

MITÄ RYHMISSÄ TAPAHTUU

Ryhmillä tarkoitan tässä Ryhmätyö ry:n keskusteluryhmiä, jotka kokoontuvat joko kerran viikossa parikymmentä kertaa tai päivittäin kurssimuotoisesti 4 – 5 päivän ajan. Ryhmiä ohjaavat koulutetut ryhmänohjaajat ja menetelmänä käytetään keskustelua. Ohjaajien tehtävänä on ohjata ryhmän prosessia, taata kaikkien ryhmän jäsenten kuulluksi tulo ja turvallisuus. Ohjaajat auttavat ryhmää pysymään perustehtävässään, eli vuorovaikutuksen tutkimisessa. Tutkittavat ilmiöt nousevat ryhmästä itsestään, ryhmä siis tutkii itseään.

MIKSI RYHMIIN HAKEUDUTAAN

Ihmiset hakeutuvat ryhmiin omista henkilökohtaisista syistään. Joku on tyytymätön siihen, miten hänen vuorovaikutuksensa työelämässä sujuu, joku hakee muutosta perhe-elämän kuvioihin. Jollakin on syntynyt tarve selvittää lapsuudenaikaisten tapahtumien merkitystä nykyelämään, toisella on käynnissä suuri elämänmuutos, joka vaatii selvittelyä. Ryhmään hakeutumisen syynä ei välttämättä ole ongelma tai vaikeus, motiivina voi myös olla halu tutkia ja kehittää itseään ryhmien avulla. Se miksi, minkä asian kanssa ihmiset ryhmään tulevat, vaikuttaa paljon siihen miten asettuminen ryhmään alkaa.

ASETTUMINEN

Uuteen ryhmään asettuminen saattaa olla hyvin hämmentävä kokemus. On vaikeaa tietää mitä minulta odotetaan ja mitä muilta voi odottaa. Vanhat totut selviytymiskeinot eivät tunnu sopivan tai niitä ei halua ottaa käyttöön. Voi tuntua pelottavalta ja uhkaavalta. Ryhmän jäsenet arvioivat muita ryhmäläisiä ja itseään: kuinka lähelle sisintäni muut päästän ja kuinka lähelle muita ryhmäläisiä haluan mennä. Hedelmällisen vuorovaikutuksen perusedellytystä, luottamusta rakennetaan. Turvallisuus ryhmässä, ryhmän rajat ja luottamuksellisuus nousevat tärkeiksi kysymyksiksi, ryhmä tekee niihin liittyviä sopimuksia. Ryhmäläisten saattaa olla alussa vaikeaa kuunnella muita, energia menee oman olemisen tarkkailemiseen. Ryhmäläisestä saattaa tuntua, että ne asiat, joiden kanssa hän on ryhmään tullut, eivät olekaan tähän ryhmään sopivia, hän voi tuntea olevansa väärässä paikassa. Alkavan ryhmän keskustelu saattaa muistuttaa monologien sarjaa. Ryhmäläiset käyttävät puheenvuoroja jotka eivät näytä liittyvän toisiinsa. Muiden

ryhmäläisten puheet voivat kuitenkin synnyttää yllättäviä yhteyksiä ryhmäläisten omaan kokemusmaailmaan.

SUOSTUMINEN

Kun ensimmäiset tunnustelut ovat takana ja sopimuksia luottamuksellisuudesta tehty, alkaa ryhmäläisten päätöksen teon aika; suostunko yhteistyöhön tämän ryhmän kanssa, ja missä määrin suostun. Päätöksen tekoa edeltävä epätietoisuus saattaa tuntua kovin raskaalta ja pelottavalta. Kukin ryhmäläinen tekee päätöksensä itse, voi suostua lähes ehdoitta tai jäädä asemiinsa ja tarkkailla ulompaa ryhmän työskentelyä.

