



TAPAHTUI TYÖNOHJAUKSESSA -palsta esittelee jonkin todellisen työnohjauksen tilanteen ja kokeneiden työnohjaajamentoreiden ajatuksia siitä, mitä työnohjaus voisi tarjota avuksi kuvattuun asiakastilanteeseen.

RIIKKA POHJOLA

AINA SANAT EIVÄT RIITÄ

Työnohjattava voi toivoa ohjaukselta muutakin kuin puhumista kasvokkain. Onneksi käytössä on rikas perinne kokemuksellisia menetelmiä. Miten ohjattavan kysymys avautuu tutkittavaksi kuvataiteen, psykodraaman tai tarinallisen ekopsykologian avulla?

”Parityönohjaukseen osallistuu kaksi koulutus- ja valmennusalan yksinyrittäjää. Ohjattavat ovat halunneet työnohjaukselta toiminnallisuutta ja kokemuksellisten menetelmien käyttöä perinteisen työnohjauskustelun rinnalla. Seuraavassa työnohjauksessa ohjattavat haluavat käsitellä edessä olevaa muutosta, joka toisen kohdalla tarkoittaa valmistautumista eläkkeelle siirtymi-

seen ja toisen kohdalla yrittäjyyden vaihtumista palkkatyöhön. Ohjattavat haluavat tarkastella yrittäjyyden, identiteetin, arvojen ja ammatillisen luopumisen teemoja ennakkoluulottomasti ja luovasti eri näkökulmista. Oivalluksia ollaan valmiina etsimään myös kokeilevilla menetelmillä, ja työnohjaajaa kannustetaan rohkeaan aloitteellisuuteen.”



JOHANNA WAHLBECK
FM, taidefilosofi, kuvataideterapeutti, työnohjaaja STOrY, Nee-mo Coach (Kuva: Ella Tommila)

Kokonaisvaltaisesti kuvataidetta käyttäen

Yhteistä työnohjattavien tilanteissa on muutos ja luopuminen, joten heillä on mahdollisuus työskentelyssä tukea toisiaan. Ohjaajan on kuitenkin hyvä pitää mielessä tapausten erillisuus ja yksilöllisyys prosessin edetessä.

Kun käsitellään muutosta, on hyvä käsitellä myös pysyvyyttä. Tästä saadaan muutokseen kuuluvaan epävarmuuteen tasapainottava elementti.

Työnohjauksessa kuvataideteellisten menetelmien tulokset antavat yhteiseen tarkasteluun uusia näkökulmia kokonaisvaltaisella tavalla – kuvallinen ilmaisu on aina enemmän kuin annettu aihe. Kuva on tekijänsä ilmaisu, jossa on mukana mausteita hänen arvomaailmastaan ja identiteetistään, vaikka aiheena olisi esimerkiksi yksinkertaisesti ”muutos”.

Tehtävänä voisi olla maalata tai piirtää oma muutos ja

toteutus voisi olla aikajana-tyyppinen tai abstraktimpi, jolloin etsitään pelkin värein ja muodoin muutokseen liittyvää tunnetta. On hyvä olla tavoitteellinen, eli aihe voi olla esimerkiksi tavoitekuva tunnelmasta, jota haluaa kokea muutoksen tapahduttua. Työnohjaustilanteessa tehtävänannot tarkentuvat yhteisesti keskustellen.

Toiveen mukaisesti vähän rohkeampi ja erikoisempi työskentely voisi olla omakuvan tekeminen kolmivaiheisesti: omakuva nyt, tulevassa tilanteessa ja lopuksi niiden yhdistelmä. Tämä olisi rohkeampi tapa siksi, että omakuvan tekeminen tulkitaan usein esittäväksi, ja siihen voi liittyä paineita.

Ensin voidaan tehdä omakuva tässä hetkessä, sitten tulevaisuuden versio. Näitä katsotaan yhdessä assosioiden ja analysoiden. Tämän jälkeen on vuorossa symbioosi, silta näiden välillä. Tekniikka voi olla maalaus, valokuvaus tai kuvanveisto.

Myös kuvataiteellisia menetelmiä sovellettaessa on aina otettava huomioon työnohjauksen tavoitteet. Menään siis konteksti edellä, eikä sovelleta menetelmiä menetelmien vuoksi. Työnohjaajan on hyvä tuntee kuvataidemenetelmien tekniikkaa ja kuvan tarkasteluun liittyviä asioita riittäväällä tavalla. Usein tällaisten menetelmien käytön esteet ovat kuitenkin yllättävän matalia kynnyksiä ylittää niin osallistujan kuin työnohjaajan näkökulmasta.



PÄIVI RAHMEL
KM, psykodraama- ja tarinateatterikouluttaja, työnohjaaja STOrY, narratiivinen valmentaja

Älä kerro vaan näytä

Morenolainen ajattelu ja rooliteoriaan perustuva teatterilähtöisyys ovat itselleni sekä käyttöteoriaa että ehtymättömiä menetelmiä. Psykodraama etenee neljässä vaiheessa: virittäytyminen, työskentely, jakaminen ja pohdinta avaavat erilaisia ikkunoita aiheeseen.

