

## MITÄ RYHMÄSSÄ VOI OPPIA

Mahdollisuus ihmissuhdetaitojen opiskeluun ryhmässä omakohtaiseen kokemukseen perustuen herätti aikanaan mielenkiintoni. Mitähän se käytännössä voisi olla, pohdin itsekseni. Tutustumisen jälkeen olen sittemmin osallistunut useisiin koulutuksiin, jotka ovat perustuneet ryhmätyömenetelmän käyttöön. Omista oppimiskokemuksistani käsittelen tässä kirjoituksessani reflektointitaidon ja palautteen merkitystä sekä yhteistyön haasteita.

### OMA AJATTELU JA TULKINNAT TARKASTELTAVANA

Ryhmässä minulla on mahdollisuus kuulla muiden ryhmän jäsenten ajatuksia ja käsityksiä keskusteltavana olevasta teemasta tai aiheesta. Omia ajatuksiani voin puolestani jakaa juuri sen verran, kuinka luotettavaksi koen oloni ryhmässä. Omien ja muiden kokemusten ja tulkintojen tarkastelu mahdollistaa vaihtoehtojen näkemisen. Voin jopa luopua osittain tai kokonaan omasta tulkinnastani, kun saan lisää tietoa, uusia näkökulmia ja perusteluja.

Oman elämänlaadun kannalta on terveellistä oppia tunnistamaan ajatustensa ja toimintansa taustoja ja opetella luopumaan sellaisista elementeistä, jotka ovat omalle kasvulle haitallisia. Voin rakentaa valoisamman tulkinnan menneistä tapahtumista ja oppia antamaan läheisille ni ja itselleni anteeksi todeten, että jostain syystä heillä/minulla ei ole ollut enempää osaamista, taitoa tai kykyä toimia tilanteessa toisin. Menneistä tapahtumista huolimatta minulla on lupa ja mahdollisuus päivittäin ja hetkittäin valita asennoitumiseni kulloiseenkin tilanteeseen ja ajatella rakentavia ajatuksia negatiivisten ajatusten sijaan. ”Se mitä ajattelet, vahvistuu”. Omien ajatusten, tulkintojen ja toiminnan takana olevien impulssien tarkastelu eli reflektointi on keskeinen ja tärkeä taito itsetuntemuksen kehittämisessä. Reflektointitaitoa voi harjoitella ja sitä on mahdollisuus opiskella ohjatuissa ryhmissä. Opittua voi soveltaa arjessa niin perheessä, ystävien kanssa kuin työyhteisönkin vuorovaikutustilanteissa.

### RYHMÄSSÄ SAADUN PALAUTTEEN KÄSITTELY

Ryhmässä vaikuttavat minun ja jokaisen muun ryhmän jäsenen tunteet, havainnot, kokemukset, tulkinnat, odotukset ja pelot. Omat tunteet ovat aina totta henkilölle itselleen, mutta omat tunteet eivät aina ole oikeassa suhteessa tapahtuneeseen. Ryhmässä voi syntyä jäsenten kesken ryhmädynaamisia ilmiöitä, jotka aiheuttavat hämmennystä ja haittaavat ryhmän työskentelyä. Ryhmän jäsenten välillä ilmenevä projektio eli omien ominaisuuksien näkeminen toisessa voidaan ryhmänohjaajan johdolla tehdä näky-

väksi ja ottaa yhteisesti ryhmän jäsenten keskusteltavaksi esimerkiksi antamalla palautetta ryhmän jäsenelle tai koko ryhmälle. Projektio voi olla itässä olevia hyviä (osaaminen) tai omia ei-hyväksytyjä ominaisuuksia (mm. saamattomuus, kilpailu, täydellisyyden tavoittelu), jotka nähdään toisessa, mutta ei tunnisteta omassa toiminnassa. Palautteen antaminen on yksi ryhmänohjaajan käyttämä ohjauksellinen työkalu. Palautteen vastaanottaminen saattaa kirpaista. Palautteen antajaa kohtaan voi saajassa tai koko ryhmässä nousta kapinaakin. Vanha sananlasku ”Ei se tapojansa paranna, joka ei mieltänsä pahoita”, pitää edelleen paikkansa.

