

Aila Kauranen ja Nina Pyykkönen

# SENIORI- PYSÄKKI®

-ryhmänohjaajan käsikirja



**SENIORI-  
PYSÄKKI®**

Aila Kauranen ja Nina Pyykkönen

# SENIORI- PYSÄKKI®

-ryhmänohjaajan käsikirja



© Tekijät ja HelsinkiMissio  
Painopaikka: Jyväskylän yliopistopaino 2021

ISBN 978-952-99136-6-4 (nid.)

ISBN 978-952-99136-7-1 (PDF)

# Sisällys



Lukijalle .....	9
<i>Ari Marjovu</i>	

## OSA 1.

### **Ryhmäanalyttisesti ohjatun Senioripysäkki®-ryhmän peruseriaatteen**

*Aila Kauranen*

Johdanto .....	15
1.1 Ryhmäanalyysin historiaa .....	17
1.2 Ryhmäanalyttisen ryhmän ohjaaminen .....	21
1.2.1 Ohjaajan rooli .....	21
1.2.2 Kokoonntumistila ja -tapa .....	23
1.2.3 Ryhmän kokoaminen ja ohjeet osallistujille .....	24
1.2.4 Keskustelu ja luottamuksellisuus .....	25
1.2.5 Poissaolot ja myöhästymiset .....	26
1.2.6 Ilmapiiri ja turvallisuus .....	26
1.3 Kuuntelu .....	29
1.4 Vapaasti soljuvana keskustelu johtaa dialogiin ja diskurssiin ...	31
1.5 Ohjaajana ryhmässä .....	39
1.6 Ryhmämatriksi .....	41
1.7 Todistajuus ryhmässä .....	45

1.8 Ohjaaja tiedon antajana . . . . .	49
1.9 Kiinnittymis- ja kiintymyssuhde . . . . .	51
1.10 Miten elämää jaksaa rakastaa? . . . . .	55
1.11 Kokemus kuulumisesta ryhmään . . . . .	59
1.12 Yksinäisyys . . . . .	63
1.13 Sisäinen ryhmä ja uuden mahdollisuus . . . . .	67
1.14 Monologit ja monopolisointi . . . . .	71
1.15 Vaikeneva ryhmän jäsen . . . . .	77
1.16 Millainen ryhmä senioriryhmä on? . . . . .	79
1.17 Elämäkokemus painolastina ja voimavarana . . . . .	83
1.18 Kateus ryhmässä . . . . .	87
1.19 Ryhmän terapeuttiset tekijät . . . . .	89
1.19.1 Myötätunto . . . . .	96
1.20 Intiimiys ryhmässä . . . . .	99
1.21 Ryhmä ja seksuaalisuus . . . . .	105

# OSA 2.

## Senioripysäkki®-ryhmän teemat

*Aila Kauranen*

Johdanto . . . . .	117
2.1 Ensimmäinen kokoontumiskerta – teemana yksinäisyys . . . . .	121
2.2 Toinen kokoontumiskerta – teemana kipu ja sairaudet . . . . .	127
2.3 Kolmas kokoontumiskerta – teemana kelpaanko, riitänkö? . . .	131
2.3.1 Kelpaanko, riitänkö ryhmänohjaajana? . . . . .	132
2.4 Neljäs kokoontumiskerta – teemana itsetunto . . . . .	135
2.5 Viides kokoontumiskerta – teemana pelot . . . . .	139
2.5.1 Viisautta ja lohtua saduista . . . . .	140
2.6 Kuudes kokoontumiskerta – teemana riippuvuudet . . . . .	143
2.7 Seitsemäs kokoontumiskerta – teemana häpeä ja syällisyys . .	147
2.8 Kahdeksas kokoontumiskerta – teemana viha ja pettymykset .	151
2.8.1 Vihan takana on haavoittumista ja tuskaa . . . . .	152
2.9 Yhdeksäs kokoontumiskerta – teemana katkeruus, myötätunto ja anteeksianto . . . . .	157
2.9.1 Katkeruus . . . . .	158
2.9.2 Myötätunto . . . . .	159
2.9.3 Anteeksianto . . . . .	161
2.10 Kymmenes kokoontumiskerta – teemana rakkaus ja läheisyys . .	165
2.11 Yhdestoista kokoontumiskerta – teemana ihmissuhdetaidot ja ihmissuhteet . . . . .	169
2.12 Kahdestoista kokoontumiskerta – teemana mistä vielä kannattaa puhua? . . . . .	173
2.13 Kolmastoista kokoontumiskerta – teemana suru ja luopuminen .	175
2.14 Neljästoista kokoontumiskerta – teemana ilo ja toivo . . . . .	179
2.15 Viidestoista kokoontumiskerta – teemana ryhmän päättäminen .	183
Sanastoa . . . . .	185
Lähteet . . . . .	191

# OSA 3.

## Mentalisaatioperustainen työskentely Senioripysäkki®-ryhmässä

*Nina Pyykkönen*

Johdanto . . . . .	201
3.1 Mitä on mentalisaatio? . . . . .	203
3.2 Mentalisaatioteorian soveltaminen ihmistyössä . . . . .	205
3.3 Mentalisaation ja kiintymyssuhteen kehityspsykologiaa . . . . .	209
3.4 Turvallisuuden tunne, mentalisaatio ja oppiminen . . . . .	215
3.5 Mentalisaatio, aivot ja polyvagaalinen teoria. . . . .	219
3.6 Trauma ja psykologiset vaikeudet . . . . .	225
3.7 Mentalisoiva asennoituminen ja mentalisaatiokyvyn tunnistaminen . . . . .	229
3.8 Mentalisaatio ryhmässä . . . . .	233
3.9 Mentalisaatioperustainen työskentely ryhmässä . . . . .	237
3.10 Tapausesimerkki mentalisaatio-työskentelystä Senioripysäkki®-ryhmässä . . . . .	245
Lähteet. . . . .	249



# Lukijalle



Senioripysäkki®-ryhmien ohjaaminen on sukellus ihmisen mieleen, ryhmän monimuotoiseen maailmaan ja Suomen historiaan. Ohjaajan eteen avautuu hämmästyttävä määrä erilaisten ihmisten tarinoita, tapahtumia, kohtaloita, käsityksiä ja tunteita nykyhetkestä viime vuosikymmenten takaiseen aikaan. Ryhmissä ihmisten eletty elämä rosoineen ja ruusuineen on läsnä joka hetki. Tunteet purkautuvat välillä yhteisenä nauruna ja välillä kahnauksina, kun joku putoaa hetkeksi liskoavotilaan. Ryhmien ohjaaminen on monenlaista, mutta tylsää se ei ole milloinkaan.

Perusajatus on säilynyt Senioripysäkki®-ryhmissä samana pari vuosikymmentä: kun yksinäiset ihmiset kokoontuvat yhteen ja jakavat kokemuksensa, talven selkä alkaa murtua ja yksinäisyydestä tuleekin yhteyttä luova voima. Ryhmän jäsenen kielteiset ja jäätyneet käsitykset sekä vaikeat tunteet alkavat ehkä ensimmäistä kertaa elämässä muuttua. Seurauksena on uudenlainen yhteys itseen, ryhmäläisiin ja muihin ihmisiin. Yksinäisyys alkaa sulaa.

Vaikka Senioripysäkki®-ryhmien perusajatus on sama kuin alussa, maailma ja ihmiset ovat parinkymmenen vuoden aikana muuttuneet. Alkuvaiheessa puhuttaneet asiat eivät välttämättä ole enää tämän hetken polttavimpia kysymyksiä. Ryhmien tulee muuttua ajan mukana. Käsillä oleva materiaali onkin siksi täysin uudistettu. Periaatteena on ollut se, että mukana ovat vain ne aiheet, joista yksinäiset seniorit eri puolilla Suomea ovat ryhmissä halunneet viime aikoina puhua.

Teoreettinen osuus on myös kokonaan uudistettu. Sitä on kehitetty käytännöllisempään ja ohjaajien kysymyksiin paremmin vastaavaan suuntaan. Ryhmäanalyttinen teoreettinen pohja on kuitenkin säilytetty. Täysin uutena asiana mukaan on otettu mielen teoria eli mentalisaatio. HelsinkiMission työntekijät ovat soveltaneet tätä näkökulmaa useita vuosia ja kehittäneet siitä Senioripysäkki®-ryhmiin sopivan mallin.

Yksinäisyys on edelleen seniori-ikäisten suuri ongelma, eikä apua siihen ole useinkaan tarjolla. Yksinäinen ikääntynyt ei välttämättä halua tai uskalla lähteä tapahtumiin, joissa on mukana sosiaalisesti aktiivisia ihmisiä. Senioripysäkki®-ryhmiin osallistuminen jännittää monia, mutta kynnyks on kuitenkin tavallista matalampi, koska ryhmät on tarkoitettu juuri yksinäisille.

Ryhmien kehittämistyö alkoi HelsinkiMissiossa 1999, kun toiminnalle saatiin projektirahoitus. Ensimmäiset työntekijät olivat ryhmäanalyttikot Irene Tummavuori ja Riikka Salmi. Hieman myöhemmin mukaan tuli Satu Pajanne-Alanko, ryhmäanalyttikko hänkin. Toiminta oli aluksi pienimuotoista. Ryhmien kokoamiseen varattiin riittävästi aikaa, koska tiedossa oli, että ryhmään lähteminen on iso askel. Uutta toimintaa esiteltiin aluksi niin sanotulla sissimarkkinoinnilla viemällä esitteitä ja julisteita lähialueilla kaikkialle, missä seniori-ikäisiä liikkui.

Melko pian toiminnan alettua Senioripysäkki®-ryhmät pääsivät osaksi laajaa professori Kaisu Pitkälän johtamaa ja Vanhustyön keskusliiton aloittamaa Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanketta. Tulokset olivat hyviä, ja niitä julkaistiin Marjovuon, Pitkälän ja Routasalon (2005) toimittamassa julkaisussa. Yksi tärkeä tulos oli se, että ryhmät vähensivät muiden sosiaali- ja terveystalveluiden käyttöä euromääräisesti laskettuna enemmän kuin niiden toteuttaminen maksoi. Yksinäisten ikäihmisten sosiaali- ja terveystalveluiden käyttämisen tarve väheni huomattavasti ryhmiin osallistumisen myötä. Näin voitiin todistaa, että Senioripysäkki®-ryhmät olivat paitsi inhimillisesti tärkeitä, myös taloudellisesti yhteiskunnalle kannattavaa toimintaa.

Vuosien kuluessa toiminta pääkaupunkiseudulla vakiintui, mutta muualla Suomessa sitä ei ollut. Tarve oli kuitenkin ilmeinen, sillä yksinäisyydestä kärsi ainakin ajoittain useampi kuin joka kolmas seniori-ikäinen. Raha-automaattiyhdistykseltä saatiin rahoitus, jonka avulla Senioripysäkki®-ryhmien ohjaajia voitiin alkaa kouluttaa eri paikkakunnilla Suomessa. Uuden koulutusmallin toteuttamisesta ja alkuperäisen koulutusmateriaalin kirjoittamisesta vastasivat ryhmäanalyttikot Susan Kuusisto ja Marjut Jaakkosela. Pian toiminta laajenikin lukuisille paikkakunnille.

HelsinkiMissiolla on Helsingissä Senioripysäkki®, joka kehittää jatkuvasti uusia yli 60-vuotiaille suunnattuja ryhmämalleja. Senioripysäkillä® työskentelevät tällä hetkellä Satu Pajanne-Alanko, Sari Korhonen, Tarja Sorvari, Sanna Huittinen ja Ona Robson, joilla kaikilla on vankka kokemus ryhmistä sekä teoriassa että käytännössä. HelsinkiMission Senioripysäkki® toimii pääosin STEA-rahoituksella.

Kun HelsinkiMissiossa havaitaan hyviä uusia lähestymistapoja, niitä voidaan ottaa mukaan valtakunnallisiin Senioripysäkki®-ryhmänohjaajan koulutuksiin. Ryhmäanalyttinen pohja on edelleen vahva, mutta uutena näkökulmana mukaan on tullut mentalisaatio. Kyseessä on mielen teoria, jossa tutkitaan ja opetellaan sitä, miten ihminen pystyy pohtimaan omaa ja toisen ihmisen näkökulmaa ja kokemusta. Mentalisaation avulla voidaan oppia säätelemään tunnetiloja sekä saamaan vakautta elämään ja ihmissuhteisiin. Mentalisaation näkökulma täydentääkin ryhmäanalyttistä näkökulmaa Senioripysäkki®-ryhmissä ja antaa ohjaajalle valmiuksia kohdata esimerkiksi ryhmäläisen voimakkaita tunteenpurkauksia.

Eri puolilla Suomea toimivat Senioripysäkki®-ryhmät toimivat koulutuksen käyneen paikallisen ohjaajan voimin. Ohjaaja kokoaa ryhmän ja vastaa sen ohjauksesta. HelsinkiMission Senioripysäkki® tukee toimintaa muun muassa jatko-ohjauksella, koulutuksella ja antamalla erilaisia neuvoja tarpeen mukaan. Kerran vuodessa järjestetään valtakunnallinen Senioripysäkki®-ryhmänohjaajien seminaari, jossa päivitetään koulutusta sekä jaetaan kokemuksia ja kuulumisia.

Tämä kokonaan uudistettu materiaali on syntynyt siten, että Helsinki-Mission työntekijät ovat kokoontuneet säännöllisesti käsittelemään muutostarpeita kohta kohdalta. Lähtökohtana on ollut se, että materiaalissa kuuluvat asiakkaan ääni ja tarpeet. Kirjoittajiksi pyydettiin Aila Kaurasta ja Nina Pyykköstä, jotka iloksemme suostuivat. Ryhmäanalyttikko ja yhteiskuntatieteiden maisteri Aila Kauranen on yksi ryhmäanalyttisten ryhmien uranuurtajista. Hän on kouluttanut ryhmiä ja toiminut niissä työnohjaajana. Hän on kirjoittanut ryhmäanalyysistä ja toiminut pitkään Ryhmäanalyysiyhdistys – Föreningen för Gruppanalys ry:n hallituksen puheenjohtajana. Aila on tehnyt monipuolista yhteistyötä Senioripysäkki®-ryhmien kanssa ja tuntee ne erittäin hyvin. Nina Pyykkönen puolestaan on erityispsykologi ja ryhmäterapeutti, jolla on pitkä julkaisuluettelo mentalisaatiosta. Nina on pitänyt lukemattomia mentalisaatiokoulutuksia sekä toiminut työnohjaajana mentalisaatioon syventyvissä tiimeissä ja ryhmissä.

Itselläni on ollut ilo ja etuoikeus olla alusta asti luomassa ja kehittämässä Senioripysäkki®-ryhmiä. Parin vuosikymmenen ajan toimin Helsinki-Mission kehitys- ja apulaistoiminnanjohtajana ja sain nähdä toiminnan kasvun yhdestä pilottiryhmästä eri puolilla Suomea toimiviksi Senioripysäkki®-ryhmiksi.

Senioripysäkki®-ryhmänohjaajan opas toimii koulutuksen aikaisena oppimateriaalina, ja se tarjoaa monipuolisesti tukea keskusteluryhmien ohjaamiseen. Koulutuksen lähipäivinä työtetään omia tunnekokemuksia. Kirja ja koulutus yhdessä antavat valmiudet Senioripysäkki®-ryhmien ohjaamiseen.

Toivotan sinulle antoisia ja unohtumattomia hetkiä Senioripysäkki®-ryhmien parissa.

*Ari Marjovuori*

ryhmäanalyttikko, kat-terapeutti, sosiaalipsykologi, VTT, FM

**OSA 1.**  
**Ryhmäanalyttisesti**  
**ohjatun**  
**Senioripysäkki®**  
**-ryhmän**  
**perusperiaatteet**

*Aila Kauranen*



# Johdanto



Olen kirjoittanut oman osuuteni Senioripysäkki®-ryhmänohjaajan käsikirjaan ryhmäanalyttisestä näkökulmasta. Kirjoittamani perustuu ryhmäanalyttiseen kirjallisuuteen ja lähes 30 vuoden ryhmänohjauskokemukseen. Käyttämäni lähdekirjallisuus on pääosin englanninkielistä, koska suomeksi ryhmäanalyysistä on kirjoitettu toistaiseksi vähän.

Tavoitteeni on ollut kirjoittaa helposti ymmärrettävää kieltä, joka ei edellytä lukijalta ryhmäanalyysin erityisosaamista. Myös ryhmänohjaajan on hyvä käyttää kieltä ja sanastoa siten, että se palvelee ryhmän jäseniä, lähentää eikä etäännytä tai hämmennä. Olen pyrkinyt palvelemaan lukijaa siten, että käsikirjasta on mahdollista saada aineksia ryhmänohjaajana kehittymiseen.

Tarkka lukija löytää tekstistä myös neuvoja, ohjeita ja suosituksia. Olen kirjoittanut tekstin siten, ettei se kulu muutamalla lukemisella. Tekstin rakenne ja sisältö on kuin ryhmäanalyttisen keskustelun prosessi: sisältö polveilee ja ajoittain kertailee ja toistaa tärkeitä asioita. Toivon, että koko teksti luetaan läpi kuin romaani tai novelli. Sen jälkeen eri osiot on helpompaa hahmottaa ja saada niistä ajattelemisen aineksia. Ohjaajakoulutuksen aikana ryhmänohjaajan käsikirja toimii ryhmässä tapahtuvan opiskelun rinnalla oppimateriaalina. Mikäli kiinnostusta riittää, kirjan lopussa olevasta lähdeluettelosta löytyy lisää mielenkiintoista luettavaa.

Esittelen aluksi lyhyesti ryhmäanalyysin historian. Sen jälkeen kerron ryhmäanalyttisen ohjaamisen perusasioista ja ryhmän terapeuttisista tekijöistä. Senioripysäkki®-ryhmien kokoontumisille on nimetty teemat,

joiden virittämänä olen kirjoittanut jotain niistä jokaisesta. Tavoitteeni on ollut antaa ohjaajalle ajateltavaa sekä ohjaamisen prosessin että sisälön näkökulmasta.

Käsikirjan ryhmäanalyttinen osuus on kirjoitettu ikään kuin kuunneltavaksi ryhmän keskustelun tavoin. Se on mahdollista lukea useaan kertaan, palata tekstiin, ajatella ja hakea siitä virikkeitä omaan ohjaajan työhönsä. Tekstissä soi jotain siitä musiikista, jota olen saanut kuunnella monissa erikokoisissa ryhmissä. Osa ryhmäprosesseista on kestänyt useita vuosia, ja olen saanut nähdä, kuinka ryhmä vaikuttaa sekä ryhmän jäseniin että ohjaajaan ja opettaa heitä.



# 1.1 Ryhmäanalyysin historiaa



Ryhmäanalyysin perustaja S. H. Foulkes (1898–1976), aiemmin Fuchs, syntyi Saksassa, opiskeli lääkäriksi ja kouluttautui psykoanalyttikoksi. Hän tutustui sosiologiaan ja teki yhteistyötä yksilöiden ja yhteisöjen välisiä suhteita tutkineiden Norbert Eliaksen ja Kurt Lewinin kanssa. (Kent, 2019.) Foulkes oli juutalainen ja joutui lähtemään Saksasta 1930-luvulla, kun juutalaisten toimintamahdollisuuksia rajoitettiin voimakkaasti. Hän muutti vaimonsa ja lastensa kanssa Englantiin. Muu suku jäi Saksaan, ja suurin osa suvusta menehtyi natsien vainoissa. (Nitzgen, 2008.)

Foulkesin elämäkokemus ja tausta ovat vaikuttaneet ryhmäanalyysin perusnäkemysiin. Hänen sukupolvellaan oli traumaattinen kokemus vahvan johtajan tuhoavasta vaikutuksesta. Foulkes korostikin sitä, ettei ryhmäterapeutti ole varsinaisesti johtaja vaan pikemminkin ohjaaja. Psykoterapiaryhmän tulee olla demokraattinen, jotta jokaisen ryhmän jäsenen äänellä on tilaa ja merkitystä. (Foulkes, 1948.) Sodan lähestyessä saksalais-taustaisia ihmisiä siirrettiin pois Lontoosta ja Foulkes perheineen muutti pieneen Exeterin kaupunkiin. Siellä hän, potilaita aiemmin kahden kesken tavannut psykoanalyttikko, alkoi kokeilla, mitä tapahtuu, jos samankaltaisista asioista kärsiviä ihmisiä kootaan ryhmiin keskustelemaan. Kokeiluista tuli myönteistä palautetta. (Brown, 1998.)

Toisen maailmasodan aikana Foulkes toimi psykiatrina Northfieldin sotilassairaalassa, johon tuli rintamalla traumatisoituneita ja paniikkiin

joutuneita miehiä. Northfieldissä oli jo aiemmin kokeiltu ryhmämenetelmiä, joita sairaalan johto ei kuitenkaan ollut hyväksynyt. Muun muassa W. R. Bionin ryhmäkokeilu oli loppunut lyhyeen. Foulkes työtovereineen onnistui kuitenkin saamaan luvan ryhmätoimintamallin kehittämiseen – aluksi yhtä osastoa koskevan ja lopulta koko sairaalan kattavan. Henkilökunnan ja potilaiden yhdessä muodostamien ryhmien tulokset olivat myönteisiä. Projekti sai jatkoa, kunnes sairaala sodan päätyttyä suljettiin. (Harrison, 2018.)

Foulkes työsti kokemuksiaan ja jatkoi ryhmämuotoisen psykoterapian kehittämistä sodan jälkeen. Hän otti käyttöön käsitteen ryhmäanalyysi, joka ei ollut psykoanalyysiä ryhmässä vaan ryhmän toimesta ryhmässä tapahtuvaa psykoterapiaa. Foulkes esittelee ryhmäanalyysin perusteita ja käytäntöjä 1948 julkaisemassaan kirjassa. (Foulkes, 1948.) Ryhmäanalyysistä innostuneet kollegat, muun muassa James Anthony, Patrick de Maré ja Norbert Elias, perustivat 1952 yhdessä Foulkesin kanssa ryhmäanalytikoiden yhteisön Group Analytic Society (GAS), nykyiseltä nimeltään GASi eli GAS International.

Ryhmäanalyysi on sittemmin levinnyt Lontoosta manner-Eurooppaan ja kaikkialle maailmaan. Suomessa ryhmäanalyysikoulutus aloitettiin 1990-luvulla Suomen Mielenterveysseuran Psykoterapiataitojen instituutissa. Ryhmäanalyysiyhdistys perustettiin 2000-luvun alussa. Se yhdistää ryhmäanalyysiä työssään käyttäviä ihmisiä Suomessa ja järjestää erilaisia ammatillisia täydennyskoulutuksia sekä seminaareja. (Arhovaara, 2009.) Ryhmäanalyysi on hyväksytty Suomessa yliopistotasolla järjestettäväksi psykoterapeuttikoulutukseksi.

Ryhmäanalyytikot maailmalla edustavat useita eri ammattialoja: psykiatreja, lääkäreitä, psykologeja, sosiaalityöntekijöitä, sairaanhoitajia, taided- ja toimintaterapeutteja, mutta myös opettajia, pappeja, diakoneja, sosiologeja, antropologeja, biologeja, arkkitehtejä ja niin edelleen. Ryhmäanalyysiä sovelletaan esimerkiksi opetuksessa, työnohjauksessa, johtamisessa ja organisaatioiden konsultoinnissa. Foulkes (1948) totesi, että

ryhmäanalyttisten toimintaperiaatteiden on toivottavaa ja mahdollista levittää monien eri alojen ryhmätoiminnan piiriin.

Suomessa hyvä esimerkki ryhmäanalyysin soveltamisesta on Helsinki-Mission Senioripysäkki®-toiminta. Sen käynnistämisestä teki aloitteen Ari Marjovuori, joka on ensimmäisiä Suomessa koulutettuja ryhmäanalyttikoita. Senioripysäkki®-toiminta on levinnyt eri puolille Suomea, ja sen elinvoimaisuudesta kertoo se, että uusia Senioripysäkki®-toiminnan ohjaajia koulutetaan jatkuvasti ja ryhmänohjaajan käsikirja uudistetaan. (Ks. Marjovuori, Pitkälä & Routasalo, 2005.)



# 1.2 Ryhmäanalyttisen ryhmän ohjaaminen



## 1.2.1 Ohjaajan rooli

Foulkesin näkemys ryhmänohjaajan tehtävästä kiteytyy toteamukseen, että ohjaaja on kaiken aikaa tietoinen ohjaustehtävästään samalla, kun hän on itsekin ryhmän jäsen ja ryhmän ensimmäinen palvelija (Foulkes, 2002). Ryhmäanalyysi on ryhmän itsensä toteuttamaa terapiaa, jossa ohjaaja on tehtävästään tietoinen osallistuja eikä omaa viisauttaan jakava guru. Ohjaaja luo ryhmän kokoontumiselle edellytykset ja palvelee sitä. Ryhmän alkuvaiheessa ohjaaja on aktiivinen. Kun ryhmä kehittyy työskentelyssään, ohjaaja voi väistyä havainnoimaan ja olla valitusti aktiivinen. (Thornton, 2019.) Ryhmäanalyysin kouluttaja Heimo Salmisella oli tapana sanoa, että ohjaajan on istuttava viisautensa päällä. Foulkes toteaa, että ohjaajan on oltava hyvin aktiivinen sisäänpäin – ja valikoivasti, spontaanilla tavalla aktiivinen ulospäin (Foulkes, 1964). Ohjaajan persoonallisella läsnäololla on ryhmän onnistumisen kannalta suuri merkitys (ks. esim. Pines, 1998; Friedman & Doron, 2017; Wotton, 2015).

# Ryhmäanalyttisen ryhmän ohjaaminen



Ryhmäanalyttisen ryhmän ohjaamisessa on periaatteita, joihin ohjaajan on hyvä tutustua ja joita hänen tulee vaalia, jotta ryhmä säilyy auttavana.

## OHJAAJAN ROOLI:

ohjaaja on ryhmän palvelija, toiminnan mahdollistaja ja ryhmän kapellimestari.

## KOKOONTUMISTILA JA -TAPA:

pysyvä kokoontumistila ja katsekontaktin mahdollistava istumajärjestys.

## RYHMÄN KOKOAMINEN JA OHJEET OSALLISTUJILLE:

hakijat haastatellaan ja heille esitellään kattavasti ryhmän toimintatavat.

## KESKUSTELU JA LUOTTAMUKSELLISUUS:

Osallistujat kehittävät keskustelukulttuurin ryhmään. Kerrotut asiat pysyvät ryhmässä.

## POISSAOLOT JA MYÖHÄSTYMISET:

molempia on vältettävä, mutta pakollisiin suhtaudutaan ymmärryksellä.

## ILMAPIIRI JA TURVALLISUUS:

ilmapiiri luodaan yhdessä ja osallistujien itsemääräämisoikeutta kunnioitetaan.

Ryhmäanalyttisten periaatteiden mukaan ohjatun ryhmän ohjaamisessa on kysymys taiteesta ja taidosta. Työ antaa mahdollisuuden, ei ainoastaan ryhmän jäsenille, vaan myös ohjaajalle, kokea merkityksellisyttä ja jonkin uuden syntymistä. Ohjaajalle avautuu hedelmällinen toiminnan kenttä. Ohjaajana ei tule koskaan valmiiksi, vaan aina oppii uutta. Aloittaa voi siitä, missä on, niillä kyvyillä ja taidoilla, jotka oma elämä, koulutus ja työkokemus ovat antaneet. (Noack, 2016.)

Ohjaajakoulutus antaa aineksia ohjaamiseen ja osoittaa suuntaa. Jokainen kehittää itselleen sopivan tavan ohjata opiskelemassaan viitekehysesä. Kun ymmärtää, mitä tekee, voi olla ryhmässä levollisesti ohjaajan tehtävässä. Ohjaajakoulutuksessa oma ryhmäkokemus on tärkeä oppimisen mahdollistaja ja kokemuksellisen oppimisen perusta. Ohjaajan on hyvä osallistua ryhmäanalyttisiin seminaareihin ja ryhmiin myös koulutuksen päättymisen jälkeen. Ryhmäkokemus opettaa kokenuttakin ohjaajaa. (Schlapobersky, 2016.)

### **1.2.2 Kokoontumistila ja -tapa**

Ryhmäanalyttisten periaatteiden mukaisesti toimiva ryhmä istuu, jos suinkin mahdollista, liikuteltavilla tuoleilla ympyrässä. Ympyrän keskellä ei ole mitään, tai korkeintaan pieni, matala pöytä. On tärkeää, että kaikki näkevät toistensa kasvot ja kehonkielen, jotta sanaton viestintä välittyy kaikkien ryhmän jäsenten ja ohjaajan kesken. (Foulkes, 1948; Noack, 2016.) Tuolien liikuteltavuus mahdollistaa niiden asetelun sopivalle etäisyydelle toisiinsa nähden. Tuoleja varataan yhtä monta kuin ryhmässä on jäseniä, mukaan lukien ohjaaja. Vaikka tiedetään jonkun olevan poissa, hänelle varataan tuoli. Tämä kertoo osallistujille konkreettisesti siitä, että jokaiselle jäsenelle on ryhmässä pysyvä paikka, ellei itse sitä jätä. Ryhmän jäsenen tuoli poistetaan ympyrästä vain, jos hän keskeyttää ryhmään osallistumisen. (Power, 2016.)

On toivottavaa, että ryhmä voi kokoontua aina samaan aikaan ja samassa tilassa. Varsinkin ryhmän alkuvaiheeseen tuo omat haasteensa se, jos tilaa joudutaan vaihtamaan. On hyvä myös miettiä, mitä tila viestii. On eri asia, kokoonnutaanko kirkkosalissa vai kokoushuoneessa. Monenlaisista tiloista voi tulla ryhmän kokoontumisten koti. Tila ja tilassa olevat asiat virittävät erilaisia tiedostettuja ja tiedostamattomia kosketuspintoja, joista voidaan ryhmässä keskustella.

### **1.2.3 Ryhmän kokoaminen ja ohjeet osallistujille**

Kun ryhmään haetaan osallistujia, kutsussa tai ilmoituksessa kerrotaan, millaisesta ryhmästä on kyse. Ryhmästä kiinnostuneet puntaroivat, olisiko ryhmä itselle sopiva ja rohkeneeko siihen hakea. Keitä muita ryhmään hakee ja valitaan? Keitä ja millaisia ihmisiä ryhmänohjaajat ovat? Mihin viitekehykseen ryhmä kuuluu?

Kun ryhmään hakeneita haastatellaan, on hyvä muistaa Sullivanin periaate, josta hän kirjoittaa haastattelutaitoja psykiatreille opettavassa kirjassaan: Jokaisen haastateltavan pitää saada jotain itselleen, vaikkei tulisi-kaan valituksi ryhmään. Keskustelussa ja tavassa, jolla haastattelija kohtaa haastateltavan, tulee olla jotain mukana vietävää. Haastattelussa on oltava haastateltavalle merkityksellistä antia. (Sullivan, 1970.)

Haastattelussa keskustellaan hakijoiden kanssa ryhmän jäsenyyteen liittyvistä perusohjeista. Ryhmä on terapeuttinen keskusteluryhmä, johon jäsenet sitoutuvat siten, että osallistuvat säännöllisesti, tulevat ajallaan ja lähtevät ryhmästä vasta sen päättyessä. Istunnot kestävät kerrallaan 1,5 tuntia. Senioripysäkki®-ohjelmassa kokoontumisia on 15. (Ks. Niittymaa & Pajanne-Alanko, 2009.)



### **1.2.4 Keskustelu ja luottamuksellisuus**

Ryhmään valittavan on oltava ainakin jollain tapaa halukas ja kykenevä jakamaan sanallisesti ajatuksiaan ja kokemuksiaan. Hänen on kyettävä kuuntelemaan toisia ja jakamaan ryhmän aika ja huomio heidän kanssaan. Hyvin itsekeskeisen ja keskeyttämättä paljon puhuvan ihmisen valitsemista ryhmään on harkittava tarkasti: pystyykö hän sopimaan siitä, että ryhmässä oma ääni voi olla vain osa kokonaisuutta?

Ryhmäanalyttisessä ryhmässä ei jaeta puheenvuoroja eikä siis direktiivisesti ohjata sitä, milloin kukin saa puheenvuoron. Ohjaajan on tärkeä luoda omalla työllään tilaa, että jokainen jäsen saa äänensä kuuluviin. Hän ei tee sitä vuoroja jakamalla eikä määräämällä ja vain harvoin suoraan kysymällä. Silloinkin kysymys on enemmän mahdollisuuden tarjoamisesta ja sen ääneen pohtimisesta, haluaisiko ryhmän jäsen sanoa jotain. Puheenvuoroja ei suoraan rajoiteta tai rajata, vaan on osattava muulla tavalla huolehtia siitä, että koko ryhmä pääsee ääneen. Ryhmä voi keskustella mistä tahansa ja millä tavoin tahansa. Ohjaajaa tarvitaan ryhmässä huolehtimaan siitä, että keskustelusta tulee merkityksellistä. Hän auttaa ryhmän jäseniä defensiivisestä puhumisen tavasta kohti kohtaavan puhumisen tapaa. (Foulkes, 1964; Kauranen, 2015.)

Ryhmässä käydyt keskustelut ja ryhmää koskevat asiat ovat luottamuksellisia. Toisten ryhmän jäsenten asioista ei saa puhua ryhmän ulkopuolella. (Chazan, 2008.) Luottamuksellisuudesta on keskusteltava ryhmän alkaessa ja tarvittaessa myös sen kuluessa. Senioripysäkin® keskusteluryhmään osallistumista ei tarvitse salata, ellei henkilö itse niin valitse. Osallistuja voi puhua ryhmästä yleisesti. Hän voi kertoa, että sellainen on olemassa ja että hän osallistuu siihen. Voi myös kertoa, mitä hyötyä itselle on ryhmästä ollut. Ryhmä miettii ja sopii yhdessä, mitä ryhmätoiminnan luottamuksellisuus käytännössä tarkoittaa. Luottamuksellista on esimerkiksi tieto siitä, keitä ryhmään kuuluu. Tieto ryhmänohjaajasta ei ole salaisuus.

### **1.2.5 Poissaolot ja myöhästymiset**

Poissaolot ja myöhästymiset tai liian aikaisin poistumiset eivät ole vain yksilön asia, vaan ne vaikuttavat aina koko ryhmään. Ryhmäprosessin alussa on hyvä keskustella siitä, millaisin syin ja miten ilmoittaen ryhmästä voi olla pois. Keskustellaan myös myöhässä tulemisen vaikutuksista ja siitä, kuinka ja kenelle ilmoitetaan, jos ei voi välttää myöhästymistä. Ilmapiirin on hyvä olla asioista sovittaessa ja niitä yhdessä mietittäessä lämpimän asiallinen, ei tiukan kontrolloiva. Tavoitteena on, että osallistujat voivat vapaasti tulla ryhmään silloinkin, kun aiemmin on tullut poissaoloja, kun ei ehdi ajoissa tai kun joutuu lähtemään ennen ryhmän päättymistä. Elämä on sellaista, ja ryhmän ohjaajan on hyvä olla näiden asioiden suhteen levollinen ja selkeä.

### **1.2.6 Ilmapiiri ja turvallisuus**

Foulkesin mukaan ohjaajan tehtävänä on huolehtia ryhmän turvallisuudesta. Turvallisuuteen kuuluu ryhmään syntyvä ilmapiiri ja kulttuuri. Ohjaajan persoonallisuus ja tapa olla ryhmässä vaikuttavat turvallisuuden tunteeseen. (Foulkes, 1964; Pines, 2015.) Mitä arempia ja estyneempiä ryhmän jäsenet ovat, sitä isompi merkitys on tavalla, jolla ohjaaja työskentelee ja auttaa ryhmää alkuun. Ryhmän lähtökohta on erilainen, jos sen muodostavat esimerkiksi samassa palvelukodissa asuvat tai muuten toisensa kanssa paljon tekemisissä olevat ihmiset, kuin jos osallistujat eivät ennestään tunne toisiaan. Ohjaajan on otettava tämä tosiasia huomioon työssään ja ymmärrettävä sen merkitys.

Foulkes oppi jo Northfieldissä, että ryhmässä on käsiteltävä ensin sitä, mikä ihmisillä on mielessä päällimmäisenä. Northfieldin sotilassairaalan potilailla oli huolena, että jos paranee riittävästi, joutuu takaisin rintamalle eikä pääse kotiin. Tätä kysymystä oli käsiteltävä ennen kuin voitiin siirtyä muihin tasoihin. (Harrison, 2018.) Ryhmässä on turvallista aloittaa siitä,

mistä on mahdollista puhua ja mikä on ikään kuin arkipäivää. Se saattaa esimerkiksi palvelukodissa olla sitä, että aletaan keskustella omasta arjesta siirtyen ehkä siihen, mistä ja milloin taloon on tultu. Mikäli ohjaaja pyrkii johonkin niin sanottuun syvälliseen keskusteluun ohittamalla sen, millä tasolla ryhmän jäsenten on aluksi mahdollista puhua, voi käydä niin, etteivät ihmiset voi puhua oikein mistään.

Kukin puhuu sillä tasolla ja siten, kuin on valmis avaamaan ajatuksiaan ja elämäänsä. Ohjaajan tehtävänä on kuunnella ja olla avoin koko persoonallaan. Kuunnellessa hänen mieleensä voi tulla jotain, jonka ilmaisemisen avulla ryhmän keskustelu ikään kuin vaihtaa lentokorkeutta. Vuosien kokemuksen opettamana käytän mielelläni ohjaajan työstä vertauskuvana lentokonetta. Ilman ohjaajaa kone ei nouse kentältä. Ohjaajan työtä tarvitaan myös lentokorkeuden vaihteluihin ja aikanaan taas kentälle laskeutumiseen. Foulkes (1964) toteaa, ettei ohjaaja johda ryhmää ulospäin näkyvällä tasolla. Hän täsmentää kuitenkin, ettei ohjaajan ole mahdollista olla johtamatta, vaan aina on tehtävä jotain. Kyse on enemmänkin tavasta toimia, ei direktiivisesti, vaan ohjaten kuten kapellimestari orkesteriaan yhteistyössä soittajien kanssa. Ohjaaja ei vedä ryhmää.



## 1.3 Kuuntelu



Ryhmän toiminnassa aivan keskeinen asia on kuunteleminen. Helsingin Sanomissa julkaistiin Tampereen yliopiston dosentin Tuula-Riitta Välikosken haastattelu, jonka otsikko oli Intohimona kuuntelu (Janhonen, 2020). Kuuntelu on vuorovaikutuksen keskeinen tapahtuma myös ryhmänohjaajan tehtävässä. Hyväksi kuuntelijaksi voi kehittyä – ja huomata kuuntelun voiman. Hyvän kuuntelijan vahvuutena on keskittyminen kuuntelemiseen. Hän osaa kysyä ja tarkentaa. Kuuntelemiseen liittyvät oleellisesti katsekontakti, ilmeet, eleet ja liikkeet. Kuuntelija tarvitsee myös hyvää muistia, koska osaava kuuntelija pystyy kuunnellessaan varastoimaan tietoa ja ajallaan liittämään oman sanottavansa siihen, mitä edeltävässä keskustelussa on sanottu.

Välikosken mukaan kuuntelijana voi kehittyä, jos ymmärtää, millainen kuuntelija itse pohjimmiltaan on. Hän kertoo olevansa itse hätäinen kuuntelija, ja siksi hän on opetellut sietämään hiljaisuutta ja taukoja puheessa. Hän yrittää olla keskeyttämättä, koska keskeyttäjä luulee ymmärtäneensä asian ytimen, vaikka niin ei välttämättä ole. (Janhonen, 2020.)

Ryhmäanalyytisessä ryhmässä sanat ja keskustelu, hiljaisuus ja kiireettömyys ovat kaikki tärkeitä. Ohjaaja voi lyhyin kommentein tehdä yhteenvedoja keskustelun kuluessa, jos hän on hyvä kuuntelija ja harjaantunut muistamaan, mitä ryhmän keskustelussa on puhuttu.

# **Kuunteleminen on ryhmänohjauksessa keskeinen taito ja kuuntelijat voidaan jakaa neljään ryhmään:**



## IHMISIIN SUUNTAUTUNUT KUUNTELIJA

- keskittyy toisen tunteisiin
- voi eläytyä liikaa toisen tunteisiin

## TOIMINTAAN ASENNOITUNUT KUUNTELIJA

- pääsee heti asian ytimeen
- on kärsimätön kuuntelija
- ei kestä jaaritteluja

## AIKAAN SUUNTAUTUNUT KUUNTELIJA

- pitäytyy aikatauluihin
- edellä sanottu voi vaikuttaa kuuntelijan keskittymiseen
- voi usein keskeyttää puhujan

## SISÄLTÖÖN ASENNOITUNUT KUUNTELIJA

- pystyy ottamaan vastaan vaikeaa tietoa
- voi säikäyttää puhujat tiukoilla kysymyksillä

(Janhonen, 2020)

## **1.4 Vapaasti soljuvana keskustelu johtaa dialogiin ja diskurssiin**



Keskusteluun valikoituvat asiat ja teemat tulevat ryhmästä. Ohjaajan ei pidä väkisin tarjota omia näkemyksiään tai omia aiheitaan, vaan kuunnella ryhmää ja odottaa. Ajoittain on tarpeen, että ohjaaja sanoittaa kuulemaansa. Hän voi myös auttaa ryhmää pysähtymään johonkin aiheeseen, jos sitä ei muutoin tapahdu. (Billow, 2017b.)

Ohjaajan on usein hyvä pitää kuulemansa ja havaitsemansa itsellään ja odottaa, syntykö samasta asiasta keskustelua ilman apua. Jos ei synny, ohjaaja voi kertoa ryhmälle, mitä hän on kuullut ja mihin kiinnittänyt huomiota. Ohjaaja voi kysyä, että kun puhumme tästä, voisiko olla, että puhumme samalla tästä toisesta asiasta. (Kennard, Roberts & Winter, 2005.) Kun ryhmä esimerkiksi muistelee pitkään sitä, millaista työnteke oli ennen, ohjaaja voi kommentoida vaikka näin: kun puhumme siitä, miten työ antoi elämään merkityksen ja sisällön, voiko olla, että puhumme samalla siitä, että merkityksen löytäminen siirtyy uusiin asioihin elämäntilanteen muuttuessa ja että se voi olla aluksi vaikeaa.

Ryhmäanalyttisessä ryhmässä keskustelua käydään vapaasti soljuvan keskustelun periaatteella. Ryhmälle annetaan ohje, että kukin kuuntelee itseään ja valikoi mieleensä tulevista asioista tai aiheista sellaisen, minkä haluaa jakaa muiden kanssa, mistä haluaa kertoa ja mistä toivoo keskustelua.

Jos ryhmälle sanotaan, että voitte puhua, mitä mieleen tulee, voi seurauksena olla tyhjänpäiväisyyksistä puhuminen. Ohjaajan on kehitettävä oma tapansa, millä hän antaa ohjeen ryhmälle. Itse puhun ryhmästä orkesterina, kuorona tai soitinryhmänä. Jokaisella on oma instrumenttinsa, ja ryhmän istunnon aikana on hyvä, että jokaisen instrumentin ääni ottaa oman tilansa. Jotkut soittimet ovat välillä enemmän äänessä kuin toiset, mutta jokaisen ääni on merkityksellinen. Jotain jää puuttumaan, jos viimeinen kilautus ei kuulu. Myös hiljaa oleminen ja aktiivinen kuunteleminen on jokaisen ryhmän jäsenen tehtävä. Kuunnellessa mieleen tulee asioita ja mielikuvia, syntyy assosiaatioita ja tuntemuksia. Ryhmässä harjaannutaan vähitellen havaitsemaan ja hyödyntämään niitä tuomalla ne mukaan keskusteluun. (Foulkes, 1990; Pisani, 2014; Kauranen, 2015; Noack, 2016.)

On tavallista ja normaalia, että puhe koostuu aluksi ryhmän jäsenten vuorollaan pitämistä monologeista (Hinshelwood, 1987). Esiintyy ehkä hämmennystä, ja mietitään, käydäänkö puheenvuoroissa kierros, että jokainen saa vuoronsa. Ohjaajan on osattava toimia siten, ettei hän liian nopeasti rajoita monologeja, vaan kuuntelee tarkkaavaisesti, jotta kuulisi asian, jonka voi kääntää koko ryhmälle. Hän voi esimerkiksi kysyä, että kun Maija puhui yksinäisyydestä jäätyään leskeksi, onko muilla kokemusta elämäntilanteen aiheuttamasta yksinäisyydestä. Jos ohjaaja malttaa odottaa, varmasti joku ryhmästä alkaa kertoa omaa tarinaansa. Yhteyksiin osoittaminen jäsenten esiin ottamien asioiden välillä on yksi ohjaajan työkaluista. Kun kokemusten tai ajatusten samankaltaisuus tai erilaisuus todetaan ääneen, ryhmän jäsen kokee tulevaisuuden kuulluksi ja huomaa, ettei ole asioineen yksin. (Riess & Neporent, 2018.)



Ryhmässä on turvallista aloittaa keskustelu siitä, mistä voi puhua ja mikä on ikään kuin arkipäivää. Mikäli ohjaaja pyrkii johonkin niin sanottuun syvälliseen keskusteluun ohittamalla sen, millä tasolla ryhmän jäsenten on aluksi mahdollista puhua, voi käydä niin, etteivät ihmiset voi puhua oikein mistään.

Ohjaaja työskentelee siten, että hyväksyy monologin ja auttaa sen kääntymistä dialogiksi sekä hyväksyy dialogin ja auttaa sen kääntymistä diskurssiksi.

(Schlapobersky, 2015)

Ryhmän kieli – sen sisältö – liikkuu vapaasti soljuvan keskustelun kautta monologin, dialogin ja diskurssin välillä synnyttäen monenlaista vaihtoa.

(Schlapobersky, 2016)

Hyvään ryhmähenkeen kuuluu myös se, että ryhmässä on mahdollista ilmaista tyytymättömyyttä ja että ryhmä kykenee käsittelemään tyytymättömyyden rakentavalla tavalla.

Ryhmäanalyttisen ryhmänohjaajan nimi on englanniksi conductor, joka tarkoittaa myös orkesterinjohtajaa (Foulkes, 1948; 1964). Esittelen itseni ryhmälle orkesterinjohtajana tai kuoronohjaajana. Siihen tehtävään kuuluu vaimentaa jotkut äänet ja kutsua toisia esiin. Eri instrumenttien osuus vaihtelee musiikin edetessä. Kun ohjaaja on puhunut orkesterista tai kuorosta ryhmän vertauskuvana, on mahdollista tarttua monologeillaan ryhmän koko tilan itselleen vallanneisiin jäseniin tai jäseniin. Ohjaaja voi kääntää asian ryhmän yhteiseksi kysymällä, mitä toiset äänet edustavat ryhmässä. Ryhmän jäsenet voi ohjata osallistumaan soittoon tai lepäämään ja kuuntelemaan kiittäen niitä jäseniä, jotka ovat olleet aktiivisia.

Kerron ryhmälle eri tilanteissa, että se tuottaa musiikkia ja kuuntelee sitä kokoontuessaan. Emme etukäteen tiedä, mitä musiikkia milläkin kerralla kuullaan ja missä ollaan osallisina. Vasta kun ryhmäistunto päättyy, tiedetään. Kun koko ryhmäprosessi on eletty, voidaan yhdessä katsoa, mitä kaikkea tuli esiin. Kertomani perusteella ryhmäläiset tunnistavat ja muistavat, että ohjaajan tehtävään kuuluu orkesterinjohtajan tavoin viittoa: hän huolehtii siitä, että jokainen instrumentti löytää oman paikkansa ja äänensä. Ryhmäanalyttisen ryhmän elävyyden, yllätyksellisyyden ja luovuuden salaisuus piilee tässä. (Pisani, 2014.)

Ohjaajan tehtävänä ei ole arvioida ja arvottaa ryhmän keskustelua pinnalliseksi tai syvälliseksi liian nopeasti. Ryhmän elävyys turvaa sen, että keskustelu on myös tunnetasolla syvällisesti koskettavaa ja merkityksellistä. Ohjaajan oma sisäinen aktiivisuus ja luovasti koko sydämellään mukana oleminen on työn lähtökohta. On samanaikaisesti kuunneltava ryhmää ja omaa sisäistä maailmaansa. Yksilöiden ja ryhmäkokonaisuuden sekä mahdollisesti muodostuvien alaryhmien havainnoiminen on tärkeää. (Agazarian & Peters, 1989; Agazarian & Gantt, 2000.) Valikoidusti ulospäin näkyvä ohjaaminen ja interventiot sekä samanaikainen ryhmän jäsenenä oleminen riittää (Noack, 2016).

Ryhmän keskustelu voi pysähtyä, jumiutua yhteen asiaan, tai ryhmässä voi syntyä vaikeaa hiljaisuutta. Jos kukaan ryhmän jäsen ei ota asiaa puheeksi, ohjaajan on syytä ihmetellä ääneen, mitä ryhmässä tapahtuu,

kun näyttää siltä ja siltä. Ohjaaja voi esimerkiksi kertoa, että kokee itsensä hämmentyneeksi eikä oikein tiedä, mitä tapahtui. Hän voi kysyä, tietääkö joku tai onko jollain ajatusta, missä nyt ollaan. (Pothoff & Moini-Afchari, 2014.) Jos ohjaaja maltaa jäädä odottamaan ja kuuntelemaan, joku sanoo ajatuksensa ääneen ja siitä päästään jatkamaan. Ohjaaja voi liiallisella aktiivisuudellaan, tunkeilevilla kysymyksillään, väärin ajoitetulla tulkinnallaan tai innostumalla liikaa jostain asiasta saada ryhmän pysähtymään.

Ryhmä tai joku sen jäsenistä saattaa ärsyntyä, vaikkei ilmaise sitä suoraan. Tilanteen avoin käsittely voi avata syntyneen solmun ja päästään eteenpäin. Kun ohjaaja huomaa tehneensä taitamattoman ohjaustoimen ja sitä käsitellään, on viisasta pyytää ryhmältä anteeksi ja sanoa, että tein virheen, mutta voidaan kuitenkin jatkaa. Ohjaajan toiminta on mallina ryhmäläisille. Jollekin ryhmän jäsenistä voi olla korjaava kokemus nähdä, että auktoriteettiasemassa oleva ohjaaja myöntää virheensä ja pahoittelee sitä. (Maroda, 2009.)

Vaikka monologit ovat aluksi tavallisia, ohjaajan avulla voidaan vähitellen päästä dialogiin. Dialogilla ymmärretään kahden tai useamman henkilön välistä avointa ja kunnioittavaa keskustelua. Sen tarkoituksena on tuoda keskusteluun erilaisia mielipiteitä, asenteita tai ratkaisumalleja ilman että pyrittäisiin kompromissiin tai johonkin päätökseen. Dialogissa kunnioitetaan mielipiteiden erilaisuutta, jota osallistujat voivat hyödyntää oman ajattelunsa ja asenteidensa tarkastelussa ja kehittämisessä. Dialogista puhutaan myös yhdessä ajattelemisena ja aletaan lähestyä diskurssin käsitettä. Ryhmä keskustelee, kuten pieni kamariorkesteri, jossa jokainen osallistuu. Ollaan tietoisia siitä, että nyt soitetaan yhdessä eikä vain samanaikaisesti. Ryhmän diskurssi on yksi keskustelun muoto (Karterud & Stone, 2003). Kypsässä ryhmässä diskurssiin on harjaannuttu. Ohjaajan on tärkeä muistaa, että ryhmäanalyttisessä ryhmässä kaikki keskustelun muodot ovat hyväksytyjä ja sopivia. Keskustelun muodot vaihtelevat saman kokoontumisenkin aikana ja ryhmäprosessin kuluessa. De Maré, Piper & Thompson (1991) sanovat, ettei dialogia osata opettelematta. Ryhmä opettelee ja oppii keskustelemaan. Tämän tiedostaminen auttaa.

Myös ohjaaja kehittyy taidossaan ohjata ryhmän keskustelua. Weegman (2016) toteaa, että on merkillepantavaa, kuinka nopeasti ryhmä ennestään toisilleen vieraita ihmisiä kykenee käymään merkityksellistä dialogia. Wottonkin (2013) yhdistää ryhmän kuuntelemisen musiikin kuuntelemiseen: kuten musiikissa, ryhmässäkin nousee esiin teemoja, joita kehitellään ja varioidaan. Hän lisää, että sanallisen kommunikoinnin lisäksi musiikilliset ulottuvuudet, joita tarvitaan yhteisen ymmärryksen ja yhteenkuuluvuuden kokemisessa, sijoittuvat sanattomaan viestintään, kuten äänen sävyihin, ryhmässä tapahtuvan vaihdon rytmiin, kasvojen ilmeisiin ja istuma-asentoihin.

Ryhmän kieli liikkuu vapaasti soljuvan keskustelun kautta monologin, dialogin ja diskurssin välillä synnyttäen monenlaista vaihtoa (Schlapobersky, 2016). Läsnä on myös puheen meta-kieli, hiljaisuus ja nonverbaalinen kieli, jotka aikaansaavat soinnuttamista ja yhteenkuuluvuutta (Wotton, 2012). Ohjaaja työskentelee hyväksyen monologin ja auttaen sen kääntymistä dialogiksi – ja hyväksyy dialogin auttaen sen kääntymistä diskurssiksi (Schlapobersky, 2015).

# Ryhmäanalyttinen diskurssi



– Ryhmäanalyttisen ryhmän orkesteri soittaa yhdessä, luo ja tuottaa musiikkia.

– Jokin aihe nousee yhteisen keskustelun sisällöksi – joskus ryhmässä syntyy huolen diskurssi, joskus toivon diskurssi.

– Syvimmillään diskurssi aktivoi koko matriksin, verkon, jonka solmukohtia ryhmän jäsenet ovat. Monologi pysyy yhdessä verkonsilmässä ja muut eivät aktivoitu.

Dialogissa osa niistä aktivoituu ja kytkeytyy mukaan.

– Diskurssin verkko elää kuin revontulet, ja jokainen osallistuja on ryhmäenergian vaikutuspiirissä.

