

ONKO MUUTOS MAHDOLLINEN? VOIKO ITSETUNTEMUSRYHMÄSTÄ OLLA APUA IHMISEN KASVUUN?

Lapsi tutkii innokkaasti ympäristöään. Se on kiehtova ja täynnä yllätyksiä. Mitähän uutta tuolta nurkan takaa löytyykään? Toinen haluaa piiloutua äidin hameen alle. Häntä pelottavat uudet asiat. Kolmatta eivät jaksakaan oikein mitkään esineet ja asiat kiinnostaa, hän on mieluiten omissa oloissaan. Neljäs... Meitä on moneksi.

Toimimme elämämme aikana monenlaisissa ryhmissä, joissa on omanlaisensa säännöt. Perhekin on ryhmä. Emme kuitenkaan voi valita, millaiseen perheeseen synnymme. Perheen tulisi olla turvallisuuden ja hyväksynnän tyysija. Valitettavasti aina ei kuitenkaan näin ole. Perhe jättää jälkensä niin hyvässä kuin välillä myös pahassa. Murrosikä antaa kuitenkin toisen mahdollisuuden korjata lapsuudessa koettuja vääryyksiä. Monet havahtuvat kuitenkin vasta aikuisena, että on paha olla. Elämä ei jostain syystä maistu ja tuottaa vaikeuksia.

"Tunne itsesi", sanoivat muinaiset kreikkalaiset. "Tunne naapurisi", sanovat asioihin käytännöllisemmin suhtautuvat amerikkalaiset.

P.J.O'Rourke

Olet saattanut kasvaa perheessä, jossa olet joutunut mukautumaan joko vanhempiesi tai mahdollisesti sisarustesi toiveisiin. Saatat olla niin tottunut tilanteeseen, että jopa parisuhteessasi käännyt perheesi puoleen vastauksia hakiessasi. Voi olla vaikea liittyä parisuhteeseen ja irtautua perusperheestä. Ajan oloon voi olla edessä välirikko, kun puoliso haluaa käydä keskusteluja sinun kanssasi eikä ottaa aina huomioon perheesi ajatuksia. Hän haluaisi elää parisuhteessa sinun kanssasi. "Kunpa joskus kuulisin, mitä sinä todella ajattelet".

Olet saattanut syntyä perheeseen, jossa olet joutunut kokemaan jääväsi sivuosaan, et ole tullut kuulluksi. Et ole saanut ihailua ja terveen kasvun aineksia osaksesi. Myöhemmin olet ehkä esittänyt itsellesi kysymyksen siitä, olenko olemassa, onko minulla väliä? Olet saattanut masentua ja joutua pitkäänkin lääkekierteeseen, joka ei kuitenkaan tunnu ratkaisevan ongelmaasi.

Joskus ihmisellä on syystä tai toisesta tarve suojautua perusperheessä luomalla kova panssari ympärilleen. Mikään ei tunnu miltään. Joissakin perheissä vanhempien ja lasten valtasuhteet kääntyvät pääläelleen. Ei ole harvinaista, että jotkut lapset / nuoret päättävät siitä, mitä perheessä kulloinkin tehdään. Kun ihminen keskittää kaiken tarmonsä itsensä suojelemiseen, on tuskin edes mahdollista

tunnistaa, kuinka paha on olla. Tyhjyyden tunteen kokeminen on myös näissä tilanteissa varsin tavallista.

Yllä pohditaan, kenet pitäisi tuntea, itsensä vai naapurinsa? Voiko itsensä oppia tuntemaan tyhjiössä? Entä mitä siitä hyötyy, että oppii tuntemaan naapurinsa? Kun ihminen elää tapahtumien keskipisteessä peruserheessä, voi olla vaikeaa hahmottaa sitä, miten muut perheessä vaikuttavat itseen. Sen vuoksi aikuisena erilaiset itsetuntemusryhmät voivat olla yksi tie sekä itsensä tuntemiseen että muiden ihmisten vaikutusten tunnistamiseen itsessä. Ryhmässä koettu on elävää. Kokemuksella on syvät jäljet ja parhaimmillaan ryhmä voi antaa tarvittavan ”sylin”, jossa ihminen voi turvallisesti levähtää. Vastauksena kysymykseen sanoisin, että on hyvä tuntea sekä itsensä että ”naapurinsa”.

USKALLA OTTAA ENSIMMÄINEN ASKEL!

Kokemukselliset itsetuntemusryhmät antavat mahdollisuuden tutkia omaa käyttäytymistä ja vaikutusta ryhmässä. Tulee vain uskaltaa ottaa ensimmäinen askel. Lällä ei ole väliä, sillä ihmisen on mahdollista kasvaa koko elämänsä ajan. Koskaan ei ole liian myöhäistä saada parempi elämä.