Keskityn tässä työskentelyvaiheen kuvaukseen. Ensimmäisen näyttämön avaa eläkkeelle siirtyvä henkilö. Ohjaajana otan selvää, mitä hän miettii uuden elämänvaiheen edessä. Työskentelyä voidaan suunnata taaksepäin työhistorian tutkimiseen tai tulevaisuuden konkretisointiin.

Johdatan ohjattavan siinä hetkessä esiin tuleviin mielikuviin jonkin aihetta konkretisoivan työskentelyn, esimerkiksi muistojen bulevardin tai esinekollaasin kautta. Muistojen bulevardilla henkilö kulkee valitsemastaan ajasta lähtien kuvitteellisella bulevardilla pysähtyen mielestä esiin pulpahtaviin hetkiin. Haastatellen ohjattavaa ja autan hän-

tä keskustelemaan merkittävien henkilöiden kanssa yksinpuhelun, tyhjän tuolin tai roolinvaihdon kautta.

Työskentelyn päätteeksi päähenkilö voi katsoa luomustaan ja kertoa, miltä kuljettu matka näyttää ja mihin hän ymmärtää työssään keskittyneensä. Jatkoksi ohjattava voi halutessaan konkreettisesti kääntyä kohti tulevaa ja kertoa, miltä se tuntuu ja mitä hän ensimmäisenä näkee.

Siirtymää yrittäjyydestä palkkatyöhön voisi työstää rakentamalla näyttämölle arvojen vaa'an, jonka eri puolille ohjattava kokoaa yrittäjyyden ja palkkatyön positiivisia elementtejä eri esineistä keräten tai paperille kirjoittaen. Valintaa voisi katsoa myös erilaisten risteyskiin johtavien teiden ja polkujen kautta. Usein työskentelyn voi jättää avoimeen vaiheeseen ja rohkaista ratkaisemaan asian elävässä elämässä.

Ohjaajan on tärkeä muistaa olla läsnä, ei olettaa mitään vaan ottaa selvää. Jokainen näyttämötyö on hetkessä elävä ja henkilön todellisuuden liittyvä kokonaisuus, jota ohjaaja auttaa tulemaan esiin. Ohjaajan ei tule tietää etukäteen, mihin jokin työskentely päättyy ja miten se ratkaistaan. Asioiden äärellä ollaan ja ohjattava löytää itse omat ratkaisunsa.



IRMA HEISKANEN
Psykologi, narratiivisen ekopsykologian työnohjaaja

Dialogissa luonnon kanssa

Ekopsykologisen työnohjauksen tavoitteena on oppia tuntemaan oma luontomme ja oppia kulkemaan viisaasti yhteistä matkaa toisten lajien kanssa. Olemme osallisia muiden lajien ja niiden elin- ehtojen elämään. Osallisuuden tärkein opetus on yhteisen jakamisen kunnioittaminen. Työelämän on taivuttava neuvottelemaan ja tekemään yhteistyötä osallisuuden verkoston eri osapuolten kanssa.

Narratiivisen ekopsykologian työnohjaus aloitetaan virittäytymällä luonnossa omaan rauhaan 10-15 minuutin ajan. Sen jälkeen seuraa yhteinen työskentely.

Ehdotan tähän tilanteeseen rakenteellista tehtävää nimeltä Elämänpuu. Se on **Judie Boppin** kirjasta *The Sacred Tree*.

Pyydän ohjattavia ajattelemaan omaa elämänpuutaan, sen juuria kokemuksissa, maassa, kulttuurissa. Kasvuun vaikuttavat vuodenaikojen kierto, erilaiset säät (jollai-

seksi myös työilmapiiriä voi kutsua) ja erilaiset koetut uhat. Latva kurottaa kohti valoa, toiveita ja toivoa. Miten oma elämänpuuni voi? Mikä sitä ravitsee ja millaista vastustuskykyä sille on kehittynyt?

Kierrämme sopivan polun ja pyydän osallistujia eri ilmansuuntien kohdalla pysähtymään paikassa, jossa jokin kutsuu luo, esimerkiksi sammalen väri, vettynyt oksa tai kimaltava vesipisara.

Ilmansuunnista annan ajatustukia. Niillä on ihmisen elämänkaareen vertautuvat tehtävät: Itä on alkua, kasvua ja suuntautumista uuteen. Siihen yhdistyy mielikuvia aamuaringosta, keväästä ja nuoruudesta. Etelään liittyy työtä, kukoistusta, ehkä myös epäonnistumisia aiottujen tavoitteiden saavuttamisessa. Länsi yhdistyy iltaan, hedelmien korjaamiseen, tehtävien loppuunsaattamiseen ja lähestyvään ikääntymiseen. Pohjoiseen liittyy talvi, kylmyys, yhteistyön avulla selviytyminen, kuolema, transformatio kohti uutta kevättä.

Ilmansuuntien pysähdyskohdissa ohjattavat käyvät sisäistä dialogia luonnon kanssa ja tunnustelevat kaikin aistein, mitä itsessä tapahtuu. Seuraavaksi he jakavat kokemuksensa ja ajatuksensa toistensa kanssa. Ohjaaja osallistuu tämän jälkeen keskusteluun luonnonelementtien avulla kommentoiden.

Polun alkuun eli itään saavuttua tehdään vielä yhteen- veto kokemuksista.