TYÖSKENTELY

Kun päätös on tehty, olo usein helpottuu. Ryhmässä syntyy voimakas yhteenkuuluvuuden tunne, joka saattaa tuntua jopa euforiselta. Tällöin ryhmäläiset voivat tulla jakaneeksi asioita joita he muuten eivät jakaisi. Ryhmä jakaa ja kuuntelee, ja ryhmäläisille avautuu yhä enemmän näkökulmia ja yhteyksiä omiin tunteisiinsa ja kokemuksiinsa. Kertoessaan tunteistaan ja ajatuksistaan muille ryhmäläiset saavat omat ajatuksensa sanalliseen ja käsiteltävään muotoon, ja kuunnellessaan he saavat mahdollisuuden samastua muiden kokemaan. Vuorovaikutus tulee yhä henkilökohtaisemmaksi, ja vuorovaikutuksen rajoja ja luottamuksellisuutta tarkennetaan. Suostumista seuranneen ehkä epärealistisenkin yhteisyyden tunteen jälkeen ryhmäläiset voivat siirtyä työskentelemään yhdessä kunkin ryhmäläisen tavoitteiden mukaisesti. Ryhmäläiset voivat työskennellä yhteistyössä menettämättä silti itsenäisyyttään ja erillisyyttään. Ryhmäläisten kyky kuulla muita paranee, kun energiaa ei enää tarvitse hukata niin paljon oman käyttäytymisen tarkkailuun. Kun voi avoimesti kuunnella muita, alkaa paremmin kuulla myös itseään. Ryhmäläiset voivat saada kokemuksia tunteista, jotka ovat olleet kauan piilossa, ryhmän avulla niitä voi löytää uudestaan.

ILMIÖT

Ryhmässä syntyy erilaisia ilmiöitä joita yhdessä tarkastellaan. Keskusteluryhmä elää läpi samat vaiheet kuin ryhmät kaikkialla, se vain tapahtuu ikään kuin nopeutetusti. Ensin ryhmä odottaa ohjaajiltaan vahvaa johtajuutta, ongelmien ratkaisua. Kun ohjaajat eivät ryhmän ongelmia ratkaise, siirrytään sisäisen valtataistelun ja parinmuodostuksen vaiheeseen. Sisäisen valtataistelun aiheuttama viihtymättömyys ryhmässä ajaa ryhmän taistele tai pakene -vaiheeseen, jolloin ryhmäläiset saattavat harkita ryhmästä lähtemistä. Ryhmissä syntyy myös monenlaisia muita ryhmäilmiöitä, joita yhdessä tehdään näkyviksi ja ymmärrettäviksi.

Ryhmäläisille muodostuu rooleja joita voidaan tehdä näkyviksi ja purkaa. Kun itselle muodostunut rooli tehdään näkyväksi voi sen syntyä jäljittää, miten toimin saadakseni annetun roolin ja haluanko sitä. Ryhmän suvaitseva ja tunteiden jakamista tukeva ilmapiiri auttaa ryhmäläisiä kehittämään omaa kykyään tunteiden ilmaisemiseen. Kun ryhmä hyväksyy tunteet ja niiden ilmaisemisen, voivat ryhmän jäsenetkin uudistaa omaa vapauttaan tuntea ja ilmaista tunteitaan, häpeän pelko hellittää.

IRTAANTUMINEN

Ryhmän kääntyessä kohti päättymistään jäsenten erillisyyks kasvaa ja huomio siirtyy ryhmän jälkeisen ajan suunnitteluun. Ryhmä päättyy aikanaan, mutta luottamuksellisuus ja sopimukset jatkuvat. Ryhmä voi toimia prosessien käynnistäjänä. Se antaa kokemuksen liittymisestä, vuorovaikutuksesta, jakamisesta ja ryhmän loppumisesta, mutta oppimisprosessi jatkuu ryhmän jälkeenkin. Ryhmässä koettu merkitsee jokaiselle siihen osallistuneelle jotakin ainutkertaista. Koettu ryhmä muodostaa osallistujan mielessä kokonaisuuden jonka merkitys on jokaiselle erilainen, henkilökohtainen. Jokainen ryhmä on erilainen, kuten jokainen sen jäsenkin on, ryhmissä koettuja asioita ei voi siirtää, mutta niissä oivallettuja ja opittuja asioita voi. Kun jokainen ryhmä on ainutlaatuinen, on ryhmäkokemukskin ainutlaatuinen, ryhmiin voi osallistua aina uudestaan ja aina niistä oppii uutta. Hankkimalla kokemuksia ryhmistä opitaan luottamaan itseän paremmin eivätkä alun suostumiseen liittyvät hankaluudet tunnu enää niin vaikeilta, asettuminen helpottuu ja päästään nopeammin työskentelyvaiheeseen.

Useissa ryhmissä koettu ja opittu jalostuu mielessä käyttökelpoiseksi työkaluksi, jonka avulla voi kehittää omaa vuorovaikutustaan ja toimintaansa ryhmissä ja yhteisöissä. Ryhmien avulla yksilö voi saada uusia näkökulmia omaan toimintaansa, uudet näkökulmat antavat mahdollisuuden muutokseen. Oma historiaansa kukaan ei voi muuttaa, mutta sitä miten historiansa kanssa tulee toimeen voi. Kun ryhmien avulla saa kokemuksia siitä miten oma asema ryhmissä syntyy, voi uusissa ryhmissä tietoisesti tehdä valintoja. Osallistuja voi itse päättää miten ryhmässä toimii.