Joskus ohjaajasta voi tuntua, että ryhmä on keskusteluissaan pinnallinen eikä tunnu oikein pääsevän asiaan (Agazarian & Gantt, 2000). Olen ryhmiä ohjatessani oppinut, että silloin ohjaajan kannattaa olla kärsivällinen kuuntelija ja odottaa ilman sisäistä keskustelun arvostelua ja arvottamista. Ohjaaja voi tarjota kuulemaansa takaisin ryhmälle. Hän voi tehdä jonkin tarkentavan kysymyksen tai ohjata huomion takaisin johonkin aikaisemmin sanottuun tai ryhmässä tapahtuneeseen. Ohjaaja voi sanoittaa ihmettelyn siitä, mitä ryhmän keskustelu, vaikka lääkityksestä tai sairauksista yleensä, saattaa merkitä. Hetki on tärkeä: ryhmä voi sulkeutua, tai ryhmässä avautuu se, mitä pinnalliselta tuntunut keskustelu on kannatellut. Usein puheen alta paljastuu kipeitä tunteita ja kokemuksia. Kun tunteet avautuvat puheeksi ja keskusteluksi, jopa itkuksi, kokemuksesta tulee merkittävä ja hoitava. Ohjaajan kärsimättömällä tunkeutumisella tai aiheen vaihdolla pinnan alla tarjoutumassa oleva olisi jäänyt tulematte esiin. Ryhmä olisi jäänyt turhautuneeksi ja pettyneeksi. Ohjaajalla olisi ollut epämääräinen, ehkä voimakaskin kokemus, että jotain ryhmässä sulkeutui. (mm. Billow, 2017a.)

## 1.5 Ohjaajana ryhmässä

.....

Winnicott on muiden lapsen varhaista kehitystä tutkineiden tavoin korostanut äidin sensitiivisyyden merkitystä varhaisessa äiti–lapsi-suhteessa (Winnicott, 1986; Spelman, 2013). Ryhmäanalyttisen ryhmän ohjaaja tarvitsee samankaltaista herkkyyttä, erityisesti ryhmän alkuvaiheessa, jolloin ryhmän jäsenten sisäinen turvallisuus on vielä alkuvaiheessa ja ryhmän luotettavuuden koettelu menossa. Vakiintuneen ryhmän kohdalla jotkut ryhmän jäsenet voivat tarttua ohjaajan sensitiivisyyden puutteeseen ja palauttaa hänet takaisin siihen, minkä hän ohitti. (Berger, 2017a.)

Puhuessaan kyllin hyvästä äidistä Winnicott jatkaa, että lapsen ja äidin välisestä riittävän hyvästä vuorovaikutuksesta syntyy niin sanottu potentiaalinen transitionaalitila. Saman kokemuksen tavoitamme rakastumisessa ja luovassa toiminnassa. Ollaan herkistyneitä toiselle. Jotain uutta ja luovaa voi silloin syntyä. (Winnicott, 1986.)

Äitiys voi olla vauvalle kyllin hyvää tai riittämätöntä. Tilanne on sama ryhmäanalyttisessä ryhmässä: jäsenten välille – ohjaaja mukaan lukien – täytyy syntyä riittävän hyvä ja turvallinen vuorovaikutus, jotta luova tila voi avautua. Siksi on tärkeää olla tietoinen siitä, käyttääkö ohjaajana ryhmäanalyttisiä ohjauseriaatteita vai jotain muuta. Kun ryhmäanalyttinen luova tila alkaa kypsyä, se asettaa ryhmän ja sen jäsenet myös alttiiksi haavoittumiselle. (Karterud & Stone, 2003.)

Ryhmäanalyttisessä ryhmässä jäsenen ei ole pakko puhua, mikäli hän niin valitsee. Kutsumme osallistumaan sanallisesti, mutta jollakin kerralla läsnäolo ja kehonkieli ovat ne kommunikoinnin muodot, jotka jäsenelle

ovat mahdollisia. Joskus kommunikointi voi olla sitä, ettei jäsen tule paikalle, vaikkei pakollista estettä olisikaan. Ohjaajan on turvattava tällaisen jäsenen oikeus olla rauhassa ja suojassa painostukselta tai puhumaan ja osallistumaan velvoittamiselta. Voidaan olla kiinnostuneita siitä, mitä jokin tietty toiminta merkitsee, mutta ryhmän jäsenellä tulee olla vapaus vaieta, kunnes hänen on taas mahdollista puhua. Jos ryhmässä tai ohjaajalle syntyy painetta ottaa käyttöön jokin muu menetelmä, että saataisiin kaikki osallistumaan, lopputulos voi olla joillekin jäsenille jopa vahingollinen. On heti ryhmäprosessin alussa valittava menetelmä, jota ohjaamisessa käytetään ja sitouduttava siihen.

Ohjaaja toimii ryhmälle mallina sillä, miten hän kuuntelee, on kärsivällinen, käyttäytyy ja millainen yleinen sävy hänen ohjauksessaan on (Yogev, 2013). Osaava ohjaaja on täsmällinen aikatauluissa: ryhmäistunto aloitetaan tasan sovittuun aikaan ja myös lopetetaan sovitusti. Istunnon lopettamisessa on hyvä olla tarkka, mutta ei jäykkä. Foulkes (1948) suosittelee, että ohjaaja voi tarvittaessa joustaa 1–2 minuuttia. Vaikka miten aktiivinen keskustelu olisi menossa, istunto on päätettävä ajallaan. Ohjaaja voi todeta, että nyt keskustellaan todella tärkeistä asioista, mutta valitettavasti aikamme tänään päättyy. Ensi kerralla voidaan jatkaa. Ryhmä oppii, että aloitus ja lopetus ovat täsmällisiä ja oppii myös kunnioittamaan ja odottamaan tätä. Kyse on rajasta, jonka turvaaminen on tärkeä asia. (Ahonen, 2009; Zohn, 2017.)

Ryhmään muodostuu kulttuuri ja ilmapiiri, jossa syntyy normisto sille, mikä on sallittua ja mikä ei, mitä voi odottaa ja mitä ei. Ryhmän tavoitteena ei ole olla hyvä ryhmä, vaan sellainen ryhmä, jossa voitaisiin olla vapaita tuomaan esiin, mitä todella ajatellaan ja tunnetaan. Luottamus ryhmään, ryhmän jäsenten keskinäinen kunnioitus ja luottamus ohjaajaan ovat tärkeitä. Ohjaajan on tärkeää ymmärtää se, että ryhmässä kaikki liittyy kaikkien. (Foulkes, 2002.)



## 1.6 Ryhmämatriksi



Foulkes loi käsitteen matriksi, jolla hän tarkoittaa vuorovaikutuksen verkkoa. Foulkes erkani Freudista, joka kiinnitti huomion yksilön sisäisiin ja biologisiin vietti- ja vaistotoimintoihin, ja siirsi huomionsa sosiaaliseen. Hän korosti, että ryhmä on ensimmäinen ja vasta sen jälkeen voidaan puhua yksilöstä. Foulkesin jälkeen monet muut ryhmäanalyttikot ovat pyrkineet ymmärtämään sosiaalisen merkitystä.

Ryhmässä on ryhmämatriksi tässä ja nyt -tasolla. Ryhmä kutoo vuorovaikutuksellaan verkon, jonka solmuina ovat kaikki ryhmän jäsenet, ohjaaja ja mukaan lukien. Tällä tavoin kaikki osallistujat liittyvät toisiinsa. Ryhmän matriksi on dynaaminen: se elää ja kehittyy. Yhden jäsenen poissaolo tuntuu ryhmän matriksissa. Jonkun yksittäisen ryhmän jäsenen mieleen tuleva asia ei välttämättä ole vain hänen omansa, vaan se voi olla ryhmässä jaettu yhteinen asia. Ryhmän jäsen antaa mielessään tilaa asialle, jota joku toinen ei rohkene ottaa puheeksi. (Foulkes, 1948; 1964; 2002; Friedman & Doron, 2017.)

Ryhmän jäsenet voivat oppia antamaan äänen sille, mitä heidän mieleensä alkaa elää. Kun yksi puhuu ääneen ajatuksensa, hän auttaa myös muita ajattelemaan vapaasti ja assosioimaan. Ryhmän keskusteluun saadaan jotain uutta, mikä ei voi ilmaantua, elleivät yksilöt ilmaise omassa mielessään olevaa. Ohjaajan mieleen tulee ryhmässä sanoittamattomina olevia asioita. Hänen on harjoitettava taitoa odottaa, ottaako joku ryhmässä ajatuksen puheeksi vai onko ohjaajan hyödyllistä tehdä se. Ryhmäanalyysi on taitoa ja taidetta, eikä voida antaa tarkkaa ohjeistusta siitä, kuinka eri tilanteissa pitää

toimia. Ohjaaja oppii työtä tehdessään. Omat kokemukset koulutusryhmän jäsenenä antavat mahdollisuuden nähdä ja kokea, mitä ryhmässä erilaisen ohjaamisen vaikutuksesta tapahtuu. (Sclabopersky, 2016.)

Ryhmän jäsenet ja ohjaaja tuovat ryhmään myös oman matriksinsa. Se tarkoittaa kaikkea sitä, mitä olemme ihmisinä kokeneet, millaisten ryhmien jäseninä olemme olleet ja edelleen olemme. Henkilökohtainen matriksi sisältää vuorovaikutuskokemukset, jotka olemme sisäistäneet erilaisten ryhmien jäseninä. Olemme kuuluneet esimerkiksi perheeseen, sukuun, koululuokkaan ja työyhteisöön. (Foulkes, 1948; Neri, 1998; Thornton, 2019.) Foulkesin näkemys oli, että yksilö on kuin verkonsolmu (nodal point) ja olemme kaikki monin tasoin yhteydessä toisiimme (sit. Brownbridge, 2003). Korona-aikana olemme opetelleet olemaan yhteydessä toisiimme nykytekniikan avulla. Monet ovat kokeneet vaikeaksi ja ahdistavaksi sen, ettei ole mahdollista tavata kasvokkain, koskettaa ja tulla kosketetuksi.

Perusmatriksilla Foulkes tarkoittaa sitä verkkoa, joka muodostuu, kun kuulumme johonkin kulttuuriin ja johonkin kansaan. Kulttuuri, johon synnyimme ja jossa kasvoimme, on läpäissyt meidät kauttaaltaan. Yhtenäiskulttuurissa perusmatriksi on hyvin samankaltainen. Kulttuurin sekä kasvu- ja elinympäristöjen moninaistuessa ryhmän jäsenten perusmatriksit voivat olla toisistaan poikkeavia. (Sit. Pines, 1998.) Suomalainen, brittiläinen tai kiinalainen jäsen tuo ryhmään mukanaan erilaisen perusmatriksin.

Yhteisen perusmatriksin kautta voimme ymmärtää toisiamme pienistäkin vihjeistä, kun taas itselle oudon kulttuurin vahvatkin signaalit voivat jäädä käsittämättömiksi. Itselleni amerikkalainen tervehdystapa on jäänyt käsittämättömäksi, vaikka olen vierailut maassa ja elänyt siellä nuorena kokonaisen vuoden. Suomalainen tervehdys Terve! on helppo ymmärtää, kun taas How do you do? ei avaa minkäänlaista mielen ikkunaa. Amerikkalainen How are you? johon vastataan Fine, how are you? on rituaali, johon ei ole helppo tottua, koska se ei tunnu johtavan mihinkään. Hyvää päivää, johon vastataan Hyvää päivää – voiko selkeämmäksi tulla? Murrealueilla ollaan sitten taas uudessa maailmassa. Kielellä on merkitystä.

Tuntemani englantilainen ryhmäanalyttikko totesi, että hänellä oli aluksi vaikeaa, kun hän koki suomalaiset töksäyttävän tylyiksi. Sitten hän tajusi, ettemme vain hallitse englannin kielen käyttöä tavalla, joka tuo siihen kohteliaan soinnun. Eräänlaista kielenkääntäjää tarvitaan myös ryhmäanalyttisessä ryhmässä (Foulkes, 1964). Ryhmän jäsenet eivät aina kuule toistensa puheessa sitä, mitä puhuja tarkoittaa sanoa. Sanottu ei välttämättä avaudu kenellekään ilman tulkkia. Ohjaaja toimii tulkkina siten, että voi sanoittaa ryhmälle kuulemansa. Hän voi kysyä, voisiko olla niin, että kun puhumme tästä asiasta, puhumme samalla tästä toisesta. Ryhmälle jää tila joko vahvistaa, että ohjaaja tulkkitsi oikein, tai todeta, ettei tuosta ollut kysymys. Jos kielenkääntäjä ei löydä osuvaa ilmaisuja, ohjaaja voi kysyä, mistä mahtaa olla kysymys. Hän voi kertoa olevansa hämmentynyt ja sanoa, ettei oikein tiedä, mistä puhutaan.

Perusmatriksiin kuuluvat kansakunnan valitut traumat ja selviytymistarinat, jotka tulevat ryhmissä esiin muodossa tai toisessa (Volkan, 2001). Nyt seniори-iässä olevat ihmiset ovat joko eläneet toisen maailmansodan aikana tai syntyneet pian sodan jälkeen. Sodan jäljet eri perheiden ja sukujen historiassa ovat vielä eläviä. Monilla ihmisillä on suvun juuria menetetyillä alueilla Karjalassa ja Petsamossa. Isä, veli, eno, isoisä tai joku suvun naisista on voinut kaatua tai haavoittua sodassa tai kadota niin, ettei häntä koskaan löydetty. Hänet on myös saatettu löytää sotatantereelta, kun 1990-luvulta alkaen suomalaisia sankarivainajia on alettu etsiä taistelualueilta. Moni on päässyt kotimaan multiin.

Iltaään nuoremman ryhmänohjaajan viisautta on kunnioittaa sitä, että sodan vaikutus näkyy edelleen ikääntyneiden ihmisten kertomuksissa (Niittymaa & Pajanne-Alanko, 2009). Elimme Suomessa 1990-luvun alkuun asti kulttuurissa, jossa ei ollut sopivaa eikä kaikin osin edes sallittua puhua sodasta. Ei voitu puhua siitä, mitä ihmisille tapahtui ja mitä menettettiin. Ei ollut yhteistä tilaa surra, muistella ja kunnioittaa edes heitä, jotka antoivat suurimman uhrinsa. Maailmantilanteen muuttuessa tuli uusi mahdollisuus, johon heti tartuttiin. Suomalaisten oli mahdollista osoittaa kunnioitusta ja kiitosta sotaveteraaneille siitä osasta, joka heille sodan

melskeissä lankesi. Kiitoksen saivat myös puolustuksen apuna toimineet lotat sekä kotirintamalla toimineet kaikenikäiset naiset ja jopa pikkutyöt. Aiemmin oli ollut kiellettyä edes mainita lottatoimintaa. Tarinat ja kokemukset elivät perheiden ja sukujen piirissä, tosin sielläkin hiljaisella äänellä muisteltuina. Ikääntyessään jokainen ihminen joutuu käsittelemään elämänsä tapahtumia ja tekemään niistä ikään kuin tilinpäätöksen (Porkka, 1995; 1998). Osa ryhmiin tulevista ihmisistä joutuu palaamaan sodan jättämiin jälkiin ja suremaan niitä. Ryhmän jäsenet toimivat todistajina ja kannattelevana ryhmän sylinä. Kokemus on hoitava ihmiselle, joka saa jakaa kantamaansa kuormaa ja kipua ryhmän lohduttavassa ja myönteisessä ilmapiirissä. Ei tarvitse osata sanoa paljon. Riittää, että ollaan läsnä eikä torjuta tai yritetä ohittaa asiaa toteamalla, ettei vanhoja asioita enää kannata surra.

## 1.7 Todistajuus ryhmässä

.....

Miriam Berger on israelilainen psykologi ja ryhmäanalyitikko, joka syntyi Krakovan getossa ja salakuljetettiin sieltä kolmen viikon ikäisenä matkailukassa juuri ennen kuin getto tuhoitiin ja ihmiset vietiin keskitysleirihin (Berger, 2017c). Hän on puhunut ja kirjoittanut, kuinka merkittävää on, että tapahtuneella on todistajia. Uhri jää yksin, jos jotain paha tapahtuu eikä kukaan ilmaannu todistamaan, että se, mikä tapahtui, todella tapahtui. Hänelle jää epätodellisuuden kokemus. Tapahtuiko todella se, mikä tapahtui? Riittää, että yksikin ihminen sanoo, että myös hän on ollut siellä ja todistaa, että tapahtui niin kuin kertoja sanoo. (Berger, 2017b.)

Ryhmän jäsenistä tulee merkittäviä todistajia, oli ryhmän jäsenen jakama traumaattinen kokemus mikä tahansa. Tunteita koskettava, tiedostamattomaan haudattu kokemus tapahtuu uudelleen ryhmässä, jossa saa jakaa sanallisesti sen, mitä tapahtui. Paikalla olijat todistavat sitä, mitä ihminen on kantanut sisällään. Kertojalle syntyy kokemus lohdutetuksi ja nähdyksi tulemisesta. Todistajuus on vaikuttava asia. (Berger, 2012.)

Myös vaikeiden tapahtumien todistajiksi joutuneet ihmiset traumatisoituvat. Aina ei osata ajatella, että lapset, jotka ovat osallisina perhettä tai yhteisöä kohtaavissa raskaissa asioissa, jäävät yksin kantamaan kokemaansa ja todistamaansa. Eräs henkilö kertoi olleensa pienenä poikana paikalla, kun ihminen jäi junan alle. Hän sanoi, ettei tapahtuneesta koskaan puhuttu; ei ollut jälkihoitoa. Hän kertoi asiasta kuin ruokakaupassa käynnistä. Hän oli selvästi haudannut ja sulkenut järkyttävän kokemuksen jonnekin mielen sisälle ja yhteys tunteisiin jäi puuttumaan. Ei olekaan ihme, että

kaiken tarkasti järjestyksessä pitäminen oli hänen elämässään äärimmäisen tärkeää.

Perheiden sisäiset asiat, mykkäkoulut, raastavat riidat, vanhemman sairastamisen aiheuttama ahdistus ja pelko tai alkoholinkäytön ja mielenterveysongelmien lapsuuteen tuoma kuorma on ikääntyneen ihmisen mielessä jossakin. Koulukiusaaminen, oman paikan löytämisen haasteet, itse perustetun perheen jättämät muistijäljet – niin hyvässä kuin kipeässäkin – säilyvät. Turvallisessa ryhmässä ne voivat tulla mieleen ja mahdolliseksi kertoa. Ryhmän jäsen voi kokea tulevansa vastaanotetuksi ihmisenä, joka on käynyt nuo kokemukset läpi ja selvinnyt omalla tavallaan.

Keskusteluryhmän jäsenillä on erilaisia yksinäisyyden kertomuksia. Jonkun tärkeän ihmisen tuhoava yksinäisyys on voinut johtaa itsen hylkäämiseen ja itsemurhaan. Itsemurhasta puhutaan ryhmissä jonkin verran, mutta nykyisten senioreiden lapsuudessa ja nuoruudessa itsemurha oli hävettävä ja piilotettava asia. Itsemurhan tehneitä ei haudattu kuten muut. Heidät haudattiin hiljaisuudessa hautausmaan aidan ulkopuolelle.

Asiat eivät tule esiin kaivamalla, vaan siten, että luodaan olosuhteet, joissa on mahdollisuus avautua, mikäli sen aika on. Jotkut ihmiset käsittelevät asioitaan ja käyvät syvällisiä keskusteluja sisällään kuuntelemalla toisten kertomuksia, vaikka eivät sanallista omaa tarinaansa. Tähän on oltava ryhmässä oikeus ja suoja. Ihmiselle itselleen syvälinen keskustelu on merkittävä. Hän käy mielessään keskustelun toisten läsnä ollessa ja virittämänä. Kun se riittää, se on hyvä. Ihmisten psyykinen rakenne on erilainen elämäkokemusten ja perimän erilaisuuden tuloksena. Joku on hauras, ja hänen on suojauduttava siten, ettei hän näkyvästi jaa paljoa siitä, mitä itässä tapahtuu. Vähän kuitenkin. Turvallisessa ryhmässä hän tulee oikein nähdyksi ja kunnioitetuksi omana itsenään. (Gerrard, 2011.)

Erik H. Erikson (1963, sit. Pulkkinen 1992) puhui elämänkaaren kehitystehtävistä. Tärkein vanhuuden kehitystehtävistä on se, että ihminen kääntyy katsomaan elettyä elämäänsä, muistelee ja arvioi sitä. Lopulta hän voi tulla lopputulokseen: se oli minun elämäni, hyvä elämä, vaikka siinä oli monenlaista. Ihmisen on mahdollista saada tasapainoinen vanhuus

katkeran ja velkovan vanhuuden sijaan. Muistelemisen, kuulluksi ja ymmärretyksi tuleminen, lohdutuksen kokeminen – kaikki tämä voi olla ryhmässä mahdollista. Ohjaajan ja ryhmän jäsenten on mahdollista kuunnella tarinaa. Voidaan tehdä tarkentavia kysymyksiä ja auttaa kertojaa näkemään yhteyksiä asioissa, jotka eivät aiemmin ole yhdistyneet. Ohjaajan roolin ei tarvitse, eikä pidäkään, olla keskeinen. On hyvä antaa ryhmän jäsenille tilaa olla kiinnostuneita kertojan tarinasta. Ohjaaja kuuntelee tarkkaan ja suojaa tarvittaessa kertojaa liialta tunkeutumiselta tai tietämiseltä.

Katkeruus on kuorma, jota ihminen on kantanut ehkä koko elämänsä ajan. Hän ei välttämättä puhu katkeruudesta, mutta on asioita, joita hän ei ole pystynyt antamaan anteeksi. (Tähkä, 2010.) Eräs ihminen kertoi joutuneensa vauvana kuukausiksi sairaalaan. Seniori-ikäinen kertoja oli vauva aikana, jolloin vanhemmat eivät saaneet tulla sairaalaan katsomaan lasta, koska pelättiin, että lapsi olisi tullut levottomaksi. Kun hänet tuotiin kotiin, äiti joutui pian sen jälkeen sairaalaan ja oli pois kuukausia. Kertoja totesi, ettei ole koskaan antanut äidilleen anteeksi tapahtunutta, vaikka järjellään tietää, ettei asioille voinut mitään. Hän pohti, onko kamppailut masennusta vastaan koko ikänsä ja nyt vanhetessa se pyrkii ottamaan voiton. Muistelija yhdisti varhaiset kokemukset ja taustalla olleen masennuksen toisiinsa.





## 1.8 Ohjaaja tiedon antajana



Ryhmän ohjaaja voi kantaa ryhmää mielessään istuntojen välisen ajan. Hän voi miettiä, mitä ryhmässä tuli esiin ja mitä tapahtui. Ohjaaja voi oppia koko ajan uutta ja kuunnella ryhmää silloinkin, kun ryhmä ei ole paikalla. Toisaalta ryhmän ohjaajan on tärkeää mennä jokaiseen istuntoon tuorein ajatuksin ja avoimin mielin – ikään kuin tapaisi ensimmäistä kertaa ryhmän ja sen yksittäisen jäsenen – samalla kun kaikilla on jo yhteinen historia tässä ryhmässä. Kuka olet tänään? Mitä musiikkia ryhmä tällä kerralla soittaa? Jos ohjaajalla on jotain tietoa jaettavaa, sitä ei tule ottaa esiin heti kokoontumisen alussa. Voi odottaa, että ryhmä aloittaa ensin, että kuullaan, missä tällä kertaa ollaan ja mistä aloitetaan. Ohjaaja löytää kyllä sopivan hetken jakaa informaationsa.

Kun ohjaaja haluaa palata johonkin edellisessä istunnossa esille tulleen asiaan, hän voi aloittaa uuden istunnon tuolla asialla. Varsinkin, jos hän haluaa kertoa ryhmälle, että hän toimi jotenkin taitamattomasti ja pahoittelee sitä. Hän näkee heti, kuinka ryhmä käsittelee asiaa. Ryhmässä saattoi tapahtua jotain, mikä on jäänyt askarruttamaan ohjaajaa ja siihen pitää palata. Näin ei kovin usein tapahdu, vaan yleensä ryhmä voidaan aloittaa siten, että ohjaaja toteaa ryhmällä olevan taas 1,5 tuntia aikaa keskustella ja antaa luvan aloittaa. Ei tietenkään kannata toistaa aloitusta joka kerta samoin sanoin. On hyvä kehittää itselleen sopivia tapoja, joilla toteaa ryhmän alkaneen. Joskus voi vain istua ja katsoa, mitä tapahtuu tai todeta

lyhyesti, että kello on nyt niin ja niin paljon. Ideana on, että ohjaaja antaa aloituksen syntyä ryhmästä ja aloittaa itse vain poikkeuksellisesti. Vaikka ryhmälle on edeltä annettu teema, ryhmästä tuleva aiheen mukainen aloitus on toivottava. Ohjaaja voi vaikka todeta päivän teeman ja kysyä, millä mieltein ryhmäläiset haluavat sitä lähestyä.

## 1.9 Kiinnittymis- ja kiintymyssuhde

.....

Ihmiselle on elintärkeää kuulua ryhmään ja olla yhteydessä lajitovereidensa kanssa. Lapsi syntyy ryhmään. Winnicott (1986) pohti, voiko vauvaa erillisenä yksilönä olla olemassakaan vai pitääkö puhua äiti–vauva-parista. John Bowlby, joka kehitti käsitteen kiintymyssuhde, tutki toisen maailmasodan aikana orvoksi jääneiden vauvojen kohtaloa. Hän vertasi vauvojen kuolleisuutta ja siihen vaikuttavia tekijöitä erilaisissa lastenkodeissa. Hän totesi, että vauraammissa orpokodeissa vauvojen kuolleisuus oli suurempi kuin köyhemmissä. Kun asiaa tutkittiin tarkemmin, huomattiin, että vauvojen saama ihmiskosketus oli minimoitu niissä orpokodeissa, joissa vauvoja kuoli enemmän. Tuttipullotkin oli asetettu tyyntyneen vauvojen, joten edes syöttötilanteessa ei ollut ihmiskasvoja, joiden kanssa vauva olisi voinut olla vuorovaikutuksessa. (Holmes, 1993.)

Orpokodeissa, joissa vauvoja kuoli vähemmän, erityisesti siivoojat pitivät vauvoja sylissä ja juttelivat heille. Tämä maailmanhistorian mahdollistama järkyttävä järjestely toi tutkijan kiinnostuksen kautta yleiseen tietoisuuteen varhaisen kiinnittymis- ja kiintymyssuhteen merkityksen. Kiinnittymissuhteen puute vaikuttaa jopa siihen, ettei vauva jaksa elää. Kiintymyssuhteen laatu vaikuttaa todistetusti neurobiologiaan, aivojen kehitykseen ja monella tavoin elämässä selviämisen mahdollisuuksiin. Turvallisessa kiintymyssuhteessa kasvaneilla ihmisillä elämän haasteet ja

mahdollisuudet ovat toisenlaiset kuin ristiriitaisen ja turvattoman kiintymyssuhteen sisäistäneillä.

Kannamme varhaisen kiintymyssuhteen jälkiä itsessämme koko elämän ajan. Elämän aikana voi kertyä korjaavia tai musertavia kokemuksia, jotka tuovat sisäistyneeseen käsikirjoitukseen muutoksia. Seniori-ikä mahdollisuutena on muistella ja tarkastella, kuinka varhainen kiintymyssuhde on vaikuttanut elettyyn elämään. On tärkeää tietää, ettei kiintymyssuhteen laadulla ja rakastamisella ole mitään tekemistä toistensa kanssa. Äiti voi rakastaa lastaan ja olla silti kykenemätön olemaan lapselleen turvallinen kiintymyksen kohde, kiintymyssuhdeobjekti (Sinkkonen & Kalland, 2003). Sukupolvien ketjussa on joskus mentävä pitkälle taaksepäin, jotta löytyy selitys sille, mitkä edellisten sukupolvien kiintymismahdollisuudet ovat olleet.

Ohjaajan on syytä muistaa, että samalla kun ryhmän jäsenet muistelevat omaa lapsuuttaan, vanhempiaan ja perhekulttuuriaan, taustalla ovat myös heidän oman perheensä lapset ja lapsenlapset tai se, ettei lapsia ja lapsenlapsia olekaan. Ohjaajan on tärkeää tässä ja muussakin työskentelyssään muistaa, ymmärtää ja säilyttää analyyttinen asenne. Analyyttisellä asenteella tarkoitetaan muun muassa sitä, että ohjaaja säilyttää neutraalin asennoitumisen silloinkin, kun suhtautuu empaattisesti siihen, mitä ryhmän jäsen kertoo ja mistä ryhmässä keskustellaan. Kyse on siitä, että ohjaaja säilyttää ei-arvostelemaan ja ei-arvottavan asenteen. Ohjaaja voi osoittaa kertojalle myötätuntoa ja tukea, mutta on viisasta pidättäytyä arvostelemasta tai tuomitsemasta ihmisiä tai tapahtumia, joista kerrotaan. Tämä Foulkesin ohje kannattaa muistaa. (Foulkes, 1948; Schafer, 1983.)

# Kiintymystyyli



Kolme erilaista kiintymystyyliä, joista jokainen omalla lähestymistavallaan muodostaa emotionaalisia siteitä ja vastaa niiden tuomiin haasteisiin.

## TURVALLISESTI

kiintyneet ihmiset tuntevat mielihyvää läheisyydestä ja keskinäisestä riippuvuudesta eivätkä varaudu mahdolliseen hylkäämiseen.

## VÄLTTELEVÄ

tyyli assosioidaan luottamuksen puutteena toisia ihmisiä kohtaan ja haluttomuutena tulla lähelle ja olla riippuvainen muista.

## AHDISTUNUT/AMBIVALENTTI

tyyli käsitetään hylätyksi tulemisena tai tunteena, ettei ole tarpeeksi rakastettu.

(Hazan & Shaver, 1987)

Ryhmän jäsenet voivat kokea syyllisyyttä ja häpeää siitä, miten kasvativat lapsiaan ja millaisia vanhempia ovat olleet. Kun puhumme vanhemmistamme, puhumme kenties samalla itsestämme kasvattajina ja niistä kipeyksistä, joita emme enää pysty muuksi muuttamaan. On mahdollista vain surra, että vaille jäämistä on joiltakin osin tapahtunut sukupolvesta toiseen. Muistellessa voi vähitellen nousta esiin myös se hyvä anti, jonka on kasvuympäristössään ja perheessään saanut ja antanut.

Nobelin rauhanpalkinnon saanut kirjailija Elie Wiesel, joka joutui nuorena poikana keskitysleiriin ja menetti siellä isänsä, äitinsä, pikkusisarensa ja suuren osan suvustaan, puhuu muistelmissaan kiitollisuuden merkityksestä (Wiesel, 1995). Melanie Klein on kirjoittanut kateudesta ja kiitollisuudesta. Klein puhuu siitä, että aito sureminen mahdollistaa sen, että rikki mennyt ja pirstoutunut, terävä ja haavoittava, eheytyy ihmisen mielessä (Klein, 1992). Tulee mahdolliseksi tuntee kiitollisuutta elämästä ja ihmisistä, joita on elämän aikana kohdannut. Jotkut heistä ovat olleet niin merkityksellisiä, että heidän muistonsa kantaa ja puhuu vielä heidän kuoltuaan. Wiesel kertoo muistelmissaan, että vaikka suurin osa hänelle tärkeistä ihmisistä oli jo kuollut, hän keskusteli mielessään heidän kanssaan. (Wiesel, 1995.) Eräs espanjalainen psykologi kertoi lapsuudessa joka ilta kuunnelleensa, kun isoäiti keskusteli kuolleen isoisän kanssa. Isoäiti kertoi päivän tapahtumat, pohti niitä ja kuunteli, mitä isoisä sanoi. Isoisä oli ammuttu 28-vuotiaana eikä häntä koskaan ollut löydetty eikä voitu haudata.

Ihmisellä on kyky jotenkin työstää ja muuntaa vaikeita kokemuksiaan. Ei ehkä kaikkia, mutta riittävästi, että voi elää tyytyväistä ja kiitollisuuden täyttämää elämää. On hyvä, jos ryhmässä voi jakaa myös sitä hyvää, mitä elämässä on ollut, mitä on saanut kokea ja toisille antaa. Kiitollisuus avaa tilaa, katkera mieli vie ahtaalle.

## **1.10 Miten elämää jaksaa rakastaa?**



Seniори-ikäisistä suurin osa on jo eläkkeellä. Jotkut jatkavat työelämässä, varsinkin he, jotka voivat harjoittaa ammattiaan omaan tahtiinsa tavantomaisten työelämän jälkeen. Eläkkeelle siirtyminen on merkittävä muutos ihmisen elämässä silloin, kun työ on ollut mielekästä ja merkityksellistä. Henkilö on ollut oman työnsä kokenut asiantuntija. Hän on tiennyt tekevänsä merkityksellistä työtä, jolla on voinut vaikuttaa muiden ihmisten elämään. Hän on ollut ihminen, joka huomataan, jolta kysytään neuvoa ja jota tarvitaan. Työ on antanut aseman ja arvostusta.

Kun eläkejuhlat ovat ohi, jonkin ajan kuluttua saattaa syntyä kokemus siitä, ettei kukaan enää tarvitse ja harvat ottavat yhteyttä. Ihminen voi joutua syvään kriisiin ja hävetä omaa reaktiotaan ja prosessia, johon on joutunut. Toisilla eläkeläisillä näyttää olevan niin yksinkertaista, elämä jatkuu täytenä ja kaikki näyttää olevan hyvin. Miten kukaan uskoisi, että hyvässä ammatissa ollut ihminen, jolla on elämänkokemusta ja osaamista, onkin nyt itkevä ja kriisissä? Senioriryhmä voi olla hyvä paikka puhua eläkkeelle jäämisestä. Puhuminen voi vähitellen avata ihmiselle itselleen sen, mistä kaikista on kysymys. Miksi ja mistä tämä kriisi tuli? Analyttinen asenne auttaa ohjaajaa siinä, ettei hän lähde neuvomaan eikä pelastamaan ihmistä tämän kivulta. Ryhmässä kertojaa kuunnellaan ja hänelle annetaan tilaa olla sellaisena, kuin hän on. Seurataan, mitä uutta alkaa syntyä ja miten kenties alkaa viritä jonkin uuden herättämä toivo.

Winnicott (1986) puhuu ihmisessä olevasta potentiaalisesta luovuuden tilasta, joka kaikille eloon jääneille on kehittynyt äiti–vauva-suhteessa. Tila on vähän erilainen niillä, joita kyllin hyvä äiti kannatteli kuin niillä, joita masentunut tai torjuva äiti ei voinut auttaa. Elämä voi terapian tai jonkin läheisen suhteen kautta korjata tai avata potentiaalisen tilan lukkoja. Myös transitionaalitilaksi kutsuttu ilmiö on kaiken leikin, kulttuurin ja luovuuden mahdollistaja. Ihmiset leikkivät eri tavoin koko elämänsä ajan. Toiselle urheilukilpailun seuraaminen on suurinta huvia ja toiselle mitä raskain koettelemus. Toinen menee mielellään taidenäyttelyyn tai konserttiin, jossa toinen kyllästyy heti alkusoiton aikana. (Sit. Salo & Stenius, 2015.)

Sama ilmiö, joka tekee leikin ja luovan kuvittelun mahdolliseksi, on myös toivon mahdollistaja (Spelman, 2013). Mieleen nousee jotain, mikä alkaa kiinnostaa. Masentuneen ihmisen mieli on kuin kansanlaulun kuvaama tila, jossa metsässä ei liikkahda lehtikään. Potentiaalinen transitionaali- eli siirtymätila aktivoituu, kun vuorovaikutus jonkin tai jonkun kanssa on laadultaan ja kestoltaan riittävän hyvää. Toivo viriää, eikä ihmisen enää voi vastustaa uuden esiin tulemistä.

Psykologi Arto Mikkola puhui 1990-luvulla luennoillaan siitä, että ihmisen on mahdollista hyvinä aikoina hankkia itselleen jokin niin mieluisa asia, että se kantaa masennuksen aikana. Yhdelle kyse on metsässä vaeltelusta, toiselle pianonsoitosta ja kolmannelle jostain muusta. Ryhmässä on kiinnostavaa kuulla, mikä ryhmän jäsenille on sellaista, mikä ei ole kadonnut elämästä ja mikä on ollut merkittävä, omaa mieltä kannatteleva asia. Tietyllä tavalla kyse on silloin transitionaaliobjektista, tunteiden sijoitusten kohteesta ja ilmiöstä, joka on selkeimmin nähtävissä pienten lasten elämässä. Nukesta tai rätistä voi tulla äärettömän tärkeä, melkein äitiä tärkeämpi. Ei riitä, että äiti on paikalla, jos nukke tai rätti unohtuu jonnekin. Aikuiselle vastaava kiinnittyminen voi syntyä taidenäyttelyssä, konsertissa tai lavatansseissa käyntiin, kirpputoreilla kiertämiseen tai keräilyyn ja kalastukseen. Luontoon liittyvät kokemukset ovat monille erityisen merkittäviä.



Elämä itsessään on luova. Ihminen joutuu elämänsä aikana useita kertoja, joko tietoisesti tai tiedostamattaan, pohtimaan elämän tarkoitusta. Aikoina, jolloin pilvet ovat matalalla ja elämänvoima tuntuu olevan vähissä, kysytään, miksi ja kuinka jaksaisin elää. Voiko elinvoimani vielä uudistua ja olla niin kuin voimieni päivinä? Erich Fromm (1994) on todennut, että vitalisuus on elämän rakastamista. Mikkola puhui siitä, että voimien hetkinä pitää harjoittaa ja juurruttaa asiaa, jota on helppo rakastaa, jotta elinvoimaisuuden virran vetäytyessä on jotain, jonka avulla elämän rakastaminen on edelleen mahdollista. Tutun asian kantamana voi odottaa ja toivoa, että vitalisuus palaa.

Monet satavuotiaat elävät mieleltään virkeinä, vaikka ruumis haurastuu. Joskus ihmettelen sitä, miksi ollaan niin ihmeissään, kun vanha ihminen osaa jotain, mitä hän on harjoittanut koko elämänsä ajan. Se, joka on tanssinut, osaa tanssia 90-vuotiaana; joka on kutonut, kutoo edelleen; joka on ajatellut työkseen, ajattelee yhä ja niin edelleen. Hidastumme ja muuttamme ruumiiltamme, mutta jos aivot säilyvät terveinä, ihmisen mieli voi vanhanakin olla kaikenikäinen. Eräessä senioritalossa järjestetään kuukausittain luentoja, joita talon asukkaat pitävät. He ovat senioreita, jotka työsään tottuivat valmistelemaan esitelmiä ja luennoimaan.

Kun on elettynä koko elämä, on hiljaista tietoa jaettavaksi. Muistitietoa on nahkakantisessa kirjassa tallessa useamman sukupolven ajalta. Jos isoäiti kertoi isoäidistään silloin, kun nykyinen seniori oli pieni lapsi, muistitieto vie 1800-luvun alkupuolelle. Jos seniori kertoo nyt omalle lapsenlapselleen muistonsa isoäidin isoäidistä, tarina kulkee ainakin 2100-luvulle.

Kokemus ja näkemykset elämän tarkoituksesta ovat tärkeitä asioita. On sanottu, että elämän tarkoitus on elämä itse. Joku voi saada lohtua ja rohkeutta elämäänsä tuosta näkökulmasta, joku jostain muusta. Kun uhkakuvat täyttävät tiedotusvälineet, on tärkeää, että lapset ja vanhemmat ihmiset säilyttävät elämän rakastamisen ja toivon. Silloin meillä on tulevaisuus, sillä toivo avaa tulevaisuuden ja näyttää keinoja, kuinka selvittää vaikeistakin asioista ja olosuhteista.

Elämä tarvitsee kaikenikäisiä ihmisiä. Työelämästä pois siirtyminen sisältää nykyään piilomerkityksen ja oletuksen siitä, että ihminen olisi siirtynyt tai siirtymässä puuhasteluvaiheeseen. Senioriväestö tekee merkityksellistä työtä perheenjäsenten auttajana ja hoitajana, vapaaehtoistyössä ja kulttuurin kuluttajana vain muutamiiin asioihin viitatakseni. Elämä on arvokas ja mielekäs kaikissa vaiheissaan ja missä muodossa ihminen sitten elämänsä on osakseen saanutkin (Achte & Tuulio-Henriksson, 1984). On ihmisiä, jotka elävät syntymästään asti vaikeasti vammautuneina tai joiden elämä murtuu kesken kaiken jonkin onnettomuuden tai sairauden vuoksi. Ryhmän jäsenten elämänpiirissä voi olla myös tällaisia ihmiskohtaloita, jotka ovat avanneet elämään sellaisen näkökulman, jota kaikilla ei hyvintointivaltiossa ole.

# 1.11 Kokemus kuulumisesta ryhmään

.....

Ihminen on aina ryhmän jäsen, olipa hän yksin tai yhdessä toisten kanssa, toteaa Bion (1961). Jokaisen ihmisen sisällä on ryhmämaailma, jossa ilmenevät varhaisen lapsuuden hoivakokemusten sisäistyksen ja elämäntapa-  
kemmusten muokkaava vaikutus. Ryhmissä tulevat esiin jokaisen ryhmän jäsenen sisäisen maailman konfliktit sekä ehyesti toimivat ja rakentuneet sillat. (Tähkä, 2010.)

Kun lapsi syntyy, hän kestää yksinäisyyttä ja yksinjäämistä hyvin lyhyen aikaa. Yhteys äitiin tai ensimmäiseen hoivanantajaan on tiivis. Lapsen sanotaan kestävän äidistä erossa oloa niin monta päivää peräkkäin, kuin hänellä on elinvuosia. Elämän olosuhteista johtuu, että moni ihminen kantaa lapsuuden erossa olon jättämiä jälkiä. Nykyiset seniorit olivat lapsia aikana, jolloin tällaista ei osattu ajatella.

Lapset joutuivat eri syistä eroon äidistä, vanhemmista ja sisaruksista. Jos lapsi joutui sairaalaan, vanhemmat eivät saaneet käydä katsomassa. Myös vanhemmalle oli raskasta jättää lapsi ehkä viikoiksi vieraiden ihmisten hoiviin. Eräs äiti kertoi, kuinka hän ajoi pyörällä kaksikymmentä kilometriä katsomaan lastaan kunnansairaalan ikkunan läpi. Hän joutui jättämään toisen pienen lapsen lukittujen ovien taakse yksin kotiin. Lapsia annettiin kasvattilapsiksi lapsettomille pariskunnille, kun perheessä oli monta lasta. Ajateltiin, että lapsi saa paremmat elinolosuhteet kuin omien vanhempiansa luona. Vielä 1960-luvulla tiedän erään tuntemani ihmisen

olleen tällaisen pyynnön kohteena. Hänen vanhempansa eivät halunneet luovuttaa lastaan sukulaisperheelle.

Avioliiton ulkopuolella syntyneiden lasten osasta on puhuttu vain vähän. Häpeä oli suuri ja lapsen syntyperästä yritettiin vaieta, esimerkiksi kun äiti meni naimisiin ja lapsi tuli hänen mukanaan uuteen kotiin. Asioista ei ole ehkä koskaan puhuttu. Ihmiset kantavat syntyperänsä kiipeyttä yksin. Ryhmä voi olla paikka muistella, tulla kuulluksi ja lohdutetuksi vuosikymmenten jälkeen.

Päivähoitoa ei ollut, ja vain harvoilla oli varaa kotiapulaiseen. Lapset joutuivat vanhempien työssä ollessa olemaan yksin pienempinä, kuin nykyään voitaisiin edes ajatella. Kuolema erotti lapsia perheenjäsenistä ennen antibioottien käyttöön saamista. Isät saattoivat olla töiden takia poissa pitkiä aikoja. Kulkuyhteydet ja muu yhteydenpito oli vielä 40–50 vuotta sitten aivan toista kuin nykyisellä Skype-aikakaudella. Vielä elää ihmisiä, joiden isä kaatui tai katosi sodassa. Nykyiset seniorimiehet ovat isä ja isoisia, joiden omat isät olivat rintamalla monta vuotta ja palasivat enemmän tai vähemmän sodan vaurioittamina jälleenrakentamaan Suomea.

Ihmiset voivat kokea kuuluvansa merkityksellisellä tavalla johonkin yksilöä suurempaan. He ovat saattaneet omaksua poliittisen, hengellisen tai ideologisen maailmankatsomuksen. Silloin voi kokea kuuluvansa suureen perheeseen tai olevansa osa itselle tärkeää yhteisöä. Unkarilainen ryhmäanalyttikko Tom Ormay on luonut käsitteen nos, joka on vastine yksilöpsykologian käsitteelle ego. Nos on latinaa ja tarkoittaa me. Ego tarkoittaa minä. Ormay viittaa arkipuheestakin tuttuun ilmiöön. Puhutaan siitä, että me teemme jotakin, me haluamme jotakin, me suomalaiset, me savolaiset, me luonnonsuojelijat – me seniorit. Ormay puhuu ihmisten yhteisvastuusta. Esimerkiksi silloin, kun jotakuta kiusataan, ympärillä on paljon ihmisiä, jotka kieltävät tehneensä mitään, mutta ovat kuitenkin antaneet tapahtua jotain sellaista, mistä joku kärsii. (Ormay, 2012.) Voidaankin kysyä, onko yksin jääminen ja syrjäytyminen vain yksilön vastuulla, vai onko se yhteinen asia.

Yksinäisyydestä kärsivä seniori voi kokea lohdutusta, jos ryhmässä voidaan pohtia, mikä kaikki vaikuttaa siihen, että yksinäisyys on vauraan Suomen ongelma. Ryhmässä voidaan ohjaajan tukemana osoittaa, että me tässä ryhmässä kuulumme johonkin: emme vain tähän ryhmään, vaan Senioripysäkki®-yhteisöön, senioriväestöön, suomalaisiin, maailmanlaajuisesti suurimpaan senioriväestöön, mitä koskaan on elänyt ja niin edelleen.

# Fluidi ja kristallisoitunut älykkyys



Cattell julkaisi 1940-luvulla teorian fluidista ja kristallisoituneesta älykkydestä. Fluidi älykkyys on kykyä järkeillä, päätellä, analysoida ja ratkoa uusia ongelmia. Innovaattoreilla on yleensä paljon tätä älykkyyttä. Korkeimmillaan se on varhaisessa aikuisuudessa ja alkaa huveta 30–40-vuotiaasta alkaen.

Kristallisoitua älykkyyttä on kyky hyödyntää aiemmin opittua, ja sitä voisi kutsua viisauden olemukseksi. Koska kristallisoitu älykkyys rakentuu kertyneelle tiedolle, se lisääntyy myöhäiseen ikään asti.

Fluidille älykkyydelle perustuvat urat kukoistavat varhain ja kristallisoituun älykkyteen nojautuvat ovat huipussaan myöhemmin.

Nopeutta ja innovointia vaativat tehtävät voi luovuttaa nuoremmille ja siirtää tehtäviin, joissa kristallisoitu älykkyys on eduksi. Niissä ihminen on usein parhaimmillaan yli 60- ja jopa lähes 80-vuotiaana.

(Porkka, 1995)

## 1.12 Yksinäisyys



Lapsuuden varhaisten ihmissuhteiden vaikutuksesta ihminen voi jäädä sisäisen yksinäisyyden kokemuksen kantajaksi. Näin voi tapahtua silloin, kun äiti on ollut hyvin masentunut tai ei muutoin ole tunnetasolla kyennyt sallimaan pienen lapsen liittymistä itseensä. Lapsen normaali kehitys kulkee riippuvuudesta äitiin vähitellen kohti itsenäistymistä. Oman minuuden kehittymisen kannalta molemmat, sekä torjutuksi tuleminen että liian pitkään jatkunut symbioosi, eriytymätön suhde, ovat omanarvontuntoa heikentäviä tekijöitä. On aikuisia ihmisiä, joita äiti vielä määräälee, tai aikuinen on etäännyttänyt välinsä vanhempiinsa kyetäkseen elämään omaa elämäänsä. Emme voi tietää, millaista kipua ryhmän jäsen kantaa – vaikeaa suhdetta vanhempiinsa vai sitä, että omat lapset ovat etäännyttäneet itsensä hänestä. Emme myöskään tiedä syitä tilanteeseen.

Yksinäisyys on jossain määrin aina osa ihmisyyttä. Vain hetkittäin voimme kokea sulautuvaa yhteyttä jonkun tai jonkin itsemme ulkopuolisen kanssa. Tuo toinen voi olla toinen ihminen, kuten rakastumisen kokemuksessa tai rakastelun hetkellä voi tapahtua, tai jotain muuta, kuten luonto. Yksinäisyys on eri asia kuin yksin eläminen. Ihminen voi elää yksin olematta yksinäinen. Joku voi koko elämänsä elää parisuhteessa ihmisten keskellä ja kärsiä silti yksinäisyydestä. Hänellä on selkeä kokemus siitä, ettei pysty jakamaan sisäistä maailmaansa ympärillä elävien ihmisten kanssa. (Power, 2016.)

Yksinäisyys ja yhteys toisiin ihmisiin, kuuluminen johonkin, mikä on itseä enemmän, on osa ihmisenä olemisen kokonaisuutta. Kirjailija Mika

Waltari puhui tästä Suomen Kuvalehden haastattelussa, jonka hän antoi vähän ennen kuolemaansa. Waltari pohti sitä, että läheisinkin ihminen on aina kivenheiton päässä. Pohjimmiltaan ihminen on aina yksin. Voidaan puhua eksistentiaalisesta, olemassaoloon liittyvästä yksinäisyydestä, jonka kanssa ihminen joutuu kasvokkain eri elämänvaiheissa. Sellainen elämänvaihe voi samalla olla vaikean kriisin aikaa.

Yksinäisyyden kokeminen voi olla tuskallista. Niin on ollut ehkä koko elämän ajan, toisilla hetkittäin, toisilla kroonisena kärsimyksenä. Jotain on jäänyt kesken varhaisessa kokemuksessa, yhteydessä symbioottisen kehitysvaiheen äitiin. Oman minuuden kehitykseen on jäänyt aukko, joka voi kätkeytyä omavoimaisen ja itsensä varassa selviäjän mielen kerroksiin. Ihmisen on silloin vaikea ottaa vastaan toisilta, saati ilmaista omaa tarvitsevuuttaan ja kaipuutaan. (Power, 2016.) On tarkkaan laskien maksettava kaikki, ettei vain jäisi velkaa, ei edes rakkauden ja kiitollisuuden velkaa. Ammatti ja työkin on ehkä ollut toisille antamista, yhteisen hyvän eteen tekemistä. Oma tarvitsevuus, väsymyksen, on suojattava näkymättömiin.

Puolison kuolema tai yllättäen tullut avioero voi viedä katkeraan, tuskaiseen yksinäisyyteen. Torjutuksi tulemisen kokemus, kun oma mieli tulkitsee, että torjunta, mitätöinti tai ohittaminen on tapahtunut, tekee ihmisen sisäisesti araksi ja valmiiksi taistelemaan tai väistymään heti, kun kohtaa vähäisenkin altistavan ärsykkeen. Vaikka ympärillä olisi ihmisiä, kukaan ei voi ulkoapäin tietää toisen sisimmän kipeyttä, jos sitä ei osaa ilmaista. Ihmisten on vaikea ymmärtää puolustusmekanismeja, joita on ollut tarpeen pystyttää haavoittumisherkän sisimmän ympärille. Toiset oppivat pitämään välimatkaa, jolloin ei tapahdu kohtaamista henkilökohtaisesti merkittävällä tavalla.

Parisuhdetta ei ehkä koskaan muodostunut, tai suhteita oli, mutta ne kestivät vain aikansa. Perhettä ja lapsia ei ehtinyt kiireisinä vuosina rakentaa, tai ainakin niin sanottiin. Lapsia syntyi, mutta yhteys heihin jäi etäiseksi, ripustautuvaksi tai kontrolloivaksi. Lapset lähtivät; jotkut etäännyttivät itsensä, toiset ovat yhteydessä riitelemisen ja jatkuvan taistelun kautta. Ehkä lasta ei voitu saada, vaikka kaipaus ja tahto olisi ollut. Yksinäisyyden



kokemus, yksin jäämisen kokemus, väärin ymmärretyksi tulemisen kokemus ovat voineet liittyä johonkin elämänvaiheeseen tai voivat olla todellisuutta juuri nyt. Rakkaan ihmisen kuolema tai katoaminen Alzheimerin taudin mukana saattavat aiheuttaa katkeruutta elämän epäoikeudenmukaisuudesta: miksi minulle kävi näin?

Joku ryhmän jäsen voi kokea, että nyt on elämänvaihe, jolloin on tilaa olla riittävästi yksin ja samalla kuitenkin kaipaa merkityksellistä yhteyttä toisiin ihmisiin. Yksinäisyyttä ei koeta pahana, mutta kaipaus toisten ihmisten yhteyden antamaa tyydytystä ja elämän rikastumista kohtaan on elävä vetovoima. Ehkä juuri se toi senioriryhmään. Hyvin toimiva, psykodynaaminen keskusteluryhmä on rikastuttava, vaikka ajoittain rasittavakin kokemus. Kaikki merkitykselliset ihmisten väliset vuorovaikutussuhteet sisältävät nämä molemmat ulottuvuudet.

Ryhmässä pitää puhua myös selviämisestä. Siitä, mitkä asiat auttoivat ja kantoivat vaikeina aikoina. Mitä sitten tapahtui? Aukeniko elämässä jostain uutta, joka ei ehkä ilman vaikean läpikulkemista olisi edes avautunut? Sodan kokeneet muistelevat sen ajan tapahtumia. Moni nuorempi kuuntelee kertomuksia kiinnostuneena ja arvostaen. Tavallisen ihmisen elämäntarina aidosti avautuessaan, vaikka pieninä välähdyksinä, on kiinnostava. Kertoja tulee uudella tavalla tutuksi, ehkä myös itselleen. Syntymäpäivähaastatteluja on kiinnostavaa lukea ja seurata, millaisista asioista eri vuosikymmeniä täyttävät ihmiset haluavat puhua. Ihmisestä kiinnostuminen on jokaisen ryhmän ohjaajan salainen työkalu. Kun aito, kunnioittava kiinnostus suuntautuu jokaiseen ryhmän jäseneseen, jokainen jäsen myös kokee sen. Eräs ihmissuhdetyössä elämäntyönsä tehnyt henkilö totesi: ”Ihmisen ikkunasta katsominen ei koskaan kyllästytä minua.”