Kun ihminen saa mahdollisuuden pysähtyä ja kuunnella itseään, on mahdollista, että vähitellen ihmisen salaisuus alkaa paljastua. On vaiettuja ja piilossa olevia kipuja, jotka ovat verottaneet elämää. Ryhmässä muiden ihmisten kohtaaminen ja heidän ajatuksiensa ja kertomansa kuuleminen aktivoivat omat tunteet ja sitä kautta niitä on mahdollista tunnistaa ja saada kasvun aineksia omaan elämään.

UUSI RYHMÄ

Kun ryhmä kokoontuu ensimmäistä kertaa, on tilanne jännitteinen ja täynnä kysymyksiä. Osallistujat tarkkailevat sitä, miten ryhmässä on tapana käyttäytyä. Joku rohkea avaa sanaisen arkkunsa ja antaa mallia toiminnalle. Toinen uskaltaa liittyä ja vähitellen ilmapiiri vapautuu. Usein kuitenkin ryhmässä kestää pidemmän aikaa ennen kuin turvallisuuden tunne alkaa syntyä. Jokaiseen ryhmään muotoutuu aina omanlaisensa toimintatavat. Mikään ryhmä ei ole täsmälleen toisensa kaltainen.

Uudessa tilanteessa ihminen pyrkii etsimään jotain itselleen tuttua, joka vahvistaa hänen turvallisuuden tunnettaan. Tuttuuden tuntua voi tuoda vaikkapa häivähdys tutusta peruserheen tai työyhteisön jäsenestä: tutun tuntuisia ilmeitä, eleitä, tapoja tai sanoja. Kun tämä helpottava tekijä on havaittu, voi olla, että asiat alkavat aluksi sujua tutulla tavalla ja oma käyttäytyminen alkaa mukautua totuttuihin kaavoihin. Jossakin vaiheessa saatat kuitenkin havaita, että et ole tyytyväinen omaan toimintaasi. Olet saattanut solahdtaa liian helposti totuttuun muottiin.

Mikäli taas tätä tuttuutta ei ole havaittavissa, on ryhmäläinen aika lailla omillaan. Oudossa porukassa ihminen joutuu hakemaan paikkaansa ryhmässä. Ryhmässä on kuitenkin tavoitteena turvallisuuden tunteen saavuttaminen ja niinpä tuttuja hahmoja ja toimintatapoja haetaan. ”Suhtautuuko tuo henkilö minuun myönteisesti? Hyväksyykö hän minut? Onko hän vihainen minulle jostakin?” jne. Osallistuja paikantaa itsensä suhteessa muihin ryhmäläisiin. Nämä asemat valikoituvat vapaamuotoisessa ryhmässä hyvinkin nopeasti. Itsetuntemusryhmässä ryhmässä tapahtuvaa tutkitaan ja sitä kautta osallistujat tulevat tietoisiksi siitä, mitä ryhmässä tapahtuu. Normaalielämässä ryhmät muotoutuvat aika lailla tiedostamatta.

Osallistuja saattaa toivoa hänelle tutunlaista ryhmää ja sen vuoksi hän saattaa hämmentyä uudenlaisen ryhmän toimintatavoista. Joku osallistuja saattaa turvattomuuden tunnettaan jättää koko ryhmänkin kesken. Hänen voi olla vaikeaa olla ahdistuksensa kanssa ryhmässä. Oudot toimintatavat pelottavat ja aiheuttavat epävarmuutta. Jos osallistuja malttaa olla ryhmässä, hänen ahdistuksensa helpottaa vähitellen ja hänen toimintakykynsä palaa. Tunteet voivat olla pelottavia, jos niitä ei ole tottunut tuntemaan. Vain tuntemalla niitä voi ihminen oppia tuntemaan itseään.

Kokemuksellisessa itsetuntemusryhmässä toiminnan pääpaino on ryhmäläisten omissa kokemuksissa ja niiden jakamisessa. Tämä edellyttää turvallisuuden tunteen syntymistä ja luottamuksen rakentumista ryhmässä. Ohjaajan merkitys on tärkeä.

OLEMASSA OLEVAAN RYHMÄÄN LIITTYMINEN

Kun on kyseessä jo olemassa oleva ryhmä, ovat sen toimintatavat jo vakiintuneet. Uuden tulokkaan ottaminen ryhmään ei ole itsestään selvää. Hänen mukanaan tulee muutos, joka rikkoo ryhmän kiinteyttä. Totuttuja toimintatapoja varjellaan silläkin uhalla, että ne eivät aina olisikaan toiminnan kannalta järkeviä. Uudelta tulokkaalta suojautetaan ja häneen saatetaan suhtautua epäillen. Sisäisiä rajoja varjellaan. Koko ryhmä saattaa liittoutua uutta tulokasta vastaan.

