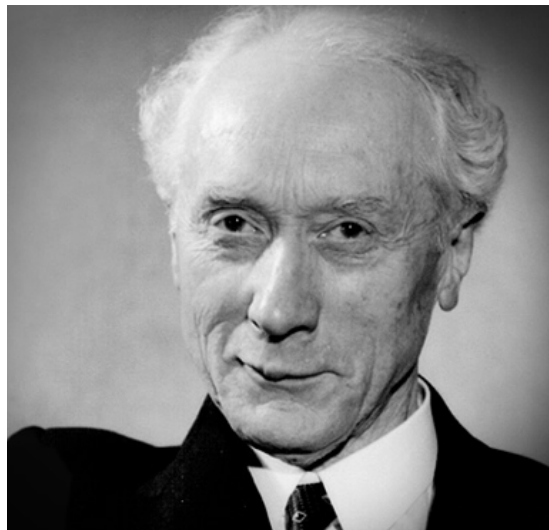


Katsoa kuin kuvastimesta – Alexander ja selkeämpi havaitseminen

Alexander-tekniikan kehittäjä F.M. Alexander ei ollut varsinaisesti uskonnollinen. Hän kuitenkin käytti ajoittain kirjoituksissaan viittauksia yleisesti tunnettuihin teksteihin, kuten Raamattuun. Esimerkiksi teoksessaan *The Universal Constant in Living* (1941) Alexander viittaa Paavalin ensimmäisen korinttilaiskirjeen kohtaan:

“Nyt katselemme vielä kuin kuvastimesta, kuin arvoitusta, mutta silloin näemme kasvoista kasvoihin.”



Raamatussa vertaus liittyy ihmisen vajavaiseen ymmärrykseen ja siihen, että todellinen kirkkaus saavutetaan vasta myöhemmin. Kuvastimet oli tehty ajanlaskumme alussa kiillotetuista metalleista ja tarkempien peilien valmistaminen alkoi vasta 1500-luvulla. Kuvastin näytti kuvajaisen hiukan sumeana.

Alexander käyttää kuvastinvertausta valottaakseen ihmisen mahdollisuutta oppia näkemään ja ohjaamaan omaa toimintaansa tietoisemmin. “Kuvastimesta katsominen” on osuva vertauskuva. Emme useinkaan havainnoi toimintaamme selkeästi. Saatamme luulla toimivamme vapaasti ja tarkoituksenmukaisesti, vaikka todellisuudessa meitä ohjaavat vanhat tottumukset, kiireiset reaktiot ja epäluotettava käsitys siitä, miltä “oikea” tuntuu. Tuttu tapa voi tuntua oikealta vain siksi, että se on tuttu.

Vertaus kuvastimesta kuvaa hämärtynyttä suhdetta omaan itseen: näemme jotakin, mutta emme ihan tarkasti. Alexander-tekniikan harjoittaminen selkiyttää kokonaiskuvan hahmottamista. Se auttaa pysähtymään, tunnistamaan automaattisia reaktioita ja löytämään tilaa uudelle valinnalle.

Selkeämmin näkeminen ei tarkoita vain parempaa ajatusta tai oivallusta. Se tarkoittaa ihmisen koko toiminnan selkiytymistä — tapaa havaita, suunnata ja toimia vähemmän tottumuksen ja enemmän tietoisien valinnan varassa.

Ehkä juuri tässä mielessä Alexanderin työ kutsuu meitä katsomaan itseämme vähitellen vähemmän sumeasti: ei vain kuvastimesta ja arvoituksen tavoin, vaan yhä rehellisemmin, elävämmin ja kirkkaammin.

Millaiset asiat auttavat ”näkemään kirkkaammin”?

- Reagoimisen hidastaminen
- Tietoisien valitsemisen harjoittelu
- Kehon sisäisten suuntausten tiedostaminen
- Halu tutkia pitkäjänteisesti omaa toimintaa
- Itsen kokonaisvaltaisuuden oivaltaminen käytännössä