Yksin matkalle lähteminen voi pelottaa tai olla kiinnostava haaste. Viimeiselle matkalle lähtijä voi olla minkä ikäinen tahansa. Seniori-ässä on realistista ajatella, että elämää on enemmän takana kuin edessä. Jotkut hyvissä ajoin, vaikka odottavat elämänsä jatkuvan vielä 10–30 vuotta, valmistelevat hautajaissuunnitelmansa, laativat testamentin ja antavat läheisilleen ohjeita, miten toimia. On ihmisiä, joita tällainen kauhistuttaa. He

sanovat, että haluavat niin paljon elää, etteivät halua ajatellakaan kuolemaa. Testamentti voi jäädä tekemättä. Kukaan ei tiedä, miten lähtijä toivoi hautajaiset järjestettävän, jos lähtö tulee yllättäen ja ennalta varoittamatta. On sanottu, että kuolemanpelko on este elämälle. Jos selvittää suhteensa kuolemaan, olipa minkä ikäinen tahansa, on vapaa elämään niin kauan, kuin aikaa on.

Ryhmässä voi puhua myös kuolemasta ja siitä, mitä ehtii ja haluaisi ehtiä niin kauan kuin elämää on elettävänä. Yksinäisyyden ja kuoleman pelot ovat piiloutuneina monessa ahdistuksessa (Kilpeläinen, 1978). Viisas elämänohje on: Elämä on enemmän kuin kuolema. Elämän valitseminen on arjessa sitä, että mikäli haluaa mennä mukaan johonkin harrastukseen, matkustaa, hankkia uuden kalastusverkon, tekee sen – vaikka ei tiedä, jaksako enää huomenna. Elämän valitseminen on sitäkin, että valitsee ystävävystyä uuteen ihmiseen.

## 1.13 Sisäinen ryhmä ja uuden mahdollisuus



Jokaisella on oma sisäinen ryhmänsä. Ihminen voi pysähtyä pohtimaan, millaista puhetta ja keskustelua oman mielen sisäisessä ryhmässä päivän mittaan käydään. Onko puhe kannustavaa, rohkaisevaa, pienestäkin iloitsevaa vai moittivaa, syyllistävää, huolta tuottavaa tai jopa halventavaa. Sisäisen ryhmän riittävä terveys ja hyvinvointi vaikuttaa siihen, onko ihmisen kokemus yksinäisyys tuhoavaa ja tuskallista vai sellaista, jonka jaksaa kantaa ja kykenee etsimään yhteyttä toisiin ihmisiin. Sisäisen ryhmän hahmot ovat rakentuneet koko elämän aikana. Jopa aikaisempien sukupolvien hahmot saattavat olla – rakentavina tai vääristyneinä – juurtuneet yksilön sisäisen ryhmän jäseniksi. (Ogden, 2012.)

Ryhmän ohjaajana toimiva ihminen on viisas, jos hän kiinnostuu tustumaan oman mielensä sisäiseen ryhmään, sen kokonaisuuteen ja yksittäisiin jäseniin. Ohjaaja oppii ymmärtämään itseään ja voi hankkia korjaavia kokemuksia esimerkiksi terapian ja työnohjauksen avulla. Ennen kaikkea hän harjaantuu ohjaamaan itseään. Itsen ohjaamisella tarkoitetaan toimimista tilanteeseen sopivalla tavalla omasta sisäisestä ryhmästä tulevien impulssien, ajatusten ja toimintatapojen kanssa.

Ryhmän turvallisuus ja vastaanottamisen kyky sekä kunkin jäsenen kairoso-aika vaikuttavat siihen, kuinka ryhmässä voidaan avautua. Kairos-ajalla tarkoitetaan sitä, että on jonkin asian aika. Jokin asia on mahdollinen juuri nyt, näissä olosuhteissa. Kronos-aikaa mitataan kellolla ja kalenterilla,

kairos-aika on erilaista. Puhutaan ajan täyttymisestä. Kun ihminen hakeutuu keskusteluryhmään, hänen mielessään on jotain, mikä toivoo tulevan sa kuulluksi. Ryhmässä voi kertoa jotain itselle tärkeää. Kun ryhmä on avoin ottamaan kerrotun vastaan, kokemuksesta tulee hoitava ja korjaava. Syvien mielenkerrosten avautumiset ovat aina kuin lahja ryhmässä ja ryhmälle. Nuo hetket ovat sellaisia, joita ei voi tehdä eikä tilata, ne tapahtuvat, jos ovat tapahtuakseen.

Foulkes (1948) puhuu resonanssin käsitteestä ryhmän terapeuttisena tekijänä. Resonanssilla tarkoitetaan sitä, että jokin aihe tai sanottu alkaa resonoida, värähdellä ja löytää kaikupohjaa toisissa ryhmän jäsenissä, mukaan lukien ohjaaja. Resonointi tapahtuu monissa mielen ja ryhmämatriksin kerroksissa silloin, kun tunnetasolla merkittävät asiat ilmenevät. Kun ryhmän jäsen kertoo oman elämänsä yksinäisestä vaiheesta, toisen mielessä alkaa elää oma kertomus yksinäisyydestä, yksin jäämisestä, eroon joutumisesta tai hylätyksi tulosta.

Ryhmämatriksin kantokyky ja joustavuus, ryhmän turvallisuus sekä ohjaajan levollisuus ja tasaisesti levittyvä havaintokyky voivat auttaa esiin jotain uutta ja syntymässä olevaa. Ohjaaja voi kysyä, mitä Martin tai Maijan kertoma herätti muissa ryhmän jäsenissä. Jos joku ryhmän jäsen nielee kyynelitä, voi kysyä, koskettaako kerrottu jotain hänen omissa kertomuksessaan ja haluaisiko hän puhua siitä. Ellei ihminen halua kertoa tai ei kykene kertomaan, mikä häntä koskettaa, on hyvä antaa hänen olla rauhassa ja todeta, että ryhmä on hänen tukena. Ohjaaja voi rohkaista sanomalla, että hän voi puhua sitten, kun se tuntuu hänelle mahdolliselta.

Foulkes (1948) korosti, että ohjaajan tärkein tehtävä on ryhmän turvallisuudesta huolehtiminen. Ohjaaja ei saa omien tarpeidensa vuoksi yrittää johdatella ihmisiä puhumaan syvällisemmin kuin nämä ovat valmiita. Ryhmässä pitää saada olla rauhassa oman sisäisen dialoginsa ja tunteidensa kanssa. Lapsen kehityksessä on vaihe, jolloin lapsi leikkii yksin aikuisen ollessa läsnä. Tämä vaihe on osa minuuden hyvää kehitystä. Ryhmä voi mahdollistaa sisäisen asioiden työstymisen ja kypsymisen, kun ryhmässä ei ole tunkeutuvaa uteliaisuutta. Kun ja jos aika on, joku ryhmässä pukee

OSA 1. Ryhmäanalyttisesti ohjatun  
Senioripysäkki®-ryhmän perusperiaatteet

sanoiksi sen, minkä ryhmän teema on tehnyt eläväksi. Silloin myös jäsen, joka ei ehkä lainkaan kerro, mitä hänen sisällään on, voi saada kosketuksen omiin tunteisiinsa ja omiin muistoihinsa.



## 1.14 Monologit ja monopolisointi



Haasteellista ryhmässä olemisessa on se, että toiset ihmiset ovat impulssiherkkiä ja muita valmiimpia kertomaan omia asioitaan, ajatuksiaan ja kokemuksiaan. Vaikka henkilö ei tarkoittaisi dominoida, hänestä voi silti tulla ryhmässä se, jonka asioista keskustellaan eniten. Vielä haasteellisempaa on, kun jäsen dominoi ryhmää. Tuli esiin mitä tahansa, tällä jäsenellä on siihen aina sanottavaa. Hän on yleensä verbaalisesti taitava ja vahva. Ajan mittaan käy niin, että toiset ryhmäläiset eivät enää tuotakaan juuri mitään. Tiedetään jo, miten ryhmän kulku etenee. Mikäli ohjaaja ei löydä keinoja auttaa ryhmää kehittymään työskentelyssään, muut ryhmän jäsenet vetäytyvät. Joku voi jättää ryhmän turhautuneena kesken, toiset vaikenevat ja vetäytyvät omiin mietteisiinsä. Monopolisoiva jäsenkin voi jonkin ajan päästä kokea syyllisyyttä ja häpeää. Hän voi myös miettiä, miksi tähänkin ryhmään tuli ihmisiä, jotka eivät puhu ja hän joutuu yksin tekemään kaiken työn. Kun puhuu vain omia asioitaan eikä osaa keskustella ja kuunnella toisia, jää pohjimmiltaan tyhjäksi myös itse. (Chazan, 2008.)

Monologit sinänsä eivät ole kokeneelle ohjaajalle ongelma. Ne kuuluvat ryhmään. Alussa enemmän, mutta myös ajoittain ryhmän koko elinkaaren ajan. Monopolisointi on perustavampaa laatua oleva haaste. Muutama monologeja pitävä jäsen, muutaman jäsenen keskenään käymä keskustelu tai vain ohjaajalle osoitettu puhe johtavat siihen, ettei dialogisuus kehity. Toiset ryhmän jäsenet jäävät aina ikään kuin sivustaseuraajiksi

ja yleisöksi sille, mitä ryhmässä tapahtuu. Ryhmäprosessin alkuvaiheessa nämä kaikki ovat normaaleja asioita. Ohjaajan ei pidä ahdistua eikä ryhtyä oman ahdistuksensa vuoksi käyttämään keinoja, jotka todellisuudessa vahvistavat ryhmän ohjaajakeskeisyyttä.

Ohjaaja tarvitsee selvän näkemyksen tehtävästään ja käsityksen siitä, millaista ryhmää on ohjaamassa. Foulkesin (1948) mukaan ryhmänohjaaja harjoittaa orkesteriaan soittamaan yhdessä, ei vain niin, että kukin soittaja soittaisi omiaan toisista välittämättä. Ryhmä ei osaa tätä heti, vaan se tarvitsee ohjaajan tukea, kärsivällisyyttä ja taitoa. Ryhmäanalyysissä määritellään, että ohjaaja on tietoinen omasta tehtävästään ja samalla ryhmän jäsen. Se mahdollistaa ohjaajan monitasoisen työskentelyn, jonka tavoitteena on palvella ryhmää niin, että dialoginen keskustelukulttuuri voi turvallisesti kehittyä.

Ryhmään syntyy myös alaryhmiä, vaikka osallistujia olisi vain 5–8, ja alaryhmien välille voi syntyä kitkaa. Ohjaajan on hyvä auttaa alaryhmiä tutkimaan asioita, jotka ilmenevät vastakkainasetteluna. Agazarian on kehittänyt systeemisen mallin, jolla alaryhmiä autetaan keskustelemaan ja tutkimaan sellaista, mikä muutoin jäisi joko erimielisyydeksi tai asiaksi, jota varotaan ottamasta ryhmässä esiin (Agazarian & Gant, 2000).



# Monologi



- Yksinpuhelu, jonka vuoroa odotetaan ja puheeseen valmistaudutaan sisäisesti, ei keskitytä edellisen puhujan kertomaan.
- Puhuja odottaa, että häntä kuunnellaan, eikä hän ole varautunut siihen, että joku toinen puuttuisi puheeseen, kysyisi tai kommentoisi.
- Puhuja toivoo, ettei kukaan keskeytä häntä ja ala puhutun virittämäänä kertoa omaa tarinaansa tai esitä toista näkökulmaa.
- Monologi pidetään, että toiset kuuntelisivat – erityisesti ohjaaja.

# Dialogi



- Vuoropuhelua, kysymyksiä ja vastauksia, yhdessä ajattelemista.
- Käydään vuoroin ryhmänä, vuoroin kahden kesken ja ryhmä kuuntelee.
- Dialogissa keskitytään kertojan puheeseen ja pyritään ymmärtämään häntä.
- Omat näkemykset altistetaan ryhmän arvioinnille.
- Tavoitteena on oman ajattelun kehittyminen.
- Perustuu vastavuoroiseen luottamukseen ryhmässä. Osallistuja luottaa siihen, että toiset antavat hänelle jotain arvokasta ja että toisiin voi ihmisinä luottaa.

Ryhmänohjaaja joutuu itse kehittämään keinojaan ja taitojaan. Ratkaisevaa kehitymiselle on selkeys viitekehystä, jonka mukaan ohjausta tekee. Ryhmäanalyttisten periaatteiden ohjaamana olen omassa työssäni sisäistänyt vertauksen kapellimestarista tai kuoronjohtajasta. Kerron ryhmälle vertauksen heti alussa, hieman leikkimielisesti ja kuitenkin tosissani, jotta mielikuvaan jäisi vapautta ja ilmaa. Kerron ryhmälle, että tehtäväni ohjaajana on auttaa ryhmää työskentelemään niin, että jokaisen äänelle on tilaa ja että ryhmä oppii työskentelemään keskusteluryhmänä. Saatan viitata jalkapallojoukkueeseen, jossa jokainen pelaaja on tärkeä ja kukin pelaaja tekee oman tehtävänsä. Ratkaisevaa on, kuinka pelaajat toimivat joukkueena.

Jokainen ohjaaja käyttää erilaisia, itselleen sopivia mielikuvia. Olen siitä on se, että jo ryhmän ensi hetkillä ohjaaja kertoo, että hän ohjaa ryhmää. Sitä ei tarvitse korostaa, mutta ryhmään tulee tieto asiasta. Jos todella aikoo noudattaa omaa mielikuvaansa siitä, että ryhmä on orkesteri ja kiinnostuksen kohde, voi kertoa, että ohjaaja on osa orkesteria, ei erillään siitä. Ohjaavaan jutusteluun ryhmän alussa ei mene kovin kauan aikaa, mutta ryhmälle avautuu selvä kuva siitä, miten ohjaaja aikoo toimia. Myöhemmin on helppo palata siihen, mistä puhui.

Paljon äänessä olevan, monologeja pitävän tai muutoin ryhmän kannalta liian aktiivisen jäsenen ohjaus tulee tehdä ryhmän puitteissa. Ryhmän alussa voi puhua siitä, että ryhmässä on yksi jäsen enemmän kuin ryhmässä on ihmisiä. On olemassa ryhmäyksilö, josta on myös pidettävä huoli. Orkesterinjäsenet yhdessä kapellimestarin kanssa muodostavat orkesteriyksilön.

Liikaa puhuva jäsen voi olla herkästi haavoittuva. Hän voi olla niin tapoihinsa kangistunut, ettei kykene muuttamaan tapaansa olla ryhmässä. Jos hänen puhumistaan rajoitetaan liian suoraan ja sanotaan, että sinun pitäisi olla vähemmän äänessä, jäsen saattaa jäädä pois ryhmästä. Häpeä, johon hän kokee joutuneensa ryhmässä, kun hänen kaikille näkyvä ongelmansa paljastettiin, estää häntä enää tulemast. Toiset jäsenet, vaikkakin voivat olla helpottuneita, kokevat syyllisyyttä. He voivat huolestua siitä,

voiko ohjaaja paljastaa heistäkin jotain samankaltaista. Yksilöön suuntaavan ohjaamisen sijaan ohjaajan tuleekin löytää jokin ryhmälähestymistapa.

Ohjaajan on hyvä todeta, että ryhmään on tullut paljon tärkeitä asioita. Jos vain kysyy, onko jotain sellaista, mitä ei vielä ole puhuttu tai mitä muut ovat miettineet, äänessä olleet ryhmän jäsenet voivat kokea, ettei heidän puhumansa ollutkaan riittävän tärkeää tai arvokasta. Kun ohjaaja antaa tunnustuksen sille, mitä ryhmä on tuottanut, voi orkesterivertauksen mukaisesti ohjata huomion siihen, mitä muilla soittimilla voisi olla tuotavana ryhmässä menossa olevaan keskusteluun. Se voi olla sellaista, mistä ei vielä ole puhuttu. Mikäli monopolisoiva henkilö yrittää aloittaa tai tulla ääneen liian nopeasti, ohjaaja voi nostaa vähän kättään ja todeta, että annetaan nyt vuoro muille instrumenteille. Ystävällinen asenne on tärkeä.

Mitä keinoja ohjaaja sitten oppiikin käyttämään, on tärkeää suhtautua jokaiseen ryhmän jäseneseen ja ryhmäkokonaisuuteen kunnioittavalla, analyttisellä asenteella. On ehdottomasti ohjaajan tehtävä huolehtia siitä, ettei yksikään ryhmän kokoontuminen jää dominoivien tai monopolisoivien jäsenten hallitsemaksi. Ohjaajan on jollain tavoin avattava tilaa myös muille ryhmäistunnon aikana. Ryhmän loppupuolella voi suoraan kysyä koko ajan hiljaa istuneelta, kuinka hän voi ja onko hänellä mielessä jotain ajatusta, minkä haluaisi tuoda keskusteluun.



## 1.15 Vaikeneva ryhmän jäsen



Ryhmäanalyttisesti ohjatussa ryhmässä ei jaeta puheenvuoroja tai käydä kierroksia siitä, mitä jäsenillä on mielessään. Kyseessä on keskusteluryhmä, jossa jäsenet ja ohjaaja valitsevat, milloin ja mitä puhuvat tai kuinka vaikeavat ja kuuntelevat.

Hiljaisuus ja hiljaa istuvat ryhmän jäsenet ovat haaste ohjaajalle. Ryhmän jäsenen hiljaa oleminen voi johtua monista eri syistä. Onko kysymys siitä, että ihminen on ujo ja estynyt, vai siitä, että käsiteltävä asia on aiheellista tai käsittelytasoltaan ahdistava ja vaikea? Onko hän jostakin syystä vihainen ryhmälle, ohjaajalle tai toiselle ryhmän jäsenelle? Onko hänen mielessään jokin vaikea asia, jonka hän haluaisi jakaa, mutta siihen ei ole avautunut mahdollisuutta? Aina joku toinen ehtii ennen häntä aloittaa oman asiansa. Vai onko hän ihminen, jonka pitää antaa olla ryhmässä hyvin niukan itsensä ilmaisemisen tavalla? Voi tulla hetki, jolloin hän avaa itsestään ja ajatuksistaan jotain itselleen merkittävää. Hiljaisuus ryhmässä on eri asia kuin vaikeneva ja hiljaa oleva ryhmän jäsen. Ryhmän ja ryhmän jäsenen turvallisuuden näkökulmasta on hyvä lähestyä hiljaa olemista ryhmän yhteisenä asiana, ja ohjaajan on hyvä havainnoida tilannetta tasaisesti levittäytyvän huomion periaatteella. (Porkka, 2015.)

Ohjaajan taitoa on kuunnella ryhmää, itseään ja menossa olevaa keskustelua sekä hiljaisuutta tai hiljaisuuden niukkuutta. Ohjaaja voi kehittää osaamistaan ja oppia toimimaan siten, että saa vaikenemisen yhteisen

keskustelun piiriin tai avattua vaienneelle jäsenelle tilan ilmaista itseään. Kun itse osallistuu eri ohjaajien ryhmiin, oppii ohjaamistapojen erilaisuutta ja vaikutusta. Tärkeää on, että ohjaaja on tasapuolinen. Hän ei suosi joitakin ääniä vaan säilyttää huomionsa ja mielenkiintonsa jokaiseen jäseneseen ja ryhmään kokonaisuudessaan. Ohjaaja osoittaa ryhmän tilan olevan avoin jokaiselle jäsenelle esimerkiksi siten, että monopolisoivat jäsenet eivät saa kaikkea tilaa. Osa ihmisistä on arkoja ilmaisemaan syvimpiä ajatuksiaan erityisesti silloin, kun aihe on herkkä ja intiimi. Toiset puhuvat ikään kuin kaikkesta voisi puhua samalla tavoin. Hyvin ronskia oman itsen avaamista voi pohtia: mikä jää ilmaisematta, ja puhuuko ihminen omassa arjessaan samoin?

Herkkiä aiheita ovat esimerkiksi seksuaalisuus, hengellisyys ja elämänkokemukset, joista ei ole voinut puhua muille. Joskus on vaikea puhua omasta menestymisestäään, kyvykkyydestään tai siitä, kuinka on kaivannut, että joku antaisi tunnustusta. Asiat ovat arkoja, ja ryhmän jäsen haluaa varmistua siitä, että hän on turvassa, jos niistä keskustellaan vähänkään henkilökohtaisella tasolla.

## 1.16 Millainen ryhmä senioriryhmä on?



Senioripysäkki®-ryhmä on terapeutin keskusteluryhmä. Ohjaaja ei ole terapeutti, vaan ryhmän ohjaaja. Terapeuttiset vaikutukset tulevat osallistumisesta ryhmäprosessiin ja ryhmän terapeuttisten tekijöiden ansiosta. Kyse ei ole varsinaisesta terapiaryhmästä. Ryhmään osallistuminen voi olla merkityksellinen kokemus, joka herättää ajatuksia, koskettaa tunteita ja lisää elinvoimaisuutta.

Työryhmä on valinnut ryhmälle teemat, joita tapaamisissa käsitellään. Ryhmäanalyttinen terapiaryhmä ei teemoita kokoontumisiaan. Se, mistä keskustellaan, syntyy aina ryhmästä.

Teemoitettuja keskusteluryhmiä voidaan kuitenkin ohjata ryhmäanalyysiä soveltaen, jolloin ohjaaja pyrkii siihen, ettei edeltä annettu teema rajoita ja kavenna ryhmän keskustelua eikä jäykistä sitä, vaikka aihepiirissä pysyttäisiinkin.

Voiko ryhmässä keskustella ajankohtaisista asioista ja muustakin kuin omasta elämästä? Toivoisin, että voi, sillä yli satavuotiaakin voi olla kiinnostunut siitä, mitä maailmassa tapahtuu. Korkeaan ikään eläneen ihmisen muistokirjoituksesta voi usein lukea hänen tehneen itselleen tärkeitä asioita tai osallistuneen omaan elämäänsä normaalisti kuuluneisiin tapahtumiin elämänsä loppuun asti.

Ajankohtaisista ja yhteiskunnassa tapahtuvista asioista ei ole pakko keskustella, mutta aiheen ei pidä olla kiellettyään. Seniorivaiheessa ihminen

katsoo sekä menneeseen, nykyhetkeen että tulevaan. Senioriryhmä ei ole yhteiskunnallisten asioiden keskusteluryhmä, mutta terapeutisessa keskusteluryhmässä muistelemiseen kuuluu sen elinympäristön kuvaamista, missä on eletty. Oma elämäntilanne liittyy elinympäristöön ja yhteisöön.

Erik H. Eriksonin mukaan vanhuuden tärkeimpänä kehitystehtävänä on eletyn elämän arviointi ja tarvittaessa uudelleen arviointi. Oman kertomuksen jakaminen ryhmässä voi olla rikastuttava, lohdullinen ja korjaava kokemus silloin, kun ryhmä ottaa sen vastaan ja toimii empaattisesti todistajana sille, mitä kuulee tapahtuneen. Ryhmässä ei pidä fokusoida vain siihen, mikä on heikkoa ja vaikeaa. Eräs sosiaalijohtaja totesi: ”Miksi kerrotte minulle kaiken sen, mikä mummolta puuttuu, mutta ette kerro, mitä hänellä on jäljellä? Kun suunnittelen tukea, minun tulee nähdä, minkä varaan tuki rakennetaan. Ei sen varaan, mitä ei enää ole.”

Defensiivisen, pinnallisen puheen tunnistaminen on tärkeää. Keskustelu ja puhe voi olla defensiivistä, vaikka aihepiiri olisi henkilökohtainen. Ohjaaja tarvitsee ymmärrystä siitä, mitä ryhmässä tapahtuu silloin, kun puhe kuulostaa pinnalliselta, ja onkin sitä. Aihepiiri ei ratkaise, sillä ihminen ja ryhmä pystyy keskustelemaan myös henkilökohtaisista asioista silloin–ja–siellä–tavalla, mikä tekee kohtaamisen mahdolltomaksi. Ryhmässä olisi voitava ja saatava puhua kaikesta mahdollisesta merkityksellisellä ja kohtaavalla tavalla. Ohjaajan taitoa on auttaa ryhmää siirtymään yleisestä henkilökohtaiseen. Tämän ymmärtäminen ja opettelu on osa ohjaajana kypsymistä, eikä ole olemassa ohjekirjaa, joka oikotienä auttaisi.

Ryhmänohjaajalla on elämänviisautta, kiinnostusta ja kaikki koettu ja luettu mukanaan, kun hän ohjaa ryhmää. Antiikin Herakleitos totesi: ”Kaikki, mitä minulla on, sen kannan mukani!” Myös ryhmänohjaaja kantaa kaiken itsessään ja se, mikä auttaa ohjaamisen tehtävässä, on olemassa hänessä. Ryhmäanalyttisen ohjaamisen työvälineitä ovat vapaasti levittäytyvä tarkkaavaisuus ja fokusoitu huomio. Ohjaaja vaihtelee huomionsa suuntaamista koko ryhmän ja yksittäisen ryhmän jäsenen välillä.

Peilaus on yksi ryhmiin liittyvä ilmiö. Tietoisesti ja tiedostamattamme peilaamme itseämme toisiin ihmisiin ja koko ryhmään. Ohjaaja on aina



ryhmässä se, jota katsotaan ja jota luetaan. Ohjaajan tapa olla on lähtökoh-  
ta. Levollinen, valmistautunut, tehtävänsä sitoutunut sekä riittävän ym-  
märryksen ja taidot hankkinut ohjaaja on itsessään viesti. Levoton, jännit-  
tynyt, hätäilevä tai oikeaoppisuuteen pyrkivä ohjaaja välittää toisenlaisen  
viestin. Levollisuus ja rauhallisuus syntyvät siitä, että ohjaaja tietää, mitä  
hän tekee ja mitä hänen ei tarvitse ryhmässä tehdä. Kun ohjaaja on sisäis-  
tänyt, millaista ryhmää hän ohjaa, hän voi levollisesti antaa tilaa ryhmän  
jäsenille olla siinä mielentilassa, missä he kulloinkin ryhmään tulevat. (Pi-  
nes, 1998; Iacoboni, 2008; Kauranen, 2015.)

Ohjaajan on hyvä mietiskellä kunkin tapaamiskerran teemaa etukä-  
teen. Hän voi lukea, katsoa elokuvia, kuunnella radiota ja ihmisten keskus-  
teluja. Tarkoitus on, että ohjaaja on sopivasti virittäytynyt päivän teemaan,  
mutta ei ala siitä kovin paljon itse puhua. Hän pystyy muutamalla lauseel-  
la virittämään ryhmässä keskustelua, johon jäsenet tuovat oman äänensä.



# 1.17 Elämänkokemus painolastina ja voimavarana



Ihmisen varhaiskehitystä tutkinut Melanie Klein (1992) on todennut, että hän on koko uransa ajan pitänyt perustavan tärkeänä imeväisen ensimmäistä ihmissuhdetta, suhdetta ruokkivaan äitiin. Jos tämä primääriobjekti on riittävän hyvä ja sisäistetään suhteellisen vakaasti, perusta tyydyttävälle kehitykselle on muodostunut. Ihmiset saavat Kleinin tarkoittamassa merkityksessä erilaisen varhaisen perustan elämälleen. Odotusaika tai synnytys on voinut olla vaikea ja on vaikuttanut sekä lapseen että äitiin siten, ettei riittävän hyvää suhdetta ole kehittynyt. Äiti on voinut olla masentunut ja vailla riittävää tukea. Elämän olosuhteet ovat saattaneet olla haastavia. Olipa syy mikä tahansa, lapsen perusturva jää aukolliseksi ja jotenkin vajaaksi silloin, kun varhainen hoiva ensimmäisen ikävuoden aikana on riittämätöntä. Hoiva voi toteutua tavalla, joka haavoittaa tai vaurioittaa lapsen kehittyvää kokemusta omasta itsestään. Tapa, jolla pientä vauvaa käsitellään, pestään, puetaan, lohdutetaan ja ruokitaan, vaikuttaa syvästi hänen omanarvontuntoonsa. Olenko arvokas? Pyöriikö maailma minun ympärilläni, niin kuin pikkuvauvan ympärillä kuuluukin? Vai olenko rasiite, jota käsitellään kovakouraisesti tai joka joutuu odottamaan tarpeidensa tyydytystä liian kauan?

Seniори-iässä olevien ihmisten lapsuuden maailma oli hyvin toisenlainen kuin nyky-Suomi. Joskus kuulee entisaikojen ihannointia, ja voi olla, että olemme kehityksen myötä menettäneet jotakin. On kuitenkin hyvä muistaa tiukat elämänolosuhteet, taloudellinen niukkuus ja vanhempien pakko uurastaa elannon hankkimiseksi. Ei ollut taloudenpitoa helpottavia koneita, ei edes pyykinpesukonetta. Päivähoidosta pääsi osalliseksi vain pieni osa perheistä. Kotiapulainen auttoi, jos perheellä oli siihen varaa. Melkoinen joukko lapsia oli mummojen ja vanhempien sisarusten huolenpidon varassa, kun vanhemmat olivat töissä. Työviikot tulivat viisipäiväisiksi vasta 1960-luvun lopulla. Päivähoitojärjestelmä rakennettiin nykyisen kaltaiseksi 1970-luvulla. Äitiyslomat kestivät viikon tai kaksi synnytyksen jälkeen. Maatilalla synnyttänyt nainen palasi töihinsä, jos ei samana päivänä, niin jo seuraavana.

Sairaudet ja kuolema olivat osa elämää. Talvisodassa kaatui muutaman kuukauden aikana 25 000 miestä, joista kolmasosalla oli lapsia. Sotaorvat ovat ottaneet nyt 80 vuotta myöhemmin esiin kivun siitä, ettei heitä ole otettu huomioon, kun valtio on muuten korvannut sodan kärsimyksiä.

Maaltamuutto, kaupunkilähiöiden rakentaminen ja asuttaminen nuorilla perheillä on seniори-ikäisten sukupolvikokemus. Nuorta väestöä lähti synnyinseuduiltaan ja sukujensa keskeltä kaupunkeihin tai Ruotsiin töiden ja paremman elämän perässä. Muuttovoittoisten alueiden väestön kasvu- ja elinympäristö muuttui, kun muuttovirta maalta asutuskeskuksiin oli kiihkeimmillään. Sekä tulijoiden että vastaanottajien oli sopeuduttava. Kun vuosikymmenet ja sukupolvet vaihtuvat, kulttuuri muuttuu. Se, mitä tapahtui muutama vuosikymmen sitten, unohtuu helposti.

Seniorivaiheeseen kuuluu muistaa ja muistella, mitä oman elämän aikana on tapahtunut ja miten itse on ollut osallinen muuttuvassa maailmassa. Oma elämänhistoria tulee paremmin ymmärrettäväksi, kun se nähdään kutoutuneena laajempaan yhteiseen kudokseen. On lohduttavaa jakaa sitä, mikä on yhdessä koettu. Ollaan kohtalotovereita. Eri sukupolveen kuuluva, erilaisen elämän elänyt ohjaaja voi osoittaa kiinnostusta, kun ryhmässä muistellaan, millaista ennen oli. Ohjaaja voi auttaa henkilökohtaisista

kokemuksista kertomista kysymällä esimerkiksi, miten elämän olosuhteet ovat ryhmäläisiin vaikuttaneet.

Taloudellinen kasvu, tulevaisuudenusko ja uusien asioiden tulo ihmisten elämään leimasi suomalaista yhteiskuntaa ja kulttuuria sodanjälkeisinä vuosikymmeninä. Ihmiset olivat valmiita uhrauksiin, jotta tulevilla sukupolvilla olisi paremmin. Uusista asioista tuli vähitellen itsestäänselvyyksiä. 1980-luvulla uskottiin taloudellisen kasvun jatkuvan rajattomasti. Yksittäisiä huolestuneita ääniä kuului esimerkiksi luonnonvarojen rajallisuudesta, mikä tekee jatkuvan kasvun mahdottomaksi. Ulkomaanmatkat tulivat tavallisten ihmisten ulottuville. Muuten rajamme ja kanssakäymisemme muun maailman kanssa oli jotenkin säädeltyä.

Paljon muuttui, kun maailma myllertyi 1990-luvun alussa. Maailmanpolitiikan vaikutuksesta lähiympäristössämme tapahtui isoja muutoksia: Eurooppa avautui, ja alkoi kehitys, joka johti Suomen liittymiseen EU:n jäseneksi. Ilmapiiri vapautui monessa mielessä muutenkin. Suuri ja vaikea taloudellinen lama vei Suomen kurimukseen, jota ei osattu käsitellä eikä sen vaikutuksia surra. Nyt seniori-iässä olevat ihmiset olivat silloin työelämässä ja kokivat, mitä työyhteisöissä ja yritysmaailmassa tapahtui. Suuri työttömyys ja suuret leikkaukset tulivat shokkina. Kansa alkoi jakautua. Toiset saivat jatkaa töissä jatkuvien muutosten alaisissa työyhteisöissä. Toisia kohtasi työttömyys ja taloudellinen ahdinko. Suomessa on voinut puhua sodasta 1990-luvun alun jälkeen, mutta 1990-luvun dramaattisia tapahtumia ei ole kyetty käsittelemään eikä suremaan yhdessä. Senioriryhmissä ihmiset muistelevat, miten elämä meni, millaisissa oloissa elettiin, ja mitä meidän sukupolvillemme tapahtui. On mahdollista, että suuren laman ja taloudellisen rakennemuutoksen vuosikymmen avautuu tragediana ryhmässä jaettavaksi.

Taaksepäin katsomisessa on merkittävää, jos oman ikäpolven ihmiset voivat yhdessä muistella maailmaa, johon he syntyivät ja miettiä, mitä heidän sukupolvelleen tapahtui. Sosiologiassa puhutaan ikäkohorteista, joilla tarkoitetaan tietyn ajanjakson aikana syntyneitä sukupolvia. Nykyisten senioreiden ikäkohortit ovat eläneet läpi ajan, jossa on ollut paljon

muutoksia, mutta myös paljon rajoituksia. Vasta 1970-luvulla Suomessa saatiin mahdollisuus ilmaiseen koulutukseen, joka ei aivan lapsena rajaa jatko-opintojen mahdollisuuksia. Senioriryhmissä on ihmisiä, joilla ei ollut mahdollisuutta valita, lähteekö koulunpenkille vai jo melkein lapsena työelämään. Taloudelliset, ja joskus asenteelliset, syyt estivät lasten kouluttautumisen, vaikka haluja ja kykyjä olisi ollut. Isä saattoi sanoa, ettei rahoita tytön koulunkäyntiä, koska naimisiinhan tyttö kuitenkin menee ja koulutus menee hukkaan.

## 1.18 Kateus ryhmässä



Kateus sisältää kipua siitä, että näkee toisella olevan jotain, mitä olisi halunnut tai haluaisi itsellekin. Jotain, mikä oikeastaan kuuluisi itselle, mutta jota ei syystä tai toisesta ole saanut. Ihminen voi olla tietoisesti tai tiedostamattaan kateellinen ja vihainen siitä, että toinen on saavuttanut jotain, mitä itse ei ole. Ryhmässä kyse voi olla koulutuksen tai työn tuomasta hyvästä, perheestä, lapsista ja lapsenlapsista tai siitä, että joku toinen on saanut elää yksin ja itsenäisenä, hyvässä ammatissa ja asemassa. Mustasukkaisuus eroaa Kleinin mukaan kateudesta siinä, että mustasukkainen pelkää menettävänsä sen, mikä hänellä on ja hänelle kuuluu (Klein, 1992).

Paikka ryhmässä on herkkä ja kipeä osalle ihmisistä. Ihminen voi helposti kokea ryhmässä ulkopuolisuutta ja jäävänsä muita vähemmälle huomiolle. Ryhmän turvallisuutta lisää ja tuhoavaa kateutta vähentää se, että ohjaaja on sisäistänyt jokaisen ryhmän jäsenen tärkeyden.

Kateus on voimakkaasti rakkauden ja kiitollisuuden tunteita tuhoava tekijä. Ryhmän jäsen voi kadehtia ryhmänohjaajaa tämän tehtävästä; koulutuksesta, jonka tämä on hankkinut; osaamisesta ja asemasta ryhmässä. Silloin kateellinen henkilö saattaa muistella jotain toista ihmistä, jonka ryhmässä tai koulutuksessa on ollut ja kehua, miten taitava ja hyvä tämä oli. Ryhmässä voidaan jopa markkinoida tuon toisen pitämiä ryhmiä tai kursseja ohittaen täysin oman ryhmän ohjaaja.

Hyvin kateellinen ihminen on kyltymätön eikä voi koskaan olla tyytyväinen. Kateus kumpuaa hänen sisältään ja löytää aina uuden kohteen. Kateuden ilmenemismuotona voi olla kertomus siitä, miten jostain ei ollut

mitään hyötyä. Vaikka ryhmä olisi kuinka merkittävä kokemus tahansa, jälkeensä voidaan todeta, ettei siitäkään mitään hyötyä ollut. Kateus pitää kyvyn nautintoon ja hyvän säilyttämiseen itsessä. Hyvän olon kokeminen ja nautinto synnyttävät kiitollisuutta, jos niitä ei tuhoavasti purra pois. (Kauranen, 2009.)

On suotavaa, että ryhmissä on riittävästi tilaa erilaisten elämänkulkujen ja elämänhistorioiden kuulemiseen ja käsittelyyn. Kun ryhmässä koetaan ja opitaan, että jokaisen elämä ja siihen kuuluvat kertomukset ovat tärkeitä, se luo sisäistä turvaa. Turvallisessa kiintymyssuhteessa kateuden ja vaille jäämisen kokemus voi helpottaa. Tulee kokemus, että minäkin tulen – en vain kuulluksi, vaan myös nähdyksi, sellaisena kuin olen.

Ihmisen tarvitsee tulla vastaanotetuksi ja ”kuitatuksi”. On tutkittu sosiaalityöntekijöiden työtä ja huomattu, että asiakkaan on kyettävä havaitsemaan työntekijän empaattisuus, jotta sillä olisi vaikutusta. Ei riitä, että työntekijä tuntee sisällään jotain, vaan se on osattava myös ilmaista – eikä vain sanoilla, vaan myös kehonkielellä, äänenpainoilla, sanomisen tavalla ja esimerkiksi asennoilla. On tärkeää sanoinakin kuitata, että on kuullut, mitä toinen ihminen sanoo ja yrittää sanojen takaa ilmaista. Ei tarvitse olla samaa mieltä ja silti voi todeta: ”Kuulen sinun sanovan, että... Ymmärränkö oikein, että puhut nyt siitä, että... Kuulen sinun kertovan sinulle tärkeästä elämänvaiheesta, ymmärsinkö oikein?” Empatia on taito, jota voi aina oppia lisää. (Riess & Neporent, 2018.)

Kiitollisuuden merkityksestä puhunut Elie Wiesel oli menettänyt vanhempansa, sisarensa ja suuren osan suvustaan natsien tuhoamana. Hän vietti varhaisnuoruutensa keskitysleirissä. Silti hän korostaa kiitollisuuden merkitystä. (Cargas, 1993.) Ei siis liene ihmistä, joka ei voisi elämänolosuhteidensa ankaruuden takia kokea kiitollisuutta. Kiitollisuus syntyy, kun on voitu surra menetyksiä ja kärsimystä, jota elämään on sisältynyt. Sureminen tapahtuu suhteessa toisiin ihmisiin, siten että on joku, joka kuulee, näkee ja ottaa kerrotun vastaan kunnioittavalla ja myötätuntoisella tavalla. Ryhmä on tässä merkityksessä todistajana korvaamaton.



## 1.19 Ryhmän terapeuttiset tekijät

.....

Senioripysäkki®-ryhmät eivät ole varsinaisesti terapiaryhmiä, ja kuitenkin niihin sisältyy – ja täytyy sisältyä – terapeuttisia tekijöitä. Kun hakijoita haastatellaan ja valmistellaan tulemaan ryhmään, ohjaajan tehtävänä on motivoida ja kuvata uskottavasti ryhmään osallistumisen hyötyä.

Foulkesin (1948) neuvo on, että ryhmän ilmapiirin tulee olla epämuodollinen ja ilmaisemisen spontaania. Hän tarkoittaa sitä, ettei puheenvuoroja jaeta vaan jokainen, ohjaaja mukaan lukien, ottaa itse tilansa ja ilmaisee, mitä tahtoo. Näin tulevat kuuluviin ne asiat, joista ryhmän jäsenet haluavat ja voivat puhua, siinä järjestyksessä, kuin kyseiselle ryhmälle on mahdollista. Näkyviin tulee kunkin ryhmän jäsenen tapa olla ryhmässä ja vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. Tulee mahdolliseksi havaita ja oppia toisista ja itsestä jotain, mitä ei ole aiemmin ymmärtänyt.

Foulkes pitää ryhmäspesifisinä terapeuttisina tekijöinä muun muassa peilireaktioita, joilla tarkoitetaan sitä, että ryhmän jäsen näkee toisissa sellaista, mitä ei näe itsessään ja voi vähitellen tunnistaa, että itsessäkään on samaa. Peilireaktio on myös sitä, että se, mitä tapahtuu muissa, resonoi jotenkin omassa itsessä ja nostaa esiin assosiaatioita. Foulkes on puhunut ryhmästä peilialina, jossa erilaiset peilit heijastavat. (Foulkes, 1948.) Aivotutkijat löysivät 1990-luvulla aivoista peilisolun, joten Foulkes osasi intuitiivisesti kuvata ilmiön, jolle tieteellinen tutkimus on myöhemmin löytänyt neurologisen perustan. (mm. Iacoboni, 2008.)

Ihmisiin torjuvasti suhtautuva henkilö, joka kokee aina jäävänsä yksin, voi huomata jonkun toisen ryhmän jäsenen toimivan torjuvasti. Huomionsa myötä hän voi herätä pohtimaan, tekeekö hän itse samoin. Kun joku kysyy neuvoa ja muut yrittävät auttaa, vastaus voi toistuvasti olla ”kyllä, mutta...” Ihminen torjuu toisten avun ja kokee, ettei koskaan saa apua. Kun tällaisen havaitsee, voi tajuta, miksi ei mielestään itse ole saanut ohjausta ja neuvoja, vaan on aina pitänyt selvitä yksin. Yleensä jo lapsena kehittynyt toimintamalli ja puolustusmekanismit ovat suojanneet omaa minuutta. Ehkä ihminen on tehnyt päätöksen, ettei pyydä, kysy, itke, eikä näytä, ettei osaa tai ymmärrä. Toimintamalleista ei ole helppoa siirtyä toisenlaisiin. Kun näkee ryhmän peilissä, miten toinen toimii samankaltaisesti kuin itse, herää valonsäde. Tilanne ei olisi niin toivoton, jos ”kyllä, mutta...” muuttuisi nöyräksi kuuntelemiseksi ja kuullun miettimiseksi. Toisten neuvoja ei tarvitse ottaa totuutena, vaan ajattelun aineksina. Toisen näkökulman ei tarvitse olla uhka omille näkemyksille.

Foulkesin (1948) mukaan toinen terapeutin tekijä on ryhmässä tapahtuva vaihto. Yalom (1995) antaa vaikuttavan esimerkin vaihdon merkityksestä ryhmässä. Hän kertoo tarinan, jossa erälle miehelle näytettiin taivas ja helvetti. Oli kaksi huonetta, joissa pöydille oli katettu herkullista ruokaa, ja pöytien ympärillä istui nälkäisiä ihmisiä. Ensimmäisessä huoneessa ihmisten käsivarsiin oli kiinnitetty niin pitkäkartiset lusikat, että he kykenivät nostamaan niillä padoista ruokaa mutteivät kyenneet laittamaan ruokaa suuhunsa. Siksi kaikki istuivat nälkäisinä ja kiukkuksina. Tämä oli helvetti. Toisessa huoneessa oli myös yllin kyllin ruokaa, joka sai veden kihoamaan kielelle. Lusikat olivat samalla tavalla käsivarten sidottuja. Huoneessa oli kuitenkin lämmin tunnelma, puheensorinaa, ja kaikki söivät tyytyväisinä. Mikä oli tässä taivaassa erilaista helvettiin verrattuna? Ihmiset olivat nöyryyneet ja oppineet syöttämään toisiaan ja tulemaan samalla syötetyiksi.

Yalomin (1995) käyttämä termi on altruismi, epäitsekkyys. Ihmiset saavat ryhmässä itselleen, kun he antavat itsestään. On kyse enemmästä kuin vain siitä, että puhuu ryhmässä. Moni ihminen kokee ja pelkää, ettei

hänellä ole mitään arvokasta annettavaa toisille ihmisille. Kokemus siitä, että on voinut antaa toiselle jotain hänelle tärkeää, on virkistävä ja itse-tuntoa kohottavaa. Logoterapian perustaja Viktor Frankl (2010) oli keski-tysleiriltä selvinnyt psykiatri. Hän oli vakuuttunut siitä, että ihmiselle on tärkeää kokea, että on toisia ihmisiä, joiden hyväksi kannattaa ponnistella. Elämän tarkoituksellisuus ei tule siitä, että ihminen pyrkii kaiken aikaa saamaan itselleen jotain, vaan siitä, että on tarpeellinen muille.

Ryhmäanalyttisen ryhmän ohjaaja ei saa olla jäykän pidättyvä ja etäi-nen, vierasperäisiä käsitteitä viljelevä ja vaikeasti ymmärrettäviä komment-teja harvakseltaan lausuva. Foulkes (1948) toteaa, että ohjaajan tulee us-kaltaa olla oma itsensä. Ohjaajan persoonallisuudella on aina merkitys. Ryhmän jäsen poimii joka tapauksessa pienetkin vihjeet siitä, mitä kuvit-telee ohjaajan ajattelevan ja miten suhtautuvan. Foulkes kehottaa käyttä-mään omaa persoonaa tietoisesti. Itsetuntemus ja yhteys omaan itseen ovat tärkeitä. Ryhmänohjaaja aloittaa työnsä sellaisena kuin on ja opiskelee ta-valla tai toisella lisää. Työ opettaa ja herättää kysymyksiä, joihin alan kirjal-lisuuteen perehtyminen antaa lisävalaistusta. Ohjaaminen on sekä tietoa, taitoa että taidetta. Ymmärrys ja taito kehittyvät työtä tehdessä.

Foulkes (1948) kuvaa ryhmäterapeutin interventioita, ohjaustekoja, joista ryhmänohjaajakin voi ottaa osviittaa. Tulkinta on vain yksi, osaa-mista vaativa ja taiten käytettävä työkalu. Ohjaaja voi joskus valita keskus-telun aiheen. Teemoitetuissa ryhmissä tämä tarkoittaa sitä, että ohjaaja voi tuoda keskusteluun jotain uutta, mikä vie keskustelua eteenpäin. Taval-lisimmin keskustelun kulku polveilee sen mukaan, mitä ryhmän jäsenet ottavat esiin. Ohjaaja voi kiinnittää huomiota johonkin sellaiseen, minkä ryhmä pyrkii ohittamaan. Joskus ohjaajan pitää selittää asiayhteyksiä, joita ryhmä ei tunnista.

Ohjaaja voi puhua yhdelle ryhmän jäsenelle tai koko ryhmälle siitä, mitä hänen mielessään on. Hän voi kysyä kysymyksiä, pyytää lisää infor-maatiota ja niin edelleen. Ohjaaja päättää, milloin hän on hiljaa ja milloin puhuu sekä sen, mitä ottaa esiin, kuinka ja millä hetkellä.

Yalom (1995) nostaa ensimmäisenä esiin toivon virittämisen ja toivon ylläpidon. Toivo on tärkeää herättää jo siinä vaiheessa, kun ryhmään hakijaa haastatellaan. Haastattelijan on itse uskottava ryhmään ja kyettävä kertomaan uskottavasti, miksi siihen kannattaa osallistua. Hakijalle voi kertoa aikaisemmin ryhmässä olleiden kertomaa siitä, millainen kokemus senioriryhmään osallistuminen oli.

Sisäinen eristäytyminen itselle vaikean asian takia johtaa välimatkan pitämiseen toisiin ihmisiin, joskus läheisiinkin. Syvän inhimillisen kohtaamisen ja jakamisen mahdollisuus estyy. Silloin ei opi toisilta eikä kykene luottamaan toisiin. Monella ihmisellä on virheellinen käsitys, ettei kellään muulla ole yhtä vaikeaa kuin itsellä. Kukaan ei ole niin huono kuin hän. Kenelläkään ei ole sellaista salaisuutta kannettavanaan kuin hänellä. Tai kukaan ei ole niin epäonninen tai menestynyt kuin hän. Tällainen virhekäsitys johtaa yksinäisyyden kokemukseen. Ei voi jakaa kenenkään kanssa omaa kokemustaan ja vaikeuttaan, ei myöskään sitä iloa ja ylpeyttä, mitä kokee oman ponnistelun tuloksena saavuttamastaan. Osittain jokaisen ihmisen tarina on ainutlaatuinen, mutta Yalom (1995) mainitsee ryhmän terapeuttisena tekijänä myös universaaliuden. Ihmiset kokevat ryhmässä suurta helpotusta, kun huomaavat toisella olevan samankaltaista kuin itsellä. En olekaan yksin. Erityisesti ryhmän alkuvaiheessa koetaan helpotusta, että toisillakin on asioita, joita he eivät ole jakaneet, ja nyt ihmiset uskaltavat avautua. Ehkä itsekin voisi. Halu kuulua ryhmään lisääntyy ja yhteenkuuluvuuden tunne vahvistuu. Syntyy toivo siitä, että ryhmäkokemuksesta tulee merkityksellinen.

# Ryhmän terapeuttisia tekijöitä Foulkesin mukaan



- Ryhmä aktivoi ihmisiä osallistumaan.
- Ryhmässä tapahtuva vaihto lisää ymmärrystä ja lohduttaa.
- Ohjaaja auttaa ryhmän jäseniä osallistumaan aktiivisesti keskusteluun.
- Kommunikaatiotaidot kehittyvät, ja mahdollisuus puhumiseen lisääntyy.
- Sosiaalinen vuorovaikutus ryhmän ja ohjaajan välillä lisääntyy.

## YALOMIN LISTA RYHMÄN TERAPEUTTISISTA TEKIJÖISTÄ

- Toivon luominen – usko ryhmään ja tulevaisuuteen.
- Yleismaailmallisuus – on muita saman kokeneita.
- Tiedon jakaminen – ryhmässä oppii, vaikka ei opeteta.
- Epäitsekkyys – ryhmässä tuetaan muita ryhmän jäseniä.
- Korjaava kokemus – käsitys itsestä muuttuu.
- Sosiaalisten taitojen kehittäminen – syntyy tapa olla ryhmän jäsen.
- Jäljittelevä käyttäytyminen – muut jäsenet ja ohjaaja antavat mallin.
- Ihmissuhdetaitojen oppiminen – oppii omasta tavastaan olla suhteessa muihin.
- Ryhmän koheesio – ryhmällä on kaksoistavoite: tehtävä ja vetovoima.
- Katarsis – tunteiden ilmaisu on puhdistava kokemus.
- Eksistentiaaliset tekijät – kokemus olemassaolosta omana itsenä ja suhteessa muihin.

(Foulkes 1964; Yalom 1995)

Kun ryhmän ohjaaja miettii, keskusteleeko ryhmä pinnallisesti, hän voi pohtia, onko puheen alla jotain kipeää ja kauan piilotettua, joka pyrkii puhuttavaksi. Ohjaaja voi kääntää mietteensä ryhmälle esimerkiksi kertomalla mieltivänsä, mistä huolesta ryhmä nyt haluaa puhua, tai onko jotain sellaista, mistä ei vielä ole puhuttu. Ryhmä voi puhua esimerkiksi ilmastomuutoksesta tavalla, joka on maailmanparantamista, jolloin keskustelu ei tule lähelle. Silloin ohjaaja voi pohtia ääneen, että ajatus ja tieto ilmastomuutoksesta on aika pelottavaa, kun tuntee, kuinka vähän voi tehdä. Hän voi kysyä, miten aihe koetaan ryhmässä juuri nyt. Hän voi jatkaa kysymällä, mieltivätkö ryhmäläiset läheisiään ja sitä, mitä heille voi tapahtua. Ryhmä tai osa ryhmän jäsenistä kokee loukkaavana, jos ohjaaja vaikuttaa vähättelevän yleisen tason asiaa tai haluaa liian suoraan ohjata henkilökohtaisempaan. On hienovaraisesti autettava ryhmää avaamaan uusia kerroksia keskustelun kuluessa.

Yalom (1995) sanoo, että ryhmässä ihmisillä on huippusalaisia asioita, joita ei ole kerrottu ehkä kenellekään. Nämä kuuluvat kolmeen kategoriaan: yksi on ihmisen kokemus perusriittämättömyydestä, toinen on ihmisistä vieraantuminen ja kolmas seksuaaliset salaisuudet. Ihmisillä on huoli omasta arvostaan ja kyvystään olla suhteessa toisiin ihmisiin. On helpottavaa, kun ryhmässä jaetaan merkityksellisellä tavalla sisäisiä pohdintoja ja huomaa, että toisillakin on jotain samankaltaista.

Psykoedukaatio, informaation antaminen ja neuvominen, on myös ryhmän auttava tekijä. Suorat neuvot kuuluvat ryhmän alkuvaiheeseen. Ryhmän jäsenet antavat neuvoja toisilleen, vaikka niistä on harvoin todellista hyötyä. Kuitenkin vaikka sisältö ei hyödytä, hyödyllistä on prosessi, jossa ryhmän jäsenet osoittavat huomiota ja huolenpitoa ja kiinnostuvat toisen jäsenen ilmaistemasta asiasta. Erialaisten vaihtoehtojen esittäminen hyödyttää eniten. Tosinaan ryhmän jäsen voi hakea huomiota kysymällä neuvoa asiaan, joka ei ole mitenkään ratkaistavissa tai asiaan, joka on jo ratkennut. Joku ei koskaan pyydä suoraan apua, toinen taas haluaa säilyttää itsestään selviäjän kuvan eikä siksi pyydä apua, vaikka sitä tarvitsisi.