Palaute on siis hyvin tehokas ohjauskeino ja vaatii antajalta harkintaa. Sivistyssanakirja määrittelee sanan palaute näin: jonkin toimenpiteen aiheuttama kannanilmaus tai reaktio. Palaute on siis antajansa kannanilmaisu tai reaktio. Palautteen saajan on hyvä kuunnella provosoitumatta ja ilmaista vastaanottaneensa kannanilmaisun. Palautteen saajan on tärkeää tiedostaa, että palaute kertoo antajansa toiveista, tarpeista, odotuksista ja tulkinnoista. Saamaansa palautetta on hyvä tarkastella ja arvioida, onko palaute oikeassa suhteessa tapahtuneeseen ja faktoihin. Ihmisten välisissä suhteissa on tärkeätä oppia erottamaan epärealistinen ja tunnepitoinen ylireagointi asiallisesta palautteesta. Oman kokemukseni perusteella on ollut avartavaa ja opettavaista yhteisesti ryhmässä tarkastella palautteen herättämiä tunteita itsessä ja muissa. Samassa yhteydessä on yleensä tutkittu omien rajojen tiedostamista ja harjoiteltu erillisyyttä. Näissä tilanteissa on ollut mahdollista ottaa oppia ryhmän ohjaajien käytännöistä ja soveltaa niitä työyhteisön tilanteissa.

## YHTEISTYÖN MAHDOLLISUUS JA VAIKEUS

Ryhmätyön opiskelussa ryhmän jäsenten perustehtävänä on ohjaajien kulloinkin antama tehtävä. Työyhteisössä puolestaan perustehtävä on yrityksen perustehtävä (mitä tarkoitusta varten se on olemassa), joka jakautuu osastojen, tiimien ja lopulta jokaisen henkilökohtaiseen toimenkuvaan. Työyhteisössä työnjaon avulla turvataan, että kaikki osa-alueet tulevat hoidetuiksi. Hyvin organisoidussa yhteisössä jokaisella on velvollisuutensa, vastuunsa ja oikeutensa. Yrityksen perustehtävän toteutuminen on kuitenkin hyvin riippuvainen työntekijöiden yhteistyö- ja vuorovaikutustaidoista. Ryhmissä ilmenee useita tiedostamattomia yhteistyötä ja perustehtävän suorittamista haittaavia tekijöitä, esimerkiksi tehtävän vastustamista, kateutta ja kilpailua.

Opiskeluryhmän ja työyhteisön perustehtävä saattaa helposti unohtua tai hukkuu, kun omat tunteet ja tulkinnat määrittävät todellisuutta. Ryhmädynaamisten ilmiöiden tarkastelu auttaa tunnistamaan omien impulssien, toiminnan ja tulkintojen taustoja. Työyhteisön johtamisen kannalta on tärkeää, että esimies on tietoinen ryhmädynamiikan merkityksestä ja tiedostaa mahdollisia yhteistyötä haittaavia ilmiöitä ja pyrkii tekemään ne nähdyiksi. Nähdyksi tekeminen heikentää haittaavan ilmiön vaikutusta.

Etukäteen ei voi tietää, miten oma viesti tulee vuorovaikutus-tilanteessa ymmärretyksi ja vastaanotetuksi. Hyvistä aikeista huolimatta voin silti aiheuttaa muille pahaa mieltä. Väärinymmärryksen vaarasta huolimatta vuorovaikutukseen on uskaltauduttava ja suostuttava. Minä voin

omalta osaltani tehdä parhaani ja pyrkiä avoimeen, suoraan ja rehelliseen vuorovaikutukseen manipuloinnin, kaksoisviestinnän tai piiloaggression sijasta. Työyhteisössä on suostuttava olemaan alainen, ottamaan vastaan ohjausta ja tehtäviä. Se on yhteistyöhön suostumista. Omalta osaltani ajattelen, että yhteistyö oman esimieheni kanssa auttaa minua selviytymään tehtävästäni parhaalla tavalla. Samalla yhteistyöni auttaa esimiestäni onnistumaan tehtävässään. Näin voin omalla toiminnallani luoda perustaa sille tulelle, jota tarvitessani voin esimieheltäni edellyttää saavani.

Ryhmätyö ry:n kursseilta olen odottanut saavani työkaluja työhöni esimiestehtävässä ja tavoitteeni ovat monella tavalla täyttyneet. Kokemuksellinen oppiminen ryhmässä on pitkäkestoinen prosessi. Menetelmä on haastava ja vaatii osallistujilta enemmän omaa panostusta kuin perinteiset koulutusmenetelmät. Ryhmätyömenetelmää käyttäen oppimisesta tulee todella henkilökohtainen ja vaikuttava kokemus. Kaikkea ryhmässä koettua ja opittua voi myöhemmin monipuolisesti soveltaa vuorovaikutustilanteissa niin yksityiselämässä kuin työyhteisöissäkin.