Mikäli uusi tulija suostuu tutustumaan rauhassa ryhmään, johon hän on liittymässä, on olemassa ainakin kaksi vaihtoehtoa. Hän joko sopeutuu uuteen ryhmään ja sen toimintatapoihin kuin varkain. Hän siis sulautuu olemassa olevaan hyväksyen vallalla olevat toimintatavat. Toinen mahdollisuus on, että uusi tulija tarkkailee ensin ryhmää. Kun tulija saa jalansijaa ryhmässä vähitellen, hänen on turvallisempaa ottaa esille uusia ajatuksia. Toki on olemassa myös ryhmiä, joissa keskinäinen sitoutuneisuus ei vaadi suojelemaan rajoja ns. ulkoista uhkaa vastaan, vaan henkilöt ovat avoimia kaikelle uudelle. Tällaiset ryhmät ovat yleensä kehittymishaluisia ja osaavat hyödyntää toisten asiantuntemusta eivätkä koe muita uhaksi. Mitä pidempään ryhmä toimii samana, sitä suurempi taipumus sillä on rajojensa suojelemiseen.

Ihmisellä on tarve tulla kuulluksi (ja nähdyksi). Mikäli ryhmää uhkaa muutos, on luonnollista, että sitä vastustetaan. On tärkeää kuunnella ryhmän jäsenten ajatuksia muutoksesta. Vasta sen jäl-

keen, kun mahdolliset pelot ovat tulleet kuulluiksi, on mahdollista käsitellä muutosta.

MILLAISEEN RYHMÄÄN ON HYVÄ LIITTYÄ?

Käsittelen tässä liittymistä itsetuntemus- ja kasvuryhmiin. Kun ihminen harkitsee liittymistä ryhmään, hänen tavoitteenaan on usein oman hyvinvoinnin lisääminen itseymmärryksen avulla. Ryhmä, jonka perusvireenä on hyväksyminen ja erilaisuuden salliminen turvaa parhaat mahdollisuudet itsensä kehittämiseen.

Keskeinen tekijä turvallisuuden luomisessa on ryhmän alun turvallisuuden takaaminen. Kun turvallisuuden kautta luottamus alkaa syntyä, on ryhmässä mahdollista ottaa esille itselle tärkeitä asioita ja henkilökohtainen kasvu mahdollistuu.

Ryhmänohjaajan tehtävä on tukea ryhmäläisten liittymistä ryhmään. Tätä varten ohjaaja kannustaa ryhmäläisiä ajatusten jakamiseen. Kun osallistujat tutustuvat toisiinsa, se lisää ryhmän turvallisuutta ja luottamusta. Jokainen osallistuja puhuu omasta puolestaan ja vain sen verran kuin hän itse haluaa.

Millä hinnalla haluan kuulua tai liittyä ryhmään? Onko tärkeintä kuulua johonkin ryhmään? Olenko valmis luopumaan omista tavoitteistani ja ihanteistani? Minkä palvelukseen ihmistä voidaan houkutella? Palvelijaksi? Hyväntekijäksi? Aluksi muilta saatu huomio voi hivellä itsetuntoa, mutta pidemmän päälle saattaa tulla tunne, että itse jääkin tyhjäksi. Voi olla onttu olo. On hyvä aika ajoin tarkastella omaa tilannettaan esim. erilaisissa itsetuntemusryhmissä.

Onko sinulla epämääräisen paha olo ja tyhjyyden tunne sisälläsi? Elämän kiireisyys ja nopeat muutokset eivät anna ihmiselle aikaa pysähtymiseen ja itsensä kuuntelemiseen. Itsetuntemusryhmä voi antaa mahdollisuuden pysähtyä.

ONKO PAKKO LIITTYÄ JOHONKIN RYHMÄÄN?

Onko kaikkien liityttävä johonkin ryhmään? Kuka haluaa tai vaatii, että jokaisen on kuuluttava johonkin ryhmään? Mitä tarkoittaa, kun sanotaan, että ”ihminen on laumaeläin”? Tarkoittaako se sitä, että ihminen seuraa sokeasti laumaa vai että ihminen etsiytyy toisten ihmisten luo? Vai mitä se tarkoittaa? Muuttuvatko ihmiset laumassa toistensa kaltaisiksi? Saako ihminen olla IHMINEN isoilla kirjaimilla? Toivottavasti jokainen ihminen saa itse päättää kuuluuko johonkin ryhmään vai ei.

Oman äänen löytäminen merkitsee, että ihminen voi antaa tunteilleen sanat, jotka kuvastavat juuri häntä.

Seamus Heaney