# Korjaavat kokemukset ovat terapeuttisia tekijöitä



Ryhmässä voi korjaantua jotain, mikä särkyi tai jäi vajaaksi aikoja sitten jossakin toisessa ryhmässä. Voi syntyä ymmärrys siitä, mitä silloin tapahtui. Kyse voi olla oman varhaisperheen, itse rakennetun perheen tai työyhteisön ryhmästä.

Ryhmästä erilleen joutuminen, joko lähtemällä ulkoisesti pois tai sulkeutumalla sisäisesti, on kipeä kokemus, jopa traumaattinen asia. Tapahtunutta voi käsitellä ryhmässä ja saada ajattelemisen aineksia.

Toisenlainen, kannatteleva ja hyväksyvä ryhmäkokemus tuo korjaavan kokemuksen. Ryhmän toisen jäsenen kanssa voi myös syntyä paha erimielisyys, kuten ryhmässä toisinaan tapahtuu. Jos tilanne selviääkin uudella tavalla, on kyse korjaavasta kokemuksesta.

Ohjaajan on hyvä olla harkitseva neuvomisessa. Kun kyse on esimerkiksi testamentin tekemisestä, ryhmästä löytyy neuvoja ja siihen voi jotain lisätäkin. Ohjaajan tehtävänä on kuitenkin siirtää keskustelu testamentin teon merkitykseen sekä asian ilmaiseen että toisten ryhmän jäsenten elämässä. Testamentin teko sinänsä on viisautta, johon kannattaa rohkaistua. Jotkut ovat hoitaneet asiansa jo aikoja sitten, joku ei halua edes ajatella testamenttia, koska silloin on ajateltava kuolemaa.

Sosiaalisten taitojen oppiminen ja ymmärtäminen on yksi ryhmän terapeuttisista tekijöistä. Psykodynaamisessa ryhmässä sosiaalinen oppiminen on epäsuoraa. Taitoja ei varsinaisesti opeteta eikä opiskella. Ryhmässä voi kuitenkin nähdä, miten toiset toimivat, ja kuulla, mitä he kertovat, ja oppia siitä. Voi saada itselleen palautetta siitä, kuinka toiset kokevat ja näkevät oman olemisen ja toiminnan ryhmässä. Usein ihminen on ankara itselleen eikä jaksa uskoa olemisensa kelpaavan muille. Joku voi olla täysin sokea esimerkiksi sille, että dominoi ryhmää tai vaihtaa aihetta aina, kun puhutaan tunnepitoisista asioista. Hän aiheuttaa kiukkua ja ärtymystä toisissa. Hän voi kuitenkin olla energinen ja viehättävä ihminen, josta on helppo pitää lukuun ottamatta sosiaalisten taitojen ongelmaa. Käytös voi aiheuttaa sen, ettei häntä arkielämässä haluta mukaan siihen, mihin hän pyrkii. Jos ryhmän ilmapiiri on sellainen, että palautetta voidaan antaa ja vastaanottaa, muutos on mahdollinen.

### **1.19.1 Myötätunto**

Jokaisella lienee oma käsityksensä myötätunnosta, vaikei olisi koskaan lukea yhtään artikkelia tai tutkimusta aiheesta. Ihmisinä tunnemme myötätuntoa, ja odotamme sitä toisilta itseämme kohtaan. Myötätunto toista kohtaan herää, kun voimme jotenkin tunnetasolla saada yhteyden siihen, mitä arvelemme toisen ihmisen tai ihmisryhmän kokevan. Myötätunto antaa ikään kuin mahdollisuuden nähdä pintaa syvemmälle. Hankalankin käyttäytymisen tai suhtautumisen takana voi nähdä kärsivän ihmisen.



Myötätunto voi olla kapea-alaista ja herätä vain itselle tutun ja läheisen kohdalla. Tietynlainen persoona, puhetapa, suhtautuminen tai ryhmän jäsenen kertomat asiat voivat herättää vahvaa myötätuntoa muissa ryhmän jäsenissä ja ohjaajassa. Toisaalta joidenkin ihmisten olemisessa tai toiminnassa, puhettavassa tai sanojen valinnassa voi olla piirteitä, jotka herättävät ohjaajassa myötätunnon sijaan ärtymystä. Ihminen, joka on tottunut selviämään yksin tai peittämään oman tarvitsevuutensa, ei aina herätä myötätuntoa. Hän kokee jäävänsä, ja usein jääkin, vaille ryhmän tunnetason huolenpitoa ja huomiota. Ryhmäohjaajalle kyky laaja-alaiseen, vapaasti levittäytyvään myötätuntoon on vahva voimavara.

Ohjaaja voi tuntea myötätuntoa jokaista ryhmän jäsentä, koko ryhmää ja itseään kohtaan. On toinen asia, onko tarpeen ilmaista sitä jollain tavalla vai pitää tuntemukset ja mietteet itsellään. Joskus ohjaaja ilmaisee myötätuntonsa vasta aikojen kuluttua, ehkä joskus myöhemmässä istunnossa. Myös ryhmän jäsenet ilmaisevat myötätuntoa toisilleen. Toista ihmistä kohtaan voi kokea myötätuntoa, vaikkei hyväksyisikään hänen toimintaansa tai ilmaisemaansa asiaa.

Joku ryhmäläinen voi olla herkkä loukkaantumaan ja kokemaan, että toiset ovat häntä vastaan, vaikka ohjaaja ei sellaista dynamiikkaa havaitsekaan. Ohjaaja voi miettiä, miksi niin on, ja olla myötätuntoinen, kun ajattelee, että ihminen on sisimmässään hyvin hauras ja haavoittunut, kun noin vahva defensi aktivoituu herkästi. On ihmisiä, jotka ovat sisäisesti haavoittuneita siksi, että ovat kasvaneet ympäristössä, jossa myötätuntoa ei ole tunnettu eikä ilmaistu. On parisuhteita, joissa myötätunto ja sen oikea ilmaiseminen puuttuu. Kun toinen tarvitsisi sitä, että kuulisi sanottavan: ”Voi sinua, onpa sinulla ollut rankka päivä!” hän kuuleekin kiukkuisen kysymyksen: ”Miksi tätäkään et ole vielä tehnyt?”

Kapea-alaisesti tai hyvin valikoivasti myötätuntoinen ihminen on vuorovaikutuksessa haastava, koska hän tunnepitoisissa tilanteissa jollain tavoin sulkee itsensä ja linnoittautuu omaan käsitykseensä ja kokemuksensa. Ryhmäprosessin yksi lopputulos voi kuitenkin olla myötätunnon lisääntyminen. Kun ryhmässä on jaettu ja koettu erilaisten ihmisten

elämäntarinoita, ihminen huomaa, ettei ole kipeiden elämäkokemustensa kanssa yksin. Jokaisella on jotain, mutta kokemukset ovat kuitenkin erilaisia. Kokemuksen myötä pinta-arvioista siirrytään syvemmän tason ymmärrykseen ja myötätuntoon.

## 1.20 Intiimiys ryhmässä

.....

Farah Dalal (2014) määrittelee intiimiyden ryhmässä siten, että kyse on läheisyydestä, yhteydestä, koskettamisesta ja kosketetuksi tulemisesta. Ryhmässä ihmiset ovat avoimia ja samalla haavoittumiselle alttiita. Ryhmän jäsen paljastaa itsestään jotain, mikä arjessa on suojattua ja peitettyä. Dalal puhuu siitä, että silloin häpeän rajat avataan ja ne ehkä katoavatkin asian ympäriltä. Häpeä on raja-aita tai rajamuuri, joka erottaa yksityisen ja julkisen toisistaan. Ryhmän intiimissä tilassa yksityinen tulee näkyväksi ja ihminen antaa itsensä tulla nähdyksi. Intiimiys on vastavuoroista ja jaettua. Siihen sisältyy kokemus syvästä hyväksynnästä. Kyse on olemisen tilasta, ei tekemisestä.

Seksuaalinen yhteys on erittäin intiimi kokemus – ja kuitenkin usein kaukana siitä. Intiimiyden vastavuoroinen jakaminen voi tyystin puuttua. Äskettäin näkemässäni elokuvassa nuori tyttö sanoo nuorelle pojalle, joka ehdottaa hänelle seksin harrastamista kanssaan: ”Pidän sinusta liian paljon, että menisin kanssasi sänkyyn.” Intiimiys oli tytölle läheisyydessä ja ystävyydessä, joita hän ei halunnut rikkoa.

Dalal (2014) osoittaa toisenlaisen intiimin tilanteen. Hän muistuttaa, että Winnicott (1986) kuvasi, kuinka lapsi leikkii yksin äidin läsnä ollessa. Samalla tavalla kaksi ihmistä istuu yhdessä kumpikin uppoutuneena omaan tekemiseensä. Toinen voi lukea ja toinen pelata tietokoneella shakkia. Ollaan hiljaa ja yhdessä, intiimisti. Kokemuksessa on lämpöä, helpoutta, rauhaa ja mukavaa yhdessäoloa.

Kahden ihmisen katse voi olla intiimi ja paljon puhuva, kohtaava, monien ihmisten keskelläkin. Katseet eivät aina ole sellaisia. On ihmisiä, jotka ovat syystä tai toisesta oppineet karttamaan ja väistämään silmiin katsomista. Ihminen voi kyllä katsoa päin, mutta ei katso kohtaavalla tavalla silmiin. Silmiin katsomisesta tulee kokemus nähdyksi tulosta, joka voi olla liian pelottava asia.

Olin eräässä ryhmäanalyttisessä kongressissa mukana työpajassa, jossa tehtiin peiliharjoitus. Kaksi ihmistä katsoi toisiaan kasvoihin peilien välityksellä. Kokemus oli erikoinen ja merkittävä. Silmiin ja kasvoihin katsomista pystyi jatkamaan kauemmin, kuin muutoin olisi ollut mahdollista. Oli erikoinen kokemus tietää, että toinen ihminen katsoi samanaikaisesti minua toisesta peilistä, jossa kasvoni näkyivät. Harjoitusparin kasvot syöpyivät muistiin, vaikka ihminen itse jäi vieraaksi. Kokemus oli intiimi.

# Vertaiskiintymys



## TURVALLINEN

On helppo tulla muiden lähelle. Tuntuu hyvältä se, että on riippuvainen muista ja se, että muut ovat riippuvaisia itsestä. Ei ole huolissaan yksin ollessaan tai jos muut eivät hyväksy häntä.

## PELOKAS

Ei ole ollenkaan hyvä olla muiden lähellä. Haluaa emotionaalisesti läheisiä suhteita, mutta toisiin ei voi täydellisesti luottaa tai olla heistä riippuvainen. Pelkää loukatuksi tulemista, jos antaa toisten tulla liian lähelle.

## VARAUTUNUT

Haluaa täydellistä emotionaalista intimitteettiä muiden kanssa, mutta usein käy niin, että toiset ovat siihen haluttomia. On onneton ilman läheistä ihmissuhdetta ja suree toisinaan sitä, etteivät muut arvosta häntä yhtä paljon, kuin hän itse arvostaa muita.

## VÄHÄTTELEVÄ

On hyvä olla ilman läheistä ihmissuhdetta. On tärkeätä tuntee riippumattomuutta ja itseriittoisuutta. Ei halua olla riippuvainen kenestäkään eikä halua, että kukaan on riippuvainen itsestä.

(Barhtolomew & Horowitz, 1991)

Intiimiys on yhdessä olemista, johon liittyy suuri tuttuus ja helppous. Kyse on ruumiillisesta ja emotionaalista intiimiydestä, syvästä kohtaamisesta ja yhteen tulemisesta. Se on vastavuoroista ja molemminpuolista. Ryhmässä tällaisen kokeminen on lahja, joka voi ajoittain tulla mahdolliseksi. Hyvin toimivassa ja turvallisessa ryhmässä tällaisia kokemuksia on usein.

Dalal (2014) kiinnittää huomion intiimiyteen, jossa ei ole estettä ilmaista ärtymystä tai harmistumista toista ihmistä kohtaan. Sensoria ei tarvita, vaan ihminen voi puhua, mitä hänen mielessään on. Tällaista intiimiyttä voi olla parisuhteissa, sisarusten kesken ja ystäväporukoissa. Ehkäpä seniorien kokemuksissa ovat ryhmät, joihin vanhat koulukaverit tai entiset työkaverit kokoontuvat. Ryhmässä on ilmapiiri, jossa voidaan puhua suoraan. Kohdataan pitkän elämän aikana tutuiksi ja luotettaviksi ystäviksi osoittautuneet ihmiset avoimesti myös silloin, kun on ärtymyksen aiheita. Ärtymyksen ilmaisun pidättäminen luo välimatkaa, joka puolestaan voi lisätä ärtymystä. Ryhmäläisellä ei ehkä ole keinoja siihen, kuinka ilmaista ryhmässä sellaista, mihin ajattelee toisen reagoivan. Erityisesti, jos ärtymys kohdistuu ohjaajaan, pidättäminen on tavallista.

Ohjaaja voi antaa mallin siitä, että kykenee ottamaan vastaan ärtymystä, jos ja kun sitä ilmaistaan. Kun joku ryhmän jäsen haastaa ohjaajaa tai ilmaisee muutoin tyytymättömyyttään, on viisautta kuunnella ja ottaa purkaus vastaan. (Maroda, 2009.) Esimerkiksi selittelemällä viestii sitä, ettei halua kuunnella eikä kuulla, vaikka kuulisikin. On parempi kuunnella ja pyytää kertomaan lisää, että voisi paremmin ymmärtää, mistä on kysymys. Voi olla tilanteita, jolloin on paras sanoa miettivänsä asiaa ja palaavansa siihen seuraavalla kerralla. Istuntojen välissä kannattaa miettiä tilannetta ja keskustella siitä työnohjaajan kanssa.

Ohjaaja voi reagoida sisäisesti, ärsyntyä tai syyllistyä. Hän voi kokea epäonnistuneensa. Jos niin tapahtuu, on hyvä kuunnella itseään, onko kyse vastatunteista, jolloin ohjaaja tunnistaa itsessään haastajansa tunnetilan. Tilanteeseen ei voi antaa yksiselitteistä toimintaohjetta. Jokainen tilanne on omanlaisensa. Ohjaajan on tärkeää pysyä omassa tehtävässään ja auttaa ryhmää keskustelemaan siitä, mistä ryhmässä ei ole voitu avoimesti

puhua. Yksi ryhmän jäsen voi olla äänitorvi ryhmässä puhumatta jääneelle aiheelle. Haastaja ei ehkä osaa sanoittaa asiaa muulla tavalla kuin sillä, millä hän sen ilmaisee. Ohjaaja voi kertoa, että kokee ryhmän haastavan itseään. Hän voi myös kysyä, mistä ryhmä arvelee olevan kyse. Kun ohjaaja pysyy levollisena ja rauhallisena ja toimii ystävällisellä asenteella, aidosti kiinnostuneena, ryhmä tulee avuksi. Ilmenee mitä milloinkin. Tärkeää on, ettei haastajaa nolata tai syyllistetä eikä torjuta.

Miksi joku ryhmässä valikoituu haastajan rooliin? Ohjaaja voi miettiä, käykö tuolle ihmiselle muulloinkin samalla tavoin. Mitä se on hänen elämässään merkinnyt ja merkitsee? Tapahtuneeseen voi palata ja sanoa, että vaatii rohkeutta haastaa ohjaaja ja olla vailla jotain, minkä ilmaiseminen johti ryhmän kannalta tärkeään prosessiin. Niin yleensä käy, kun haastamiset on voitu työstää siten, että on syntynyt uutta. Ryhmä ohjaa ohjaajaansa. Ryhmä voi osoittaa, mihin ohjaajan on tarpeen seurata ryhmää. Itselläni on ollut johtolause: ”Lähden kanssasi tietämättä, mihin sinä minut viet. Sitten jossakin vaiheessa katsomme yhdessä, mihin tulimme.”

Jos ryhmäläinen haastaa ohjaajan ja kysyy, miksi täällä tänään keskustellaan peloista, miksi ei puhuta seksistä mitään, aiheen voi kääntää ryhmälle ja kysyä, miten seksi ja pelot heidän mielestään liittyvät toisiinsa. Ryhmä lähtee silloin keskustelemaan tavalla, johon tarvittiin ryhmän jäsenen haastavaa osuutta. Jäykkä pitäytyminen ohjaajan edeltä suunnittelemaan tai ajattelemaan ei ole hedelmällistä silloin, kun se johtaa ristiriitaan ryhmän tai sen jäsenten kanssa.

Kun joku haastaa tekemään harjoituksia tai muuta toiminnallista, ohjaaja voi todeta, että tämä on keskusteluryhmä. Me voimme puhua siitä, mitä tuo ehdottamasi harjoitus voisi antaa ja mitä se sinulle merkitsisi. Mihin haluaisit harjoituksella pyrkiä?





## 1.21 Ryhmä ja seksuaalisuus



Morris Nitsun (2006) on kirjoittanut kirjan *The group as an object of desire*. Hän tutkii seksuaalisuuden esiin tulemista ryhmäpsykoterapiassa ja erityisesti ryhmäanalyttisessä kirjallisuudessa. Hän lähestyy aihetta pohdimalla halua ja sitä, kuinka ryhmä voi tulla halun kohteeksi. Kuinka ryhmän kulttuuri voi tulla sellaiseksi, että se motivoi ihmisiä osallistumaan, jolloin ryhmä säilyy rakentavana, elävänä ja voimaannuttavana? Nitsun (1996) on aikaisemmin kirjoittanut myös ryhmän tuhoavista ja repivistä puolista ja luonut käsitteen anti-ryhmä.

Nitsun (2006) kysyy, kuinka luodaan olosuhteet, joissa ryhmä voi kukoistaa. Kuinka ryhmästä voi tulla halun kohde? Kuinka seksuaalisuus liittyy ryhmään? Foulkes totesi, että tarve kuulua johonkin on perustava ihmisen toimintaa ohjaava periaate. Halu olla osa ryhmää tuo ihmisiä yhteen. Ryhmässä voi kokea kiintymystä, joka ylittää sen, mikä kahden yksilön välillä on mahdollista. Kuuluminen antaa paikan sosiaalisessa ympäristössä.

Varhainen äiti–vauva-suhde vaikuttaa seksuaaliseen itseen suhteessa toiseen ihmiseen. Turvallisessa äiti–vauva-suhteessa koettu fyysinen ja emotionaalinen stimulaatio on tärkeä valmistaja myöhempiin seksuaalisiin suhteisiin. Kernberg (1995) näkee aistillisen, kehollisen kosketuksen äidin ja vauvan välillä eroottisen halun lähteenä. Näiden asioiden merkitys ryhmäpsykoterapialle on Nitsunin (2006) mukaan se, että ryhmä sulkee pois mahdollisuuden intiimiin kahdenväliseen suhteeseen, minkä vuoksi

ihmisten on vaikea hakeutua ryhmäterapiaan; mieluummin haluttaisiin yksilöterapiaan. Samasta syystä osa ryhmän jäsenistä kokee voimakasta turhautumista, kun ei saa yksilöllisiä läheisyyden tarpeitaan tyydytettyä ryhmässä. Ei saa sitä kahdenkeskisyyttä, jossa toinen olisi omistautunut kuuntelemaan vain minua. On jaettava tila, ohjaajan ja toisten ryhmän jäsenten huomio, monen muun kesken. Ihmiset kokevat näin silloin, kun taustalla on merkittävää emotionaalista ja kosketuksellista vaille jäämistä varhaiskehityksessä. Jäljelle on jäänyt voimakas kaipuu, joka etsii kohdettaan.

Edellä kuvattu voi ilmetä voimakkaana eroottisena transferenssinä, tunteensiirtona, joka kohdistuu ryhmän ohjaajaan tai johonkin ryhmän jäseniin. Ohjaajassa voi herätä samankaltainen vastatransferenssi, vastatunne, jonka tutkiminen työnohjauksessa on tarpeen. Olen työskennellyt vuosikymmeniä erilaisten ryhmien, myös koulutusryhmien, kanssa. Minulla on nyrkkisääntö, etten koskaan ryhmän tai koulutuksen aikana pyri minkäänlaiseen työn ulkopuoliseen sosiaaliseen kanssakäymiseen ryhmän jäsenten tai koulutettavien kanssa. Joskus olen kokenut voimakasta kiintymystä ja halua tutustua lähemmin johonkin ihmiseen. Olen kuitenkin pitäytynyt omaksumassani turvasäännössä. Ajan kuluessa olen todennut, että kysymys oli transferenssista opiskelijan puolelta ja vastatransferenssista omalta puoleltani. Kun aikaa kuluu, olen alkanut nähdä tuon ihmisen hänenä itsenään enkä transferenssien kautta. Turvasääntö suojaa ennen kaikkea ryhmän jäsentä, mutta myös ryhmänohjaajaa. Ohjaajan on tärkeä pitää huolta itsestään, omasta elämästään ja riittävästä ihmissuhteistaan, että pystyy pitämään tarvittavan rajan ja erillisyyden.

Ryhmäprosessin aikana ryhmän jäsenten kesken viriävät tunteet on myös otettava huomioon. Joissakin ryhmissä sovitaan, ettei ryhmän aikana aloiteta esimerkiksi seurustelusuhdetta. Kun ryhmä on päättynyt, ihmiset tekevät, mitä parhaaksi katsovat. Tavoite on suojata ryhmää sen aikana ryhmäprosessissa heräävien varhaisten transferenssien aktivoitumisen varalta. Ihminen säilyy iän karttuessa aivan tavallisena ihmisenä ja omana itsenään. Seniori-ikä ei suojaa ihmistä transferenssiltä, jossa varhainen ihmissuhde aktivoituu ja kohteeksi valikoituu sopiva henkilö. Transferenssin

yksi hankala piirre on se, että suhde on taipuvainen toistamaan sitä petty-  
mystä, joka siihen alun perin liittyi. On parempi, että annetaan ajan kuluu.  
Heränneistä tunteista on kuitenkin syytä rohkaista puhumaan ja keskuste-  
lemaan. Kunnioittava ja arvostava suhtautuminen ja sen kuulostelu, kenet  
tuo ihminen tuo mieleen ja mitä siinä suhteessa tapahtui, on paikallaan.

Nitsun (2006) huomauttaa, että ryhmän on syytä ottaa vakavasti se,  
että ihmisellä on tarve tärkeälle toiselle. Ei pidä tulkita suoraan defenssik-  
si sitä, jos ryhmässä ilmenee, että joku pyrkii kahdenkeskiseen suhteeseen  
vain minulle -pyrkimyksellä tai jos ryhmässä on jäseniä, joista tulee ikään  
kuin pari. Kyse voi olla oikeutetun kehityksellisen pyrkimyksen ilmaise-  
misesta. Silloin kun on kyse defenssistä, pyritään vastustamaan ryhmän  
normia, että on jaettava koko ryhmän kanssa kaikki, mitä ryhmässä on ja  
mitä tulee esiin.

Äskettäin television tosi-tv-ohjelmassa 86-vuotias nainen istui odotta-  
massa sokkotreffikumppania. Ja tulihan hän, 91-vuotias hyvin pukeutu-  
nut vanha herra. Kun mieheltä kysyttiin, mitä hän voi tarjota tapaamalleen  
naiselle, mies vastasi: ”No, ainakin lämpimän sängyn!” Tarve ja kaipaus  
toisen ihmisen läheisyyteen ja fyysiseen kosketukseen ei katoa iän myötä,  
mikäli sellainen on ollut henkilölle tarpeellista ja mahdollista nuorempa-  
na. Ihminen voi elää yksin omasta halustaan siksi, että se on itselle paras  
mahdollinen vaihtoehto tai hänellä on vaikeutta solmia ja ylläpitää intiim-  
iä suhdetta. Avioero, puolison tai elinkumppanin kuolema tai sairastu-  
minen vakavasti luo tilanteen, jossa kaipaus saa tilaa. Eräs hyvin iäkäs mies  
kertoi vaimostaan, joka oli jo kauan sairastanut dementiaa. Hetken hiljaa  
oltuaan hän vähän huokaisten jatkoi, ettei fyysistä läheisyyttä enää ole,  
seksistä puhumattakaan. Tilanne oli liikuttava ja hellyttävä. Hän oli selväs-  
ti hyväksynyt tilanteen ja hoiti vaimoansa mutta oli myös tietoinen siitä,  
mitä vaille itse jäi ja mitä kaipasi. Kun ryhmässä voi puhua avoimesti eikä  
ryhmä ala neuvoa, vaan kuuntelee kunnioittavasti ja myötätuntoisesti, ih-  
minen ei enää ole yksin kokemansa kanssa.

Halu on hyvin yksityinen asia, seksuaalinen halu eritoten. Halu voi  
kohdistua suuriin intohimoihin ja myös pieniin ja itselle arvokkaisiin

kohteisiin. Seniori-ikäisellä on muistoja haluista ja halun kohteista koko elämän ajalta. Brittiläisistä huippunäyttelijöistä on tehty dokumentaarinen elokuva *Nothing like a dame*, jossa neljä arvostettua naista on koostunut yhdessä haastateltaviksi. Kun heiltä kysytään, toivoisivatko he tehneensä jotain toisin kuin tekivät, yksi heistä liikuttuu kyyneliin ja sanoo: ”Toivoisin, että olisin uskaltanut rakastua pidättelemättä.” Näillä naisilla on edelleen intohimon kohteena teatteri ja näytteleminen. He näyttelevät keskeisiä osia menestyvissä elokuvissa ja teatteriesityksissä, vaikka ovat iältään 80 ja 90 ikävuoden välissä.

Oman halun herääminen, sen tunnistaminen ja uskallus puhua siitä, voi turvallisessa ryhmässä olla mahdollista ja elvyttää ihmisen elämään omaa arkeaan rohkeasti. Halu voi kohdistua monenlaisiin asioihin. Kannattaa elää, niin kauan kuin aikaa ja terveyttä on. Ja kun terveys heikkenee, niissä puitteissa, mikä on mahdollista. Muistokirjoitukset eivät turhaan ihailen kerro, mitä läheinen ystävä tai perheenjäsen teki vielä vähän aikaa sitten. Kuuntelin, kun vanhustyön asiantuntija kertoi tutkimuksesta, joka oli tehty 90–100-vuotiaita haastatteleamalla. Ne, joilla oli unelmia ja haaveita, olivat virkeämpiä kuin ne, joilla ei enää ollut haaveita kerrottavaksi. Elinvoimaisuuden salaisuus lienee siis haluta jotain itselle tärkeää. Voimien vähetessä kyse voi olla siitä, että voi vielä kerran käydä jossakin oman elämänsä tärkeässä paikassa. Tai voi muistella ja suunnitella vielä yhtä matkaa, vaikka tietää, etteivät voimat enää riitä matkan toteuttamiseen.

Seksuaalisuus ja eroottisuus ovat elämänvoima, joka sitoo ihmiset elävään elämään. Miten kukin kanavoi oman energiansa, on toinen asia. Kun teemme työtä intohimoisesti ja työ loppuu, mitä tulee tilalle, vai jääkö vapautunut energia ilman merkityksellistä kohdetta? Kun rakas läheinen kuolee, onko lupa jatkaa elämää ja avautua elämälle, että uusi kiintymyksen ja rakkauden kohde voisi löytyä? Vai avautuuko elämässä jotain muuta, johon on valmius sitoutua, jolle antaa itsestään ja saada jotain itselleenkin?

Freud käsitti eroksen, seksuaalivietin, siten, ettei kyse ole vain seksistä, vaan yhteydestä ja suhteesta olost. Seksuaalisuus on hyvin yksityinen asia, ja siksi se on ryhmissä aihe, jota vältetään. Seksi-teeman esiin tuleminen

voi aiheuttaa hämmennystä niin ohjaajassa kuin ryhmän jäsenissäkin. Seksuaalisuus on Nitsunin (2006) mukaan biologisesti, psykologisesti ja kulttuurisesti muovautuvaa. Kulttuuri, jossa elämme, läpäisee meidät kokonaan. Nykyajan sosiaalisessa todellisuudessa seksuaalisuus ja sukupuoli-ilmenne ilmenee monenlaisena. Enää ei puhuta heteroista ja homoista, vaan myös muunsukupuolisista ihmisistä. Senioreiden elämän aikana kulttuuri ja yhteiskunta on ehtinyt olla monenlainen suhtautumisessaan, lainsäädännössä ja ennakkoluuloissaan.

Kulttuuri ja se, mikä on sopivaa ja yleisesti hyväksyttyä, on seksuaalisuuden alueella muuttunut seniori-ikäisten elämän aikana todella paljon. Ehkäisyn tulo 1960-luvulla teki seksuaalisen kanssakäymisen mahdolliseksi ilman samanlaista raskaaksi tulemisen riskiä kuin aikaisemmin. Avoliittojen myötä suhtautuminen avioliittoon on muuttunut. Elinikäinen parisuhde, joka oli ainakin julkisesti ainoa seksisuhde, on muuttunut useiden perättäisten tai rinnakkaisten seksuaalisten suhteiden jatkumoksi. Elokuvat, mainonta ja kaupallisuus hyödyntävät seksuaalisuutta kuvastossaan ottaen mukaan entistä nuoremmat ihmiset. Neljäsluokkalainen oppilas sanoi minulle: ”Minun luokkani on tullut hulluksi!” Kun kysyin, mitä hän tarkoitti, hän kertoi, että luokan oppilaat seurustelevat ja käyvät treffeillä. Tästä 9-vuotiaasta lapsesta tuo kaikki tuntui liian aikaiselta.

# Seksuaalinen itse



- 1) Yksilöllinen seksuaalinen itse on se, johon kuuluu yksityinen, subjektiivinen, seksuaalisen kokemuksen alue. Siihen sisältyvät eroottiset mielikuvat ja myös antieroottinen seksuaalisuus. Tämä on erityisen yksityistä aluetta.
- 2) Suhteessa oleva seksuaalinen itse, jossa on kyse intiimiydestä toisen kanssa suhteessa olemisen kautta. Tähän sisältyy kaikki, lähtien flirtistä kosiskeluun ja seksuaaliseen kanssakäymiseen asti. Tällä alueella ihminen on läheisesti toista ihmistä etsivä.
- 3) Sosiaalinen seksuaalinen itse, jossa yksilö ottaa paikkansa seksuaalisen identiteetin ja orientaation ja roolien kautta laajassa yhteisössä. Kyse on yhteisöön suuntautumisesta, julkisesta alueesta. Roolit löytyvät perheestä, vanhemmuudesta ja ehkä seksuaalisten alakulttuurien jäsenyydestä.

(Nitsun, 2006)

Nitsun (2006) puhuu seksuaalisesta itsestä ja tarkoittaa tapaa, jolla yksilön seksuaalisuutta voidaan pohtia.

1) Yksilöllinen seksuaalinen itse on se, johon kuuluu yksityinen, subjektiivinen, seksuaalisen kokemuksen alue. Siihen sisältyvät eroottiset mielikuvat ja myös antieroottinen seksuaalisuus. Tämä on erityisen yksityistä aluetta.

2) Suhteessa oleva seksuaalinen itse, jossa on kyse intiimiydestä toisen kanssa suhteessa olemisen kautta. Tähän sisältyy kaikki, lähtien flirtistää, kosiskeluun ja seksuaaliseen kanssakäymiseen asti. Tällä alueella ihminen on läheisesti toista ihmistä etsivä.

3) Sosiaalinen seksuaalinen itse, jossa yksilö ottaa paikkansa seksuaalisen identiteetin ja orientaation ja roolien kautta laajassa yhteisössä. Kyse on yhteisöön suuntautumisesta, julkisesta alueesta. Roolit löytyvät perheestä, vanhemmuudesta ja ehkä seksuaalisten alakulttuurien jäsenyydestä.

Ihmiset ovat eri tavoin aktiivisia eri seksuaalisen itsen ulottuvuuksissa.

Ryhmässä seksuaalisuudesta keskusteleminen voi liikkua jollakin kolmesta seksuaalisen itsen aspektista. Voi olla, että ollaan kiinnostuneita aspektista kolme, jolloin voidaan keskustella siitä, että sukupuoli-identiteettejä tunnistetaan nykyisin eri määrä kuin aikaisemmin. Ihmisen oma seksuaalinen suuntautuminen tai kysymykset, joiden kanssa on painiskellut, voivat tulla turvallisessa ja luotettavassa ryhmässä esiin. Joku on saattanut kokea seksuaalista väkivaltaa tai ahdistelua. Voi olla tarve puhua seksuaalisen kasvun kipeydestä ja kumppanin löytämisen vaikeudesta. Parisuhteen seksuaalisuuteen voi sisältyä kipeitä kokemuksia ja tunteita. Seksiä on ollut, mutta onko ollut läheisyyttä, kunnioitusta ja toinen toisensa huomioon ottamista?

Se, millä tasolla ryhmässä seksuaalisuudesta keskustellaan, on ohjaajan vastuulla ja hänen arvioitava. Tämä koskee muitakin herkkiä alueita ja vaikeita asioita. Ohjaaja joutuu arvioimaan, mitä tapahtuu, jos ihminen avaa itseään liikaa tai itsensä kannalta liian nopeasti. Kun näin tapahtuu, jäsen voi yllättäen jäädä pois ryhmästä eikä ehkä vastaa yhteydenottoihin. Ihminen on joutunut häpeään omissa silmissään, kun tulkitsee

avautuneensa toisten edessä harkitsemattomasti. Asiasisältö ei ratkaise sitä, onko ihminen ylittänyt sisäiset rajansa. Olennaista on se, mikä merkitys asialla on hänelle itselleen. Kokemukseen vaikuttaa se, millaisen vastaanoton hän ohjaajalta tai ryhmältä sai. Kun ihminen puhuu itselleen arasta asiasta, olkoon se mikä tahansa, sitä ei saa nopeasti ohittaa. On ohjattava ryhmä pysähtymään ja avettava tila kuunnella ja ottaa vastaa. Kun ei neuvoa eikä tuomita tai arvostella ketään kerrotussa tarinassa, ollaan jo pitkällä. On hyvä, jos ryhmästä löytyy tukea ja resonoivaa liittymistä, ettei ihmiselle jää kokemusta yksin jäämisestä.

Seksuaalisuus ja seksi ovat mielenkiintoisia alueita. Kaikessa kanssakäymisessä ja toiminnassa olemme seksuaalisia olentoja. Ihmisen identiteetin etsimisessä seksuaalisuus on keskeinen asia. Lapsiluku, lapsettomuus, keskenmenot ja jopa hiusten lähtö liittyvät, joskus kipeästikin, oman seksuaalisuuden kokemukseen. Vanhemmuus ja elämän jatkuminen edellyttävät seksiä. Tehdään rikoksia, joissa aseena on seksi. Vanhetessa seksuaalisuus ja halu seksiin säilyvät, mutta fyysinen vanheneminen tuo omia rajoitteitaan. Seksin puuttumiseen seniori-ikäisten elämästä suurimpina syinä ovat kumppanin puuttuminen, lääkkeet ja sairaudet. Mielenkiinnon puute tulee tutkimusten mukaan kaukana näiden ja monen muun syyn perässä.

Seksuaalisuuden ja seksin kanssa ihmiset ovat edelleen aika lailla omillaan. Pelkkä biologinen opetus ei riitä kertomaan, mihin tarvitaan psykologista, sosiaalista ja henkistä ulottuvuutta. Ikääntyneiden ihmisten ryhmässä kokemukseen seksuaalisuudesta on kertynyt elämän matkan mittainen hiljainen tieto. Tuo tietokirja voi ryhmässä avautua, mikäli sen aika on. Ryhmänohjaaja kykenee omalla työllään avaamaan tilaa jakaa asioita pintaa syvällisemmällä tavalla.

Läheisyyden tarve on kaikenikäisten ja kaikenkuntoisten ihmisten tarve. Läheisyys ja kiinnittyminen ryhmään, ryhmän elinvoimaisuus, ravitsee tavalla, joka energisoi ja sitoo ihmistä palaamaan ryhmään silloinkin, kun olisi esteitä ulkoisesti tai sisäisesti.

Ryhmäanalyttisesti ohjatussa ryhmässä ei tarvitse etukäteen ajatella, ettei olisi mitään puhuttavaa. Ryhmää ohjataan siten, että ohjaajan sijaan



ryhmästä itsestään tule ryhmän halun kohde. Kun ohjaajan tarve tulla ihailuksi ja rakastetuksi pysyy työtakin sisällä, hän pystyy pitäytymään ryhmän ensimmäisen palvelijan tehtävässä, kuten Foulkes tehtävän määritteli. Ryhmäohjaaja on kuin opas tai autonkuljettaja. Hän osaa työssä riittävän hyvin, muttei ole pääosassa. Ryhmäyksilö, ryhmäkokonaisuus, pitää sisällään ohjaajan, joka on saman haasteen edessä kuin ryhmän jäsenkin. On jaettava huomio. Hyvin ja terveesti toimiva, elinvoimainen ryhmä ei voi lukkiutua kahdenkeskisyteen. Ryhmän ihailun kohdistuminen pelkästään ohjaajaan tarkoittaa sitä, että on muodostunut dyadinen, kahdenvälinen, suhde – ryhmä ja ohjaaja. Ohjaajan on alusta lähtien tietoisesti työskenneltävä siten, ettei hänestä tule ryhmässä tietäjää vaan viisautta on kaikilla osallistujilla, ikään kuin kirjastossa (mm. Berman, 2017). Eri kirjat avautuvat, ja niistä tulvii ryhmään monenlaista rikkautta. Ryhmä pysyy kiinnostavana ja elinvoimaisena, uutta synnyttävänä. Tällainen ryhmä on helposti halun kohteena – sekä ohjaajan että ryhmän jäsenten.



# **OSA 2.**

## **Senioripysäkki® -ryhmän teemat**

*Aila Kauranen*



# Johdanto



Senioripysäkki®-ryhmät kokoontuvat 15 kertaa. Työryhmä on antanut kokoontumisille teemat, jotka johdattavat omalta osaltaan keskustelun kulkuu. Ryhmissä ja ryhmäprosesseissa tapahtuu keskustelun sisällöistä riippumatta monen tasoisia asioita. Käsikirjan ensimmäisessä osassa tarjotaan ohjaamisen periaatteita, ajattelemisen ainesta ja jopa neuvoja ohjaajalle. Kun käsittelen ryhmien kokoontumisia ja niiden teemoja, kirjoitan ohjaajalle sekä sisällön että ohjaamisprosessin näkökulmasta.

Ohjaaja voi valmistautua teemaryhmän ohjaamiseen lukemalla ja keskustelemalla aiheesta etukäteen. Internet tarjoaa yhden hakusanan avulla runsaasti materiaalia, artikkeleita, radio- ja tv-ohjelmia, musiikkia, valokuvia ynnä muuta ajatuksia virittävää. Vaikkei ohjaaja varsinaisesti johda keskustelua, hänellä pitää kuitenkin olla mielessään jokin näkökulma tai joitakin näkökulmia, jotka hän voi oikealla hetkellä jakaa ryhmän keskusteluun. Ohjaajan intervention tavoitteena on auttaa ryhmää esimerkiksi keskustelun virittämisessä tai sen tasojen vaihtamisessa. Ohjaaja on sataprosenttisesti läsnä ja kiinnostunut ryhmän jäsenistä. Ryhmäyksilö, eli ryhmän jäsenten ja ohjaajan muodostama ryhmäkokonaisuus, on ohjaajalle tärkeä instrumentti. Ohjaajan työ vaikuttaa siihen, miten ryhmä avaa keskustelun, miten keskusteluprosessi etenee ja kuinka turvalliseksi ryhmäkokemus rakentuu. Jokainen osallistuja tuo ryhmään oman osansa. Ohjaaja tuo teemaan yhden tai kaksi näkökulmaa, mutta hän ei opera eikä esiinny tietävänä, vaikka tietäisikin asiasta. Ohjaaja auttaa ryhmää, jonka jäsen hän myös itse on, keskustelemaan, kohtaamaan ja liittämään

osallistujien äänet yhdessä musisoinniksi. Ohjaaja ei ole passiivinen sivus-takatsoja, joka antaa ryhmässä tapahtua mitä tahansa.

Perussääntö on, että jos jollain osallistujista on ryhmään tullessaan akuutti hätä tai on tapahtunut jotain, mistä ei voi olla puhumatta heti, ohjaajan ei pidä takertua tapaamiskerran teemaan. Ajankohtaisen asian kertomiselle ja siitä keskustelulle pitää antaa tilaa. Järkevästi harkiten voi hetken kuluttua ohjata ryhmän päivän teemaan. Ohjaaja voi myös poh-tia, miten ryhmän jäsenen mukanaan tuoma asia liittyy päivän aihee-seen. Jos ollaan liian tiukasti ja jäykästi kiinni teemassa, ryhmäkokemus on epäinhimillinen.

# Ryhmäkokoontumisten teemat



1. Yksinäisyys
2. Kipu ja sairaudet
3. Kelpaanko, riitänkö?
4. Itsetunto
5. Pelot
6. Riippuvuudet
7. Häpeä ja syyllisyys
8. Viha ja pettymykset
9. Katkeruus ja anteeksianto
10. Rakkaus ja läheisyys
11. Ihmissuhdetaidot ja ihmissuhteet
12. Mistä vielä kannattaa puhua?
13. Suru ja luopuminen
14. Ilo ja toivo
15. Ryhmän päättäminen





## **2.1 Ensimmäinen kokoontumiskerta – teemana yksinäisyys**

.....

Ensimmäinen kokoontuminen on jännittävä tilanne ryhmään tulijalle ja ohjaajallekin. Ohjaajan perustehtävä on ryhmän turvallisuudesta huolehtiminen. Ensimmäisellä kerralla osallistujat tutkivat tietoisesti ja tiedostamattaan ryhmän turvallisuutta ja luotettavuutta ja miettivät, uskaltavatko ja ovatko motivoituneita jatkamaan ryhmässä. Arvioidaan ohjaajaa, omia tunteita ja muita ryhmän jäseniä.

Ryhmään tuloa on edeltänyt prosessi: haku, valintahaastattelu ja tieto ryhmään pääsystä. Jännitys ja epävarmuus ryhmään osallistumisen mielekkyydestä voi aktivoitua ennen ryhmän alkua tai ensimmäisen ryhmäkokoontumisen aikana. Syy hakeutua ryhmään on olemassa, mutta uuden ryhmän alkaessa ihminen joutuu oman ryhmähistoriansa alkujuurille. Oman elämänhistorian ryhmäkokemukset, paikat itselle tärkeissä ryhmissä aktivoituvat. Ihmiset ottavat ryhmässä ne paikat, jotka ovat heille luontevia. Hän, joka puhuu aina ensimmäisenä ja/tai paljon ryhmässä, tekee niin. Hän, joka jää odottamaan, että joku jakaisi puheenvuorot, odottaa sitä. Joku ahdistuu, kun pitäisi sanoa jotain.

Ryhmäanalyysiä soveltaen ohjaaja voi ajatella ryhmää orkesterina, joka opettelee soittamaan yhdessä. Jokaisen äänellä ja läsnäololla on tärkeä merkitys. Ohjaaja kertoo ryhmälle työskentelyn ja keskustelun tavoista ja

omasta ohjaajan tehtävästään ja siitä, mitä siltä voi odottaa. Ohjaajan tehtävänä on auttaa, että jokainen saa äänensä mukaan keskusteluun. Hän ei jaa puheenvuoroja, vaan toimii eri keinoin ryhmän oppaana, kun ryhmä yhdessä kuuntelee ja keskustelee. Ryhmän alussa voi sanoa, ettemme tarkalleen tiedä, mistä tänään puhutaan, vaikka meillä tämä yksinäisyyden teema onkin. Ryhmä luo keskustelunsa sisällön siitä, mitä ryhmän jäsenet ja ohjaaja siihen tuovat. Jokainen kulkee omaa sisäistä matkaansa. Koontumisen jälkeen sisäinen keskustelu jatkuu.

Ensimmäisellä kerralla katsellaan ja kuulostellaan, keitä muut ryhmän jäsenet ovat, millainen ohjaaja ryhmässä on ja miten itse osaa tässä ryhmässä olla. Ryhmäanalyytisessä ryhmässä ei käydä esittelykierrosta. Ei ole kuitenkaan viisasta, etteivät ryhmän jäsenet mitenkään esittäytyä. Ryhmän alussa voi antaa ohjeen, että kun ensimmäisen kerran puhuu, voi samalla kertoa itsestään jotain. Ihmisillä on tarve esittäytyä ja kuulla jotain toisistaakin. Opin Yvonne Agazarianilta eräässä konferenssissa tärkeän asian. Olin yksi viidestä median-ryhmän (ks. luku 2.8) ohjaajasta. Yhteinen työnohjaus oli taukojen aikana. Agazarian oli iäkäs ja pääsi työnohjaukseen vasta kolmantena päivänä. Totesin olevan harmillista, ettemme voineet olla kaikki yhdessä alusta lähtien. Olisimme ehtineet tutustua toisiimme paremmin. Agazarian vastasi tavalla, jonka muistan loppuelämäni. Hän sanoi, ettei pidä paikkaansa, ettemme olisi jo ehtineet tutustua. Hän kuvasi jokaisen paikallaolijan tapaa olla ja toimia. Huomiot osuivat oikeaan, eikä aikaa kulunut paljon. Tapaus opetti minulle sen, että on tärkeää havainnoida toisen ihmisen tapaa olla, liikkua ja toimia, hänen koko olemustaan. Ei pidä kiinnittää huomiota vain sanoihin ja niiden sisältöön, vaan myös muuhun viestintään: miten toinen on pukeutunut, mitä hän viestii olemuksellaan ja asennoillaan, miten hän suhtautuu ympäristöönsä ja niin edelleen. Ryhmän jäseniä helpottaa kuitenkin, kun he saavat kertoa, keitä ovat ja miksi ovat ryhmään hakeutuneet.

Ensimmäisellä kerralla käsitellään käytännön asioita, kuten mahdollisia poissaoloja ja niistä ilmoittamista. Ohjaajana lähdän siitä, että ryhmän jäsenet ovat joka kerta paikalla, tulevat ajallaan eivätkä lähde kesken pois.

Jos joku joutuu olemaan pois, hyväksyn tapahtuneen tosiasiana. Jos joku joutuu poistumaan kesken ryhmäistunnon, sekin on realiteetti, oli syy mikä tahansa. Jokaisen säännöllinen läsnäolo on tärkeää, ja ryhmäläisille on välityttävä kokemus siitä, ettei ole yhdentekevää, onko joku poissa. Jos joutuu olemaan pois, on tärkeää ilmoittaa asiasta sovitulla tavalla. Jäsenten osallistumistavan realiteetit eivät ole moralisoinnin kohteena.

Tapaamisen teemaan pääsee kysymällä, mitä ajatuksia ensimmäisen kerran aihe yksinäisyys ryhmäläisissä herättää. Ohjaaja kuuntelee avoimesti ja kiinnostuneesti, mistä ja kuinka ryhmä alkaa keskustella. Kiinnostus herättää ryhmässä vastakaikua. Ohjaaja kääntää oman tiedostamattomansa kuuntelemaan, mitä ryhmässä tapahtuu.

Keskustelu voi alkaa varauksellisesti. Yksinäisyydestä keskustellaan yleisellä tasolla vertaillen ehkä aikaa ennen ja nyt. Tunnelma voi olla estynyt ja jäykkä. Ei tiedetä, miten ja mistä ryhmässä voi puhua. Ohjaaja voi pohtia ääneen, että uuden ryhmän aloittamisessakin on kysymys siitä, voiko ryhmässä jäädä yksinäiseksi. Ryhmä voisi keskustella siitä, millaiseksi he toivovat ryhmän kehittyvän. Mitä odotuksia ryhmään kohdistuu? Mikä ryhmään tulossa on jännittävää tai pelottavaa? Ryhmä voi tutkia omia rajojaan ja mahdollisuuksiaan. On tärkeää muistaa, että on kyse alkavasta ryhmästä.

Toisaalta keskustelu voi alkaa myös vilkkaasti ja virkeästi. Joku voi kertoa avoimesti omasta yksinäisyydestään, joko nykyisessä elämäntilanteessa tai jossain elämänvaiheessa. Ryhmän ja jäsenen oman turvallisuuden takia ohjaajan on kuunneltava, kuinka avoimesti joku kertoo asioistaan. Ohjaaja puhuu siitä, että ryhmän jäsenen on hyvä puhua siten, että hänen on turvallista tulla ryhmään myös seuraavalla kerralla. Joskus ihminen voi avata itseään tavalla, josta kokoontumisen jälkeen tulee häpeän kokemus. Tuntee, että on riisunut itsensä alastomaksi puhumalla sellaista, minkä kokee olleen liian paljastavaa. Asia sinänsä voi olla toisille aivan arkipäiväistä mutta puhujalle henkilökohtaisesti herkkää.

Ihminen on voinut kokea yksinäisyyttä lapsuudessaan, koulussa, omassa perheessään tai työelämässä. Eläkkeelle jääminen tai puolison ja

ystävien kuolema tai asuinpaikan vaihtuminen voi johtaa yksinäisyyteen. Yksinäisyys ja ulkopuolisuuden kokemus voivat kulkea käsi kädessä. Kokemus, että on tarpeeton eikä omalla elämällä ole merkitystä, johtaa kokemaan arvottomuutta.

Ihminen tarvitsee toisia ihmisiä peilatakseen itseään ja olemassaoloaan. On tehty tutkimus ihmisistä, jotka työskentelivät Antarktiksella useita kuukausia. Heidän aivojaan tutkittiin ja todettiin, että jotkut aivojen osat supistuivat pitkään vähillä ihmiskontakteilla olemisen aikana. Muutokset aivoissa palautuivat ihmisyyhteisöön palaamisen jälkeen. Yksinäisille seniori-ihmisille ryhmään tulo on merkittävä korjaava kokemus. Ryhmä tarjoaa jakamisen, liittymisen ja johonkin kuulumisen kokemuksen. Ryhmä käsittelee yksinäisyyttä, liittymisen vaikeutta ja mahdollisuutta. Osallistuminen on palkitsevaa ensimmäisestä kokoontumisesta alkaen.

Ohjaajan tehtävä on auttaa vuorovaikutuksen kehittymistä yhteenkuuluvuutta edistäväksi. Kun ihminen ilmaisee ryhmässä sanallisesti edes jotain ilman pakkoa, hän kokee olevansa merkityksellinen. Siksi on tärkeää kutsua hiljainekin jäsen kertomaan, mitä hänelle kuuluu tai mitä hän on miettinyt keskustelua kuunnellessaan. Sen voi tehdä kunnioittavasti ja hänen äänensä tärkeyttä korostaen, jotta hänelle ei tule pakon tai ahdistamisen kokemusta.

Monopolisoiva ja liikaa puhuva ryhmän jäsen näyttäytyy yleensä jo ensimmäisessä istunnossa. Ohjaajan on heti ensimmäisen ryhmätapaamisen aikana osoitettava, ettei hän anna tilanteen jatkua sellaisena, ettei toisilla ole mitään sanomista vaan he joutuvat monopolisoivan jäsenen yleisöksi. Jos ryhmään syntyy kahden tai kolmen aktiivisen puhujan alaryhmä, syntyntä dynamiikka on ohjattava. Ainakin aloitteleva ryhmänohjaaja kaipaa selkeitä neuvoja, miten toimia. Ryhmäkin voi tarjota neuvoja ehdottamalla esimerkiksi, että pitäisi jakaa puheenvuorot, jotta kaikki saavat tilaa.

Suoraan annettujen neuvojen vaikeus on siinä, etteivät samat keinot sovi joka tilanteeseen. Suositeltava ei ole esimerkiksi joissakin ryhmissä käytettävä keino, että ohjaaja pyrkii vaimentamaan paljon puhuvan ryhmän jäsenen antamalla hänelle jonkin tehtävän. Ihminen yleensä tajuaa,

mistä on kysymys, minkä jälkeen häpeä voi estää häntä palaamasta ryhmään. Jolu toinen ei puolestaan tunnu tajuavan omaa käyttäytymistään ja jatkaa kuten ennenkin. Asiasta suoraan sanominen johtaa helposti siihen, että jäsen jää pois ryhmästä. Orkesteri- tai soitinryhmävertauksen kertominen on hyvä ohjauskeino. Ryhmältä voi kysyä, kuinka orkesteri soittaa niin, että kaikkien soittimien ja soittajien ääni yhdessä muodostaa soivan kokonaisuuden. Orkesterista voi puhua kamari- tai jazzorkesterina tai torvisoittokuntana. Ryhmä löytää kyllä idean. Lähestymistapa on avoin ja suora, muttei kohdistu yksittäiseen jäseneseen tai alaryhmään.

Vuorovaikutusmekanismeja vertaistuen taustalla on tutkittu. On todettu, että vertaistuki ryhmässä on vaikuttavaa. Tutkijat ovat kuitenkin huomanneet, että jos vahvasti käsitellään kunkin ryhmäläisen tilannetta yksitellen, ryhmäläisten keskinäinen spontaani kommentointi vaikeutuu. On havaittu, että neuvon antaminen tai huolen normalisointi välittömästi huolenkerronnan jälkeen aiheuttaa sen toistamista. Huolenkerronnalla tarkoitetaan sellaisen asian kertomista, johon liittyy negatiivinen tunnekokemus. (Tiitinen, Weiste, Ruusuvuori & Laitinen, 2018.)

Huolen normalisointi tarkoittaa sitä, että kerrotaan, miksei kannata olla huolissaan. Myötätuntoa osoittava vastaus ei aiheuta sitä, että kertoja toistaa kertomaansa uudestaan ja uudestaan. Kun kuunnellaan tunnekokemusten kertomista, on kertojan kokemusta kommentoitava tavalla, joka tunnistaa ja tunnustaa kertojan ilmaiseman tunnetilan. Vastaanottamisen on hyvä olla myötäsukaista. Myötätuntoa voi tuottaa eri tavoin: sanavalinnoilla, äänenpainoilla, eleillä ja ilmeillä. Ongelman voi, voi -päivittely esittää myötätuntoa, muttei osoita sitä. Huolenkerronnan vastaanoton tapoja tutkineet ovat kiinnittäneet huomiota siihen, että jonkinlainen myötätunnon ilmaiseminen on huolen kertojan odotusten mukainen vastaustapa. (Tiitinen, Weiste, Ruusuvuori & Laitinen, 2018.)



