylają. W taki sposób, że unoszą ze sobą głowę z podłogi. Głowa obraca się w powietrzu i zamiast lądować nosem w podłogę, podąża konsekwentnie za wyciągniętą ręką. Druga ręka, ta po stronie naciskającej stopy, może do niej dołączyć, aby chwycić w obie dłonie to, co interesujące (i zapewne przyciągnąć do buzi), albo być blisko klatki piersiowej z przodu, aby w każdej chwili podparcie zatrzymać ruch obracania. To wszystko działo się kiedyś tygodniami. Dziś w zaledwie godzinę. Szukam ruchu czystego mechanicznie, bez psychologicznych zabarwień poza dziecięcą ciekawością. Jeszcze raz możemy przeżyć dzieciństwo. Cofnąć czas i zagrać z nim od nowa.

Prowadzący zajęcia jedynie tworzy sytuację, zwraca na coś uwagę, czasami zadaje pytania retoryczne. Podaje scenariusz lekcji, ale to jak ją odegrasz, co w niej się zadzieje, jakie w niej zaznasz doznania, jakie wyciągniesz doświadczenia, to wszystko zależy tylko od Ciebie. Nikt nie będzie Ciebie oceniał z zewnątrz. Nikt nie będzie wyjaśniał Twoich ruchów, ani zalecał Tobie ten ruch czy tamten. Jediną radą jest „Rób lekcje”. Tę i kolejne, a po każdej sprawdź, co się zmieniło, jak inaczej się poruszasz.

Ufaj swoim odczuciom. Jeśli są pozytywne, pielęgnuj je w formie doświadczeń i szukaj / wywołuj w poruszaniu się na co dzień.

Ta lekcja uczy sięgania po coś (po swoje) całym ciałem od stóp do oczu i głowy. Uruchamia prostowniki grzbietu, aby nimi, a nie szyją unosić głowę. Wyjaśnia, dlaczego nie warto kłaść niemowląt na brzuchu, zanim ich mięśnie pleców nie będą wystarczająco silne, aby unieść głowę. Znajduje lepszą równowagę między mięśniami z przodu i z tyłu ciała.

Stoję po niej bardziej pionowo.

30.06.2019