## **2.2 Toinen kokoontumiskerta – teemana kipu ja sairaudet**

.....

Ensimmäisellä kokoontumiskerralla ryhmän jäsenet, ohjaaja mukaan lukien, tunnustelivat sitä, millaiseen ryhmään ovat tulleet. Toisen kerran alussa ohjaaja voi kysyä, jäikö edellisestä kerrasta mieleen jotain, johon halutaan palata. Mikäli syntyy keskustelua, siitä päästään liikkeelle. Ohjaaja toteaa ryhmän olevan terapeuttinen keskusteluryhmä. Tälläkin kertaa kokoontuminen kestää puolitoista tuntia. Jokainen kuuntelee itseään, toisia ryhmän jäseniä ja sitä, mitä ryhmässä puhutaan. Jokainen voi tuoda keskusteluun sellaista, mitä omassa mielessä liikkuu. Ohjeistuksena voi todeta, että keskustelemme keskenämme. Ei ole tarkoitus, että puhutaan vain ohjaajalle vaan että ryhmä keskustelee yhdessä. Ryhmän jäsenet voivat puhua toistensa kanssa tietoisina siitä, että koko ryhmä on eräänlainen orkesteri.

Teemana on kipu ja sairaudet. Kuinka paljon kivuista ja sairauksista kärsivä ihminen käy keskustelua sairauksiensa ja vaivojensa kautta ja kanssa? Kivut ja sairaudet voivat viedä sisäiseen yksinäisyyteen. Omaa kokemusta on vaikea jakaa tunnetasolla ja tulla asian kanssa aidosti vastaanotetuksi.

Ymmärrämme hyvin, että murrosikäisen nuoren on haasteellista totutella muuttuvaan kehoonsa. Häntä kuunnellaan ja tuetaan. Ymmärrämmekö, että myös ikääntyvällä on kehitystehtävänä totutella

ei-enää-niin-kaikkivoipaan ja vahvaan kehonkuvaansa? Ryhmästä ei saa muodostua sairauskertomusten esittelyn foorumia, mutta keskustelun liukuminen ajoittain siihen suuntaan ei saisi ärsyttää. Ryhmä ohjataan tahdikkaasti puhumaan ikääntymisen merkityksestä, ei niinkään merkeistä.

Sairaudet voivat olla matkatovereita eri tavoin. Toiset ovat olleet terveitä koko elämänsä ajan. Toisilla sairaus on voinut olla matkatoverina kauan tai yllättänyt äkillisenä ja vakavana iän myötä. Somaattinen sairaus ja kivut tai psyykinen kipu ilman varsinaista sairastumista lienevät tuttuja useimmille ihmisille. Masennus on yleistä jossakin elämän vaiheessa, samoin ahdistuneisuus ja sosiaalinen jännittäminen. Psyykinen sairastuminen on vaikea asia, josta selviydyttyäkin elämänvaihetta voidaan peitellä. Läheisen psyykinen sairaus on raskas elämän kuorma.

Ryhmästä riippuu, millä tavoin kipujen ja sairauden teemaa lähestytään. Voidaan puhua yleisesti terveydenhuollon tilasta, palveluiden tarpeesta ja tarvitsijoista. Voidaan puhua oman lähipiiriin sairauksista ja kokemuksista, kun niihin on haettu apua. Jotkut kertovat oman elämänsä kivuista. Ohjaaja seuraa ryhmää, estää sitä juuttumasta ja luo mahdollisuuksia kohdata tunnetasolla. Kokemus voi olla kiinnostava ja tuore. Mikäli ryhmänohjaaja rasittuu ja ahdistuu siitä, että ryhmä viiptylee sairauksien oireissa, lääkityksissä ja hoitotoimenpiteiden sujumisessa, voi sanoittaa kysymyksen, kuinka paljon ahdistusta ja pelkoa ja kipua ryhmän jäsenten sairastamiseen on mahtanut liittyä. Kysymys voi avata uuden oven keskusteluun.

Turvallisesta ilmapiiristä huolehtiminen on ohjaajan työtä. Ohjaaja ei kysy asioita oman uteliaisuutensa tai tiedonhalunsa vuoksi. Vaikka olisi terveydenhuollon asiantuntija, lienee hyvä pitäytyä ryhmänohjaajan tehtävään (vrt. Karterud, 2015). Ryhmässä voidaan kritisoida kivuissa ja sairauksissa auttavia. Ei kannata selitellä asioita vaan kuunnella myötätuntiosella asenteella. Voi kysyä, millaisia tunteita kerrotut asiat ryhmässä ja asian kertojassa herättävät. Voi kysyä, mitä ihminen toivoo ja tarvitsee kivussa ja sairauden keskellä tai omaishoitajana ja niin edelleen. Syyttelyllä ja katkeruuden ilmaisemisellakin on oltava tilansa ja paikkansa. Ohjaaja ei kritisoi eikä kauhistele, vaikka ryhmässä kerrottaisiin mitä tahansa. Voi kysyä,



mitä kertoja olisi toivonut. Mitä muut odottaisivat tuollaisessa tilanteessa? Ryhmässä voidaan kokea kuulluksi tuloa ja vastaanotetuksi tulemista. On aiheellista ohjata henkilöä menemään tutkimuksiin, jos ryhmässä kerrottu antaa siihen aihetta.

Yksityiskohtaiset sairauskertomukset voivat täyttää koko ryhmän ajan. Ohjaaja kuuntelee kertojaa ja muuta ryhmää. Kuinka elävänä tilanne säilyy? Joku toistaa tarinaa, jonka on kertonut samalla tavalla jo moneen kertaan. Joku kertoo asioista, joista ei ole aikaisemmin paljon puhunut. Ohjaaja kuuntelee ryhmäkokonaisuutta sisäisesti aktiivisena ja avoimena vapaasti leviävän huomioinnin periaatteella. Tilanteessa avautuu se, miten ohjaajan on viisasta toimia. Kun on ulospäin levollinen ja kuunteleva, tilanteen kehittymistä seuraava, ohjaaja löytää levollisen tavan olla ja odottaa, miten ryhmä etenee. Ryhmäläiset osoittavat myötätuntoa ja kiinnostusta toistensa kertomuksiin. Tärkeää on huolehtia siitä, ettei ketään ohiteta ja ettei kenenkään yli kävellä, kun ryhmäläiset kertovat omia kertomuksiaan. Ohjaaja auttaa sopivasti ajoitetuilla kysymyksillään ryhmää pohtimaan tunteita ja pettymyksiä, odotuksia ja toiveita. Puhutaan myös selviytymisen keinoista ja arvostetaan itseä sairauden ja kipujen kantajana. Osataan arvostaa apua, jota toiset ihmiset oman työnsä kautta tarjoavat.

Ihminen ei välttämättä kykene ottamaan vastaan omia kipujaan ja sairauksiaan koskevia hyvää tarkoittavia neuvoja. Ohjaaja voi puuttua asiaan, kun huomaa liiallisen neuvomisen ottavan ryhmän haltuunsa tai kun ryhmän jäsen selvästi ilmaisee, ettei ota neuvoja vastaan. Voi todeta esimerkiksi: ”Mitähän ryhmässä nyt tapahtuu, kun niin innokkaasti yritämme neuvoin auttaa tätä ryhmän jäsentä? Mitähän hänen kertomansa on herättänyt?”

Ryhmä voi käyttää hyväkseen jotain ryhmän jäsentä ja tehdä hänestä potilaan. Häntä kuunnellaan, häneltä kysytään, häntä neuvotaan. Näin ryhmä välttyy siltä, että kukin avaisi omia asioitaan ja jakaisi niitä. Mikäli yhteen jäsenen kohdistuva työskentely jatkuu liian kauan, ryhmässä syntyy pidätettyä kiukkua ja tyytymättömyyttä. Ohjaajan tehtävä on todeta, mitä tapahtuu ja siirtää huomio siihen, että kaikki ryhmän jäsenet saavat

tilaa. Sairauksista ja muustakin puhuttaessa kilpailu ryhmässä aktivoituu. Useimmilla on oma kertomuksensa kerrottavanaan, mutta sen jakaminen voi olla turhauttavaa ja vaikeaa. Se, että yhden ihmisen kertomasta tulee kaikkien huomion keskipiste, voi synnyttää kateutta. Kuka rohkenee sanoa: ”Minullakin on kertomus kerrottavanani. Milloin on minun vuoroni tulla kuulluksi?”

Tutkijoiden esittämä huolenkerronnan käsite on tärkeä ja kiinnostava. Jos hakee vaikeuksissa apua tai kuulluksi tulemistä, huolenkerronnan vastaanottaminen asianmukaisella tavalla voi olla puutteellista, vaikka hyvää tahtoakin olisi. Potilas voi kertoa lääkärille pelkäävänsä mennä sairaalaan, jolloin lääkäri vastaa, ettei häntä pidetä siellä kauempaa kuin on tarpeen. Lääkäri vetoaa sairaalassaolon lyhytaikaisuuteen, mutta jättää potilaan pelon tunteen käsittelemättä. Kertomalla pelostaan potilas odottaa myötätuntoa ja sen puutteessa jatkaa kuvaamalla pelkoaan edelleen. (Tiitinen ym., 2018.)

Kivuistaan ja sairauksistaan puhuva tunnustelee mahdollisuuksiaan kertoa huolistaan tarjoamalla huolensa aineksia ryhmälle. Hän tarjoaa muille mahdollisuuden kysyä lisää ja osoittaa myötätuntoa sanoin, äänenpainoin, elein ja ilmein. Ohjaajan interventio voi avata ryhmälle tilan tarttua huolenkerrontaan. (Tiitinen ym., 2018.) Tauotta ja pysähtymättä puhuva ihminen saattaa sulkea toisilta tilan liittyä kerrottuun. Voi käydä myös niin, että kun ryhmän jäsen tunnustelee tilaa omalle huolenkerronalleen, joku toinen alkaakin kertoa omaa asiaansa tai ryhmä siirtyy nopeasti aivan toiseen aihepiiriin. Jos tapahtuneeseen ei kukaan ryhmäläinen tai ohjaaja kiinnitä huomiota, huolensa kerronnan tunnustelua tehnyt kokee tullessaan ohitetuksi. Hänelle jää kokemus, ettei hänen asiansa ole ryhmälle tärkeä. Ohjaaja voi kysyä, mitä tapahtui, kun Maija tässä kertoi noin ja noin eikä ryhmä pysähtynyt siihen millään tavalla. Paljon ja yksityiskohteisesti asioista puhuvalta jäseneltä ohjaaja voi kysyä, sopiiko hänelle, että kuunnellaan, mitä tunteita hänen kertomansa on ryhmässä herättänyt. Voi olla, että ihminen saa myötätuntoista palautetta, jota hän on harvoin saanut. Hän on saattanut vuorovaikutustavallaan sulkea toisilta mahdollisuuden koskettaa häntä edes sanoilla.

## **2.3 Kolmas kokoontumis- kerta – teemana kelpaanko, riitänkö?**

.....

Kolmannessa tapaamisessa ollaan siirtymässä ryhmän muodostumisen vaiheesta työskentelyn vaiheeseen. Kolmannen kerran teema voi johdatella kertomuksiin oman elämän kipeistä kokemuksista ja jossakin elämänsä kriisissä koetusta. Voi olla, että puhutaan nykyisen elämän kokemuksista: Mitä ikääntyneen ihmisen kokemus kelpaamisestaan tai kelpaamattomuudesta tarkoittaa? Ovatko seniorit yhteiskunnalle kuluera ja raskaus vai jotain muuta?

Ryhmän aloittaminen siten, että kysyy ryhmältä, millaisia ajatuksia ja tunteita teema herättää, on hyvä tapa tässäkin aiheessa. En lähtisi pitämään alustusta tai esitelmiä, vaan avaisin tilan sille, mitä ryhmässä alkaa ilmetä. Kelpaanko itselleni? Tämän kysymyksen ohjaaja voi sanoittaa. Joskus ihmisen sisällä on hyvin ankara yliminä tai mielen sisäisen ryhmän hahmo, jonka edessä ei koskaan kelpaa eikä milloinkaan tule tunnetta, että olisi riittävän hyvä. Jos taas sisäinen ryhmä on tasapainoinen ja realistinen, on helpompi elää.

Ihminen kaipaa ja tarvitsee nähdyksi tulemistakin, kiitosta ja kannustusta. Suomalaiseen kulttuuriin ei oikein kuulu toisessa nähdyin hyvän kertomisen hänelle itselleen. Paljon elämässään tehnyt ja saavuttanut ihminenkin voi ajoittain sisäisesti epäröidä, onko saanut mitään aikaan tai onko

minkään arvoinen. Väsymys, stressi, yksinäisyys, masentuneisuus – kaikki nämä altistavat kelpaamattomuuden kokemukselle.

Kokemus siitä, kelpaako itselleen ja kelpaako muille, liittyy kiintymyssuhteisiin. Marianna Sorvali (2019) tutki pro gradu -työssään lapsuuden- ja nuoruudenaikaisten kiintymyssuhteiden vaikutusta aikuisuuden kiintymyssuhteisiin. Tutkielmassaan hän esittelee erilaisia kiintymyssuhdetapoja. Bartholomew ja Horowitz (1991) ovat jäsentäneet kiintymyssuhdetavat turvalliseksi, pelokkaaksi, varautuneeksi ja vähätteleväksi. Hazan ja Shaver (1987) puhuvat turvallisesti, välttelevästi ja ahdistuneen ambivalentisti kiintyneistä ihmisistä.

Ryhmän ilmapiirin tässä-ja-nyt tulisi kypsyä sellaiseksi, että kokemus kelpaamisesta ryhmässä vahvistuu. Ohjaaja voi kysyä, miten tässä ryhmässä koetaan kelpaamista ja riittämistä. Ohjaaja voi sanoillaan ja olemisen tavallaan viestiä, että jokainen kelpaa, myös hän itse. Vapaasti leijuva havainnointi ja jokaisen jäsenen huomioon ottaminen tavalla tai toisella ryhmän aikana on ohjaajan merkittävä työväline. Samoin se, että ohjaaja säilyttää mielessään jotain, mitä ihminen on joskus aikaisemmin sanonut ja viittaa siihen: ”Kun Maija puhui siitä ja siitä...” Tällainen ohjaajan toiminta voi antaa ihmiselle kallisarvoisen lahjan, jonka hän voi viedä ryhmästä mukanaan: tulin kuulluksi, tulin huomatuksi, ja se, mitä sanoin, kiinnosti ohjaajaakin.

### **2.3.1 Kelpaanko, riitänkö ryhmänohjaajana?**

Myös ryhmänohjaaja voi joutua ryhmän alkuvaiheessa kestäämään riittämättömyyden ja kelpaamattomuuden kokemusta. Ryhmässä joku tai jotkut voivat viestiä, ettei ohjaaja ole kyllin hyvä. Ryhmän jäsen voi alkaa kertoa muista ryhmistä tai jostakin erittäin hyvästä ryhmänohjaajasta tai elämäntaitojen opettajasta. Hän voi jakaa informaatioita muista ryhmistä tai tilaisuuksista, joihin kannattaisi mennä. Ohjaaja kuuntelee tätä ja miettii, kertooko tilanne samalla, että hänet on punnittu ja köykäiseksi havaittu.

Vaikka ryhmässä pyritään siihen, ettei ohjaaja ole keskipiste vaan koko ryhmä tulee tärkeäksi, ohjaajalla on silti aina suuri merkitys. Ohjaaja on merkityksellisten tunnesijoitusten kohde, eri tavoin eri ihmisille. Ihmiset muistavat ehkä loppuelämänsä ajan, kenen ryhmässä ovat olleet. Ohjaaja voi olla levollinen tämän tiedon tukemana: Tulen joka tapauksessa muistetuksi. Voin ohjaajana keskittyä näkemään ja kuulemaan ryhmää ja sen jäseniä, eikä minun tarvitse yrittää olla jotain. Itsensä ja oman ohjaamisen tapansa hyväksyvä ryhmäohjaaja tuo ryhmään mukanaan hyväksyvän ilmapiirin. Vaikka joku tai jotkut ryhmän jäsenet haastavat ohjaajan ja yrittävät tiedostamattaan jopa tuhota hänet ja hänen tekemänsä työn, hän voi pitäytyä omassa tehtävässään. Voidaan selvittää eteenpäin. Ohjaaja voi kysyä ryhmältä suoraan: ”Minusta tuntuu, että täällä on kilpailua ohjaajan kanssa. Miten te ryhmäläiset näette tämän?” Tai: ”Mietin jotenkin hämmennyneenä, mitähän ryhmässä nyt tapahtuu. Voisiko joku auttaa?” Ryhmän avulla päästään varmasti eteenpäin.

Kun ohjaaja kokee voimakasta riittämättömyyttä tai kelpaamattomuuden tunnetta, kyse voi olla siitä, mikä ryhmästä tai muutamista ryhmän jäsenistä projisoituu ohjaajaan. Ohjaaja tietää olevansa riittävän hyvä omassa tehtävässään. Ohjaaja voi sanoittaa pohdiskeleavan tyyliin: ”Kuulen ryhmässä puhuttavan hyvistä ohjaajista ja opettajista. Mahdetaanko ryhmässä samalla pohtia, kykenenkö minä ohjaamaan tämän ryhmän matkaa riittävän kiinnostavalla tavalla vai pitäisikö lähteä jonnekin muualle?” Sitten voi jäädä kuuntelemaan ja seurata, mihin ryhmä tarttuu. Yleensä keskusteluun avautuu uutta. Tai ohjaaja voi pohtia ääneen, mahtaako ryhmä miettiä sitä, kuinka tällainen ryhmä, jossa keskustelu on avointa ja ohjaajan toimintatapa on erilainen kuin jossain muussa ryhmässä, voi toimia. Hän voi kysyä: ”Millainen kokemus teille on tullut tästä ryhmästä?”

Keskusteluun avautuu uusia, tuoreita tasoja. Siihen ryhmä pyrkii ja sitä tavoittelee. Ei kannata ottaa henkilökohtaisesti näitä ohittamisia tai ikään kuin mitätöimisiä. Ryhmä tavoittelee merkityksellistä vuorovaikutusta. Ryhmän jäsenet toimivat itselleen tyyppillisellä tavalla. Omassa ohjaajan työssäni on auttanut näkemys, että yksittäinen ryhmän jäsen tuo esiin

jotain, mikä on samalla koko ryhmän yhteinen asia. Mikäli ohjaajan riittämättömyyden, kelpaamisen tai oikeanlaisen ohjaamisen tavan teema tulee ryhmässä esille, aihetta voinee kuunnella ainakin kahdesta näkökulmasta. Voi miettiä, kuinka suurta kelpaamattomuutta ryhmässä olevat ihmiset omassa elämässään kokevat ja kantavat. Toinen näkökulma on kilpailu. Ryhmässä voi olla jäseniä, jotka kilpailevat ohjaajan kanssa ja haluaisivat olla itse siinä, missä ohjaaja on nyt, eivätkä osaa paikantaa itseään tavalliseksi ryhmän jäseniksi. Heillä voi olla tämä toimintamalli ryhmässä aina ja elämässä yleensäkin.

Ohjaajan sisäinen turvallisuus ja levollisuus olla omalla paikallaan on merkittävä voimavara. Aloitteleva ryhmänohjaaja on kokenutta alttiimpi hätäntymään. Niin käy silti joskus kokeneellekin ohjaajalle. Näin tapahtuu erityisesti silloin, jos ryhmässä on joku tai joitakin jäseniä, joihin ohjaaja omista sisäisistä syistä sijoittaa transferenssin tai jos ryhmän jäsenen kilpaileva sijoitus ohjaajaan aiheuttaa vastatransferenssin. Hyvä työnohjaus on tarpeen, että ohjaaja voi selvittää itseään ja omaa mieltään ja pystyy pitämään riittävän sisäisen välimatkan siihen, mitä ryhmässä tapahtuu.

## **2.4 Neljäs kokoontumiskerta – teemana itsetunto**



Ihmisen itsetunnon ydin on siinä terveen vauvan kokemuksessa, että hän on välttämätön äidin psyykkiselle kokonaisuudelle ja hyvinvoinnille (Roine, 1981). Toisen ihmisen kohtaaminen ja kokeminen on tärkeää myös silloin, kun tavoitteena on itsetunnon vahvistaminen. Terapiatyön ja terapeuttien ryhmien ohjaamisen yhteydessä puhutaan D. W. Winnicottin luomasta käsitteestä ”holding”, joka käännetään usein kannatteluksi. Sana kuvaa äidin hoitavaa asennetta lapseensa. Siihen kuuluu huolehtiva ja myönteinen perusasenne, mahdollisimman vähän turhauttavia tekijöitä sekä kiireetön ja kehityksen kulun mukainen eteneminen, lujuus ja luotettavuus. (Sit. mm. Roine, 1981.)

Foulkes (1948) puhuu analyttisen asenteen välttämättömyydestä, jolla tarkoitetaan ryhmäanalyysiä soveltavassa ohjaamisessa sitä, ettei ohjaaja ota niin sanottua moralistista kantaa kerrottuun eikä lähde lohduttamaan tai selittämään pois sitä, mistä ihminen puhuu (sit. mm. Anttila, 1980). Itseään moittivalle tai vähättelevälle ihmiselle ei riitä se, että toiset sanovat, ettei tuo pidä paikkaansa tai että katso nyt, mitä kaikkea hyvää sinussa on. Ihmisen on mahdollista avautua näkemään ja oivaltamaan itsensä uudella tavalla ilmapiiirissä, jossa hän kokee tulevaisuutta vastaanotetuksi ja hyväksytyksi sellaisena, kuin on. Myötätunnon ilmaiseminen on eri asia kuin

yritys muuttaa ihmisen kokemusta tai ajattelua. Myötätuntoa voi osoittaa toteamalla esimerkiksi, että tuo kuulostaa tosi surulliselta tai kysymällä, miltä sinusta tuntuu, kun on noin, kuin kerrot. Ryhmässä ohjaaja seuraa, kuinka ryhmä vastaa tai reagoi, kun sen jäsenet vähättelevät itseään.

Liisa Keltikangas-Järvinen on kirjoittanut paljon itsetunnon kysymyksistä. Hän toteaa, ettei itsetunnon vahvuutta tai haurautta voi päätellä ihmisen käytöksestä. Hyvinkin vahvalta näyttävä ihminen voi olla itsetunnotaan hauras, ja toisaalta hiljaisella, lähes huomaamattomalla ihmisellä voi olla eheä ja vahva itsetunto. (Keltikangas-Järvinen, 2006; 2010a; 2010b.) Itsetuntoa voidaan kutsua myös omanarvontunnoksi, jolla tarkoitetaan tietoisuutta omasta arvosta ja itsekunnioitusta. Keltikangas-Järvinen puhuu itsetunnosta ihmisen kykyä luottaa itseensä, pitää itsestään ja arvostaa itseään havaitsemistaan heikkouksista huolimatta. Ihmisen omanarvontuntoa voi ajatella ainakin kolmesta näkökulmasta. Kuulumme syntymämme perusteella ihmislajiin. YK:n ihmisoikeuksien ja lapsen oikeuksien julistuksissa sanotaan kaikkien ihmisten syntyvän maailmaan yhtä arvokkaina. Vaikka tiedämme ihmisten syntyvän hyvin erilaisiin olosuhteisiin ja heitä arvostettavan epätasa-arvoisin tavoin ja perustein, maailmanlaajuinen yhteisö on kuitenkin valinnut peruseriaatteen ihmisten yhtäläisen ja jakamattoman ihmisarvon.

Kun ihminen kertoo tarinaansa, voi kiinnostua siitä, millainen ihmisarvokäsitys hänen kertomuksensa pohjalla on. Jos ihminen kertoo tarinaansa aina arvottomuuden näkökulmasta, arvottomuus vahvistuu ja lujittuu. Kertomuksen muuttumisella edes vähän voi olla puhujan itsetunnolle ja voinnille arvaamattoman iso merkitys. Ryhmän parantaviin tekijöihin kuuluvat jakaminen ja universaalius. Kun ryhmän jäsenet jakavat kokemuksiaan ja ajatuksiaan, he huomaavat toisillakin olevan samankaltaista kuin heillä itsellään. Voi myös huomata, että toisella on ollut vaikeampaa kuin itsellä. Saadaan kokea vastaanotetuksi tuloa ja myötätuntoa. Tämä lohduttaa ja vahvistaa kokemusta omasta arvosta toisten ja vähitellen myös omissa silmissä. (mm. Yalom, 1995.)



Ensimmäiseksi esittelemäni näkökulma liittyy olemiseen, toinen tekemiseen. Kaikki se, mitä ihminen on oppinut ja tehnyt, on pääomaa, jota kukaan ei voi ottaa häneltä pois. Tekemisen ja pärjäämisen varaan rakentunut itsetunto voi romahtaa esimerkiksi sairastumisen, työ- ja toimintakyvyn menetyksen tai eläkkeelle jäämisen vuoksi. On tärkeää katsoa kaikkea sitä, mitä on tehnyt ja osannut ja antaa arvoa saavutuksilleen. Arvonriisto vie tyhjyyden kokemukseen, jopa epätoivoon. Oma sisäinen arvonriisto on ankarinta, koska siihen ei ulkopuolelta voida suoraan puuttua. Ihmisen pitää suostua katsomaan omaa osuuttaan ja siirtyä arvonantajaksi. Olisi hyvä oppia arvostamaan niin isompia kuin vähäisempiä taitojaan ja tekemisiään, joita on elämänsä varrella saanut elää todeksi. Niistä voi olla ylpeä ja kiitollinen myös niille ihmisille, joiden kanssa asiat mahdollistuivat.

Erik H. Eriksonin elämäнкаarijaottelu on mielenkiintoinen ja ajatustsia herättävä. Eriksonin mukaan eri elämän vaiheilla on omat kehitystehtävänsä. On avartavaa ymmärtää, että aikaisemman kehitysvaiheen tehtävä voi ratketa joko rakentavalla tai kuormittavalla tavalla. Elämä on sillä tavalla luova ja armollinen prosessi, että myöhemmin voi tulla mahdolliseksi tarkastella uudelleen aikaisempien vaiheiden ratkaisuja. Voi löytyä kypsempää ymmärrystä ja lohdutusta jo kauan sitten tapahtuneisiin ja mielen sisältöihin peittyneisiin asioihin. Eriksonin mukaan seniiori-ian tärkein kehitystehtävä onkin eletyn elämän muisteleminen ja uudelleen arviointi. Ryhmässä voidaan jakaa oman kertomuksen muistumia, saada myötätuntoa ja palautetta, tulla vastaanotetuksi. Näin mieli pääsee työstämään tarinaa. Aiempaa parempi ja helpottunut olo, uuden näkemyksen vähittäinen syntyminen ja korjaava kokemus voivat olla mahdollisia. Ihminen voi katsoa mahdollisesti vaikeaaakin elämäänsä aiempaa armollisemmin ja todeta: ”Se on ollut minun elämäni!”

Kolmas lähestymistapa itsetuntoon ovat vuorovaikutussuhteet. Itsetunnon haavoista suuri osa syntyy vuorovaikutuksessa toisiin ihmisiin. Ryhmän parantava vaikutus on mahdollinen, kun ryhmässä ei ole vaatimusta olla jonkinlainen tai tulla jonkinlaiseksi. Ihminen voi olla vaativa itsensä suhteen. Ohjaaja voi kiinnittää vaativuuteen huomiota ja kysyä

siitä. Vaativuus sekä kelpaamattomuuden ja riittämättömyyden kokemukset voivat avata keskustelun siitä, mitä odotuksia jäsenillä on ryhmää, ohjaajaa, toisiaan ja itseään kohtaan. Niille, joilla on hyvä itsetunto, riittää tavallinen ja vähäkin, heikon itsetunnon kanssa mikään ei tahdo riittää.

## **2.5 Viides kokoontumiskerta – teemana pelot**



Kun teemana ovat pelot, voisi jo edellisen kerran lopuksi keskustella siitä, mitä ajatuksia viidennen kerran teema ryhmässä herättää. Siten osallistujien on ehkä helpompi aloittaa keskustelu. Ohjaaja tietää ryhmään kuulumiseen ja ryhmän hylkäämisen pelkoon liittyvistä ahdistuksista. Ryhmästä ulossulkeminen tai se, että tulee hylätyksi ryhmässä, ovat haavoittavia kokemuksia.

Ryhmä voi pyrkiä torjumaan ja hylkäämään jollakin tavalla poikkeavan tai ryhmää jotenkin häiritsevän jäsenensä. Ryhmässä voi syntyä syntipukki-ilmiö, jossa yhteen jäseneseen sijoitetaan kaikki vaikea. Samanaikaisesti ryhmän jäsenten on vaikea ottaa omaa vastuutaan. Näin käy esimerkiksi paljon ja liikaa puhuvan ihmisen kohdalla. Muut jäsenet voisivat ottaa puheeksi sen, että ryhmässä pitää olla tilaa jokaisen puheelle, mutta käytännössä näin tapahtuu harvoin. (Ks. mm. Friedman & Doron, 2017.)

Yksinäisyydestä kärsivillä tai ryhmiin liittymistä välttelevillä ihmisillä on haavoittavia kokemuksia ryhmään kuulumisesta. Peloista suurimpia on joutua nolatuksi ja häväistyksi ryhmässä toisten edessä ja läsnä ollessa. Ohjaaja turvaa sen, ettei kukaan jäsen tule nolatuksi tai ahdistetuksi tai joudu liiallisen tunkeutumisen kohteeksi. Ohjaaja antaa omalla toiminnallaan ja

käytöksellään mallin ja luo luottamusta siihen, että ryhmässä on turvallista olla. (Friedman & Doron, 2017.)

### **2.5.1. Viisautta ja lohtua saduista**

Sadut ovat ihmiskunnan yhteistä omaisuutta. Kaikissa kulttuureissa on kerrottu satuja ja tarinoita, jotka ovat siirtyneet kulttuuripiiristä toiseen. Tietystä yhteisössä kerrottavat sadut ovat tyypillisiä juuri sille sosiaaliselle yhteisölle. Suomessa perinteisiä kansansatuja ovat sadut viisaasta Matista ja hölmöläisistä sekä eläinsadut. Eurooppalaisesta kulttuurista on Suomeen siirtynyt satuja, joista on tullut yhteisen kulttuuripiiriin omaisuutta. Rauffman ja Weinberg (2017) osoittavat, että sosiaalisen yhteisön sadut kertovat samalla dynamisesta sosiaalisesta tiedostamattomasta eli saman sosiaalisen yhteisön torjutuista puolista, jotka ihmiset tiedostamattaan jakavat. Saduissa ilmenee puutteelliseksi jääneen tai traumaattisesti vaurioituneen riippuvuuden kaikuja.

Saduissa kerrotaan pelottavista tapahtumista tai liian vaativista haasteista, yksin ja yksityisiin joutumisesta tai syrjityksi ja nolatuksi tulemisesta. Satu kuvaa tarinan eri hahmoja ja asettuu heikon ja hyvän puolelle. Ylpeät ja korskeat, päähenkilöä syyttä syrjivät ja muitakin huonosti kohtelevat joutuvat lopuksi häpeään tai taipuvat tunnustamaan, että ovat tehneet väärin. Sadut kantavat ihmiskunnan vuosisatojen aikana kertynyttä viisautta ja elämän ymmärrystä. Niiden avulla on käsitelty ja käsitellään monenlaisia primitiivisiäkin pelkoja. Hannu ja Kerttu -satu on karmiva tarina, jolla on onnellinen loppu. Samoin Tuhkimon tai Lumikin tarinat antavat toivoa siitä, etteivät oikeudenmukaisuus ja armahtavuus ole kadonneet maan päältä.

Jokaisen ihmisen sisällä on ainesta, joka liian raakana tietoisuuteen noustessaan on rajun pelottavaa. Esimerkiksi skitsofreniaan sairastuneen kärsimykseen kuuluu se, että kokemus maailmasta muuttuu pelottavaksi. Puhutaan realiteettien horjumisesta, kun puut tuntuvat ojentelevan

käsiään ja toisten ihmisten ilmeet ja kasvot syyttävät. Kun Senioripysäkki®-ryhmiin valitaan osallistujia, arvioidaan, ketkä hyötyvät ryhmästä ja keitä valitaan samaan ryhmään. Jokaisessa ihmisessä on kuitenkin hauraita puolia, joita ei voi tietää ennalta. Sisäisen maailman hauraus voi aktivoitua ryhmässä, jossa toisen jäsenen sanominen kuullaan syyttävänä ja hyökkävänä, vaikkei toinen sellaista tarkoita eikä ulkopuolinen havainnoijakaan sellaista tavoita.

Kun ryhmässä on jäsen, joka ei tunnu ottavan vastaan mitään, on hyvä olla myötäsukainen ja kunnioittaa hänen tarvettaan suojautua. Ihmisen psyykkisen kipeyden hauraus tarvitsee tiukkaa suojaa. Ei pidä lähteä asettamaan painetta, kun huomaa, ettei ryhmän jäsen kykene vastaanottamaan sitä. Ohjaajan vastuulla on suojata ryhmää ja ryhmän jäsentä, jos hän huomaa, että jäsen reagoi tilanteen valossa kohtuuttomalla tavalla. Vaikeiden, käsittelemättömien traumaattisten kokemusten jäljet voivat näkyä voimakkaina tunnereaktioina ja tulkintoina ohjaajan tai ryhmän pahantahtoisuudesta. Tarvitaan tilanteen rauhoittamista ja rauhallista kysymistä, mitä nyt tapahtui. Kansansadut antavat opetuksen ja ohjeen. Tuuli ja aurinko löivät vetoa siitä, kumpi saa mummon riisumaan turkkinsa. Kumpi voittikaan? Myrskyn paine ja lopulta riehunta sai mummon vain kietomaan takin tiukemmin ympärilleen. Kun aurinko aikansa helotti, mummolle tuli kuuma ja hän avasi turkkinsa.

Kun pieni lapsi pelkää, äidin tehtävä on rauhoittaa ja kantaa lasta hänen pelossaan. Vähitellen lapsi oppii itse sanallistamaan pelkonsa ja rauhoittamaan itseään. Kun tuntemani pieni lapsi jäi eroon vanhemmistaan sukulaisten luo pariksi päiväksi, hän oli juuri oppinut puhumaan. Hän kulki ympäri taloa puhuen itselleen: ”Liisan koti on kaukana, Liisan koti on kaukana.” Pikku-Liisalla oli kokemus kannattelevasta hoivasta, ja hän oli oppinut kannattelemaan itseään äidin poissa ollessa.

Somatisoinnista eli henkisen häiriön ilmenemisestä ruumiillisena oireena puhutaan silloin, kun ihmisen psyyke ei pysty tunnistamaan ja kokemaan tunteita ja keho joutuu kantamaan psyykkisen ja henkisen kivun kuorman. Päänsärky, vatsakipu, kuume ja muu somaattinen oire voi aktivoitua, kun mieleen pyrkii asioita, joiden tunnesisältöä mieli ei pysty

käsittelemään. Ahdistukset ja pelot voivat myös tulla kokonaan torjutuiksi, eikä henkilö tunnista niitä. Kun erittäin pelokkaalta ja aralta lapselta kysyttiin, pelkääkö hän, lapsi kertoi olevansa kaikista rohkein.

Kun ryhmä alkaa keskustella peloista, voi olla, että keskustellaan siitä, mitä maailmassa parhaillaan tapahtuu. Tätä kirjoitettaessa Kiinasta leviää virus, joka aiheuttaa huolta kaikkialla maailmassa. Myös ilmastonmuutos on huolen ja pelon aiheuttaja. Ryhmä ei koskaan elä tyhjiössä, ja sen on tärkeää saada keskustella myös ryhmän ulkopuolisen maailman asioista. Ohjaaja kuuntelee ja voi kysyä, millaisia yleismaailmallisia tai suomalaisia yhdessä koskettaneita pelkoja ryhmäläisten elinaikana on koettu. Yleisestä aukeaa henkilökohtainen. Keskustelua ei pidä jättää yleismaailmalliselle tasolle, vaan ohjaamisen avulla etsitään tapahtumien yhteyttä omaan elämään.

Kun joku kertoo yksityisistä peloistaan, toisten kokemusmaailma resonoi. Mikäli kukaan ei puhu yksityisistä peloistaan, ohjaaja voi kysyä, mikä elämän aikana on pelottanut. Esiin voi tulla traagisia kertomuksia tai lapsuuden unettomuutta ja kodin jatkuvien riitojen aiheuttamaa pelkoa vanhempien menettämisestä. Kun peloista kerrotaan, ohjaaja voi olla levollinen ja turvassa itsessään. Ihmiset ovat selvinneet omalla tavallaan siitä, mistä he kertovat. Yhteinen tarinoiden jakaminen ja myötätuntoinen kuunteleminen on nyt ryhmässä riittävää. Mikäli on tarpeen, ryhmän jäsenelle voidaan suositella hakeutumista ryhmäprosessin jälkeen terapiaryhmään jatkamaan asioiden työstämistä.

Ryhmäistunnon lopussa on hyvä kysyä, miten ryhmässä voidaan. Taivote on, ettei kukaan lähtisi pois liian ahdistuneena. Jos ohjaajalla on huoli jostain ryhmän jäsenestä, tälle voidaan tarjota mahdollisuutta keskustella sovittuna aikana kahden kesken ohjaajan kanssa. Tämä on poikkeuksellista, mutta vastuullinen ohjaaja ottaa huomioon tämänkin mahdollisuuden. Jos jäseneltä kysytään, selviääkö hän seuraavaan kokoontumiseen asti ja hän sanoo selviävänsä, siihenkin voi luottaa.

## **2.6. Kuudes kokoontumiskerta – teemana riippuvuudet**

.....

Ryhmän ohjaaja ymmärtää ja tiedostaa, että ryhmässä syntyy riippuvuus ohjaajaa kohtaan. Ryhmä alkaa muodostua jo silloin, kun ohjaaja alkaa koota ryhmää. Ryhmään hakee erilaisia ihmisiä, ja ohjaaja arvioi haastattelun avulla, keitä ryhmään valitaan. Valinnat vaikuttavat ryhmän dynamiikkaan. Yleensä tietyt ryhmädynamiikan lainalaisuudet toteutuvat kaikissa ryhmissä. (Anttila, 1980.)

Foulkes kuvaa, kuinka ryhmä ensin nostaa ohjaajansa jalustalle ja idealisoi häntä, minkä jälkeen ryhmä palauttaa ohjaajan yhteistyökumppaniksi. Ohjaaja tarvitsee tehtävässään tervettä nöyryyttä. Idealisoinnin kohteena ollessa on säilytettävä tietoisuus siitä, että on projisoinnin ja ei-ansaittujen ominaisuuksien sijoittamisen kohteena. Ihmiset näkevät ohjaajassa sitä ihanuutta, mitä ovat ikänsä ikävöineet. Kun on ohjaamisen mitätöinnin vuoro, silloin projisoidaan huonoutta, joka ei ole ohjaajasta lähtöisin. Ryhmän kuluessa ohjaajan näkeminen realistisemmin ihmisenä, joka tekee omaa työtään ryhmän palvelijana ja samalla omana itsenään, alkaa olla mahdollista ainakin osalle ryhmän jäsenistä. (Sit. Berman, 2017.)

Ryhmässä ilmenee ihmisten kaipaus ja tarve muodostaa dyadinen eli kahdenkeskinen suhde ohjaajaan. Jäsenet puhuvat ohjaajalle ja häneltä kysytään asioita. Kenenkään ryhmän jäsenen kommentti ei ole riittävä, kun

odotetaan ohjaajan sanovan jotakin. Pyrkimyksestä kahdenkeskiseen suhteeseen ja sen epäonnistumisen aiheuttamasta turhautumisesta voi seurata tyytymättömyyttä ja valittamista, ettei ryhmästä saa sitä, mitä ollaan vailla. Ymmärrys kahdenkeskiseen suhteeseen pyrkimisestä ja väistämättömän epäonnistumisen aiheuttamasta turhautumisesta auttaa ohjaajaa kestämään. Voi osoittaa myötätuntoa sitä kohtaan, että ryhmässä jaetaan eikä voi saada kahdenkeskisyyttä. (Berman, 2017.)

Ryhmä odottaa, että ohjaaja antaa ravintoa ja että sen saa ilman ponnistelua, odottamalla. Ollaan valmiita passiiviseen vastaanottamiseen – jos sattuisi tulemaan jotakin sellaista, jonka haluaa vastaanottaa. Ryhmä on keskusteluryhmä, jossa voi puhua, mistä haluaa. Usein tulee ilmi tyytymättömyyttä, ettei ole saatu sitä, mikä olisi kelvollista. Ohjaaja ei aina vastaa hänelle esitettyihin kysymyksiin vaan kääntää ne ryhmälle. Hän ei jaa puheenvuoroja, ei toimi jäsenten odottamalla tavalla eikä vastaa heidän pintatarpeisiinsa. Ryhmä nostaa keskuudestaan ohjaajan rinnalle toisen ohjaajan, tilannejohtajan. Tehtävään valikoituu oman dynamiikkansa mukaisesti siihen sopiva ihminen. Tilannejohtaja joutuu myös kateuden kohteeksi. Ryhmä yrittää elää riippuvuuskuulttuurin elämää, ja jäsenet yrittävät saada ohjaajan vastaamaan yksilöllisesti heidän tarpeisiinsa. Jokainen haluaisi olla ainoa lapsi tai edes suosikkilapsi, josta vanhempi pitää huolta ja jota ravitsee mielin määrin. Riippuvuuskuulttuurissa on keskeistä kiinnostus kontaktiin ohjaajan kanssa. Kun opitaan kommunikoimaan ja ilmaistamaan erilaisia tunteja esimerkiksi ryhmässä jakamisen haasteista, helpotus jakamisesta ja uudesta ymmärryksestä muuttaa ohjaajan ja ryhmän suhdetta. (Anttila, 1980.)

Ohjaajan myötätunto ryhmän jäsenten sisäistä maailmaa ja heidän ponnistelujaan kohtaan on erityisen tärkeää juuri tässä vaiheessa. Ohjaajan ei pidä olla hiljaa ja vaieta jäseneltä tulevan vetoomuksen ja viestin edessä, vaan kääntää asia nopeasti koko ryhmälle ja vedota ryhmäläisiin kysymällä, mitä esiin tuotu heissä herättää. Ohjaajan ei pidä juuttua tiiviiseen kahdenkeskiseen keskusteluun yksittäisen jäsenen kanssa. Asioita on jaettava koko ryhmän kesken ja avettava tilaa myös muiden ryhmän jäsenten



liittyä asiaan. Ryhmän jäsen kokee tunteiden ja ajatusten jakamisen kautta kuuluvansa ryhmään. Hän kokee ryhmän alkavan kannatella häntä. Tilanteen lopuksi ohjaaja voi kysyä asian esittäneeltä jäseneltä, kokiko hän, että ohjaaja torjui tai hylkäsi hänet tuossa tilanteessa. Lopuksi voi vielä lisätä jonkin oman ajatuksensa. (Berman, 2017.)

Foulkesin ryhmissä olleet ihmiset ovat kertoneet, että samalla kun Foulkes puhui ryhmässä, hänen katseensa liikkui kaikissa ryhmän jäsenissä. Hän kiinnitti huomiota siihen, kuinka sanottu resonoi muissa ryhmän jäsenissä. Suositus ryhmän ohjaajalle kuuluukin: näe aina kaikki ryhmässä. (Berman, 2017.) Katse on ohjaajalle tärkeä työväline: miten se liikkuu ja mihin kohdistuu. On hyvä olla tietoinen omasta kehonkielestään ja kasvojen ilmeistä. Omaa tapaansa olla ryhmässä voi kehittää tietoisena siitä, että kehonkieli puhuu kaiken aikaa. Ohjaajan huomioonpiiriin kuuluu ryhmän jäsenten kehonkielen, kasvojen ilmeiden, asentojen, äänensävyjen ynnä muiden havainnointi ja kuunteleminen.

Riippuvuus aktivoituu ryhmässä, samoin defenssit eli puolustusmekanismit, joita ihmisillä on riippuvuuden tarvetta kohtaan. Senioripysäkki®-ryhmä on suhteellisen lyhyt ryhmäprosessi, joten kovin syvällisiin muutoksiin ei ole mahdollista päästä. Transferenssi- eli tunteensiirtoriippuvuus ohjaajaan kehittyä, ja voisi sanoa, että niin pitääkin. Mikäli sijoitus on myönteinen, se kannattelee ja motivoi tulemaan ryhmään ja kohtaamaan esiin tulevia tunteita ja asioita. Joku ryhmäläinen saattaisi haluta rakentaa ryhmän jälkeenkin jatkuvaa suhdetta ohjaajan kanssa. Eli ohjaaja voidaan pyytää kahville tai kutsua kylään. Joku ryhmän jäsen voi olla transferenssien vuoksi estynyt suhteessa ohjaajaan. Ryhmänohjaaja säilyttää lämpimän ammatillisen asenteen ja ohjaa siten, että ryhmäanalyttinen periaate toteutuu: ryhmäanalyysi on ryhmän toimintaa, ryhmässä tapahtuvaa, ryhmän toimesta ohjaaja mukaan lukien.

Kun aiheena on riippuvuudet, keskusteluun voi tulla monenlaisia asioita. Riippuvuuksilla voidaan tarkoittaa läheisriippuvuutta, työriippuvuutta, riippuvuutta ruuasta, alkoholista, tupakasta, liikunnasta, vaaroista ja niin edelleen. Voidaan keskustella elämässä yleensä ilmenevistä riippuvuuksista

tai jostakin oman elämänpiirin vaikeudesta, omasta tai läheisten. Ohjaajan mahdollisuus on ohjata pohtimaan, mitä riippuvuuksien takana on. Usein kyse on vaille jäämisistä tai hyvinkin traumaattisista kokemuksista. Jos maltetaan pidättäytyä tietämästä ja opettamasta, ryhmän jo tutuksi tullessa ilmapiirissä jaetaan kipeitäkin kokemuksia. Sukupolvien perintönä tulleet kuormat voivat avautua kertomuksina elämän tiukoista paikoista, osattomuudesta, ulkopuolisuudesta, yksin jäämisestä tai yhdessä selviämisestä.

Ollaan lähes ryhmäprosessin puolivälissä. Siksi tämä kokoontumiskerta on ryhmädynamiikan kannalta hedelmällistä työskentelyn aikaa.

## **2.7 Seitsemäs kokoontumiskerta – teemana häpeä ja syyllisyys**

.....

Häpeä on äärimmäisen tuskallinen tunne. Syyllisyyden ja häpeän välisestä eroista on kirjoitettu paljon. Häpeässä on kyse havainnoivalle toiselle paljastumisesta. Toinen on pettynyt näkemäänsä tai kokee sen vastenmieliseksi. Syyllisyydessä puolestaan on tavallisesti kysymys – oman moraalikoodin mukaan – toiselle väärin tekemisestä. Syyllisyys voi olla myös häpeän lähde. Häpeä voi syntyä ilman ulkoisen toisen läsnäoloakin: sisäistettyjen häpäisevien toisten läsnäolo tai sisäistetyt kulttuuriset arvot riittävät tähän. (Rathbone, 2012.)

Häpeä voi liittyä toiveeseen tulla hyväksytyksi. Ihmiselle voi myös kehittyä helposti aktivoituva häpeän kokemukseen joutumisen alttius. Tutkijat liittävät tämän varhaisen kehitykseen häiriöön siinä vaiheessa, kun kiintymyssuhde äidin kanssa kehittyy ensimmäisen ikävuoden aikana. Nöyryytyksen ja häpeän kokemus eroavat toisistaan sikäli, että nöyryytystä asianomainen ei koe ansainneensa. (Rathbone, 2012.)

Erik H. Erikson liittää häpeän elämänsäkaaren toisen psykososiaalisen kehitystehtävän epäonnistumiseen. Ensimmäinen kehitystehtävä ensimmäisen ikävuoden aikana voi johtaa joko luottamukseen tai epäluottamukseen ympäristöä kohtaan. Toinen kehitystehtävä toisen ja kolmannen ikävuoden aikana voi johtaa joko autonomiaan, oman tahdon ja itsekontrollin

kokemukseen tai epäonnistuessaan jatkuvaan häpeän ja epäilyksen tunteeseen. Tuossa ikävaiheessa lapsi asettaa oman tahtonsa muiden tahtoa vastaan ja pystyy biologisen kehityksen myötä paremmin kontrolloimaan muun muassa ruumiintoimintojaan. (Pulkkinen, 1992.)

Kolmas psykososiaalinen kehitystehtävä ajoittuu neljännen ikävuoden lopusta kouluiän alkuun. Onnistuneena tämä kehitystehtävä johtaa aloitteisuuteen ja epäonnistuneena syyllisydentunteisiin. Epäonnistuminen ikään liittyvän mustasukkaisuuden ja kilpailun käsittelyssä johtaa syyllisydentunteisiin. (Pulkkinen, 1992.)

On ihmisiä, jotka kokevat olleensa koko elämänsä ajan häpeän kantajia ja toisia, joille syyllisyyden kokeminen on aiheuttanut paineita ja taisteluita. Hän, joka kokee häpeää, toivoo, että maa nielisi – hän, joka on herkkä syyllistymään, on heti valmis sanomaan, etten se minä ollut.

Eläkkeellä oleva Elisabet Rehn kuvasi koskettavalla tavalla suhdettaan elämänsä aikana kertyneiden papereiden läpikäymiseen. Hän toteasi, että kolmasosan ajasta hän nauroi, toisen kolmanneksen itki ja lopun ajan hän häpesi. Tämä oli hänen kokemuksensa ajan tuoman välimatkan päästä omaa elämää läpikäydessään ja arvioidessaan. On olemassa tervettä häpeää ja tervettä syyllisyyden kokemista. On olemassa myös epärealistista häpeää ja syyllisyyttä, joka kuormittaa ihmisen jaksamista ja voi tehdä hänestä ihmisaran.

Rathbone (2012) kirjoittaa häpeän jääneen liian vähälle tutkimiselle terapeutteisessa kirjallisuudessa. Häpeä myös piiloutuu ryhmässä helposti. Se ikään kuin pukeutuu toisiin vaatteisiin. Häpeän kokemiseen tarvitaan itselle merkityksellisen toisen läsnäolo, joka on ja jonka silmissä toivoisi olevansa kelpaava ja arvostettu. Tästä syystä ryhmän ohjaajan on hyvä olla tarkkana, ettei esimerkiksi leikinlaskulla aiheuta häpeän tunteiden heräämistä ryhmän jäsenissä. Ihmisten huumorintaju on erilainen, ja leikkimielisesti lausahdettu voi tulla virheellisesti tulkituksi.

Kun teemana ovat häpeä ja syyllisyys, ohjaaja voi kysyä, miten ryhmäläiset ajattelevat häpeän ja syyllisyyden eroavan toisistaan. Voidaan yhdessä keskustella, ovatko asiat, joita hävetään, muuttuneet ajan kuluessa. Voi olla

tarpeen puhua kulttuurista ja niistä sosiaalisista yhteisöistä, joissa seniorit ovat kasvaneet ja eläneet. Kulttuuri, jossa elämme, läpäisee meidät kokonaan, kuten Foulkes totesi. Kulttuuri on sodan jälkeen muuttunut Suomessa ja maailmalla. Lasten kasvatusta on muuttunut, koulu on muuttunut, samoin työelämä.

Teema avaa mahdollisuuden kertoa oman elämän tarinoita. Voi olla omien lasten kasvatukseen ja kasvuolosuhteisiin liittyvää syyllisyyttä. Syyllisyydentunteet voivat kertoa siitä, että asioihin on aidosti ollut jokin syy. Elämäntilanteet menivät toisin, kuin jälkepäin ajatellen olisi toivonut. Kummasta lienee vaikeampaa puhua, syyllisyydestä vai häpeästä? Eräs henkilö kertoi ylimielisestä toiminnastaan jonkin työtehtävän hoitamisen yhteydessä. Esimies oli myöhemmin kuvaillut hänelle, miten joku toinen oli hoitanut tilanteen asianmukaisemmin. Henkilö totesi: ”Silloin minä häpesin.”

Ihminen voi hävetä myös itseään. Phil Mollon (2002) toteaa joidenkin kirjoittajien esittäneen häpeän liittyvän epäonnistumisen kokemukseen, kun ihminen vertaa itseään omaan, sisäistettyyn ihanneminaansa. Syyllisyyden tunteisiin liittyvät ylilyn tai omantunnon moitteet sellaisten rajojen rikkomisesta, jotka ovat olleet itselle ohjenuorana.

Ryhmäanalyttikot Taru Kaivola ja Eeva-Maija Keski-Säntti ovat kirjoittaneet ryhmäpsykoterapiassa koetusta häpeästä. Häpeän esille tulo ja sen työstäminen ryhmässä edellyttävät riittävää turvallisuutta. Turvallinen ja terapeutin ilmapiiri luodaan vahvistamalla ulkoisia rajoja ja sääntöjä, jotka liittyvät läsnäoloon ja osallistumiseen. Turvallisuuden rakentumisen myötä tulee mahdolliseksi tavoittaa avun tarpeen myöntämiseen liittyviä häpeän tunteita. (Kaivola & Keski-Säntti, 2017.)

Yhdeksännellä kokoontumiskerralla teemana ovat katkeruus ja anteeksianto. Häpeän ja syyllisyyden teeman yhteydessä voi jo miettiä, kuinka ihmiset ovat selvinneet häpeän ja syyllisyyden kanssa. Onko häpeä ollut aina samanlaista vai onko herkkyyden häpeään muuttunut ikävuosien kertyessä?

Ihminen on voinut kokea häpeää jonkin ulkoisen erillisuuden tai vamman takia. Elämäolosuhteet ja ulkopuolelta tullut suhtautuminen, joko

lapsuudessa tai aikuisuudessa, ovat voineet aiheuttaa häpeän tunnetta. Ikääntyminen voi tuoda mukanaan jotain, mihin liittyy häpeää. Oma kehonkuva voi olla häpeälle altis. Siihen, että nyt tai tulevaisuudessa tarvitsee toisten ihmisten apua omasta kehostaan huolehtimiseen, voi liittyä pelkoa, koska häpeää paljastaa itsensä ja avuntarpeensa toiselle ihmiselle.

Henkilökohtaisista asioista puhuminen ryhmässä voi aiheuttaa häpeän kokemuksen. Asiat ovat intiimejä, eikä voi olla varma, miten toiset suhtautuvat kuulemaansa tai kertojaan kerrotun jälkeen. (Mollon, 2002.) Ohje ryhmänohjaajalle on, että on oltava sisäisesti herkkä ja aktiivinen. On ohjattava siten, ettei ihminen joudu häpeään, vaikka kokisikin häpeää. Tunteita voidaan käsitellä kunnioittavalla asenteella ja myötätuntoa osoittaa ilmein, elein ja empaattisella sanallisella palautteella. Joku esimerkiksi kertoo, että siellä minä häpesin ja seisoin märissä housuissa, kun en ehtinyt luokasta vessaan. Pelkäsin pyytää opettajalta lupaa ja sitten en enää ehtinyt. Ohjaaja voi todeta lämpimällä ja osaaottavalla äänellä: ”Siinä sinä seisit.” Kertoja kokee tulevaisuuden kuulluksi eikä jää yksin. Hän voi jatkaa kertomustaan, johon ryhmästä tulee varmasti myötätunnon ilmaisuja.

## **2.8 Kahdeksas kokoontumiskerta – teemana viha ja pettymykset**

.....

Viha ja pettymykset on ankara aihe. Patrick de Maré työryhmineen (1991) puhuu kirjassaan Koinonia siitä, kuinka tietyn kokoisissa ryhmissä väistämättä ilmenee vihaa. De Maré kehitti median-ryhmien ja suurryhmien ryhmäanalyttista työskentelyä ja ohjaamista. Median-ryhmä on kooltaan pienryhmää suurempi ja suurryhmää pienempi. Kyse ei ole vain ryhmän koosta, vaan tavasta ajatella ryhmää ja ohjata sitä. Kun pienryhmä muistuttaa perheryhmästä ja suurryhmä yhteiskunnasta, median-ryhmässä ollaan sukulaisten kokoontumisessa. Foulkes työskenteli pääasiassa pienryhmien kanssa, vaikka hän jo alussa visioi, että ryhmäanalyysia voidaan soveltaa ja tullaan soveltamaan myös organisaatioissa ja isoissa ihmisyyhteisöissä (Foulkes, 1964). De Marén ja muiden mukaan viha voi ryhmäkeskustelun kautta muuttua koinoniaksi eli ystävyydeksi, joka ei katso henkilöön. Hyvään ryhmähenkeen kuuluu se, että ryhmässä on mahdollista ilmaista myös tyytymättömyyttä ja että ryhmä kykenee käsittelemään tyytymättömyyden rakentavalla tavalla.

Pettymyksen, turhautumisen, ärtymyksen ja jopa vihan esiintyminen ryhmässä ei ole tavatonta. Ihmiset voivat suuttua toisilleen, loukkaantua tai joutua kiistoihin. Yksi tapa lähestyä asiaa on nähdä jännitteet ihmisten

välisinä asioina. Toinen tapa on käsitellä sitä ryhmätason kysymyksenä. Mikä ryhmän matriksissa pyrkii esiin? Yksittäiset jäsenet ovat tärkeiden asioiden äänitorvia.

Kahdeksannessa kokoontumisessa Senioriryhmä® on puolessa välissä. Aika kuluu. Ohjaaja voi pukea sanoiksi ryhmäajan rajallisuuden ja jäljellä olevat mahdollisuudet. Kysyin kerran eräältä sairaalateologilta, mitä ihmiset katuvat kuolinvuoteellaan. Hän vastasi välittömästi: ”Elämätöntä elämää.” Ryhmä voi keskustella siitä, mitä sen jäsenet haluavat, jotta viimeisellä kerralla kukaan ei olisi pettynyt ja miettisi, olisiko pitänyt uskaltaa osallistua avoimesti keskusteluun.

### **2.8.1 Vihan takana on haavoittumista ja tuskaa**

Foulkes oli ehdottomasti sitä mieltä, ettei ohjaaja saa eikä voi olla passiivinen, muttei myöskään liian aktiivinen. Ryhmän vetämisestä puhutaan silloin, kun ryhmän työskentely on hyvin ohjaajakeskeistä – ja käytännössä raskasta. Ohjaaja ei ole ryhmän johtaja eikä vetäjä, vaan ryhmää ohjaava ja opastava kapellimestari. (Foulkes, 1964.) Ohjaaja on ajoittain ulospäin passiivinen, mutta silloinkin sisäisesti hyvin aktiivinen. Toisinaan ohjaaja on ulospäin aktiivinen ja pitää selvästi huolta ryhmän työskentelystä. Kapellimestarikin keskustelee orkesterin kanssa kappaleesta, jota harjoitellaan ja soitetaan. Hän antaa orkesterille tarpeen mukaan ohjausta ja ajattelun aineksia. Hän voi pysäyttää soiton jonkin soittimen kohdalla ja ohjata soitatajaa, jotta kokonaisuus soisi mahdollisimman rikkaasti.

Tämän ryhmäkokoontumisen aiheena on viha ja pettymykset. Ohjaaja voi olla istunnon alussa tavallista aktiivisempi ja johdatella ryhmää jollakin tavalla teemaan. Hän voi kysyä, millaisia muita tunteita ryhmän jäsenet liittävät vihan ja pettymyksen tunteisiin. Niihin liittyy usein surua, haavoittumista, katkeruutta, vaille jäämistä, epäoikeudenmukaisuuden kokemusta tai kateutta ja kilpailua. Kun maltaa odottaa levollisena, ryhmä alkaa keskustella. Voi olla, että äänet alkavat kuulua hiljalleen, mutta



musisointi on joka tapauksessa alkanut. Mikäli syntyy vaikea hiljaisuus, ohjaaja voi puhua esimerkiksi siitä, että pettymykset synnyttävät vihaa ja lukitsevat ihmisen mieltä ja joskus toimintakykyäkin. Pettymykset voivat painua alitajuntaan. Ryhmää voi ohjata keskustelemaan, kuinka viha, vihaisuus ja suuttumus liittyvät toisiinsa.

Vihan ja pettymysten aihepiirissä on sekä henkilökohtaisia että yhteisiä asioita. Useissa suvuissa siirtyy sukupolvelta toiselle kertomuksia edellisten sukupolvien kokemista vääryyksistä. Miten sisällissodan veli veljeä vastaan -asetelmasta on päädytty yhdessä rakennettuun hyvinvointi-Suomeen? Nyt eläköityneet ihmiset olivat aktiivi-iässä 1990-luvun laman aikaan. Monet menettivät silloin työnsä, osa menetti omaisuutensa ja jäi vuosiksi maksamaan velkoja, koska oli taannut tuttavansa lainan. Suurista pettymyksistä on voinut jäädä vihaa ja katkeruutta.

Melanie Klein (1992) on puhunut skitsoparanoidisesta positioista, joka kuvaa imeväisikäisen lapsen mielen maailmaa ja depressiivisestä positioista, johon lapsi kypsyminen myötä siirtyy (ks. myös Salo & Stenius, 2015). Kleinin ajattelu ei avaudu helposti, mutta minua ohjaajana ja terapeutina hänen näkemyksensä on koskettanut. Oma pohdintani hänen inpiroimanaan on kulkenut seuraavasti. Skitsoparanoidinen positio on toivoton, rikkinäinen, haavoittava ja kärsimystä tuottava mielentila. Siitä ei ole ulospääsyä, eikä tapahtumille kehity sanallista selitystä. Ihminen tarvitsee kuulluksi ja nähdyksi tulemisen ja lohdutuksen kokemuksen, ennen kuin hänen mielensä voi siirtyä depressiiviseen positioon. Depressio mahdollistaa suremisen ja vanhasta kivusta irti päästämisen. Sureminen mahdollistaa myös uuden avautumisen ihmisen mielessä. Ihminen voi tarttua uuteen, jota elämä tarjoaa.

Senioriryhmässä® voi kertoa omaa tai sukunsa tarinaa. Ryhmä on todistajana ja myötätuntoista palauteheijastetta antavana kuulijana. Pysähtynyt suru voi herätä eloon, ja aika alkaa taas kulkea eteenpäin. Trauman kokemukseen kuuluu, että aika tuntuu pysähtyneen traumatisoiviin tapahtumiin. Ihminen muistaa pikkutarkasti hetken, kun hän kuuli järkyttävän uutisen ja niin edelleen. Muuten ihminen elää elämäänsä ja asioita

muistellessaan huomaa, kuinka paljon on unohtanut. Normaalisti muistot ja kerrottu tarina muuttuvat vuosien aikana hieman. Traumaattinen muisto kerrotaan aina samanlaisena; aika ei kosketa sitä. Ihmisen kertoman tarinan uudet vivahteet ovat merkki siitä, että jotain on muuttunut.

Ohjaaja kuuntelee yhdessä ryhmän jäsenten kanssa, minkälainen keskustelu ryhmässä vihan ja pettymysten teeman virittämänä syntyy. Kertomukset voivat olla henkilökohtaisia ja hyvinkin traagisia. Omalle läheiselle on voinut tapahtua jotain sellaista, josta on jäänyt sisimpään viha. Ryhmän jäsenet voivat toisaalta myös varoa keskustelemasta henkilökohtaisista asioista.

Ryhmän voi ottaa haltuun yhteiskunnan ja maailman vääryyksistä ja epäoikeudenmukaisuudesta keskusteleminen, jolloin ryhmässä vallitsee maaninen defensiivisyys. Puhetta on paljon. Puhutaan kiihkeästi ja usein isoista asioista, eikä henkilökohtainen aines ole kuultavissa. Mikäli keskustelu saa jatkua koko ryhmän ajan tällä tasolla, moni lähtee ryhmästä pettynään pois. Ohjaajan pitää puuttua tilanteeseen ja kysyä, miten keskustelussa esiin tulleet asiat ovat koskettaneet ryhmän jäseniä henkilökohtaisesti. Joku ryhmän jäsen voi olla niin kiihkeä ilmastonsuojelija tai lastensuojelun puolestapuhuja, että hän loukkaantuu, koska kokee, ettei ryhmä ota hänelle tärkeää asiaa tarpeeksi tosissaan. Maanisen defenssin takana on kipeitä tunteita, joiden kohtaamiselta defensi suoja.

Maaninen defensi voi ilmetä myös ylettömän innokkaana, pitkään jatkuvana keskusteluna, jossa ei tahdo saada suunvuoroa. Keskustelun taso on kuitenkin sellainen, että ohjaajasta tuntuu, ettei se kosketa tunteita. Ohjaajan ei pidä säikähtää, jos joku ihminen ryhmässä suuttuu. Reaktio on merkki siitä, että jotain ihmiselle arvokasta tuli kosketettua. Kun joku itkee, se koetaan yleensä hyvänä asiana, jolle on tilaa. Kun joku suuttuu tai loukkaantuu, tapahtuneen käsittely on vaikeaa ja tahtoo jäädä kesken. Suuttuminen ja loukkaantuminen ovat itkun tavoin merkki siitä, että jotain tärkeää tapahtuu.

Esittelen kolme kuuluisaa eteläafrikkalaista miestä, jotka ovat puhutelleet minua vihaan ja pettymyksiin suhtautumisessa. Ensimmäinen heistä

on Nelson Mandela, joka virui vuosikymmeniä vankilassa. Myöhemmin hänestä tuli maansa presidentti. Mandela meni vankilaan vihaisena miehenä ja astui vapauteen rauhan tekijänä. Toinen mies on piispa Desmond Tutu, joka yhdessä Mandelan kanssa johti Etelä-Afrikan rauhanomaisella tavalla välttämään apartheidin jälkeisen verisen koston kierteen. Kolmas mies on lakimies, tuomari ja ihmisoikeustaistelija Albie Sachs, joka menetti toisen kätensä ja toisen silmänsä näön häntä vastaan tehdyssä autopommi-iskussa (Sachs & Scheper-Hughes, 2011). Kuulin Sachsin puheen ryhmäanalyttikoiden kansainvälisessä konferenssissa. Näitä miehiä yhdistää se, että vihan ja koston sijaan he valitsivat johtaa kansakuntansa sovintoon, pahojen tekojen tunnustamiseen ja anteeksiantoon. Tutu kirjoittaa, että ihmisten kärsimys pitää tunnistaa, ottaa vastaan ja kunnioittaa sitä. Näin heitä autetaan löytämään toivo ja merkitys jopa kärsimyksen kantajina. (Tutu, 2004.)

Yhdeksäs kokoontumiskerta on teemaltaan kahdeksannen kerran aihepiiriä jatkava. Seuraava teema voidaan todeta jo nyt istunnon lopussa. Keskustelu on saattanut aktivoida voimakkaitakin tunteita ryhmässä. Ohjaaja voi luoda sanoilla siltaa seuraavan kerran aiheeseen.



## **2.9 Yhdeksäs kokoontumiskerta – teemana katkeruus, myötätunto ja anteeksianto**

.....

Yhdeksännen kokoontumiskerran teema on vaikea ja haastava, kuten edellisenkin kokoontumisen aihe. Ohjaaja voi kokoontumisten välillä miettiä edellistä kokoontumista: miten ryhmä työskenteli ja jäikö jotain työpöydälle. Tällä kertaa voi vaikka aluksi kysyä, jäikö viime kerrasta jotain, mihin ryhmä haluaisi palata. Voi olla, että keskustelu lähtee tästä liikkeelle, kun ohjaaja levollisena kuulostelee ryhmää. Jos niin tapahtuu, jatketaan siitä. Ohjaaja voi kysyä, kuinka katkeruus, viha ja pettymykset, myötätunto ja anteeksiantaminen liittyvät toisiinsa. Voi kysyä, onko ryhmäläisillä kokemusta näistä. Syvällinen keskustelu on mahdollinen. Ohjaaja kuuntelee ja seuraa ryhmän työskentelyä, havainnoi dynamiikkaa ja sanatonta kehonkieltä. Puhuminen ja hiljaa oleminen ovat osa ryhmän musiikkia. Ohjaajan tehtävänä on seurata yksilöjänsiä, että jokainen saa tilaa. Aihepiiri on kipeiden tunteiden kentällä.

## 2.9.1 Katkeruus

Kun kuuntelen Mozartin Requiemia, en arvaisi, jos en tietäisi, että kyse on sielunmessusta. Musiikki on voimallista, vaihtelevaa ja kiinnostavaa. Suosittelen katsomaan Mozartista tehdyn elokuvan Amadeus, jossa kateellinen säveltäjä Salieri tekee kaikkensa Mozartin luovuuden tuhoamiseksi. Joidenkin ihmisten elämässä katkeruuden kokemiseen on liittynyt toisten ihmisten kateus, ilkeys tai huolimattomuus ja välinpitämättömyys. Katkeroitumisen kokenut ja siitä irti päässyt ihminen on kulkenut pimeän laakson kautta ja selvinnyt takaisin valoon. Pienet katkeroitumiset voivat säilyä mielessä, mutta katkeruuden myrkytystila on elämän kannalta vaarallinen asia. Ihmiset katkeroituvat syystä, vaikka syy olisi ulkopuolisille vaikeasti hahmottuva. On ihmisiä, joiden lähellä on vaikea elää heidän katkeroitumisensa takia. Katkeruuden on todettu vaikuttavan myös useiden sairauksien puhkeamiseen ja pahenemiseen.

Mikäli ryhmän jäsenet kertovat, kuinka he ovat elämänsä aikana selvinneet katkeruudesta tai katkeroitumatta, kuullaan kipeistä elämänvaiheista. Monet asiat voivat aiheuttaa katkeruutta, esimerkiksi lapsena, armeijassa tai työpaikalla koettu kiusaaminen, elämän onnettomuudet, perheen sisäiset vaikeudet tai erilaisuuden kanssa eläminen.

Ryhmältä voi kysyä, mitä katkeruus oikein on. Onko siinä mukana kateutta ja mustasukkaisuutta? Onko jollakin toisella helpompaa, tai saako joku toinen sen, mikä olisi kuulunut itselle? Epäoikeudenmukaisuuden kokemus, epäreilisuus, jatkuva mittaaminen ja vertailu pitävät yllä katkeruutta. Katkeruus saa alkunsa monesta lähteestä. Ei kannata lähteä tietämään, mitä katkeruus on, vaan kutsua ryhmä jakamaan ajatuksiaan. Mitä tapahtuu, jos ihminen jää katkeruuteen kiinni, katkeroituu?

Onko joku katkeroitunut ja selvinnyt katkeruudestaan? Mitä tapahtui? Mikä auttoi? Onko itse ollut katkeran velkomisen kohteena? Katkeruuteen kuuluu velkominen – jonkun on maksettava, korvattava, hyvitetävä, eikä oikein mikään riitä. Velkomisen tiellä ei löydy vapautusta eikä helpotusta kipuun, jonka katkeruus tuo ja jota se ylläpitää.

Miriam Berger puhuu todistajan ilmaantumisesta parantavana tekijänä. Jos ihmiselle on tehty vääryyttä, eikä kukaan todista, että niin on todella tapahtunut, ihminen jää yksin. Ryhmä on todistaja silloin, kun joku kertoo itselleen tapahtuneesta vääryydestä tai epäoikeudenmukaisuudesta. Kun ryhmä ottaa kerrotun vastaan yrittämättä muuttaa ihmisen kertomusta tai selittelemättä tapahtunutta, ryhmä todistaa, mistä tuo ihminen on tullut. Kertoja kokee, että hän tulee nähdyksi ja hänet otetaan todesta. Tunnetasolla kokemus voi olla katarssis-kokemus, jonka Yalom (1995) sanoo olevan yksi ryhmän terapeuttinen tekijä. Katarssis tarkoittaa puhdistavaa tunnekokemusta.

Ohjaaja voi lisäksi osoittaa linkkejä ja yhteneväisyyksiä ihmisten kertomusten välillä. ”Kun Maija nyt kertoo tuota, muistan, että sinä Matti olit kokenut jotain samankaltaista. Tunnistatko sen itse?” Yhteyksien osoittaminen on yksi ohjaajan interventiomahdollisuus. Kun tekee niin ehdotavalla tavalla, ihmiset voivat vahvistaa, että niin todellakin on. Ryhmän jäsenet kokevat yhteenkuuluvutta samankaltaisten kokemusten kautta. Ryhmäläinen voi myös kertoa lisää ja tarkentaa, kuinka hänen tilanteensa eroaa toisen kertomasta.

## **2.9.2 Myötätunto**

Ihminen tarvitsee kokemuksen myötätuntoisesta kuulluksi, nähdyksi ja kohdatuksi tulemisesta erityisesti silloin, kun jostakin kipeydestä ei pääse yli eikä eteenpäin. Elämän matkalta jää asioita painamaan, sanottuja ja vastaanotettuja sanoja, kokemuksia ja tapahtumia, joita ei voi muuksi muuttaa. Sisäinen paraneminen voi kuitenkin olla se, mitä ihminen kaipaa, mutta se ei ole ollut aiemmin mahdollista. Hän on voinut joskus yrittää puhuakin asiasta, muttei ole kokenut tulleen parantavalla tavalla kohdatuksi.

Ryhmässä on mahdollisuus myötätuntoisen ilmapiirin ja ryhmäkulttuurin syntymiseen. Myötätuntoinen suhtautuminen siihen, mistä ihmiset

keskustelevat ja mistä yksittäinen ryhmän jäsen puhuu, on mahdollista silloinkin, kun ryhmänohjaaja on kuulemastaan aivan eri mieltä. Ryhmän jäsenet ilmaisevat toisilleen myötätuntoa, ja usein juuri ryhmässä saatu myötätunto on mahdollista ottaa vastaan ja avautua sille. Kun ryhmässä on erilaisia ihmisiä, joku on aina valmis ilmaisemaan myötätuntoisesti jotain kuulemastaan. Jos käy niin, ettei kukaan reagoi vaan ryhmässä kerrottu pyritään nopeasti ohittamaan siirtymällä jonkun toisen jäsenen asiaan, ohjaajan tulee puuttua tilanteeseen ja kysyä, mitä tapahtuu. Puhujan kuuleminen, sopiva palaute, mahdolliset lisäkysymykset tai se, että ohjaaja kysyy ryhmäläisiltä, mitä tunteita kertojan asia heissä herättää, voi avata oven myötätunnon ilmaisemiselle.

Ohjaaja tarvitsee myötätuntoa ryhmäänsä ja sen yksittäisiä jäseniä kohtaan erityisesti silloin, kun ryhmä on ohjaajalleen jotenkin haastava. Kun ryhmä on hiljaa, eikä ohjaaja saa autettua keskustelua soljumaan, ohjaajan on hyvä asettua ryhmässä olevien ihmisten asemaan ja kuulostella, mikä tekee tilanteen heille vaikeaksi. Ohjaaja voi myös auttaa keskustelun alkamaan tai etenemään tarjoamalla omia ajatuksiaan tai pohdintojaan jostain mieleensä nousevasta asiasta.

Ohjaaja hyötyy myös myötätunnosta itseään kohtaan. ”Kukaan ei ole seppä syntyessään” sanoo jo vanha sananlaskukin. Ryhmän ohjaamisen taito kehittyy parhaiten, jos voi välillä olla ikään kuin kisällinä kokeneempien ohjaajien ryhmässä. Silloin saa nähdä ja oppia, että kokeneetkin ohjaajat tekevät virheitä ja toimivat tavalla, joka ei aina ole ryhmän kannalta parasta, mutta kokonaisuus huomioon ottaen lopputulos on riittävän hyvä. Viime kädessä jokainen ryhmäläinen, ohjaajakin, tekee itse oman ryhmäkokemuksensa kunkin hetkisisissä ryhmäolosuhteissa.

Ohjaajan hyväksyvä suhde itseensä, työhönsä ja ryhmään tullessiin ihmisiin välittyy sanattomana, kokemuksellisenä viestinä monin eri tavoin. Hyväksyvässä ilmapiirissä on mahdollista kokea myötätuntoa itseä kohtaan, myös sitä itseä, joka joskus aiemmin oli. Myötätunnolle avautuminen on prosessi, jonka on mahdollista sulattaa sisäistä jäätymistä ja raottaa kivun koteloida. Ohjaaja tarvitsee sisäistettynä kokemuksena



ammattivereita, jotka, vaikka eivät konkreettisesti olekaan läsnä, ovat mukana sisäisinä lohduttavina hahmoina. He tietävät myös, mikä merkitys myötätuntoisen suhtautumisen, tuen ja hyväksytyksi tulemisen kokemuksella on.

Ryhmän jäsenelle myötätuntoon kykenevä ohjaaja, joka ei ole keskittynyt itseensä vaan ryhmään, jonka jäsen itsekin on, on kallisarvoinen. Monen ihmisen on vaikea olla itselleen armollinen ja myötätuntoinen erityisesti silloin, kun ei omasta mielestään ja realistisestikin arvioiden ole ollut parhaimmillaan. Suruprosessissa ja luopumisessa on mukana elementti, jossa korostuvat muistot kaikista tehdyistä ja kuvitelluistakin virheistä ja itsesyytökset valtaavat mielen. Silloin tarvitaan realistisia toisia, jotka auttavat muistamaan kokonaisuuden ja sen, mikä on ollut mahdollista, jopa hyvää. Kipeiden asioiden muuttuminen ja katkeruudesta anteeksiantoon kulkeminen on prosessi, jossa myötätunnolla on keskeinen merkitys. Ohjaajana kasvaminen, kehittyminen ja ohjaamisen tehtävään juurtuminen hyötyy suuresti myötätuntoisesta ilmapiiristä ja rohkaisusta.

### **2.9.3 Anteeksianto**

”Anteeksianto antaa ihmisille kyvyn aloittaa jotain uutta”, toteaa piispa Tutu (2004), joka johti Etelä-Afrikan totuuskomissiota. Ihmiset saivat tulla kertomaan kauheuksista ja rikoksista, joita heitä kohtaan oli tehty. Totuuskomissioon kutsuttiin myös kyseiset väärintekijät. Jos he myönsivät tehneensä sen, mistä heitä syytettiin, katuivat tekojaan ja pyysivät anteeksi, saattoi syntyä mahdollisuus sovintoon uhrien ja tekijän välillä. Jos taas tekijät eivät katuneet tai myöntäneet pahoja tekojaan, sovintoa ei syntynyt ja heitä rangaistiin. Anteeksianto ei ollut kevyt eikä helppo asia, koska teot olivat rotusorron aikana usein hirvittäviä.

Tutu (2004) jatkaa: ”Anteeksianto ja sovintoon pääseminen vihollistensa tai omien rakkaitensa kanssa ei ole sitä, että esitetään asioiden olevan muuta kuin, mitä ne ovat. Kyse ei ole siitä, että taputetaan toinen

toistaan olkapäälle ja sivuutetaan vääryyden näkeminen silmästä silmään. Todellinen sovinto paljastaa tapahtuneen kauheuden, väärän teon, kivun, haavoittumisen, totuuden.” Tutu toteaa myös, että jos vääryyttä kärsinyt antaa anteeksi vasta, kun väärintekijä mahdollisesti kykenee katumaan ja pyytämään anteeksi, hän jää väärintekijän vangiksi. Jos toinen ei kykene katumaan ja pyytämään anteeksi, vääryyttä kokenutkin jää sidokseensa velkomaan katkerana. Siksi on tärkeää ja mahdollista päästä anteeksiantoon vääryyden tekijästä erillisenä asiana.

Ihmisillä on erilaisia käsityksiä ja kokemuksia anteeksiannosta. Kerrotaan vanhasta miehestä, joka matkusti vaikeina aikoina junalla Puolassa. Hän oli pukeutunut vaatimattoman ja vähävaraisen miehen tavoin. Junavaunussa oli nuoria miehiä, jotka alkoivat kiusata häntä. Lopulta juna tuli kaupunkiin, jossa kaikki tapahtumaan osalliset jäivät pois, koska jokaisella oli asiaa siihen kaupunkiin. Nuoret miehet olivat myyntiedustajia, joilla oli tärkeä liiketoimi hoidettavanaan. Seuraavana päivänä he menivät liike-tapaamiseen, ja kenet he tapasivat siellä: junassa ollut vanha mies oli parhaisiinsa pukeutuneena seurueensa ympäröimänä. Hän olikin menestynyt liikemies, jonka vallassa kaupanteon avaimet olivat. Kun nuoret miehet tajusivat, ketä he olivat kiusanneet, he alkoivat pyydellä anteeksi. Rikas kauppias sanoi: ”Minä en pysty antamaan teille anteeksi. Teidän pitää pyytää anteeksi siltä vanhalta nuhruiselta mieheltä, jonka tapasitte junassa.”

On asioita, joita ihmisten on vaikeaa, jopa ylivoimaista antaa anteeksi, vaikka he järjellään ymmärtävät, ettei tilanteelle olisi kukaan voinut mitään.

Anteeksianto lienee asia, jota ryhmässä voidaan yhdessä ihmetellä ja lähestyä elämän ihmeenä. Joku voi kantaa mukanaan kuormaa siitä, ettei ole kokenut saaneensa anteeksi, vaikka kuinka on yrittänyt sovittelua. Joku on voinut kokea anteeksiannon, joka on muuttanut koko elämän suunnan. Hengellisyyden alueelle liittyy anteeksiannon ja ankaruuden kysymyksiä. Senioripysäkki®-toiminta ei ole sitoutunut uskonnolliseen eikä poliittiseen maailmaan. On silti hyvä, jos ryhmän jäsen voi halutessaan tuoda keskusteluun myös hengellisyyden merkityksen omassa tarinassaan. Ohjaajan

asiana on huolehtia siitä, että keskustelussa säilyy erilaisia näkemyksiä kunnioittava asenne.

Monet suomalaiset lapset ovat kasvaneet ankaruuden ilmapiirissä. Armollisuutta ei oikein ole koettu eikä opittu. On usein oltu armottomia ja liian ankaria itseäkin kohtaan. Voisiko armollisuudella ja anteeksiannolla olla jotain tekemistä toistensa kanssa? Ryhmän ilmapiirin soisi olevan armollinen. Myös ohjaajan soisi olevan armollinen itseään kohtaan. Ryhmä ohjaajineen on tehnyt jo paljon työtä, ja monenlainen musiikki on soinut ryhmässä. Aletaan olla tuttuja ja tärkeitä toinen toisilleen.



## **2.10 Kymmenes kokoontumiskerta – teemana rakkaus ja läheisyys**



Ryhmän hoitavat tekijät on syytä pitää elävinä mielessä. Foulkesille (1964) kiinnostavinta oli nähdä, kuinka ihmiset muuttuvat ryhmissä. Häntä kiinnostivat erityisesti ryhmän kommunikoinnin prosessit, joiden pohjalta ryhmän dynamiikkaa voi ymmärtää. Kommunikaatio on myös tiedostamatonta, ja siihen kuuluvat jopa erilaiset hajut. Kun menee huoneeseen, jossa ryhmä ihmisiä on istunut jonkin aikaa, hajun huomaa, mutta itse tilassa kaiken aikaa olevana sitä ei aina tunnista. Ihmiset viestivät monin tavoin.

Ryhmällä on sekä ilmeinen että peittyvä tarkoitus. Ihmiset, jotka kokoontuvat pelaamaan korttia tai kutomaan sukkaa, kokoontuvat juuri tuosta syystä. Ryhmään tulella ja ryhmän kommunikoinnin kautta toteutuu myös latentti tarkoitus, ryhmän vetovoima. Keskusteluryhmään tullaan keskustelemaan, ja samalla tietoisesti ja tiedostamatta solmitaan tuttavuuksia ja tapahtuu paljon muuta. Ihmisten merkityksellinen, säännöllinen yhdessäolo vaikuttaa aivotasolla, somaattisesti koettavina asioina, tunteista puhumattakaan.

Rakkaudesta puhuttaessa ajatellaan perheenjäsenten välistä rakkautta, seksuaalista rakkaussuhdetta, ystävien välistä rakkautta ja niin edelleen.

Mutta voisiko myös hyvän ilmapiirin ryhmässä olla hyvinvointia lisääviä rakkauden elementtejä? (Berman, 2017.)

Foulkes kuvaa ryhmän terapeuttiseksi tekijäksi peili-ilmiötä. Peili-ilmiöön sisältyvät muun muassa projektio ja samaistuminen. Ryhmän jäsen näkee itsensä tai jonkin osan itseään, erityisesti tukahdutetun osan, toisissa ryhmän jäsenissä. Hän voi havainnoida ja seurata toisessa jotain, minkä vähitellen tunnistaa olevan itsessäänkin. Ryhmässä pyrkimys kommunikointiin ja kokemusten yhdessä jakaminen mahdollistavat sen, että jokin, jolle ei ole ollut sanoja, kypsyy sanoitettavaksi ja uudella tavalla jaettavaksi. (Foulkes, 1964.) Ryhmässä koettu läheisyys ja ravitsevuus ovat seurausta monella tasolla tapahtuvasta jakamisesta, ei vain sanallisesta, mutta myös siitä.

Rakkauden ja läheisyyden teeman johdattamana ohjaaja voi alussa kommentoida: ”Tällainen teema tänään, mihinkähän tämä meidät vie?” Sitten voi jäädä kuuntelemaan. Matka on jo alkanut. Koskaan ei voi edeltä tietää, mihin ryhmä vie, jos pidättäytyy johtamasta ryhmää johonkin tiettyyn suuntaan. Jokaisella on kerrottavaa läheisistään ja rakkaistaan. Voidaan kertoa leskeksi jäämisestä ja läheisyyden ikävästä. Voidaan muistella vanhoja asioita, jotka kuitenkin ovat lähellä muistissa, kuten kaikki tärkeät tunnekosketusasiat ovat. Voi olla kipua, surua ja menetettyjä mahdollisuuksia. Voi olla seikkailuja ja uskaltamista tarttua tilanteeseen. Ohjaaja tuntee jo ryhmänsä, ja taas on huolehdittava siitä, että jokainen saa tilaa.

Onko joku ryhmäläinen katsonut elokuvan tunnetusta kuvataiteilijasta Helenestä, hänen rakkaudestaan, yksinäisyydestään ja erakoitumisestaan? Mitä muuta voi rakastaa kuin ihmistä? Työtä, taidetta, käsillä tekemistä, purjehtimista. Ikkunalaudalle tulevaa pikkulintua ja puiston oravia. Mistä läheisyyden ravintoa voi saada juuri nyt, tässä elämäntilanteessa? Mikä merkitys tällä ryhmällä on?

Vielä on viisi kokoontumista jäljellä, ja sitten ryhmä päättyy. Ryhmän päättymisen prosessi on tärkeä, eikä siitä puhumista pidä jättää yhteen tai kahteen viimeiseen kertaan. Ryhmä voi keskustella siitä, mitä ryhmässä on tapahtunut. Mikä on luonut läheisyyttä? Mitä ryhmän jäsenet ja ohjaaja

merkitsevät toisilleen? Jokainen on tärkeä ryhmäkokemuksen mahdollistaja. Ohjaaja voi antaa kiitosta ryhmän jäsenille siitä työstä, mitä he ovat tähän mennessä tehneet. Loppusolmua valmistellaan, vaikka vielä on aikaa ja elämää ryhmässä jäljellä. Ohjaaja miettii näitä asioita ja sanoittaa ne sopivasti ryhmälle ajattelun ja keskustelun virikkeiksi.





## **2.11 Yhdestoista kokoontumiskerta – teemana ihmissuhdetaidot ja ihmissuhteet**



Yhdennentoista kokoontumiskerran teema on ohjaajan kannalta mielenkiintoinen. Hänellä on oikeus ja mahdollisuus oppia samalla, kun tekee omaa työtään. Ryhmässä on senioreita, joilla on elämäkokemusta yhteen laskien melkoinen määrä. He ovat syntyneet ja kasvaneet erilaisissa oloissa, eläneet aikuiselämänsä kodeissa, ystäväpiireissä, työelämässä, harrastusryhmissä. Heihin on kertynyt elämäkokemusta ja elämänviisautta kuin pieneen kirjastoon.

Tapasin taiteilija Eeva Ryynäsen hänen ateljeessaan, kun hän oli 80-vuotias. Hän istutti meidät, satunnaiset kävijät, ateljeensa penkille ja jutteli meille. Hän sanoi: ”Ihminen on kuin nahkapussi. Hetken se siinä on ja sitten lähtee.” Hän esitteli työn alla olevan puuveistoksensa, osoitti sitä kädellään ja sanoi: ”Siinä ovat nälkävuodet.” Puun syissä näkyivät 1860-luvun nälkävuosien aikaisen ilmaston vaikutukset puun kasvuun. Puun veistämisen ammattilainen tunsu materiaalinsa. Samalla tavoin ihmisiin jää elämän jäljet. Jää sitä ymmärrystä, mitä on kertynyt elämäkokemuksen kautta. Ohjaaja voi avata teeman kysymällä, mitä osallistujat ovat oppineet ihmissuhteista ja ihmisten kanssa toimeen tulemisesta elämänsä aikana. Jos ohjaaja malttaa pitää huomion ryhmän jäsenten sisäisissä

kirjoissa, niistä avautuu kiinnostavaa antia. Ryhmän tila on avoin sille, mistä ryhmä alkaa keskustella. Teema on viitoittaja, vaikka puhe rönsyilee ja tekee erilaisia mutkia.

Ryhmän ohjaamista opetteleva kysyy, mitä tehdä, kun ryhmä puhuu pinnallisesti. Foulkesin (1964) mukaan ryhmän mahdollinen vain puhumisen takia puhuminen johtuu vastarinnan ja defensiivisyyden motiiveista. Ohjaaja voi kuulostella, minkä esiintuloa ryhmässä varotaan ja pidätellään. Sitä mukaa kun ohjaaja harjaantuu ryhmän ohjaamisessa, ryhmän auttaminen defensiivisestä keskustelusta avaavaan keskusteluun helpottuu. Ohjaaja oppii olemaan kärsivällinen ja taitava kuin silkkipaperin käsittelijä.

Yksinäisyys voi olla motiivi tulla ryhmään. Puoliso on voinut sairastua tai kuolla. Joku on aina asunut yksin. Kun voimat ovat vähentyneet ja ystäväpiirissä ikätoverit harventuneet, yksin asumiseen liittyy ihmiskontaktien puutetta. Ryhmä on nyt elinkaarensa loppupuolella, joten ohjaajalle ja ryhmän jäsenille on kertynyt kokemusta toinen toisistaan. Elämäntarinat ja nykyinen elämäntilanne ovat tulleet ryhmään. Mitä ihmissuhdetaidot ja ihmissuhteista puhuminen ryhmän tässä vaiheessa mahtanee merkitä? Mitä ohjaaja ajattelee? Minkä hän toivoo tulevan ryhmässä puheeksi? Rohkaisen ohjaajaa kuuntelemaan itseään. Hän on saanut jakaa ryhmän matkan yhdessä ryhmän jäsenten kanssa. Ohjaaja voi luottaa siihen, mitä on kuullut ja nähnyt ja hän voi rohkeasti sanoittaa jotain kuulemastaan. Ohjaaja voi puhua henkilökohtaisesti ryhmän eri jäsenille asioista, jotka eri kokoontumisten aikana ovat jääneet hänen mieleensä. Kokoontumisen teema rohkaisee siihen.

Ihminen kaipaa läheisyyttä ja kosketusta läpi elämänsä, kukin omalla tavallaan (Kilpeläinen, 1978). Ihmiset haluavat tulla rakastetuiksi. Läheisyys ja kosketetuksi tulo voi tapahtua sanojen kautta. Keskusteluryhmässä sanat ovat koskettamisen kanava. Tuntuu hyvältä kuulla jonkun sanovan jotain hyvää itsestä erityisesti silloin, kun itsekkin tietää sanotun pitävän paikkansa. Joskus ohjaan ryhmää tavalla, josta en tiedä, onko menetelmä kovin ryhmäanalyttinen. Menetelmä on kyllä toimiva, kun sitä käyttää harvoin eli kerran ryhmän elämänkaaren aikana ja tekee niin oikealla

hetkellä. Kysyn ryhmältä, voimmeko tehdä jotain, mitä emme tämän ryhmän aikana ole vielä tehneet. Aina on tullut myönteinen vastaus. Ihmiset ovat uteliaita, koska en kerro, mistä on kysymys, ennen kuin ryhmä on vastannut myönteisesti. Sitten kerron, että kun olemme näin monta kertaa jo kokoontuneet yhteen ja käyneet syvällisiä keskusteluja, pyydän, että voisimme miettiä jokaisesta ryhmän jäsenestä yhden asian, joka hänen kertomastaan on jäänyt mieleen koskettavana asiana. Mietimme hetken, ja sitten ohjaan, että ryhmän jäsenet kertovat jokaiselle ryhmän jäsenelle asian, joka heidän mieleensä on jäänyt tämän ryhmään tuomasta. Ohjeistan antamaan vain hyvää palautetta.

Kun jokaiselle on kerrottu jotain, kysyn, miltä harjoitus tuntui. Ihmiset ovat usein hyvin liikuttuneita kuulemistaan sanoista. Annan ryhmän antaa palautteen myös itselleni ohjaajana sitten, kun kaikki ryhmän jäsenet ovat saaneet omansa. En ota tätä tehtävää jokaisessa ryhmässä, vaan vain silloin, kun se tuntuu sopivan ryhmälle, jonka kanssa olen matkaa tehnyt. Ihminen kokee kiitollisuutta, kun saa hyvää palautetta toiselta. Kiitollisuus on elintilaa avaava tunne. Melanie Kleinia (1992) mukaillen: kun ihminen kokee kiitollisuutta, hän hyötyy ryhmästä enemmän ja pysyy paremmin lujittamaan jo saavutetun hyödyn.

Ohjaaja voi kysyä, mitä tapahtuu sitten kun ryhmä päättyy. Mikä on sellainen ihmissuhdetaito, jonka avulla voisi liittyä johonkin ihmiseen tai ryhmään vielä senioriryhmän jälkeenkin? Ei kannata ajatella, että seniori-ikään eläneet ihmiset yksinäisinäkään ovat avuttomia, mutta he voivat tarvita rohkaisua käyttää inhimillistä kykyään liittyä toisiin ihmisiin. Suosittelen lukemaan Pikku Prinssi -nimisen kirjan. Siinä on yksinäinen, piikikäs kukka, vieraalta planeetalta tullut pikku prinssi ja kesytettävä kettu. Kettu pyytää pikku prinssiä kesyttämään hänet ja opettaa, miten se tapahtuu. Sitten kettu sanoo: ”Kun sinä lähdet, minä kaipaen sinua ja itken.” Poika kysyy: ”Miksi sitten haluat, että kesytän sinut?” Kettu vastaa: ”Koska aina kun näen kultaisen vehnäpellon, muistan sinun kullankeltaisen tukkasi enkä enää ole niin yksinäinen.” (De Saint-Exupery, 1997.) Jokainen voi ottaa ryhmästä mukaansa jotain. Se muistuu mieleen ja kantaa tulevana

aikoina sitä hyvää, mitä ryhmässä on saatu. Ehkä tulee mahdollisuus vielä uskaltautua uusiin ihmissuhteisiin tai liittyä terapiaryhmään.

## **2.12 Kahdestoista kokoontumiskerta – teemana mistä vielä kannattaa puhua?**



Toivon hartaasti, ettei ohjaaja hätäile tämän ryhmäkokoontumisen edellä ja ala valmistella alustusta, että varmasti olisi puhuttavaa. Foulkesin sanontaa ”luota ryhmään” on käytetty sopivissa ja sopimattomissa paikoissa. Nyt on paikallaan luottaa ryhmään. Edellisellä kerralla ohjaaja ryhmän päättyessä toteaa, että seuraavalla kerralla teemana on, mistä vielä kannattaa puhua. Kun ryhmä alkaa, ohjaaja voi toistaa teeman ja lisätä: Mahtaa-kohan olla jotain, mistä ei vielä ole puhuttu? Jos siitä ei puhuta tälläkään kertaa, se saattaa jäädä kokonaan puhumatta. Sitten ohjaaja vaikenee ja jää kuuntelemaan ja havainnoimaan. Vaikka olisi hetken hiljaista, kohta joku aloittaa. Ohjaaja kuuntelee ja osallistuu omilla kommentteillaan, yhteyksien osoittamisilla, kysymyksillä tai muilla sellaisilla, mikä auttaa ryhmää keskustelussa ja kohtaamisessa. Lopuksi voidaan yhdessä kiteyttää, mikä oli tällä kerralla avautunut teema. Ohjaaja antaa hyvää palautetta ryhmälle siitä, kuinka se on työskennellyt. Lopuksi voi todeta: meillä on vielä kolme kokoontumiskertaa jäljellä.



## **2.13 Kolmastoista kokoontumiskerta – teemana suru ja luopuminen**



Irja Kilpeläinen oli suomalaisen sairaalasielunhoidon uranuurtaja, joka kirjoitti kirjan Samalle portille, jossa hän pohtii, kuinka ihminen kokee lähestyvän poismenonsa. Hän kirjoittaa, että luopuminen on yksi ihmisen elämän jatkuvista tapahtumista, joka ei kaikissa vaiheissaan vielä tunnu menetykseltä eikä ihmisarvon alentumiselta. Lapsi voi luopua leikkikaluih- taan siksi, että on alkanut harrastaa jotain muuta. Aikuinen luopuu josta- kin ja tarttuu samalla johonkin uuteen. Kilpeläinen toteaa, että niin kauan kuin luopuminen merkitsee sitä, että on jotain muuta, mihin tarttua, ei voida puhua luopumisesta sanan täydessä merkityksessä. Vasta sitten, kun luopumisen jälkeen tuntuu jäävän tyhjiö, jota ei voi tällä hetkellä täyttää millään, on luopuminen sitä, mitä sana todella tarkoittaa. Se ei ole enää vaihtamista, vaan menettämistä. (Kilpeläinen, 1978.)

Kilpeläinen (1978) toteaa luopumisen olevan hyvin henkilökohtainen ja monisäikeinen asia, jonka kukin kokee tavallaan. Ei pidä vertailla, mistä ihmiset ovat joutuneet tai joutuvat luopumaan. Luopuminen on tuskallista silloin, kun se vie ihmiseltä itsetunnon ja tuo kokemuksen, ettei enää ole tasa-arvoinen toisten ihmisten kanssa. Kilpeläinen puhuu luopumaan kasvamisesta. Luopuminen voi tapahtua oman valinnan seurauksena,

vapaaehtoisesti. Luopumisen työtä ihminen joutuu tekemään silloinkin, kun ikä ja ajan kuluminen vievät muutoksiin. Pieni tyttö ei olisi millään halunnut luopua kauniista mekostaan, vaan yritti laittaa sitä väkisin päälle. Mekko oli liian pieni eikä enää mahtunut päälle. Kasvu pakotti luopumaan jostakin, josta olisi halunnut pitää kiinni. Tällaisia muistin kantamia kokemuksia ihmisillä on koko elämän ajalta lapsuudesta asti. On luopumisia, jotka ovat tulleet pakon edessä, ehkä rajusti ja yllättäen. Niihin voi liittyä surematonta surua ja kesken jäämisen kokemusta. Ryhmässä on mahdollista jakaa muistoja luopumisista, joissa jokin jäi kesken. Kun ihminen muistelee, hän voi ryhmän lämmössä saada kosketuksen tunteisiinsa ja kokea surua siitä, minkä menetti ilman, että ehti valmistautua menetykseen.

Ryhmä on pian päättymässä, ja vain kaksi kokoontumiskertaa on jäljellä. Valmistaudutaan luopumaan ryhmästä. Myös ohjaaja tekee luopumisen työtä. Kun jotain on päättymässä, aikaisemmat luopumiset ja päättymiset tulevat mieleen: kotoa lähdöt, työpaikalta lähdöt, lasten kotoa lähdöt, läheisten lähdöt. Joku voi muistaa leikkipaikan, jossa leikit jäivät kesken eikä paluuta siihen hetkeen enää koskaan tullut.

Mitä suru ja sureminen oikein on? Tämän kysymyksen ohjaaja voi antaa ryhmälle. Ryhmä jakaa elämänviisautta, jota ryhmäläisille on kertynyt. Yhdessä ajatteleva on dialogia, joka on omanarvontuntoa vahvistavaa. Surun miettiminen yhdessä on aivan eri asia kuin se, että joku tulee asiantuntijana kertomaan, kuinka suru oikein etenee. Liittykö suruun muistelemista ja eletyn läpikäymistä; hiljentymistä ja pysähtymistä edes hetkeksi? Voidaan käydä läpi ryhmän elämää. Voidaan muistella, millaista oli tulla mukaan ryhmään ja millaista on ollut tulla uudestaan ja uudestaan. Millaista on ollut olla ryhmässä, tai jos ei ole päässyt mukaan, millaista se on ollut?

Luopumista voi harjoitella, koska lopulta jokaisella on edessään suurin luopuminen: elämästä luopuminen. Saattaja suree kuolevaa läheistään – kuoleva suree sitä, että menettää kaikki läheisensä. Voi olla, että puhutaan tietoisista luopumisista, kuolinsiivouksista, vaikka edelleen eletään elämää



joka päivä. Mikäli kuolemasta ei ole vielä puhuttu, on aika varmaa, että tämän teeman johdattamana ajatus kuolemasta ja rakkaista luopumisesta on läsnä. Ohjaaja kuuntelee ja auttaa ryhmää esimerkiksi kysymällä, onko jotain, mistä tänään ei ole vielä puhuttu.

Luopumisia ja surua ei voida mitata eikä verrata. Kunnioittava asenne ja ohjaajan levollinen läsnäolo tekee tästäkin kerrasta ryhmäläisille tärkeän. Tässä ryhmän vaiheessa ryhmän toiset jäsenet ovat tärkeitä. On vielä mahdollisuus olla yhdessä ja jakaa omastaan, tulla ryhmässä ravituiksi.



## **2.14 Neljästoista kokoontumiskerta – teemana ilo ja toivo**



Kauan sitten sain ystävältäni lautasliinan, johon oli kirjoitettu Augustinukselta peräisin oleva viisaus: ”Mistä sielu iloitsee, siitä se elää!” Lause on kulkenut mukanani vuosikymmenet. Ihmisen on hyvä ajoittain katsoa elämäänsä ja tunnistaa, mistä oma mieli iloitsee. On iloa, joka on ulospäin näkyvää, ja on iloa, joka on ihmisen salatun, syvän sisimmän iloa.

Tulevaisuudentutkijat puhuvat tulevaisuuksista tulevaisuuden sijaan. Monet tulevaisuudet tarkoittaa sitä, ettei tulevaisuuksia nykyisyydestä katsottuna ole vain yhtä, vaan on monta vaihtoehtoista mahdollisuutta. Malaska viittaa aivofysiologisiin tutkimustuloksiin, joiden mukaan tulevaisuuden visiointi ja menneiden asioiden muistelu aktivoivat paljolti samoja aivoalueita (Pouru, Wilenius, Holstius & Heinonen, 2017). Muistelu, jota senioriryhmän jäsenet ovat ryhmässä ja ryhmän aktivoimina tehneet, on aktivoinut myös tulevaisuuden mahdollisuuksien ajattelemista.

Radiossa urheilupsykologi oli haastateltavana huippu-urheilijoiden uran päättämiseen liittyvistä asioista. Hän totesi, että ihmisen mielellä on tarve sulkemisiin. Toisin sanoen, kun jokin päättyy, tarvitaan päättöstyötä, johon liittyy eletyn ja koetun jonkinlainen arviointi, sureminen ja irti päästäminen. Tämä mahdollistaa hyvän mukaan ottamisen eletystä ja uuden tulevaisuuden ajattelemisen. Mikäli elettyyn ja päättyneeseen

elämänvaiheeseen on sisältynyt traumatisoivia asioita, niitäkin ihmismieli tarjoaa käsiteltäviksi. Ei aina heti, koska siihen ei riitä voimavaroja. Mieli koteloi ja säilyttää traumaattisen materiaalin lähes siinä tilassa, mihin se on jäänyt. Kun tulee tilaa muistella ja palata riittävän turvassa asioihin, on aika käydä kipeätkin asiat paremmin läpi. Terapiassa ihminen palaa usein ajallisesti kauan sitten tapahtuneisiin ja elettyihin asioihin, jotka kuitenkin tuntuvat aivan äsken tapahtuneilta.

Miksi jälleen, toivon ja ilonkin teeman kohdalla, viitataan kipeyksiin? Siksi, että yksi ryhmän parantavia ominaisuuksia on ilon ja toivon herääminen, kun on ryhmässä voitu kokea yhteenkuuluvuutta, on kuunneltu ja jaettu elämänkokemuksia. On saatu kokemus, etten olekaan yksin ja että meitä on muitakin. Aivofysiologisella tasolla on aktivoitunut paitsi menneen myös tulevan ajattelu. Seniori-ikäiselläkin tulevaisuus voi olla vielä monenlainen. Iän ja terveyden suhteen ihmiset ovat eri tilanteissa. Joku voi ajatella, että ellettävänä voi olla ajallisesti vielä kaksi- tai jopa kolmekymmentä vuotta. Toinen voi realistisesti arvioida, että jos ensi joulun näen, olen onnekas. Kukaan ei tiedä, kuinka kauan aikaa on jäljellä. Mahdollisten tulevaisuuksien määrä on kuitenkin aina olemassa. Pienet muutokset voivat avata vaihtoehtoisen tulevaisuuden.

Tulo Senioripysäkki®-ryhmään on ollut valinta ja mahdollisuus, joka muuttaa tulevaisuutta. Ryhmäkokemus säilyy mielessä. Keskustelu ja ihmisten yhteyteen liittyminen voi jatkua ryhmän jälkeen jollakin sellaisella tavalla, mitä ennen ryhmää ei olisi osannut ajatellakaan. Ryhmän aikana voi miettiä, mikä itselle on mahdollista ja mikä elämässä nyt on tärkeää. Masentuneen ja yksinäisyydestä kärsivän elämässä ilon lähteiden tunnistaminen ja niiden äärellä virkistyminen on elämää. Eric Fromm (1994) toteasi, että elinvoimaisuus on elämän rakastamista. Voinko vielä valita uuden ajatuksen, uuden tekemisen, uuden asenteen, uuden kohtaamisen? Vai sulkeudunko elämältä, joka tavalla tai toisella aina tarjoutuu? Ryhmässä ihmiset kuulevat, miten elämä on tarjoutunut ja tarjoutuu ryhmän jäsenten ellettäväksi. Ohjaajakin voi iloita elämän ihmeestä.

Ohjaaja voi kuunnella, millaisia ilon aiheita ihmisillä on elämänsä aikana ollut, mitä ilon aiheet ovat nyt ja mitä ryhmän jäsenet vielä toivovat elämältä. Toivo avaa tulevaisuutta. Winnicottin (1986) käsite transitionaaliobjektista, tunteiden sijoitusten kohteesta, liittyy toivoon. Kun on riittävä hyvä kokemus suhteesta toiseen tai toisiin ihmisiin, omassa mielessä avautuu transitionaalitila. Tuo mielen ominaisuus on perusta sille, että ihminen kykenee leikkimään, nauttimaan kulttuurista, urheilusta, luonnosta, olemaan yhteydessä johonkin, mikä on enemmän ja muuta kuin oma itse. Rakentavan ilmapiirin säilyttänyt ryhmä antaa kokemuksen, jossa ryhmästä tulee transitionaaliobjekti. Ihminen vie ryhmäkokemuksen mukaansa, kuten lapsi haluaa transitionaaliobjektiksi muodostuneen nallen aina mukaansa.

Ilon, toivon ja muistamisen kantajina ovat ihmisen esineet hänen ympärillään. Jokin vaate on muodostunut sellaiseksi, ettei siitä halua luopua, vaikka se on jo risainen ja joutaisi pois heitettäväksi. Ohjaaja voi liittää sopivaan kohtaan pohdinnan omien tavaroiden merkityksestä ja tunteisällöistä. Lopullista, viimeistä siivousta ajatellut ihminen voi haluta antaa jotain lähimmilleen. Tai sitten ihminen ei luovu eläessään mistään, vaan kaikki jää jälkeen jäävien tyhjennettäväksi. Puhutaan myös antajan ilosta. Ei niin, etteikö omaansa voi säilyttää, kuten itse kukin parhaaksi näkee. Ryhmä voi keskustella antamisesta ja saamisesta. Ryhmän yhteiseen antiin on jokainen vaikuttanut. Vielä on mahdollista antaa ja saada. On vielä yksi, viimeinen kerta jäljellä.



## **2.15 Viidestoista kokoontumiskerta – teemana ryhmän päättäminen**



On ryhmän viimeinen kokoontumiskerta, joka on haikea ja vähän jännittävä ryhmän jäsenille ja ohjaajalle. Viimeistä kokoontumiskertaa kohti on tultu tietoisena ryhmän elinkaaresta. Nyt on kuitenkin tullut päätöksen aika. Ohjaaja voi olla levollinen ja todeta ryhmäistunnon alussa, että meidän viimeinen kokoontumiskertamme on tänään. Hän voi lisätä, että meillä on koko puolitoista tuntia aikaa ja että se on runsaasti. Hän voi kysyä, mitä ryhmäläisten mielessä nyt liikkuu.

Ryhmän päätös on tärkeä osa ryhmäprosessia, jolloin ohjaaja ottaa esiin ryhmän loppumiseen liittyvien menettämisen kokemusten ja tunteiden käsittelyä (Kaivola, 2019). Tästä ohjaaja on jo aikaisemmin puhunut. Hän on ilmaissut toivomuksen siitä, että kaikki ryhmän jäsenet olisivat paikalla. Aina on ihmisiä, jotka väistävät päättymistä jäämällä pois yhteisestä kokemuksesta. On tavallista, että koulutuksista ja seminaareista osa ihmisistä lähtee kesken pois. Viimeinen yhteinen keskusteluryhmä ei enää ole heille tärkeä. On vaikea sanoa, kokeeko lähtijä, ettei lopetus ole hänelle tärkeä tai kiinnostava, vai eikö hän kykene kohtaamaan niitä tunteita, mitkä lopetuksessa ovat läsnä. Eikö hän tule ajatelleksi, että hän itse on tärkeä toisille? Ihminen voi poistua ryhmästä edes näkemiin sanomatta, kun

ei ajattele asiaa toisten kannalta. Osa ihmisistä jää eläkkeellekin niin, että kieltää ehdottomasti kaikenlaisen huomioimisen tai lähtemisen rituaalin. Toiset ihmiset yhteisössä jäävät kantamaan lähtijän hyvästelemisen, kiittämisen ja niihin liittyvien tunteiden jakamisen. Perhe voidaan jättää vain poistumalla. Ihminen on voinut tulla jätetyksi tai on jäänyt vaille huomiota, kun jokin on päättynyt.

Oman merkityksettömyyden kokemus aktivoituu, kun järkeviä ja jopa rituaalisia ihmisyhteisöjen toimintoja ei eletä tosiksi. Joku kursailee, ettei minulle mitään pidä järjestää, ja kuitenkin hänestä tuntuu pahalta, jos häntä ei mitenkään huomioida vaan otetaan kirjaimellisesti itse asetettu kieltö. Ryhmän hyvä päättäminen on ryhmän yhteinen asia. Siihen valmistaudutaan keskustelemalla etukäteen yhdessä viimeisestä tapaamiskerrasta. Ohjaaja auttaa siinä omalla työllään ja sanoittamalla asiaa.

Nyt ollaan viimeisessä kerrassa. Puhutaan siitä, millainen ryhmäkokemus on ollut, millaista oli tulla, mitä ryhmästä on saanut ja mitä kukin vie mukanaan. On kiitosten ja kiitollisuuden kokemisen aika ja mahdollisuus. Mieleen voivat tulla oman elämän merkittävät ajanjaksojen päättyminen, lähdöt ja uuteen siirtymiset.

Usein ryhmissä tulee esiin ajatus, että jatketaan tapaamista jossakin muodossa. Voi käydä niin, että vaikka ihmiset sopivat tapaavansa, tapaamiset eivät kuitenkaan toteudu. Joukossa voi olla joku, joka jää vakavissaan odottamaan uutta yhteistä tapaamista ja pettyy, kun yhteydenottoa ei kuulu. Vaikka osa ryhmäläisistä päättäisi kokoontua tiettyyn aikaan, vain pari ihmistä tulee paikalle. Ohjaaja voi sanoittaa päättymiseen liittyvän tavan sanoa ”pidetään yhteyttä”. Ja kuinka sitten käykään? Mitä ryhmä tästä ajattelee? Tämä ohjaa ryhmää käymään keskustelua surusta, luopumisesta ja ehkä tapaamisten realistisuudesta. Voi olla, että ryhmässä on syntynyt ihmissuhteita, jotka jatkuvat ryhmän jälkeen. Joka tapauksessa kukin kantaa ryhmän jäseniä mielessään jollakin tapaa yhteisen, eletyn kokemuksen ansiosta.

Ohjaajalle voidaan osoittaa kiitosta – tai sitä ei osata sanoittaa. Ohjaaja voi itse lopettaa ryhmän omalta osaltaan tavalla, jota eräs radio-ohjelman haastattelija käyttää ohjelman lopussa. Hän toteaa: ”Oli ilo!”



# Sanastoa



## *Analyyttinen asenne*

Analyyttinen asenne on monitasoinen asia, jota kokenutkin ryhmänohjaaja voi jatkuvasti kehittää ja josta hän voi oppia uutta. Analyyttinen asenne tarkoittaa sitä, ettei ohjaaja suhtaudu moralisoivasti siihen, mitä ryhmässä puhutaan. Ohjaaja ei ota kantaa asioihin eikä ihmisiin. Analyyttinen asenne ei silti tarkoita sitä, että ohjaaja olisi puhumaton ja pidättyvä ja ettei hänen persoonansa saisi näkyä.

Schafer (1983) toteaa, että ohjaaja sitoutuu analyyttiseen asenteeseen siten, että hän on kohtelias, hänen asenteensa on ystävällinen ja hän osallistuu ryhmän toimintaan vilpittömän empaattisesti kommentoiden. Hän on muutoinkin persoonallisella tavalla vuorovaikutuksessa, vaikkei ryhdy arkipäiväiseen läheisyyteen ohjattavien kanssa.

## *Defenssi, defensiivisyys ja maaninen defenssi*

Defenssi on minän puolustuskeino. Defenssejä on monenlaisia, ja ne ovat käytössä silloin, kun jokin asia herättää suojautumisen tarvetta. Defenssejä voivat olla selittely, kieltäminen, pidättäminen, arvon kieltäminen, muistamattomuus ja niin edelleen.

Defensiivisyys on sitä, että ihminen on hyvin varuillaan ja valmis torjumaan eikä toimi aidolla ja avoimella tavalla. Defensiivisyys on hyvä tunnistaa ja sitä on hyvä jopa kunnioittaa. Ohjaajan pitää suojata ryhmää ja ryhmän jäsentä silloin, kun hän tunnistaa defensiivisyyden. Siihen on jokin syy, jonka ymmärtäminen tai esiintulo uhkaa ryhmän turvallisuutta.

Turvallisessa ilmapiirissä voidaan jakaa sellaista, mitä täytyy suojata, jos turvallisuutta ja kuulluksi tulon mahdollisuutta ei ole vielä varmistettu.

Maaninen defenssi on suojautumisen muoto, jossa yksilö tai koko ryhmä on kiihkeän puhumisen tai touhuamisen tilassa. Keskustelu voi vaihtaa aihetta ja syleillä maailmoita hyvinkin korkealentoisesti. Tuntuu, ettei puheenvuoroa saa, koska keskustelu on niin kiihkeää. Maanisen defenssin taustalla on jotain hyvin kipeää, jota ei haluttaisi kohdata mutta joka kuitenkin pyrkii tulemaan esiin jaettavaksi ja kohdattavaksi.

### *Eksistentiaalinen*

Kyse on olemassaoloon liittyvästä ulottuvuudesta. Eksistentiaalisuus on filosofinen suuntaus, jonka mukaan ihmisyyttä ei ole ennalta määrätty, vaan jokainen on vapaa valitsemaan olemisen tapansa itse – ja on toisaalta siihen pakotettukin. Viktor E. Franklin perustama logoterapia on tuonut tärkeitä näkökulmia ihmisen olemassaoloon liittyvän ahdistuksen käsittelyyn. Frankl sanoo, että kun on jokin, vaikka kuinka pieni syy elää, ihminen jaksaa vaikeissakin olosuhteissa valita ponnistelun elää.

### *Ikäkohortti*

Ikäkohortilla tarkoitetaan tiettyä ajanjaksona syntyneiden ihmisten joukkoa, jota yhdistävät samat sukupolvikokemukset.

### *Kronos-aika ja kairos-aika*

Kronos-aika on kellolla ja kalenterilla mitattavaa aikaa.

Kairos-aika tarkoittaa sitä, että on jonkin asian aika. Voidaan puhua, että on etsikkoaika tehdä jotain. Juuri nyt ryhmässä on mahdollista puhua jostakin, ja jos sitä mahdollisuutta ei käytä, kronos-aika menee eteenpäin ja jakamisen mahdollisuus jää taakse. Toisaalta jollain hetkellä ihmisen tai ryhmän ei vielä ole mahdollista puhua jostakin asiasta lainkaan tai tietyllä tasolla, vaikka ohjaaja kuinka pyrkisi keskustelun tason vaihtumiseen. Ensin pitää tapahtua jotain muuta, ryhmän kypsyä tai käsitellä jotain muuta, ennen kuin tavoitellun tason keskustelu on mahdollinen.

### *Peili-ilmiöt ja projektio*

Foulkes puhuu ryhmästä peilialina. Hän viittaa siihen, että ihminen näkee itsensä ja omia puoliaan toisissa ryhmän jäsenissä. Peili-ilmiöihin luetaan kuuluviksi esimerkiksi projektiot, transferenssit ja niin edelleen. Peili voi myös vääristää, jolloin puhutaan negatiivisesta tai myrkyllisestä peilauksesta.

Projektiossa on kyse siitä, että jokin itsessä tiedostamattomana oleva asia projisoidaan tiedostamatta toiseen ihmiseen. Kyse on ilmiöstä, jota voi verrata projektoriin: kuva on seinällä ja kuitenkin se heijastuu sinne jostakin muualta. Ohjaaja voi joutua ryhmässä projektoiden kohteeksi. Häntä voidaan idealisoida, tai hänet voidaan mitätöidä riippumatta siitä, miten hän on tai mitä tekee. Yksi ryhmässä kypsymisen ulottuvuus on se, että alkaa tunnistaa ja nähdä toiset ihmiset enemmän sellaisina, kuin he todella ovat eikä peili-ilmiöiden kautta.

### *Primääriobjekti*

Primääriobjekti on varhainen rakkauden ja liittymisen kohde. Ihmislapsella kyse on varhaisesta huolenpitäjästä, useimmiten äidistä.

### *Psykoedukaatio*

Psykoedukaatiossa annetaan tukea ja tietoa jostakin, esimerkiksi tiettyyn sairauteen liittyvistä asioista. Psykoedukaatio hoitomenetelmänä sisältää ohjausta ja neuvontaa, kuntoutusta, lääkityksen ynnä muuta.

### *Resonanssi*

Resonanssi oli Foulkesille tärkeä, ryhmän erityinen tekijä. Resonanssi liittyy myös musiikkiin, jota käytetään ryhmäkeskustelun kuvaajana. Foulkes puhuu siitä, että kukin ryhmän jäsen resonoi sillä kehitystasolla, jolla hän kussakin esille tulevassa asiassa on. Vapaan assosioinnin, vapaasti soljuvan keskustelun periaate on siksi ryhmäanalyttisessä ryhmässä tärkeää. Ryhmä kuljettaa ohjaajan avulla keskustelua siten, että eri ihmisten mielessä aina tiedostamatonta tasoa myöten aktivoituvat asiat voivat tulla keskustelun ja kuuntelun piiriin. Ohjaajan liiallinen tai väärin ajoittuva

puuttuminen asioiden kulkuun voi pysäyttää soljuvan virran. Toisaalta ohjaajan työtä tarvitaan keskustelun etenemiseksi. Ryhmän resonanssi on erityisen hyvin tunnistettavissa tunnekokemuksissa.

#### *Samaistuminen*

Samaistumisessa tunnistetaan toisessa jotain samaa, mitä itsessäkin on. Kun ryhmässä joku kertoo oman elämänsä tapahtumasta tai kohtaa jonkin itselleen merkittävän tunneyhteyden, ryhmän jäsenten ja ohjaajan on mahdollista ajoittain samaistua siihen, mistä toinen puhuu.

#### *Skitsoparanoidinen positio ja depressiivinen positio*

Melanie Kleinin luomat käsitteet, joilla hän puhuu lapsen varhaiskehityksen vaiheista. Skitsoparanoidisessa vaiheessa maailma jakautuu lapsen mielessä hyvään ja pahaan, mustaan ja valkoiseen. Kun äiti ruokkii, hän on hyvä, mutta kun äiti joutuu aiheuttamaan jotain hankalalta tuntuvaa, vaikka pukemisen aikana, äiti on paha. Klein puhuu hyvästä ja pahasta rinnasta. Vauvalle kyse on kahdesta eri henkilöstä, hyvästä ja pahasta.

Riittävän tuen ja lohdutuksen avulla lapsen kypsyminen etenee vähitellen siten, että hän siirtyy mustavalkoisesta kokemuksesta depressiiviseen kehitysvaiheeseen. Silloin sureminen on mahdollista: ei ole täydellistä ja vain hyvää äitiä tai maailmaa. Hyvä ja paha sisältyvät samaan kokemukseen ja mahdollistavat tulevaisuuden avautumisen, toivon ja jonkin uuden esiintulon.

Yksilön varhaiskehityksen ilmiöt ovat myös aikuisen ihmisen psykyssä: on ihmisiä, joiden maailma on kovin mustavalkoinen. Pienikin epämiellyttävä asia, niin äsken hyvä ohjaaja tai ryhmätoveri onkin nyt vain paha ja kelvoton.

#### *Symbioosi*

Symbioosilla tarkoitetaan sitä lapsen kehityksen vaihetta, jossa vauva kokee olevansa yhtä äidin kanssa. Tuon kehitysvaiheen riittävä turvallisuus on merkittävä ihmislapsen kannalta. Symbioosi liittyy myös aikuisen ihmissuhteisiin. Esimerkiksi rakastumisessa on ulottuvuuksia, jolloin

kahden ihmisen välinen yhteyden kokemus on niin vahva, että koetaan symbioottisuutta.

Symbioosi äidin kanssa on kasvua haittaava asia, jos se jatkuu liian pitkään. Äiti voi haluta olla mukana aikuistuvan nuoren elämässä vielä samalla tavoin kuin pienen lapsen. Aikuistuminen edellyttää kuitenkin irroutumista vanhemmista ja oman elämän tärkeisiin tunnesuhteisiin sitoutumista.

Hyvin riippuvuuden tarpeisten ihmisten, vaikka he eläisivätkin itsel-  
lisesti ja omillaan toimeen tulevina, on mahdollista yhtäkkisesti löytää  
symbioottisen sijoituksen kohde. Tunteensiirto eli transferenssi on silloin  
vaikuttamassa ja esimerkiksi ryhmän ohjaajasta voi tulla henkilö, johon  
ryhmän jäsen haluaa tarrautua. Usein pyrkimys on saavuttaa kahdenkes-  
kinen suhde ohjaajan kanssa ja päästä erityisasemaan ohjaajan mielessä.

Ohjaajan kannalta analyttinen asenne on tärkeä, jolloin hän ei paheksu  
eikä hylkää ryhmän jäsentä, jonka havaitsee pyrkivän symbioottiseen  
suhteeseen. Ilmiötä voi tarkastella oikeutettuna, kehityksellisenä tarpeena,  
jota ei kuitenkaan pidä lähteä palkitsemaan. Tavoite on ohjata siten, että  
liittymispyrkimysten kohteeksi voi muodostua ryhmä.

#### *Transferenssi eli tunteensiirto ja vastatransferenssi eli vastatunne*

Transferenssi on tiedostamatonta oman elämän tärkeisiin ihmisiin liitty-  
neiden tunteiden sijoittamista esimerkiksi ryhmänohjaajaan tai toiseen, it-  
selle ennestään vieraaseen ryhmän jäsenen. Transferenssi voi olla myön-  
teisten, ennakkoluuloisten tai negatiivisten tunteiden sävyttämä.

Vastatransferenssissä on kyse työntekijässä heräävistä tunteista ja tun-  
nereaktioista. Vastatransferenssi voi olla merkittävä informaation lähde  
mutta myös kuormittava tekijä, jota on tarpeen käsitellä työhohjauksessa.

Transferenssi-ilmiöt ovat enemmän tai vähemmän läsnä kaikissa ihmis-  
suhteissa. Yksi kasvun haaste onkin, kuinka voi oppia tuntemaan toisen ih-  
misen hänenä itsenään ilman transferenssin vaikutusta. Olisi opittava erot-  
tamaan myös omat aidot tunteet vastatransferenssiin kuuluvista tunteista.

*Transitionaaliobjekti ja transitionaalitila*

D. W. Winnicott loi käsitteet transitionaaliobjekti ja transitionaalitila. Transitionaaliobjektilla tarkoitetaan jotakin esinettä tai toiminnan piirrettä, johon lapsen mielessä on syvästi liittynyt äidin rakkaus. Kyseessä voi olla, vaikka unilelu, jonka on aina oltava mukana nukkumaan mennessä, jotta lapsi rauhoittuu. Transitionaaliobjektista puhutaan myös siirtymäobjektina, jossa yhdistyy symbolisella tavalla ihmiselle merkittäviä asioita.

Transitionaalitila on mielen tila, jossa ihminen pystyy symbolisella tasolla yhdistämään merkityksiä syvällisellä tavalla. Esimerkiksi lapsen kyky leikkiä edellyttää transitionaalitilan kypsymistä ja avoimuutta. Mikäli lapsi ei kykene leikkimään, on syytä huolestua, koska jokin mielen tiedostamattomassa oleva estää kyvyn leikkiä. Aikuisella kyky nauttia elämän tarjoamista asioista tai tehdä omaa työtään luovalla tavalla on yhteydessä transitionaalitilaan. Ryhmän ohjaajan tapa olla ja toimia ryhmässä, olla riittävän hyvä ohjaaja ryhmälle, vaikuttaa siihen, että ryhmän transitionaalitila voi kypsyä ja ryhmässä tapahtuu merkityksellistä vaihtoa ja kohtaamista. Riita ja konfliktit aiheuttavat sen, että ”leikki loppuu” ja transitionaalitila sulkeutuu. Riitojen selvittely turvallisella tavalla on merkityksellisen vuorovaikutuksen kannalta välttämätöntä.

# Lähteet



- Achte, K. & Tuulio-Henriksson, A. (1984). Ikääntyneiden ihmisten yksinäisyydestä. Teoksessa K. Achte ja K. Kuusi (toim.) Yksinäisyys. Otava, 76–89.
- Agazarian, Y. M. & Gantt, S. P. (2000). *Autobiography of a theory*. Jessica Kingsley Publishers.
- Agazarian, Y. M. & Peters, R. (1989). The visible and invisible group. Two perspectives on group psychotherapy and group process. Tavistoc/Routledge.
- Ahonen, H. (2009). Ryhmän tietoiset ja tiedostamattomat vuorovaikutustasot. Teoksessa H. Lindroos & U. Segercrantz (toim.) Yksilöksi ryhmässä. Palmenia, 48–62.
- Anttila, S. (1980). Analyttinen ryhmäpsykoterapia. Teoksessa P. Siltala (toim.) *Psykoterapia 2: Teoria ja käytäntö*. Therapeia-säätiö, 272–289.
- Arhovaara, S. (2009). Epilogi: Ryhmäanalyysin tulo Suomeen. Teoksessa H. Lindroos & U. Segercrantz (toim.) Yksilöksi ryhmässä. Palmenia, 249–261.
- Bartholomew, K. & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226–244.
- Berger, M. (2012). 'Thy brother's keeper': Witnessing as a moral presence in group analysis and beyond. A response to Farhad Dalal's Foulkes lecture, in *Group Analysis* vol 45(4), 459–471.
- Berger, M. (2017a). Response to Richard Billow's relational group psychotherapy: An overview. Part I: Foundational principles and practices' in *Group Analysis*, Vol 50(1), 23–29.
- Berger, M. (2017b). "Mitä tapahtui – se tapahtui" – todistaminen ratkaisevana tekijänä sodan vammoista paranemisen prosessissa. *Jäsenlehti* 1/2017. Ryhmäanalyysiyhdistys, 5–14.

- Berger, M. (2017c). Muukalaisena omassa kodissaan: Pohdintoja trauman jälki-vaikutuksista. *Jäsenlehti 2/2017*. Ryhmäanalyysiyhdistys, 4–9.
- Berman, A. (2017). What is the "group entity" in group analysis? Teoksessa R. Friedman & Y. Doron (toim.) *Analysis in the land of milk and honey*. Karnac, 19–32.
- Billow, R. M. (2017a). Relational group psychotherapy: An overview part I: Foundational principles and practices, in *Group Analysis*, Vol 50(1), 6–22.
- Billow, R. M. (2017b) Relational group psychotherapy: An overview part II: Relation models of group process, in *Group Analysis*, Vol 50(2), 135–158.
- Bion, W. R. (1961). *Experiences in groups*. Routledge.
- Brown, D. (1998). Foulke's basic law of group dynamics 50 years on: Abnormality, injustice and the renewal of ethics, in *Group Analysis*, Vol 31(4), 391–420.
- Brownbridge, G. (2003). The group in the individual, in *Group Analysis*, Vol 36(1), 23–36.
- Cargas, H. J. (1993). Night as autobiography. Teoksessa H. J. Cargas (toim.) *A tribute to Elie Wiesel*. Time Being Books, 100–108.
- Chazan, R. (2008). *The group as therapist*. Jessica Kingsley Publishers.
- Dalal, F. (2014). A rumination on intimacy and its defences in the consulting room. A response to Elisabeth Rohr's 38th Foulkes lecture, in *Group Analysis*, Vol 47(4), 398–407.
- Foulkes, S. H. (1948). *Introduction to group-analytic psychotherapy*. William Heinemann Medical Books Ltd.
- Foulkes, S. H. (1964). *Therapeutic group analysis*. George Allen & Unwin Ltd.
- Foulkes, S. H. (1990). *Selected Papers*. Karnac.
- Foulkes, S. H. (2002). *Group analytic psychotherapy. Method and principles*. Karnac.
- Frankl, V. (2010). *Ihmisyiden rajalla*. Kustannusosakeyhtiö Otava.
- Friedman, R. & Doron, Y. (toim.) (2017). *Group analysis in the land of milk and honey*. Karnac.
- Fromm, E. (1994). *The art of listening*. Continuum.
- Gerrard, J. (2011). *The impossibility of knowing*. Karnac.



- Harrison, T. (2018). Social fields, battle fields and Northfield: The legacy of the 'Northfield experiments in Group Analysis, Volume 51(4), 442–454.
- Hazan, C. & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511–524.
- Hinshelwood, R. D. (1987). *What happens in groups: Psychoanalysis, the individual and the community*. Free Association Press.
- Holmes, J. (1993). *John Bowlby & Attachment Theory*. Routledge.
- Iacoboni, M. (2008). Ihmisten peilaus. *Kytkeytymisemme uusi tiede*. Terra Cognita.
- Janhonen, U. (2020). Intohimona kuuntelu. Dosentti Tuula-Riitta Välikosken henkilökkuva. *Helsingin Sanomat* 5.3. 2020, C1–C3.
- Kaivola, T. (2019). Kun terapiaryhmä loppuu, tai jos ryhmäläinen tai ryhmäterapiutti lopettaa – mitä tapahtuu? *Jäsenlehti* 1/2019. *Ryhmäanalyysiyhdistys*, 18–26.
- Kaivola, T. & Keski-Säntti, E-M. (2017). Häpeästä ryhmäpsykoterapiassa. *Psyko-terapia* 1/2017, 36(1), 12–24.
- Kanov, J. M., Maitlis, S., Worline, M. C., Dutton, J. E., Frost P. J. & Lilius, J. M. (2004). Compassion in organizational life. *American Behavioral Scientist*, 47:6, 808–827.
- Karterud, S. (2015). On structure and leadership in mentalization-based group therapy and group analysis in *Group Analysis*, Vol 48(2), 137–149.
- Karterud, S. & Stone, W. N. (2003). The group self: A neglected aspect of group psychotherapy in *Group Analysis*, Vol 36(1) , 7–22.
- Kauranen, A. (2009). Tuhoavat voimat ryhmässä. Teoksessa H. Lindroos & U. Segercrantz (toim.) *Yksilöksi ryhmässä*. Palmenia, 143–152.
- Kauranen, A. (2015). Kasvokkain ryhmässä – kohtaamisen mahdollisuus. *Jäsenlehti* 2/2015. *Ryhmäanalyysiyhdistys*, 7–21.
- Keltikangas-Järvinen, L. (2006). *Hyvä itsetunto*. WSOY.
- Keltikangas-Järvinen, L. (2010a). *Suomalainen itsetunto*. WSOY.
- Keltikangas-Järvinen, L. (2010b). *Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot*. WSOY.
- Kennard, D., Roberts, J. & Winter, D. A. (2005). *A workbook of group-analytic interventions*. Jessica Kingsley Publishers.

- Kent, J. (2019). The dynamic foundation: Harnessing difference within the matrix in Group Analysis, Volume 52(3), 269–282.
- Kernberg, O. F. (1995). Love relations. Yale University Press.
- Kilpeläinen, I. (1978). Samalle portille. Miten ihminen kokee lähestyvän poimenensa? WSOY.
- Klein, M. (1992). Kateus ja kiitollisuus. Yliopistopaino.
- Marjovuori, A., Pitkälä, K. & Routasalo, P. (toim.) (2005). Ikääntyneiden yksinäisyys. Senioripysäkin ryhmäterapia psykososiaalisena kuntoutuksena. Tutkimusraportti 8. Vanhustyön Keskusliitto.
- de Maré, P. B., Piper, R. & Thompson, S. (toim.) (1991). Koinonia: From hate, through dialogue, to culture in the large group. Routledge.
- Maroda, K. J. (2009). The power of countertransference. Routledge.
- Mollon, P. (2002). Shame and jealousy. Karnac.
- Neri, C. (1998). Group. Jessica Kingsley Publishers.
- Niittymaa, M. & Pajanne-Alanko, S. (2009). Vanhusten ryhmäanalyttinen ryhmä erikoissairaanhoidossa. Teoksessa: H. Lindroos & U. Segercrantz (toim.) Yksilöksi ryhmässä. Palmenia, 171–216.
- Nitsun, M. (2006). The group as an object of desire: Exploring sexuality in group psychotherapy. Routledge.
- Nitsun, M. (1996). Anti-Group. Routledge.
- Nitzgen, D. (2008). Development by adaptation: notes on 'applied' group analysis in Group Analysis Vol 41(3), 240–251.
- Noack, A. (2016). Connecting words in Group Analysis, Vol 49(1), 3–6.
- Ogden, T. H. (2012). Creative readings. Essays on seminal analytic works. Routledge.
- Ormay, T. A. P. (2012). The social nature of persons. Karnac.
- Pines, M. (1998). Circular reflections. Selected papers on group analysis and psychoanalysis. Jessica Kingsley Publishers.
- Pines, M. (2015). Steps towards a basic theory of groups in Group Analysis, Vol 48(2), 120–125.

- Pisani, R. A. (2014). Mitä yhteistä on ryhmäanalyttikolla, kapellimestarilla ja taiteella? *Jäsenlehti* 1/2014. *Ryhmäanalyysiyhdistys*, 15–19.
- Porkka, S-T. (1995). Validoiva lähestymistapa vanhusten hoidossa. Teoksessa M. Hupli, H. Leino-Kilpi, S. Salanterä & T. Suominen (toim.) *Hädän monet kasvot*. *Hoitotiede* 1995. *Julkaisusarja A:9:1995*. *Pro Nursing*, 174–186.
- Porkka, S-T. (1998). Validoiva lähestymistapa dementoituvien hoidossa. Teoksessa S. Heimonen & P. Voutilainen (toim.) *Kuntouttava työote dementoituvien hoitotyössä*. *Kirjayhtymä*, 185–201.
- Porkka, S-T. (2015). Hiljaisuus työnohjauksessa – implisiittinen muisti ja oppiminen. Teoksessa S-T. Porkka & T. Tenhunen (toim.) *Vapaaehtoistyön työnohjauksen erityispiirteitä*. *Suomen Mielenterveysseura*, 111-126.
- Pothoff, P. & Moini-Afchari, U. (2014). Mentalization-based treatment in groups – a paradigm shift or old wine in new skin? in *Group Analysis*, Vol 47(1), 3–16.
- Pouru, L., Wilenius, M., Holstius, K. & Heinonen, S. (2017) (toim.) *Pentti Malaska. Ennalta näkijä, edellä kulkija*. *Tulevaisuussarja n:o 8*. *Tulevaisuuden tutkimuksen seura*.
- Power, K. (2016) Art for Foulkes' sake or how I learned to stop worrying and trust the group, in *Group Analysis*, Vol 49(1), 7–18.
- Pulkkinen, L. (1992) Nuoren persoonallisuuden kehitys. Teoksessa P. Niemelä & J-E. Ruth (toim.) *Ihmisen elämäankaari*. *Otava*, 75–89.
- Rathbone, G. (2012). The analytic group as an arena for the resolution of shame in *Group Analysis*, Volume 45(2), 139–153.
- Rauffman, R. & Weinberg, H. (2017). *Fairy tales and the social unconscious. The hidden language*. Karnac.
- Riess, H. & Neporent, L. (2018). *The empathy effect: Seven neuroscience-based keys for transforming the way we live, love, work, and connect across differences*. Sounds True Publishing.
- Roine, M. (1981). Psykoositerapian kehitys ja nykyvaihe. Teoksessa P. Siltala (toim.) *Psykoterapia 2: Teoria ja käytäntö*. *Therapeia*, 30–53.
- Sachs, A. & Scheper-Hughes, N. (2011). *The soft vengeance of a freedom fighter*. Souvenir Press.
- de Saint-Exupéry, A. (1997) *Pikku Prinssi*. 46. painos. WSOY.

- Salo, O. & Stenius, J. (2015). Näkökulmia mielen kehitykseen ja toimintaan. Teoksessa M. Lindberg, O. Louhenranta, K. Mustonen, O. Salo & J. Stenius (toim.) *Psykoterapeuttinen hoitosuhde*. Duodecim, 25–44.
- Schafer, R. (1983). *The analytic attitude*. The Hogarth Press and the Institute of Psychoanalysis.
- Schlapobersky, J. R. (2015). On making a home amongst strangers: the paradox of group psychotherapy. 39th S. H. Foulkes Annual lecture, in *Group Analysis Vol 48(4)*, 406–432.
- Schlapobersky, J. R. (2016). *From the couch to the circle*. Group-analytic psychotherapy in practice. Routledge.
- Sinkkonen, J. & Kalland, M. (toim.) (2003). *Varhaiset Ihmissuhteet ja niiden häiriintyminen*. WSOY.
- Sorvali, M. (2019). Lapsuuden- ja nuoruudenajan kiintymissuhteiden vaikutus aikuisuuden kiintymyssuhteisiin, *Jäsenlehti 1/2019*. Ryhmäanalyysiyhdistys, 5–17.
- Spelman, M. B. (2013). *The evolution of Winnicott's thinking*. Karnac.
- Sullivan, H. S. (1970). *The psychiatric interview*. W. W. Norton & Company.
- Thornton, C. (2019). Coming to group analysis and this book. Teoksessa C. Thornton (toim.) *The art and science of working together*. Routledge, 3–17.
- Tiitinen, S., Weiste, E., Ruusuvoori, J. & Laitinen, J. (2018). Ryhmäohjauksen vuorovaikutusmekanismit vertaistuen kokemusten taustalla, *Psykologia 53 (05-06)*, 345–363.
- Tutu, D. (2004). *God has a dream: A vision of hope for our time*. Rider.
- Tähkä, R. (2010). Depression psykoterapeuttisen hoidon ongelmista. Teoksessa P. Saarinen, A. Tuohimaa & A. Heikkinen (toim.) *Kätketyn jäljillä*. Itä-Suomen Psykoterapiayhdistys, 109–146.
- Weegman, M. (2016). *Permission to narrate*. Karnac.
- Wiesel, E. (1995). *All rivers run to the sea*. Memoirs. Schocken Books.
- Winnicott, D. W. (1986). *Playing and reality*. Penguin Books.
- Volkan, V. D. (2001). Transgenerational transmission and chosen traumas: An aspect of large-group identity. *Group Analysis, Vol 34(1)*, 79–97.

- Wotton, L. (2013). Cocerto for group analysis in *Group Analysis*, Vol 46(4), 386–394.
- Wotton, L. (2015). Improvising a home among strangers in *Group Analysis*, Vol 48(4), 447–454.
- Yalom, I. D. (1995). *The theory and practice of group psychotherapy*. (4. p.) Basic Books.
- Yogev, H. (2013). The development of empathy in *Group Analysis*, Vol 46(1), 61–80.
- Zohn, H. (2017). The group, the boundaries, and between. Teoksessa R. Friedman & Y. Doron (toim.) *Group analysis in the land of milk and honey*. Karnac, 135–148.



**OSA 3.**  
**Mentalisaatio-**  
**perustainen**  
**työskentely**  
**Senioripysäkki®**  
**-ryhmässä**

*Nina Pyykkönen*





# Johdanto



Mentalisaatiokyky on meissä kaikissa olemassa oleva, luontainen inhimillinen ominaisuus. Mentalisaatiolla tarkoitetaan kykyä hahmottaa oman ja toisten mielen toimintaa, toisin sanoen nähdä päällepäin näkyvän käyttäytymisen taakse ja pohtia, minkälaisia mielen tiloja käyttäytymisen takana on. Mentalisaatiokyky on ihmisen erityisominaisuus.

Mentalisoiminen on avain toisen ihmisen ymmärtämiseen: kun alamme ymmärtää, minkälaiset sisäiset kokemukset voivat motivoida toisen käyttäytymistä, voimme tehokkaasti vähentää väärintulkintoja. Mentalisoiminen ei kuitenkaan kohdistu vain toisiin ihmisiin, vaan se on avain myös itsen ymmärtämiseen - toisin kuin usein ajattelemme, ei oman mielemme sisältö ole itsellemmekään selkeä ja läpinäkyvä.

Koko kehityksemme rakentuu turvallisuuden kokemusten varassa – tai jää rakentumatta niiden puuttuessa. Mentalisaatiokyky on hyvien ja turvallisten ihmissuhteiden sekä terveen vuorovaikutuksen ytimessä, mutta sille on ominaista, että se vähenee stressaavissa tilanteissa. Turvattomuuden ja uhan kokemus sammuttaa mentalisaatiokykyämme ja pakottaa selviytymissysteemimme aktivoitumaan, minkä seurauksena vuorovaikutus vääristyy ja ihmissuhteet voivat tulehtua. Turvattomuuden kokemus vaikuttaa mentalisaatiokykyymme lisäksi myös ratkaisevasti kykyymme oppia uutta.

Mentalisaatiokyvyllä on keskeinen rooli kaikissa ihmissuhteissa: parisuhteessa, vanhemmuudessa, ihmisten kanssa tehtävässä työssä, työyhteisöjen vuorovaikutuksessa ja työhyvinvoinnissa. Voimme tulla tietoisiksi mentalisaatiokykyyn vaikuttavista mekanismeista ja harjoitella sitä

aktiivisesti ja oppia samalla suhtautumaan aiempaa myötätuntoisemmin omiin mentalisaatiokatkoksiimme. Mentalisaatioperustainen työskentely voi vapauttaa meidät olemaan läsnä todellisina ja kokonaisina, ei-tietävinä, pelkäämättä liikaa epätäydellisyyttä tai epäonnistumista. Tällaisella läsnäololla on valtava eheyttävä ja kasvua eteenpäin vievä potentiaali.

Mentalisaatioperustaisen työskentelyn tuleminen keskeiseksi osaksi Senioripysäkki®-ryhmiä ei liene sattumaa, vaan se tuntuu puhuttelevan suoraan kaikkea sitä, mikä jo kokemuksellisesti on ollut ohjaajille totta. Ryhmien suurin voima on jaetun ihmisyyden alueella, missä voimme olla yhdessä läsnä kaikkine puolinemme ja tulla hyväksytyksi sellaisena kuin olemme. Tämän turvallisen tilan luomisessa Senioripysäkki®-ohjaajalla ja hänen ammatillisella tukiverkostollaan on merkittävä rooli. Mentalisaatioperustainen ajattelu kutsuu omaksumaan uudenlaista asiantuntijaroolia: uteliasta, ei-tietävää, oman rajallisuutensa tunnistavaa, ihmettelevää, nöyrää mutta rohkeaa ohjaajuutta.

Ihminen haluaa olla rakastettu,  
sen puuttuessa ihailtu,  
sen puuttuessa pelätty,  
sen puuttuessa ylenkatsottu ja inhottu.  
Sielu jäätyy tyhjiössä ja haluaa olla kontaktissa  
mihin hintaan hyvänsä.

– *Hjalmar Söderberg*

## 3.1 Mitä on mentalisaatio?

.....

Peter Fonagyn (2004) käsite mentalisaatio viittaa kykyymme pohtia omia ja toisten ihmisten mielen sisältöjä, merkityksiä ja yhteyksiä. Mentalisaatiokyky on kykyä ajatella, minkälaisia mielen tiloja – tunteita, uskomuksia, tarpeita – on sekä oman että muiden päällepäin näkyvän käyttäytymisen takana. Mentalisaation ytimessä on sen hyväksyminen, ettemme voi varmaksi tietää, mitä toisen mielessä on, mutta pidämme ymmärtämään pyrkivää ponnistelua silti arvokkaana. Mentalisaatio on määritelty ”kyvyksi pitää mieli mielessä” – oma mieli ja toisen ihmisen mieli (Larmo, 2010). Mentalisaatiokyky on evoluution myötä syntynyt perustava inhimillinen ominaisuus, joka erottaa meidät muista eläinlajeista ja joka nimenomaan tekee meistä ihmisiä (Allen & Fonagy, 2006). Ajattelu ja ajattelun pohdinta on siis ihmisenä olemiseen kuuluva, evoluution tuottama kyky, joka liittyy olennaisesti aivojemme kehitykseen ja rakenteeseen.

Teoreettisena käsitteenä mentalisaatioteorian vahvat juuret ovat psykoanalyttisessa perinteessä jo 1960-luvulla, mutta laajempaa huomiota se alkoi saada 1990-luvulla, kun Peter Fonagy työryhmineen alkoi tutkia kiintymyssuhteisiin liittyviä häiriöitä University College London -yliopistossa. Sekä psykodynaaminen ajattelu että kiintymysteoria ovat kulkeneet mentalisaatioteorian rinnalla nykypäivään saakka, ja niillä on yhä paljon annettavaa vuorovaikutuksen tutkimiseen ja hoitamiseen. Mentalisaatioteoriaan läheisesti liittyviä muita psykologisia termejä ovat muun muassa empatia, metakognitio (oman tiedonkäsittelyn tarkasteluprosessi), mielen teoria ja tietoisuustaidot eli mindfulness.

# Mentalisaatiomuistilista



1. Joudumme aina kuvittelemaan sen, mitä toisen mielessä on – emme voi tietää varmaksi.
2. Kun luulemme tietävämme, mitä toinen ajattelee, menemme usein enemmän tai vähemmän harhaan.
3. Ainoa tapa tietää, mitä toinen ajattelee, on kysyä, asettua vuorovaikutukseen.
4. Vinkki: pohdi aina mielessäsi 3–5 vaihtoehtoista syytä toisen käyttäytymiselle.

## **3.2 Mentalisaatioteorian soveltaminen ihmistyössä**

.....

Mentalisaatioteoria tarjoaa ymmärrystä siitä, millä tavoin yksilön mielen rakentuminen ja sisäinen kokemusmaailma näkyvät arkielämän vuorovaikutussuhteissa. Viimeisen viidentoista vuoden aikana käsite on ollut esillä erityisesti psykologiassa ja psykiatriassa. Lisääntyvästi se on ollut erityisen mielenkiinnon kohde ja kehittämisen alue myös muilla terveydenhuollon, sosiaalityön ja kasvatuksen sektoreilla. Siltoja luovana mentalisaatioteoria ja siihen perustuva työskentely on integroitavissa monenlaisen ihmistyöhön ja teoreettiseen viitekehykseen. Tämä johtunee siitä, että mentalisaatio lienee vähiten alkuperäinen ilmiö koko psykologisen ajattelun historiassa. Ihmistyössä on tärkeää opiskella mentalisaatiokyvyn lainalaisuuksia, jotta se voidaan saada käyttöön niissäkin tilanteissa, joissa se uhkaa romahtaa ja vääristää siten vuorovaikutusta.

Mentalisaation voidaan ajatella olevan psyykkisen hyvinvoinnin kulmakivi, suojaava tekijä traumakokemusten vaikutusten pehmentäjänä sekä elämän erilaisissa kriisitilanteissa. Se vaikuttaa olevan myös erilaisen psykoterapiamuotojen vaikuttavuuden yhteinen tekijä eli jaettu vaikuttavuuden mekanismi. Neurobiologisissa kuvantamistutkimuksissa onkin todettu lukuisten eri aivoalueiden kytkeytyvän mentalisaatioon. Mentalisaatioajattelu auttaa kohdistamaan huomion ulospäin näkyvän oireen tai käyttäytymisen takana olevaan sisäiseen tapahtumaan. Lisäksi se

mahdollistaa tiedostamattomien mielen alueiden tuomisen tietoisien ja tarkkan työskentelyn piiriin.

Koska mentalisaatio on sekä itseen että toisiin kohdentuvaa, se on erityisen olennainen juuri vuorovaikutukseen ja ihmissuhteisiin perustuvissa interventioissa ja hoitomuodoissa. Mentalisaatiota voidaan tietoisesti hyödyntää yksilö-, pari-, ryhmä- ja perhepsykoterapioissa, varhaisen vuorovaikutuksen hoitomuodoissa, vanhempien ohjauksessa, työnohjauksessa, organisaatiokonsultaatiossa ja monenlaisessa yhteiskunnallisessa toiminnassa, kuten politiikassa.

# Mitä on mentalisaatio?



- Ihmisen kykyä havaita, tulkita ja kuvata omaa ja toisen toimintaa mielen tilojen kautta.
- Kurkistus päällepäin näkyvän käyttäytymisen taakse ja kysymys: "Mitä mielessä on?"
- Normaali kyky liittää tarkoituksellisuus ja merkityksellisyys ihmisten käyttäytymiseen vastakohtana sattumanvaraisuudelle.
  - Termi sille perustavalle olettamukselle, että kaikilla on aktiivinen oma mieli.
  - Kyky yrittää kuvitella, mitä toiset kokevat ja kyky antaa arvoa tälle ponnistelulle.





## **3.3 Mentalisaation ja kiintymyssuhteen kehityspsykologiaa**

.....

Kehityspsykologian näkökulmasta mentalisaatiokyky on myös kehityksellinen saavutus, joka mahdollistaa oman ja toisten mielen tilojen erillisyyden hahmottamisen sekä mielen sisäisen todellisuuden erottamisen ulkoisesta (Pajulo & Pyykkönen, 2011). Mentalisaatiokyky kehittyy varhaisissa ihmissuhteissa. Kyseessä on riittävän hyvässä vuorovaikutuksessa ja kiintymyssuhteessa syntyvä kehityksellinen prosessi, jonka etenemiseen vaikuttaa se, missä määrin ja millä tavalla kiintymyshahmomme pyrkivät ja pystyvät ymmärtämään ainutlaatuisia sisäisiä kokemuksiamme (Fonagy, 1997). Vahva mentalisaatiokyky on kehityksellisesti myöhäinen saavutus, jonka edellytyksenä on, että lapsi sosiaalistuu ympäristöönsä turvallisten ja luotettavien aikuisten ja ikätovereiden tuella (Karterud, 2015). Puutteellinen mentalisaatiokyky tekee elämästä arvaamatonta ja pelottavaa ja on yhteydessä moniin psyykkisiin ja neuropsykiatrisiin häiriöihin (Larmo, 2010).

# **Mentalisaatiokyvyn kehittyminen**



- Mentalisaatiokyky kehittyy lapselle sen kokemuksen kautta, että joku on riittävästi ajatellut hänen mieltään ja kokemustaan.
- Riittävän hyvässä vanhemmuudessa vanhempi peilaa lapselle ymmärrystään tämän tunnetiloista, mutta samalla sitä, että hänellä itsellään on erilainen ja erillinen tunne (ns. merkitty peilaaminen).
- Mentalisaatiokyvyn kehittyminen liittyy olennaisesti vanhemman kykyyn kokea lapsi itsestä erillisenä.

Kiintymyssuhde tarkoittaa lapsen ja vanhemman tai ensisijaisen hoitajan välistä biologiaan pohjautuvaa tunnesidettä. Kasvun ja kehityksen edetessä suhde sisäistyy lapsen mieleen ja tulee osaksi hänen psyykkistä todellisuuttaan, jonka varaan turvallisuuden tunne ja itsetunto voivat rakentua. Kiintymyssuhde auttaa lasta tulemaan toimeen psyykkisesti kuormittavien ja stressaavien tilanteiden sekä negatiivisten tunteiden kanssa, mutta sillä on myös laajempi vuorovaikutuksellinen ulottuvuus. Kiintymyksen ja mentalisaatiokyvyn yhteys on selvä: turvalliset kiintymyssuhteet, joissa kiintymysobjekti on kiinnostunut lapsen mielestä ja joissa lapsi on vapaa tutkimaan tärkeän toisen ihmisen mieltä, antavat lapselle mahdollisuuden tutkia toisten yksilöllisyyttä. Kun lapsi löytää itsensä vanhemman mielessä ajattelevana ja tuntevana, tarkoituksellisena olentona, hänen mentalisaatiokykynsä voi kehittyä vahvaksi (Gergely, 2008).

Mentalisaatiokyky ei siis ole syntymässä saatu taito vaan kehityksellinen saavutus, joka toteutuakseen edellyttää riittävän hyviä varhaisia ihmissuhteita (Fonagy & Allison, 2014). Fonagy toteaaakin mentalisaatiokyvyn kehittyvän turvallisessa kiintymyssuhteessa ja toisaalta turvattoman kiintymyssuhteen tekevän mentalisaation täyden kehittymisen mahdottomaksi (2004). Hän (2001) on kiehtovasti todennut, ettei kiintymyksen tarkoitus evoluution näkökulmasta ole vain suojata lasta fyysisesti, vaan turvallinen kiintymys luo lapselle mahdollisuuden biologiaan pohjautuvalle ihmisten väliselle tilalle, jossa mielen sisäiset, yksilölliset ilmiöt voivat kehittyä. Toisin sanoen kuten psykoanalyttinen teoria on esittänyt, ihmisen mieli rakentuu ja kehittyy biologisista lähtökodista, kehon tuntemuksista ja hoiva-kokemuksista riittävän hyvässä inhimillisessä vuorovaikutuksessa.

Turvallisella kiintymyssuhteella tiedetään olevan suotuisa vaikutus tunteiden säätelyyn, oppimiseen ja ihmissuhteisiin. Turvallisen kiintymyssuhteen on tutkimuksissa todettu liittyvän hoitajan riittävän herkkään ja lapsen tarpeita ymmärtävään huolenpitoon. Turvaton kiintymyssuhde puolestaan altistaa vetäytyvälle, takertuvalle tai epävakaa reagoinnille vaikeissa tilanteissa.

Puutteellisissa tai traumatisoivissa oloissa kasvaneen lapsen sisäiset mielikuvat itsestään, kiintymyksen kohteestaan ja vuorovaikutuksesta ovat muodostuneet epäjohdonmukaisiksi ja kaoottisiksi, ja hänen mahdollisuutensa tutkia omaa ja toisten mieltä jää puutteelliseksi. Ajattelun kyvyn jädyyttäminen on myös suojautumiskeino. Turvattomassa hoivaympäristössä lapsi välttää ajattelemasta omia tai toisten mielentiloja ja katkoo yhteyksiä tarkoituksellisesti suojatakseen mieltään, jolloin kyky ei myöskään voi kehittyä. Nykyisen näkemyksen mukaan keskeinen ongelma epävakassa persoonallisuudessa ei kuitenkaan ole mentalisaatiokyvyn puutteellinen kehitys, vaan vaikeus saada se käyttöön jatkuvan stressin ja kiintymysstrategian aktivoitumisen myötä (Fonagy & Bateman 2006).

Kiintymyssuhde on kohtalaisen pysyvä, mutta kokemusten myötä merkittävästikin muovautuva ja muuntuva sisäinen malli. On olennaista ymmärtää, että aikuisiän ihmissuhteilla on valtava potentiaali muuttaa kiintymyssuhdetta turvallisempaan suuntaan. Esimerkiksi hyvät ystävyys-suhteet, parisuhde, työyhteisö tai terapiasuhde voivat ajan myötä muuttaa turvattomankin kiintymysstrategian turvalliseksi. Tätä kutsutaan hankitusti turvalliseksi kiintymykseksi, mikä viittaa lapsuuden vaiheiden jälkeen saavutettuun sisäiseen turvallisuuteen. Myös useimmilla terapeuttisilla menetelmillä pyritään hankittuun turvalliseen kiintymykseen, ja niiden puitteet onkin rakennettu mahdollistamaan sen syntyminen ja vahvistuminen.

# Kiintymysstrategiat



## – TURVALLINEN KIINTYMYKSI

Lapsen tarpeisiin on vastattu riittävän hyvin ja oikeaan aikaan. Lapsi luottaa vanhemman kykyyn antaa turvaa ja lohdutusta.

## – TURVATON, VÄLTTELEVÄ KIINTYMYKSI

Lapsen tunteisiin, erityisesti negatiiviseen tunneilmaisuun, on suhtauduttu torjuvasti, mutta kiltteydestä ja suorituksista on annettu positiivista palautetta. Lapsi tietää, että häneltä odotetaan pärjäämistä, ja hän oppii vaimentamaan tai pitämään tunteita sisällään.

## – TURVATON, RISTIRIITAINEN KIINTYMYKSI

Vanhemmalla on tunnesäätelyn vaikeuksia. Lapsi pyrkii varmistelemaan vanhemman reaktioita, joihin ei voi luottaa niiden epäjohtomukaisuuden vuoksi. Lapsi on herkkä hylkäämisen kokemukselle ja rauhoittuu hitaasti.



## **3.4 Turvallisuuden tunne, mentalisaatio ja oppiminen**



Oppiminen tapahtuu ennen kaikkea kiintymyssuhteen yhteydessä. Sen merkitys pienen lapsen oppimiselle on merkittävä, koska se on evoluution näkökulmasta erittäin painava luotettavuuden osoittaja. Hoitajan biologinen taipumus reagoida vauvan ensimmäisiin automaattisiin ilmaisuihin luo pohjan sille, että lapsi alkaa hakea lisää tietoa tältä yksilöltä (Fonagy, Lorenzini & Campbell, 2014). Aivan pienellä vauvalla ei ole minkäänlaista karttaa omalle kokemukselleen, ja hän tarvitsee vuorovaikutukseen virittyneen kiintymyshahmon oppiakseen jäsentämään sisäistä maailmaansa. Näissä niin sanotun merkityn peilaamisen vuorovaikutustilanteissa kiintymyshahmo käyttää vauvapuhetta eli liioiteltuja ilmeitä, eleitä ja äänenpainoja viestiäkseen vauvalle, että se, mitä tämä hänen kasvoiltaan näkee, on hänen pyrkimystään tavoittaa sitä, mitä vauva ehkä juuri nyt kokee. Kiintymyshahmon tavoite on siis yrittää peilata vauvan omaa kokemusta tälle ja auttaa häntä löytämään itsensä kiintymyshahmon mielestä.

Aikuisuudessa sama viestintätapa näkyy esimerkiksi viestijän yleisöön tai kuuntelijan katsomisena ja yleisön tai kuuntelijan mielentilan huomioon ottamisena eli sen viestimisenä, että viestijä yrittää tavoittaa kuuntelijan näkökulman. Samalla hän tunnistaa ja viestii, että pyrkimys ymmärtämiseen on haasteellista. Bertrand Russell (1940), Sperber & Wilson

(1995) ja Csibra & Gergely (2011) ovat esittäneet niin sanottujen osoittavien viestintävihjeiden käyttämisen idean: viestijä käyttää tiettyjä signaaleja havahduttaakseen kuulijan omasta aikomuksestaan viestiä jotakin tärkeää. Osoittavat vihjeet kertovat viestin vastaanottajalle siitä, että tulossa oleva tieto on juuri hänelle kohdennettua, turvallista ja olennaista. Ne kertovat samalla viestijän kyvystä tunnistaa kuuntelijan mieli.

Ihmisvauvat osoittavat lajille tyypillistä ainutlaatuista herkkyyttä suhteessa ei-sanallisiin osoittaviin käyttäytymisen signaaleihin (Csibra & Gergely, 2006; 2009; 2011). He suuntaavat valikoiden huomionsa näihin signaaleihin, joilla on merkittävä vaikutus heidän käyttäytymiseensä. Osoittavia vihjeitä ovat muun muassa katsekontakti, vastavuoroinen reagoiminen ja tietyn äänensävyyn käyttäminen, jotka kaikki herättävät turvallisuuden kokemuksen suhteessa viestijään ja aktivoivat vauvassa oppimisen tilan. Käyttämällä osoittavia vihjeitä – sekä lapsuudessa että aikuisuudessa – viestijä ilmaisee selkeästi tunnistavansa kuulijan ja oman mielensä erillisyyden. Vihjeet mahdollistavat luonnollisen varautuneisuuden vähene-  
misen. Ne siirtävät toisin sanoen sivummalle suojan, joka estää harhaan-  
johdetuksi tulemisen, ja avaavat oppimisen mahdollisuuden. (Fonagy & Allison, 2014.) Kun kuulija siis saa erityisen huomion ja hänet tunnustetaan yksilönä ja toimijana, hänen turvallisuuden tunteensa vahvistuu, hänessä herää luottamus viestijää kohtaan, ja hän on siten vastaanottavainen oppimaan uutta itsestään ja ympäröivästä maailmasta.

Viestijän kyky synnyttää meissä turvallisuuden kokemus ja luottamus varmistaa sen, että voimme tarvittaessa avautua turvallisesti oppimaan uutta luotettavilta ihmisiltä, jotka tahtovat meille hyvää. Turvallisuuden tunne on oppimisen edellytys, ja mentalisoiminen on luonnollinen ja tehokas keino rakentaa turvallisuuden kokemus vuorovaikutuksessa. Kun viestijä on aidosti yhteydessä minuun ja pyrkii ymmärtämään tärkeät asiat juuri minusta – ei siis ihmisistä yleensä vaan nimenomaan minusta, hän viestii kyvystään ja halukkuudestaan ymmärtää ja ajatella asioita minun näkökulmastani. Oppimisen edellyttämä luottamus syntyy kokemuksesta, että toinen on huomannut ja ymmärtänyt, miltä tuntuu olla minä juuri



nyt tässä hankalassa tilanteessani. Näin kokija on tullut riittävällä tavalla mentalisoiduksi, mikä synnyttää ja vahvistaa turvallisuuden kokemusta.

Osoittavien vihjeiden kautta ihmiset paitsi kertovat toisilleen asioita, ilmaisevat myös, että kerrotut asiat ovat tärkeitä. Osoittava viestintä viittaa siis tapaan, jolla ihmiset käyttävät puheen sävyä, puheen sisältöä (erityisesti kuulijan mielen huomioon ottavaa), katsekontaktia, fyysistä kontaktia ja niin edelleen asettaakseen ikään kuin raamit viestinnälleen korostamaan sen erityislaatua: huomaa, että se mitä aion nyt sanoa, on tosi tärkeää. Tämä korostuu silloin, kun ihmiset viestivät toisilleen, erityisesti vanhemmat lapsilleen: se mitä nyt näet, on minun ymmärrykseni siitä, mitä minä ajattelen sinun kokevan ja tuntevan juuri nyt tässä tilanteessa. Aikuisten maailmassa vaikutusvaltaiset viestijät käyttävät osoittavia vihjeitä maksimaalisesti.



## **3.5 Mentalisaatio, aivot ja polyvagaalinen teoria**



Riittävän hyvässä lapsuudenympäristössä vanhemmat kykenevät vastaamaan lapsen tarpeisiin riittävän luotettavasti ja osuvasti. Tämän toistuesssa lapselle syntyy sisäinen malli turvallisista ja luotettavista ihmissuhteista ja hän oppii hakemaan turvaa ja lohtua toisten läheisyydestä. Tämä toisen ihmisen tarjoama turvallisuuden kokemus säilyy läpi elämän perusturvallisuutena, joka vie kehitystä eteenpäin ja suojaa mieltä elämän karikoissa ja kriiseissä. Aivan vastaava kehitys voidaan havaita autonomisen hermoston kehittyneimmässä osassa. (Porges, 2011; Leikola, Mäkelä & Punkanen, 2016).

Hermosto, ja autonominen eli tahdosta riippumaton hermosto sen osana, on muovautuva elin, joka liittyy meidät suhteeseen ympäristön kanssa. Ympäristökijät, ihmissuhteet ja muut kokemukset muokkaavat hermostoamme mahdollisimman sopeutuvaksi. Muokkautuvuus on aktiivisimmillaan lapsuudessa, jolloin hermoyhteyksiä eli synapseja syntyy kokemusten vahvistamina. Autonomisen hermoston eri osien tasapainoinen ja hyvinvointia edistävä yhteistoiminta voi syntyä vain silloin, kun yksilöllä on riittävän paljon kokemuksia turvallisuudesta. Autonominen hermostomme arvioi turvallisuuttamme jatkuvasti: tätä yhteistoimintaa kutsutaan neuroseptioksi, ja se voidaan nähdä eräänlaisena turvallisuustutkana, joka on edellytys ihmisen terveelle suojautumisen- ja puolustautumiskyvylle. Tutka toimii esitietoisesti ja aktivoituu ennen kuin kokemus tulee tietoisien

ajattelun piiriin (Porges, 2011). Evoluution näkökulmasta tästä nopean reagoinnin systeemistä on ollut suurta hyötyä henkeä uhkaavissa tilanteissa (Leikola ym., 2016).

Termi polyvagaalinen tulee sanoista poly eli monta ja vagaalinen eli vagushermonon liittyvä. Vagushermono on keskeinen autonomisen hermoston osa. Se kulkee ydinjatketta pitkin hermottamaan useita elimiämme, kuten sydäntä ja keuhkoja. Polyvagaalisen teorian mukaan juuri vagushermonon kaksi eri haaraa liittyvät keskeisesti niihin ainutlaatuisiin tapoihin, joilla reagoimme turvallisuuden ja turvattomuuden kokemuksiimme. Polyvagaalinen teoria liittyy ihmisen psykologian myös evoluutioon: hermoston kolmivaiheinen kehitys miljoonien vuosien aikana kuvaa ihmislajin ainutlaatuisista kehityshistoriaa (ks. MacLean, 1990, aivojen kolmiportaisuuden teoria).

Polyvagaalisen teorian mukaan autonominen hermosto toimii kolmella tasolla (Leikola, 2016):

- TURVALLISUUS aktivoi hermoston kehittyneimmän osan. Tällöin ihminen on levollinen: mikään ei uhkaa, ja oppimis- ja käsityskyky ovat parhaimmillaan. Mitä enemmän ihminen kokee aidosti turvallisia ja turvallisuutta palauttavia kokemuksia, sitä vahvemmaksi tämä sisäinen rakenne muovautuu ja sitä helpommaksi tunteiden säätely tulee.
- VAARA syyttää aktiivisen puolustautumisen. Tähän liittyviä tunnetiloja ja niitä seuraavia reaktioita ovat esimerkiksi paniikki, ahdistus, taistelu (aggressio) ja pako (pelko), joiden kaikkien tarkoitus on palauttaa turvallisuuden kokemus ja eliminoida uhka.
- KUOLEMANVAARA laukaisee passiivisen puolustautumisen silloin, kun aktiiviset puolustautumisen keinot eivät johda tuloksiin tai pahentavat tilannetta – ihminen alistuu ja lamaantuu. Tähän kokemukseen ovat yhdistettävissä masennustilat ja tunteista erityisesti häpeä.

Turvattomassa kasvuympäristössä lapsi kohtaa toistuvasti tilanteita, jotka aktivoivat autonomisen hermoston selviytymiseen tähtääviä alkukantaisia alueita. Tämä nopea yhteys ylivahvistuu, eikä autonomisen hermoston eri osien yhteistoiminta kehity riittävästi. Tämä näkyy merkittävinä vaikeuksina tunteiden säätelyssä. Tunne-elämältään traumatisoituneiden autonominen hermosto tuottaa virhearvioita: he eivät kykene puolustamaan itseään tilanteissa, joissa tämä olisi tarpeen, tai he puolustautuvat tilanteissa, joissa puolustautumista ei realistisesti tarvita (Leikola ym., 2016). Tämä vääristää vuorovaikutusta ja altistaa uudelleentraumatisoitumiselle.

Jotta autonomisen hermoston yhteistoiminta voi rakentua ja vahvistua, tarvitaan toistuvia turvallisuuden kokemuksia nykyhetken tässä ja nyt -vuorovaikutuksessa. Traumatisoituneen ihmisen kanssa vuorovaikutus- tai hoitosuhteessa oleminen ei ole helppoa, koska turvallisuuden tunteen romahtaessa sietämättömät tunteet uhkaavat vallata hänen kokemusmaailmansa pudottaen hänet selviytymismoodiin. Turvallisuuden tunteen kehittymiseen ja vahvistumiseen tarvitaan aina luotettava toinen ihminen, joka voi toimia ulkoisena säätelijänä ja turvallisuuden lähteenä silloinkin, kun henkilön omat kyvyt romahtavat.

# **Polyvagaalinen teoria: kolme signaalia**



TURVALLISUUS – levollisuus, ei uhkaa: sosiaalinen vuorovaikutus, oppiminen ja tunteiden säätelykyky ovat mahdollisia.

VAARA – aktiivinen puolustautuminen: taistelu tai pakeneminen tarkoituksena palauttaa turvallisuuden kokemus ja eliminoida uhka.

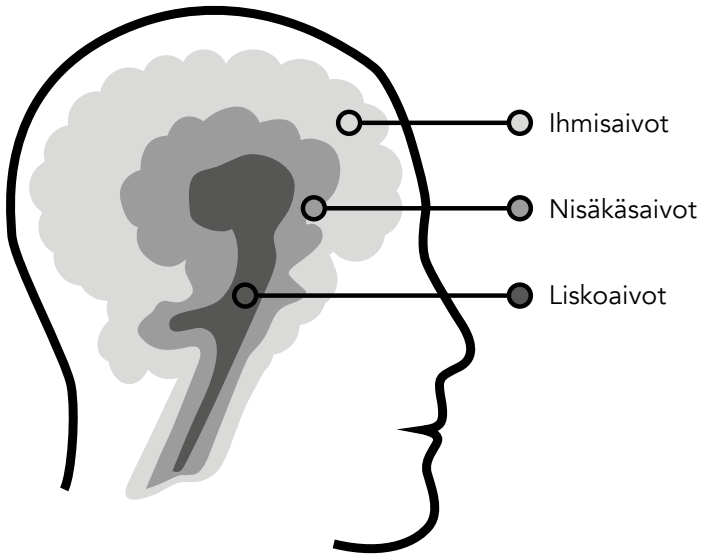
KUOLEMANVAARA – passiivinen puolustautuminen: alistuminen tai lamaannus silloin, kun aktiiviset keinot eivät johda tuloksiin.

Polyvagaalisen teorian ohella aivojen kolmiportaisuuden teoria (triune brain) (MacLean, 1990) on yksinkertaistettu mutta erittäin hyödyllinen väline keskushermoston eli aivojen toiminnan ymmärtämisessä. Teoria kuvaa aivojemme kolmen eri tason hierarkkisen järjestäytymisen: uusimmat ajattelevat ihmisaivot, vanhemmat nisäkäsäivot ja vanhimmat liskoäivot. Nämä aivoalueet ovat kehittyneet sekä evoluution näkökulmasta että sikiöaikana hierrakaisesti – ensin vanhimmat liskoäivot, sitten nisäkäsäivot ja viimeisimpänä aivokuori ja sen etuotsalohko.

Liskoäivojen tehtävänä on huolehtia hengissä selviytymisestä, ja ne tuottavat primitiivisiä taistele, pakene tai jäädy -toimintoja. Ne eivät kykene minkäänlaiseen ajatteluun, vaan reagoivat aistihavaintoihin ja aivojen tunnealueiden aktivaatioon. Ne toimivat tiedostamattomasti. Nisäkäsäivoissa sijaitsevat kiintymykseen ja tunteisiin liittyvät aivoalueet (limbinen järjestelmä). Aivokuoren etuotsalohkossa sijaitsevat monimutkaiset ja korkean tasoiset inhimilliset ajattelutoiminnot, kuten abstrakti ja symbolinen ajattelu, sosiaalisten tilanteiden tulkinta, monimutkainen toiminnanohjaus ja mentalisaatiokyky. Aivokuoren etuotsalohko on ihmislajille erityislaatuinen aivoalue, joka kehittyy täyteen mittaansa vasta syntymän jälkeen. Itse asiassa se saavuttaa kypsän rakenteensa vasta noin 25-vuotiaana.

Mentalisaatio on aivokuoren etuotsalohkon toimintaa, ja se on mahdollista silloin, kun lisko- ja nisäkäsäivot ovat rauhallisessa tilassa – toisin sanoen silloin, kun koemme olevamme turvassa. Uhan tai voimakkaan tunnetilan alla tiedonkäsittelymme muuttuu voimakkaasti, ja ajattelun ja oman ja toisen ihmisen kokemuksen pohtimisen tilalle alkaa tulla automaattisia reaktioita. Silloin etuotsalohko eli mentalisaatioäivot sammuvat ja liskoäivot ottavat ohjat. Mustavalkoinen ajattelu ja tarve nopeisiin ratkaisuihin ovat tyypillisiä tälle liskoäivojen ohjaamalle kokemusmaailmalle. Vaaran ollessa ohi liskoäivoaktivaatio vähenee, mentalisaatioäivot menevät taas päälle ja voimme jälleen ajatella omaa ja toisen mieltä eli mentalisoida. On selviytymisen kannalta tärkeää, että meillä on liskoäivojen tuottama nopean toiminnan reaktioketju – jos esimerkiksi olemme vaarassa jäädä auton alle, on tärkeää reagoida salamannopeasti jäämättä yhtään

pohtimaan tai ajattelemaan tilannetta. Mentalisaation kannalta liskoaivo-  
toiminta on kuitenkin myös iso haaste: koska liskoaivoissa ei ole mitään  
tietoista ajattelua, ne eivät kykene erottamaan erilaisia uhkia toisistaan.  
Liskoaivot siis tulkitsevat villieläimen hyökkäyksen ja puolison kiukkuisen  
ilmeen aivan samalla tavalla uhkana. Asioita mutkistaa se, että meidän her-  
mostomme on ohjelmoitu reagoimaan huomattavasti herkemmin negatiiviseen  
kuin positiiviseen sosiaaliseen viestintään. Tämä on ihmiskunnan  
selviytymisen kannalta ollut hyvin olennaista. Jotta siis voimme menta-  
lisoida, meidän tulee aktiivisesti ponnistella rauhoittaaksemme liskoaivo-  
jamme silloin, kun kyse on sosiaalisesta tilanteesta eikä akuutista henkeä  
tai terveyttä uhkaavasta hädästä.



Aivojen kolmiportainen teoria (MacLean, 1990)



## 3.6 Trauma ja psykologiset vaikeudet

.....

Sosiaalinen vähäosaisuus ja traumatisoituminen tuottavat jatkuvaa perustavaa turvattomuuden kokemusta, mistä seuraa vuorovaikutuksen tasolla suojautumista, sulkeutuneisuutta, jäykkyyttä, ja vaikeasti tavoitettavuutta. Mielen sisäinen muutos on traumatisoituneelle ihmiselle vaikeaa, koska uuden oppiminen ja sitä kautta ymmärryksen lisääntyminen ei ole hänelle mahdollista. Tällainen strategia saattaa kuitenkin olla myös sopeutumisen väline, jos yksilön itsetunto on haavoittuva. Kognitiivinen sulkeutuminen, dogmaattisuus ja konservatismi saattavat siis olla strategioita puutteellisesti kehittyneen ja vahvistuneen itsekokemuksen suojaamiseksi (Bowlby, 1980). Sietämättömien ja hallitsemattomalta tuntuvien tunnetilojen uhkaavuuden alla ihminen saattaa tahtomattaan pudota eräänlaiseen tiedollisen jäykkyyden tilaan, jolloin kieltäytyminen uuden tiedon vastaanottamisesta säätelee tunnetilaa. Mentalisointi voikin traumatisoituneesta ihmisestä tuntua hyvin vaaralliselta. Turvallisesti kiintyneen yksilön luottamus epätasapainotiloista selviytymiseen ja hänen hyvä kykynsä säädellä turvallisuuden kokemustaan mahdollistaa avoimuuden myös sellaiselle tiedolle, joka haastaa hänen nykyiset käsityksensä (Fonagy ym., 2015).

Turvallisuuden tunteen perustavanlaatuisen merkityksen ohittaminen on tavallista ihmistyössä. Usein työntekijät olettavat järkiperaisesti, että asiakas muuttaa käyttäytymistään saatuaan riittävästi tietoa ja ymmärrettyään asian näennäisesti. Turvallisuuden tunteen ja sen myötä luottamuksen

puuttuessa puuttuu kuitenkin myös perustava mahdollisuus muutokseen. Työntekijältä saatua tietoa ei voida käyttää yksilön ymmärryksen päivittämiseen, koska yksilö on väliaikaisesti menettänyt kykynsä oppimiseen. Työntekijän näkökulmasta hänestä on tullut vaikeasti tavoitettava ja vuorovaikutuksellisesti sulkeutunut. Turvattomuuden tilassa oleva yksilö ei voi muuttua vuorovaikutuskokemustensa kautta, koska hänen kohdallaan aivojen alue, jossa oppiminen tapahtuu, ei ole käytössä. Hän ei voi muuttua, koska hän ei ole turvassa, eikä hän voi luottaa siihen, että hänelle viestitty tieto tulee luotettavasta lähteestä. Turvattomuus ja epäluottamus eivät siis ole kiinnostuksen puutetta, vaan itse asiassa päinvastoin: yksilöllä on usein valtava tarve oman kokemuksensa ulkopuoliselle hyväksynnälle.

Työntekijän kyvyttömyys saavuttaa viestintäyhteyttä asiakkaaseensa saattaa kuitenkin aiheuttaa turhautumista ja taipumusta syyttää asiakasta: työntekijä kokee, ettei asiakas kuuntele, vaikka todellisuudessa asiakkaan on äärimmäisen vaikea luottaa kuulemansa totuudenmukaisuuteen ja merkityksellisuuteen itsensä kannalta (Fonagy & Allison 2014; Pyykkönen, 2017). Kiintymyssuhteen aktivoituminen, turvallisuuden tunteen vahvistaminen ja mentalisaatio hoitosuhteessa ovat perustavat keinot epäluottamuksen sulattamiseen ja siten luottamuksen rakentamiseen tai herättämiseen traumatisoituneessa asiakkaassa. Näin ihmissuhteissa oppimisen mahdollisuus voi avautua ja hän voi alkaa käyttää suhdetta oman kehityksensä tukena. (Wilson & Sperber, 2012.)

Mentalisaatiokyky syntyy sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa, ja ympäristö myös ylläpitää mentalisaatiokykyä tai sen puutetta. Yksilö tulee tietoiseksi toisten ajatuksista ja tunteista sen kautta, että hänen lapsuudessaan joku on kohdannut hänet ajattelevana ja tuntevana. Vaille jäänyt tai kaltoinkohdeltu lapsi, joka ei ole tullut kohdatuksi erillisenä ja kokevana yksilönä, on kykenemätön mentalisoimaan ja altis menettämään ajattelukykyänsä ahdistuneena tai stressaantuneena. Mentalisaatio mahdollistaa tunteiden säätelyn ja antaa mahdollisuuden erottaa sisäinen ja ulkoinen todellisuus toisistaan: vaikka ajatukset ja tunteet saattavat toisinaan johtaa toimintaan, ne ovat erillisiä ulkoisessa todellisuudessa tapahtuvasta

toiminnasta. Tämä inhimillinen kapasiteetti on kehittynyt aiemmasta ja primitiivisemmästä psyykkisen vastaavuuden tilasta, jossa sisäinen ja ulkoinen todellisuus ovat sekoittuneita: minusta tuntuu tältä, joten asia on näin. Kun yksilö menettää mentalisoinnin kykynsä, hän kokee häpeän ja nöyryytyksen tunteet todellisena uhkana yksilölliselle identiteetilleen. Tällöin esimerkiksi väkivaltainen toiminta saattaa toimia kokemuksellisesti oikeutettuna itsesuojelun keinona. Sama ilmiö voidaan nähdä yksilötason lisäksi myös yhteisötasolla perheissä, kouluissa, työpaikoilla, päätöksenteossa ja jopa maailmanlaajuisissa poliittisissa konflikteissa.

# **Turvallisuuden tunne, mentalisaatio ja oppiminen**



– TURVALLISUUDEN KOKEMUS on välttämätön olosuhde oppimiselle.

Oppiminen tapahtuu aivokuoren etuotsalohkossa, joka aktivoituu vain turvallisuuden kokemuksen kautta.

– Jotta voimme oppia uutta itsestämme, toisistamme ja ympäröivästä maailmasta, meidän tulee olla TURVASSA.

–Toisaalta TURVALLISUUDEN KOKEMUS itsessään uudelleenohjelmoi hermostoamme ja vahvistaa oppimiskykyämme.

## **3.7 Mentalisoiva asennoituminen ja mentalisaatiokyvyn tunnistaminen**



Mentalisoiminen ei ole tekninen toimenpide tai menetelmä, vaan enemmänkin asenne tai tapa olla. Ihmistyössä puhutaan myös reflektiivisestä työtoteesta, joka kattaa mentalisaatioon pyrkivän asenteen suhteessa kaikkien ihmissuhteissa, vuorovaikutuksessa ja itsessä tapahtuvaan. Reflektiivinen asennoituminen on terveen vuorovaikutuksen näkökulmasta hyvin tärkeää myös jokaisen omissa ihmissuhteissa ja arjessa. Siksi kaikkien ihmisten on hyödyllistä ja perusteltua paneutua sen tutkimiseen, kehittämiseen ja vahvistamiseen.

Mentalisoiva asennoituminen ilmenee pyrkimyksenä ymmärtää, min-käläinen kokemus on voinut edeltää jotakin tekoa. Tämä avaa mahdollisuuden reagoida tekoon muutoin kuin mustavalkoisella ja pinnallisella oikein/väärin tai hyvä/paha -asteikolla. Mentalisoiva asennoituminen sisältää ajatuksen, ettei mikään teko ole vailla mieltä, vaan itse asiassa kaikenlaista käyttäytymistä voi pitää mielekkäänä, kun sitä tutkii yksilön kokemuksen kautta.

*Esimerkki. Miten mentalisoiva asenne eroaa ei-mentalisoivasta?*

*Lapsi:* Sängyn alla on mörkö, pelottaa, en mee nukkumaan!

*Ei-mentalisoiva aikuinen 1:* Älä oo hölmö, ei siellä mitään mörköä ole. Nyt pää tyynyyn! (Välttelevä tapa suhtautua tunteisiin)

*Ei-mentalisoiva aikuinen 2:* Ai kauhee miten pelottavaa, aatella, jos siellä onkin oikeesti mörkö! Olin näkevinäni jotain karvaista! Tuu äkkiä pois sieltä omasta sängystä, eihän siellä voi nukkua! (Ristiriitainen ja ahdistusherkkä tapa suhtautua tunteisiin)

*Mentalisoiva aikuinen:* Hmm. Onpa kurjaa, että pelottaa niin, ettet pysty nukkumaan. Katsotaas yhdessä sinne sängyn alle. Joskus voi pelottaa ihan kauheasti, silloinkin kun tietää, ettei mörköjä ole oikeasti olemassa. Mikä voisi auttaa pelotukseen? Laitetaanko yövalo päälle?

Ei-mentalisoiva aikuinen 1 edustaa reagoititavassaan välttelevää suhtautumista tunteisiin, ja etäännyttäessään itsensä tunnekokemuksesta ja tarjoamalla järkiselityksen hän on kykenemätön peilaamaan lapsen kokemusta. Tällä reagoititavalla voidaan nähdä yhteys välttelevän kiintymyssuhteen tapaan kohdata ja ilmaista tunteita stressitilanteessa. Ei-mentalisoiva aikuinen 2 reagoi lapsen pelkoon omalla ahdistuksellaan ja ikään kuin tulee tunnetilan imaisemaksi ja on siten kykenemätön erottamaan lapsen erillistä kokemusta omastaan ja peilaamaan lapsen kokemusta. Kuvatun kaltainen ahdistusherkyys ja kyvyttömyys tunteiden säätelyyn stressaavassa tilanteessa on ominaista henkilöille, joilla on ristiriitainen kiintymyssuhde. Mentalisoiva aikuinen kykenee yhtä aikaa kuvaamaan lapselle pyrkimystään ymmärtää, miltä tästä tuntuu, mutta myös ilmaisemaan, että hänellä on erilainen kokemus tilanteesta.

*Vahva mentalisaatiokyky voi näyttäytyä arjessa ja ihmissuhteissa esimerkiksi*

- ymmärryksenä mielen tilojen epämääräisyydestä ja ristiriitaisuudesta
- aitona kiinnostuksena toisen ihmisen kokemuksiin
- kykynä olla ajattelussaan joustava jumiutumatta yhteen näkökulmaan
- kykynä sietää epävarmuutta
- uskona muutoksen mahdollisuuteen ja anteeksiantamiseen
- mielen tiedostamattomien funktioiden olemassaolon tiedostamisena
- pohtivana, uteliaana, leikkisänä, vastuullisena, vastavuoroisena ja oman rajallisuutensa tiedostavana asenteena.

*Puutteellinen mentalisaatiokyky voi taas ilmetä esimerkiksi*

- vakuuttuneisuutena omista ja toisten mielen tiloista
- reflektion puutteena, vääristyneinä automaattisina oletuksina
- omaan näkökulmaan jäykästi takertumisena tai vastakohtana tälle jatkuvana näkökulman vaihtona ulkoisten odotusten mukaan
- ylianalysoimisena (vrt. välttelevä kiintymyssuhde) tai tunnetiloihin täysin uppoamisena (vrt. ristiriitainen kiintymyssuhde)
- fokuoimisena ulkoisiin toimijoihin sisäisen kokemuksen sijaan
- fokuoimisena ulkoisiin persoonallisuuden kuvauksiin tai diagnooseihin
- kiinnostuksen puutteena mielen tilojen suhteen, mentalisaation aktiivisena välttelynä.

# Yksi muistisääntö ylitse muiden



TUNNE ON AINA KOKIJALLEEN TOTTA,  
vaikka faktat olisivat pielessä.

Mentalisaatiotyöskentelyn ydin:

⇒ Fokusoidaan aina ensimmäisenä tunnekokemukseen,  
joka hyväksytään todellisena kokemuksena.

⇒ Vasta kun tunnetila on rauhoittunut,  
on mahdollista pohtia asiaa eri näkökulmista.



## 3.8 Mentalisaatio ryhmässä

.....

Yhteisö tai ryhmä on inhimillisesti aina uhka tai mahdollisuus myös mentalisaation kannalta. Mikäli ryhmässä on paljon pinnan alla kytevää ahdistusta, toisin sanoen vaikeita tunteita, jotka eivät ole voineet tulla ilmaistuksi, ryhmä joutuu käyttämään esimentaalisia (ei-mentalisovia) keinoja selviytymiseen. Tyypillinen ei-mentalisoiiva ryhmäilmiö, Bionin käsittein perusolettamustila, on syntipukki-ilmiö, jossa yksi ryhmän jäsen laitetaan kantamaan vaikeita tunteita kaikkien muiden puolesta (Bion, 2003). Ryhmän mentalisaation ylläpitäminen edellyttää ryhmän johtajalta vahvaa mentalisaatiokykyä, joka ilmenee muun muassa kiinnostuksena kaikkien ryhmän jäsenten henkilökohtaiseen kokemukseen, kykynä kuulla ja ottaa vastaan kaikenlaisia tunteita, kykynä ylläpitää turvallisia rajoja ryhmässä sekä oman ei-tietämisen sietämistä ja omien virheiden tunnustamista. Ohjaaja voi myös palauttaa ryhmän mentalisaatiokyvyn silloinkin, kun ryhmä itse joutuu ei-mentalisoiwaan tilaan. Mentalisaatio toimii tehokkaana vastalääkkeenä kiusaamiselle, koska se mahdollistaa todenmukaisemmat mielikuvat itsestä ja toisista ihmisistä ja herättää myötätuntoa toista kohtaan. On mahdotonta kiusata ihmistä, jonka tunteita kokee ikään kuin sisältäpäin. Mentalisaatio myös mallintaa tervettä, avointa ja rakentavaa vuorovaikutusta, jonka kautta tunteet ja tarpeet tulevat kohdatuiksi eikä tuhoisia ryhmäilmiöitä selviytymiseen tarvita.

Mentalisoiville ryhmille, yhteisöille ja yhteiskunnille on ominaista, että ne ovat myötätuntoisia huolehtien jäsentensä fyysisestä ja psyykkisestä hyvinvoinnista. Ne synnyttävät jäsenelleen tunteen, että hän on olemassa

toisen tai toisten mielessä, mikä puolestaan vahvistaa yksilön tietoisuutta omista ja toisten mielen tiloista. Mentalisoivan ryhmän vuorovaikutukselle on ominaista uteliaisuus, epävarmuuden sietokyky, reflektointi ja pohdinta, eri näkökulmien huomioinnin ottaminen, joustavuus, nöyryys, leikkisyys, oman osuuden ja omien virheiden tunnistaminen ja tunnustaminen, oman toiminnan vaikutusten pohtiminen, anteeksiantaminen ja luotettavuus. (Bateman & Fonagy, 2019.) Nämä kaikki ovat myös hyvän ohjauksen ominaispiirteitä, eli hyvällä ohjaajalla on hyvä mentalisaatiokyky. Tämä ei tarkoita sitä, ettei ohjaajan mentalisaatiokyky olisi altis katkoksille, vaan sitä, että ohjaaja kykenee tunnistamaan omat mentalisaatiokatkoksansa ja korjaamaan ne avoimessa vuorovaikutuksessa. Mentalisoivat ryhmät synnyttävät luottamusta olemalla kiinnostuneita yksilön henkilökohtaisesta kokemuksesta ja antamalla sille arvoa, jolloin väylä oppimiselle ja kehitymiselle voi säilyä avoimena. Ei-mentalisoivat ryhmät, jotka eivät kunnioita jäsentensä subjektiivista kokemusta, perustuvat yksin pärjäämisen vaatimukselle ja luovat otollisen maaperän turvattomuudelle ja muun muassa kiusaamiselle. Ryhmät, jotka synnyttävät pelkoa ja kiintymysjärjestelmän yliaktivaatiota, voivat tuhota ajattelun kyvyn ja pakottaa ryhmän putoamaan esimentaalisiin ajattelun malleihin.

# **Keinoja turvallisuuden tunteen palauttamiseen ja tunteiden säätelyyn**



– OMA:

⇒ ilmiöiden ymmärtäminen, vuorovaikutustaitojen opiskelu

⇒ mielikuvaharjoitukset, kehomieliharjoitukset,  
hengitysharjoitukset, itsemyötätunto, mindfulness-harjoitukset

– TOISEN:

⇒ empatia, myötätunto toisen kokemusta kohtaan

⇒ oman itsetuntemuksen mukanaan tuoma  
rauhottava läsnäolo ja vakauttava olemus



## **3.9 Mentalisaatio- perustainen työskentely ryhmässä**



Mentalisaatioteoria on psykodynaamisesta perinteestä kehittynyt tieteellinen viitekehys, joka tuo yhteen aivot ja mielen (Bateman & Fonagy, 2004; Fonagy & Bateman, 2006). Psykodynaamiseen työskentelyyn on mahdollista menestyksekkäästi integroida mentalisaatioon perustuva työskentelytapa, jota voidaan soveltaa potilaan yksilöllisen tarpeen mukaan (Debbané, 2019). Mentalisaatioterapia kehitettiin alun perin ensisijaisesti tunnesäätelyltään epävakaisten potilaiden hoitoon, ja tämä tuotti merkittävää ymmärrystä nimenomaan tunteiden säätelyn prosessista ja merkityksestä. Perinteinen psykoanalyysi taas rakentui alunperin neuroottistasoisten potilaiden hoitamisen menetelmäksi, eikä sen huomio luonnollisesti ollut merkittävässä määrin potilaan tunteiden säätelyssä. Näiden kahden ulottuvuuden tuominen ryhmäprosessiin avaa mahdollisuuden ylläpitää yhteyttä, mutta myös tutkia tiedostamatonta.

Mentalisaatioon perustuva työskentely kohdentaa huomionsa ryhmän jäsenten tunnetilojen ja turvallisuuden tunteen säätelyyn ja sitä kautta mielen tutkimisen mahdollistamiseen, perustuen kliinisen kokemuksen lisäksi muun muassa aivotutkimukseen ja erityisesti polyvagaaliseen teoriaan. Ohjaaja pyrkii tunnistamaan ei-mentalisoivan tilan ryhmässä tai sen jäsenessä ja kohdentamaan siihen yhteisen huomion tarkoituksenaan

palauttaa mentalisaatiokyky. Oletukset mentalisaatiokyvyn romahtamisen eli mentalisaatiokatkoksen syistä ohjaavat ohjaajan toimintatapaa. Ohjaaja on kuulolla jäsenten mentalisaatiokapasiteetin suhteen, huomioi jatkuvasti heidän tunnetilaansa sekä tasapainottaa jäsenten virittyneisyyden tilaa käyttämällä vastaliikettä. Ohjaajan on tärkeää pyrkiä säilymään mahdollisimman uteliaana ja avoimena, ei-tietämisen positiossa suhteessa toisten mieliin. Utelias ihmettely, pohtiminen ja kyseleminen kuuluu mentalisoivan ryhmän ohjaajan toimintatapaan. Ohjaajan on tärkeää vahvistaa ja hyväksyä ryhmän jäsenen kokemus suhteessa terapeuttiin todellisena ja sen jälkeen tutkia, mitä se merkitsee suhteen kannalta. On hyvin olennaista, että ohjaaja on avoin tutkimaan omia virheitään ja osuuttaan väärinymmärryksen synnystä: jäsenen loukkaantumisen tulkitseminen hänen omaksi ongelmakseen silloin, kun loukkaantuminen on tapahtunut todellisessa suhteessa ohjaajaan, saattaa romahduttaa ryhmäläisen mentalisaatiokyvyn ja tuottaa pysyvän epäluottamuksen ja turvattomuuden tunteen suhteeseen. Tämä tekee työskentelystä usein mahdotonta.

# Ei-tietämisen positio



- Mentalisoivan henkilön vuorovaikutuksen lähtökohtana on aina ei-tietäminen toisen kokemuksesta.
- Ei-tietäminen tarkoittaa
  - ymmärrystä siitä, ettei toisen mielen tiloja voi varmaksi tietää,
  - uteliaisuutta toisen kokemuksesta ja mielen sisältöä kohtaan,
  - ymmärryksen eteen ponnistelun arvostamista siitä huolimatta, ettei välttämättä voi varmaksi tietää.
- Ei-tietäminen ei tarkoita
  - ettemme tiedä mitään. Asiantuntijuus ja tieto on yhtä lailla mentalisoivan vuorovaikuttajan tärkeä työväline.

Mentalisaation näkökulmasta on tärkeää edetä vaiheittain. Tavoitteena on itsetuntemuksen lisääntyminen ja mentalisaatiokyvyn vahvistuminen, jossa ryhmän jäsenten, myös ohjaajan, turvallisuuden tunteeseen sekä tunne- ja viireystilan intensiivisyyteen kiinnitetään erityistä huomiota. Kun jäsenen tunnetila on mentalisoivan ikkunan sisällä eli hän ei koe uhan tunnetta (esim. traumakokemuksen tai kiintymyssuhteen aktivaatio) tai välttelevää tai yhteyksiä katkovaa tunteista etäännyttämistä, ryhmätyöskentely on vapaa liikkumaan yhteyksien muodostamisen ulottuvuuksissa – menneessä, nykyhetkessä ja tulevassa. Menneisyyden kokemusten yhdistäminen nykyhetken tunne- ja ihmissuhdekokemuksiin on mahdollista, ja jäsen voi alkaa käyttää tätä yhteyttä itseymmärryksensä välineenä. Kun vuorovaikutukseen tulee mentalisaatiokatkos eli jäsen tai ohjaaja putoaa pois mentalisoivan ikkunan alueelta, kohdennetaan yhteinen huomio mentalisaatiokatkoksen ymmärtämiseen ja korjaamiseen. Korjaamisen tapahduttua mielen tutkiminen voi jälleen edetä.

Mentalisaatiokatkos voi ilmetä joko tunnetilan liiallisena viileytenä tai kuumuutena. Ohjaajan tehtävä on säädellä tunnetilaa sopivaan lämpötilaan ja auttaa ryhmän jäseniä palaamaan mentalisoivan ikkunan sisään ja mielen tutkimisen pariin. Liian viileä tunnetila näyttäytyy usein tunteista etäännyttävänä ja älyllistävänä suojautumisena, jolloin tunteita tutkiva mentalisaatiota ei luonnollisesti voi tapahtua. Liian viileä tunnetila on usein vaikeampi tunnistaa kuin liian kuuma, koska se saattaa erehdyttävästi muistuttaa aitoa terapeutista työskentelyä (esim. psykologisen kielen käyttäminen, mielen intensiivinen älyllinen ja teoreettinen tutkiminen). Ohjaaja voi kuitenkin tunnistaa liian viileän tilan ryhmässä esimerkiksi omana tylsistymisenään, väsymisenään, tunnekokemuksen poissaolona ja vaikeutena olla yhteydessä jäsenen tai ryhmän kokemukseen. Ohjaajan toiminta perustuu tällöin tunteita lämmittävään interventioon, jossa älyllistävää jäsentä autetaan pääsemään yhteyteen tunteidensa kanssa. Jäsenen liian kuuma eli voimakas tunnetila ja virittyneisyys taas edellyttää viilentämistä, jotta mentalisaatio on mahdollista.

Viireystilan lämmittäminen tarkoittaa mentalisaatiokyvyn aktivointia eli yhteyden luomista tunnealueisiin hermoston tasolla. Tämä tarkoittaa



ohjaajan esittämiä kysymyksiä ohjaajan ja jäsenen tai jäsenten välisistä tunnekokemuksista ja muista tämän hetken tunnetiloista. Tukkoista tilannetta voidaan myös ihmetellä ja ravistella hyväntahtoisesti.

Vireystilan viilentäminen puolestaan tarkoittaa turvallisuuden tunteen palauttamista eli aivojen varhaisten ja selviytymismoodissa toimivien osien aktivaation neutraloimista, jotta aivokuoren etuotsalohkon toiminta ja siten mentalisaatiokyky voi palautua. Turvallisuuden tunne voidaan usein palauttaa empaattisen peilauksen avulla, jolla pyritään tarkkaan ymmärtämään henkilön ainutlaatuista kokemusta ja hyväksymään tunnekokemus sellaisenaan, perustuipa kokemus faktoihin tai ei. Myös psykoedukaatiota käytetään turvallisuuden tunteen palauttajana.

Tunne- lämpötilan etäisyys sopivasta	Mentali- saatio- kyky	Työntekijän positio
Suuri	Matala	Liian kuuma tunnetila: tunteen vastaanottaminen, empatia, turvallisuuden tunnetta palauttava toiminta. Liian kylmä tunnetila: tunteisiin viittaaminen, tässä ja nyt -tilanteen lempeä ravistelu.
		Selventäminen, psykoedukaatio, tarkentaminen ja haastaminen.
		Yleinen oman ja toisten mielen mentalisoiminen.
Pieni	Korkea	Tässä ja nyt -suhteen mentalisoiminen.

Mentalisaatioperustainen työskentely  
(Mukailtu: Oestergaard Hagelquist, 2016)

Mentalisaatio- ja polyvagaalista teoriaa voidaan käyttää psykoedukaatiivisesti eli mielen toimintaa opetuksellisesti avaavasti ja lisätä siten itseyttä ja turvallisuuden kokemusta ryhmässä. On tavallista, että traumatisoituneet ihmiset tunnistavat kokemuksellisesti teorian eri

ulottuvuuksia, ja tämä ymmärrys lisää mahdollisuutta lähestyä omaa tilannetta tunnetasolla neutraalimmin. Teorian kautta voidaan siis turvallisesti lähestyä ja tarkastella voimakkaita tunteita herättäviä asioita, kuten ongelmallisia toimintamalleja ja todellisuutta vääristäviä puolustautumiskeinoja. Hermoston ja aivojen toiminnan ymmärtäminen hyödyttää traumatisoitunutta usein huomattavasti, koska se normalisoi hulluilta tuntuvia oireita ja auttaa ymmärtämään reaktioiden selviytymiseen tähtäävää ja evolutiivista perustaa. Turvallisen ilmapiirin luomisessa ohjaajan oma turvallisuuden tunne ja sen myötä muun muassa kehollinen viestintä, kuten asennot, ilmeet, eleet ja äänensävyt ovat aivan keskeisiä tekijöitä (Leikola ym., 2016). Ohjaajan on erityisen tärkeää työskennellä oman turvallisuuden tunteensa säätelyn kanssa ennen ryhmän tapaamista ja ryhmäistunnon aikana – ryhmän jäsenten mentalisaatiokyvyn edellytys on mentaalisoi-va ohjaaja.

# Ohjaajan mentalisaatiolämpömittari



1. Mikä on tunnelämpötilani asteikolla 1–10?
2. Olenko avoin näkemään asioita monesta eri näkökulmasta?
3. Ovatko tarpeeni toimintaan ja pohdintaan tasapainossa?
4. Kykenenkö tuntemaan empatiaa sekä itseäni että toisia tilanteessa olevia kohtaan?
5. Olenko aidosti utelias tunnistamaan ja ymmärtämään käyttäytymisen takana olevia mielentiloja?
6. Onko minulla aikaa, halua ja kärsivällisyyttä pysähtyä tämän äärelle?

(Mukailtu: Oestergaard Hagelquist, 2016)



## 3.10 Tapausesimerkki mentalisaatio- työskentelystä Senioripysäkki®-ryhmässä

.....

15 kerran Senioripysäkki®-ryhmä on aloittanut kolmannen kokoontumisensa. Aiempien istuntojen aikana ryhmässä on esittäytytty nimeltä ja jaettu joitakin elämäkokemuksia. Istunto on alkamassa, ja ryhmä vaikuttaa jännittyneeltä. Yksi jäsen istuu aivan hiljaa eikä edes katso toisiin. Tunnelma on raskas. SP-ohjaaja katsoo hyväntahtoisella tavalla ryhmän kaikkia jäseniä.

**SPO:** (*pohtii uteliaana ääneen*) Mitäköhän mielessänne on?

(*Lyhyt hiljaisuus*)

**Jäsen 1:** No jos minä vaikka aloitan. Minusta on hurjan kiva olla täällä, ja kyllä minun täytyy sanoa, että tämä ryhmä vaikuttaa hirveän mukavalta. Ihan jokainen teistä tuntuu niin kivalta ja fiksulalta, ja kauhean nätit vaatteetkin teillä on. Kyllä minusta on sitten mielenkiintoista lähteä teidän kanssa yhdessä keskustelemaan näistä mielen asioista!

(*Lyhyt hiljaisuus.*)

**Jäsen 1:** (katsoo hermostuneena ympärilleen, ja huomattessaan että muut eivät puhu, jatkaa jokseenkin pakonomaisesti) Minä kävin muuten kirjastossa sen viime ryhmäkerran jälkeen ja lainasin psykologian kirjoja. Se on sillä tavalla, että ihmisillä on erilaisia temperamentteja, jotkut on herkemmin masentuvia ja jotkut taas iloluontoisempia! On kyllä kauhean mielenkiintoista opiskella niitä ja yhdessä keskustella näistä teemoista täällä ryhmässä!

*(Lyhyt hiljaisuus. SPO:lle tulee aavistus, että ehkä kaikki ei todellisuudessa ole ihan näin innostavaa ja hauskaa. Jäsen 1:n puhe on hiljaisuutta pakonomaisesti täyttävää ja älyllistävä ja tunnetila viileä, SPO aavistelee että tässä on mentalisaatiokatkos.)*

**SPO:** Hmm. *(uteliaana)* Onkohan toisilla samanlaisia vai kenties erilaisia tunnelmia?

*(SPO osoittaa kommentillaan, että erilaiset näkökulmat ovat tervetulleita ja että hän pitää mahdollisena, ettei kaikilla ole vain myönteisiä ajatuksia ja tunnetiloja. SPO pyrkii lämmittämään viileää tunnetilaa, avaamaan turvallista polkua myös negatiivisten tunteiden äärelle.)*

**Jäsen 2:** No... en tiä... Minulla ei ole kyllä ihan yhtä hyvät viiliset. Jotenkin tuntui kauhean hermostuttavalta tulla tänne ryhmään.

*(SPO nyökkää hyväksyvästi ilmaistakseen, että tämä negatiivinenkin on tervetullutta tunnemaastoa.)*

**Jäsen 3:** Miulla on vähän samanlainen olo, miusta tuntuu että on vaikeaa alkaa puhumaan mistään miun henkilökohtaisista asioista.

**Jäsen 4:** *(Ei sano mitään ääneen, mutta nyökkäilee edellisen puhujan kommentille.)*

**Jäsen 5:** *(Katselee muita hermostuneena.)*

**SPO:** Onpa tärkeitä puheenvuoroja. Kuulisin mielelläni lisää *(SPO vahvistaa ja hyväksyy yksilölliset kokemukset ja tunteet, on utelias ja ei-tietävä).*

*(biljaisuus)*

**Jäsen 6:** *(ahdistuneena, kiukkuja pidätellen ja ääni väristen)* Minä olen miettinyt, etten enää halua käydä täällä ryhmässä. En koe, että tämä on minun paikkani. *(Jäsen 6 vaikuttaa vihaiselta, tunnetila on voimakas, SPO:lle tulee vaikutelma mentalisaatiokatkoksesta.)*

**SPO:** *(Jäsen 6:lle)* Mm, kuulostaapa tosi tärkeältä. Auttaisitko ryhmää ymmärtämään, mikä on saanut sinut ajattelemaan näin? *(Tunnetilan vastaanottaminen ja hyväksyminen, selventäminen, uteliaisuus toisen kokemusta kohtaan.)*

**Jäsen 6:** *(vihaisena)* Minä olen sitä mieltä, että jos täällä muut ei edes muista minun nimeä, niin täällä ei kyllä minua kaivata! Minä oon Raili enkä Raija! *(voimakas tunnetila, mentalisaatiokatkos.)*

*(ryhmä vaikuttaa jännittyneeltä)*

**SPO:** Onpa arvokasta, että otit asian puheeksi ja kerroit ryhmälle tästä kokemuksestasi. On tosi kamalaa kokea, ettei ole kaivattu ryhmän jäsen. *(Tunnetilan vastaanottaminen ja hyväksyminen, empaattinen suhtautuminen ja siten turvallisuuden tunteen palauttaminen.)*

**Jäsen 6:** *(rauhoituu selvästi, kyyneltyy hieman. SPO:lle tulee tunne, että turvallisuuden tunne vahvistuu.)*

**SPO:** Pohdin, voisikohan sille, että jotkut ovat muistaneet Railin nimen väärin, olla muita mahdollisia syitä kuin se, ettei häntä kaivata ryhmässä? *(Uteliaisuus, haastaminen)*

**Jäsen 6:** *(Katslee varovasti kulmien alta.)*

**Jäsen 4:** Mä pyydän anteeksi, jos mä olen vahingossa sanonut sua Raijaksi. Mulla on Raija-niminen ystävä ja se varmaankin tuli sieltä. Mä ainakin olen tosi iloinen, että sä olet ryhmässä, osaat niin rohkeasti sanoittaa asioita.

*(Muutkin pyytävät anteeksi ja komppaavat edellistä puhujaa. Jäsen 6 pehminee silmin nähden, kehon jännittyneisyys vaikuttaa laukeavan. Tämä viestii SPO:lle, että jotain tunnekokemuksesta ehkä tavoitettiin ja turvallisuuden tunne lisääntyi.)*

**SPO:** Vaikuttaa siltä, että jonkin tärkeän äärelle ryhmässä nyt tultiin. Voisiko olla niin, että vaikka toisten jäsenten tarkoitus ei ollut loukata, voi nimen väärin muistaminen tuntua siltä, ettei ole tullut nähdyksi ja kuulukuksi? Että tulee ohitetuksi, eikä ole toisten mielessä? *(Mielen erillisyyden vahvistaminen, kutsu tutkimaan omaa ja toisen mieltä, mentalisoimaan.)*

**Jäsen 6:** *(itkee ja nyökkää)* Niin yksin minä olin lapsenakin. Toivoin, että joku huomaisi. *(oivaltavaa mentalisaatiota!)*

*(Useita ryhmän jäseniä liittyy tähän kertoen liikuttuneena, että myös heillä on samankaltaisia kokemuksia. Ryhmän turvallisuus on palannut, ja jäsenet ovat päässeet takaisin mentalisoivaan tilaan, jossa voidaan suhtautua itseen ja toisiin myötätuntoisesti sekä luoda yhteyksiä oman menneisyyden ja nykyhetken kokemusten välille.)*



# Lähteet



- Allen, J. G. & Fonagy, P. (toim.) (2006). The handbook of mentalization-based treatment. John Wiley & Sons.
- Bateman, A. & Fonagy, P. (2004). Psychotherapy for borderline personality disorder: Mentalization-based treatment. Oxford University Press, 529–532.
- Bateman, A. & Fonagy, P. (2019). Handbook of mentalizing in mental health practice. American psychiatric association publishing.
- Bion, W. R. (2003). Experiences in groups: And other papers. Routledge.
- Bowlby, J. (1980). Attachment and loss. Vintage.
- Csibra, G. & Gergely, G. (2009). Natural pedagogy. Trends in cognitive sciences, 13(4), 148–153.
- Csibra, G. & Gergely, G. (2011). Natural pedagogy as evolutionary adaptation. Philosophical transactions of the royal society B: Biological Sciences, 366(1567), 1149–1157.
- Debbané, M. (2019). Attachment and mentalization in contemporary psychodynamic psychotherapy. In contemporary psychodynamic psychotherapy. Academic Press, 33–45.
- Fonagy, P. (1997). Attachment and theory of mind: Overlapping constructs? Association for child psychology and psychiatry occasional papers, (14), 31–40.
- Fonagy, P. (2001). The human genome and the representational world: The role of early mother–infant interaction in creating an interpersonal interpretive mechanism. Bulletin of the Menninger Clinic, 65(3: Special issue), 427–448.
- Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E., & Target, M. (2004). Affect regulation, mentalization, and the development of the self. Other Press.

- Fonagy, P. & Allison, E. (2014). The role of mentalizing and epistemic trust in the therapeutic relationship. *Psychotherapy*, 51(3), 372–380.
- Fonagy, P. & Bateman, A. W. (2006). Mechanisms of change in mentalization-based treatment of BPD. *Journal of clinical psychology*, 62(4), 411–430.
- Fonagy, P., Lorenzini, N. & Campbell, C. (2014). Why are we interested in attachments? In *The Routledge handbook of attachment: Theory*. Routledge, 45–62.
- Fonagy, P., Luyten, P., & Allison, E. (2015). Epistemic petrification and the restoration of epistemic trust: A new conceptualization of borderline personality disorder and its psychosocial treatment. *Journal of personality disorders*, 29(5), 575–609.
- Gergely, G. (2008). Learning ”about” versus learning ”from” other minds: natural pedagogy and its implications. In *foundations and the future*. Oxford University Press.
- Gergely, G. & Csibra, G. (2006). Sylvia’s recipe: The role of imitation and pedagogy in the transmission of cultural knowledge. *Roots of human sociality: Culture, cognition, and human interaction*, 229–255.
- Karterud, S. (2015). *Mentalization-based group therapy (MBT-G): A theoretical, clinical, and research manual*. OUP Oxford.
- Larmo, A. (2010). Mentalisaatio – kyky pitää mieli mielessä. *Duodecim*, 126(6), 616–22.
- Leikola, A. (2016). Autonominen hermosto ja turvallisuus. <https://dissociation.fi/2016/05/30/autonominen-hermosto-ja-turvallisuus/> (Luettu 26.11.2020)
- Leikola, A., Mäkelä, J. & Punkanen, M. (2016). Polyvagaalinen teoria ja emotionaalinen trauma. *Duodecim*, 132(1), 55–61.
- MacLean, P. D. (1990). *The triune brain in evolution: role in paleocerebral functions*. Plenum Press.
- Oestergaard Hagelquist, J. (2016). *The mentalization guidebook*. Routledge.
- Pajulo, M. & Pyykkönen, N. (2011). Mentalisaatiokyky varhaisessa vanhemmuudessa. Teoksessa J. Sinkkonen & M. Kalland (toim.) *Varhaislapsuuden tunnesiteet ja niiden suojeleminen*. WSOY, 71–94.

- Porges, S. W. (2011). *The polyvagal theory: neurophysiological foundations of emotions, attachment, communication, and self-regulation* (Norton series on interpersonal neurobiology). WW Norton & Company.
- Pyykkönen, N. (2017). Mentalisaatio ja episteeminen luottamus kehityksen mahdollistajana: Kliininen ja yhteiskunnallinen näkökulma. Teoksessa I. Laitinen & S. Ollikainen (toim.) *Mentalisaatio: Teoriasta käytäntöön. Terapia-säätiö*, 105–130.
- Russell, B. (1940). *An inquiry into meaning and truth*. George Allen & Unwin.
- Sperber, D. & Wilson, D. (1995). Postface to the second edition of *relevance. communication and cognition*, 255–279. [http://www.dan.sperber.fr/wp-content/uploads/1995\\_wilson\\_postface-in-relevance.pdf](http://www.dan.sperber.fr/wp-content/uploads/1995_wilson_postface-in-relevance.pdf)
- Wilson, D., & Sperber, D. (2012). *Meaning and relevance*. Cambridge University Press.

Täysin uudistetussa Senioripysäkki®-ryhmänohjaajan käsikirjassa käydään läpi ryhmäanalyysin historiaa, ryhmäanalyttiseen ajatteluun pohjautuvan ohjaamisen perusasiat ja ryhmän terapeuttiset tekijät. Uutena taustateorianana on otettu mukaan mentalisaatioperustainen työote. Lähestymistapa on käytännöllinen, ja kirja tarjoaa runsaasti ajateltavaa kenelle tahansa itsensä henkisestä kehittämisestä kiinnostuneelle.

Ryhmien suuri voima nousee jaetusta ihmisyydestä. Voimme olla yhdessä läsnä kaikkine puolinemme ja tulla hyväksytyksi sellaisina kuin olemme. Ryhmänohjaajalle tämä tarkoittaa uudenlaista asiantuntijaroolia: uteliasta, ei-tietävää, oman rajallisuuden tunnistavaa, ihmettelevää, nöyrää, mutta rohkeaa ohjaajuutta. Se auttaa ohjaajaa ymmärtämään, mitä ihmisen käyttäytymisen takana voi olla.

Senioripysäkki®-ryhmänohjaajan käsikirja tarjoaa monipuolisesti tukea keskusteluryhmien ohjaamiseen. Käsikirja ja Senioripysäkki®-ryhmänohjaajakoulutus antavat valmiudet Senioripysäkki®-ryhmien ohjaamiseen.



9 789529 913671

**HELSINKIMISSIO**

ISBN 978-952-99136-7-1