

# Saanko luvan toimintaan työnohjauksessa?

Toiminnalliset menetelmät -sateenvarjon alle mahtuu hyvin monita-  
hoinen kirjo erilaisia menetelmiä: kuvan tekemistä, musiikkia, taidetta,  
liikettä, tanssia, kirjoittamista, kortteja, esineitä, symboleja, naamioita.  
Mutta mistä on oikeastaan kyse, mitä yhteistä näillä kaikilla asioilla on  
ja kuinka ne voivat auttaa työnohjaustilanteessa?



- Mitä käsi tekee, ei aivo ajattele -lauseeseen voisi tiivistää yhden toiminnallisten menetelmien perusajatuksista, sanoo pitkän linjan työnohjaaja ja työnohjaajien kouluttaja Helena Tarvainen. Tämä tarkoittaa sitä, että keho voi toiminnan kautta kertoa asioita ohittaen käsitteellisen mielen. Kun työyhteisön tilannetta lähestytäänkin toiminnan kautta, voidaan saada esille lukittuna olevaa informaatiota: kehoon tallentuneita ajatuksia ja tunteita, joita ei ehkä ole tiedostettu ja jopa ratkaistua ongelmatilanteita. Asioita voidaan kuvata ja havainnollistaa muutenkin kuin puhumalla.
- Toiminnan kautta voi syntyä uusia oivalluksia, vaihtoehtoisia näkökulmia ja ratkaisuja ongelmatilanteisiin. Monia asioita voidaan ratkaista ajattelemalla ja puhumalla, mutta ihmisten välisestä kommunikaatiosta alle kymmenen prosenttia on sanallista informaatiota. Kun tätä muuta informaatiota saadaan esille ja käyttöön, voidaan vapauttaa valtava määrä energiaa ja luovuutta sekä yksilön ja ryhmän kykypotentiaalia, Helena jatkaa.

## Liikettä ja tanssia

Helena Tarvainen kouluttaa toiminnallisten menetelmien käyttöä työnohjaajille ja opiskelijoille. Hän on jakanut koulutuspäivät kolmeen kategoriaan: liike ja tanssi, kuvan tekeminen ja kirjoittaminen sekä symbolit. Kunkin menetelmän perustana on teoreettinen viitekehys ja terapeuttis-ohjauksellinen näkemys.

- Oma lähestymistapani on fenomenologinen. Käymme läpi toiminnan herättämiä kokemuksia, ajatuksia, tunteita ja oivalluksia. Kuvien, liikkeen ja symbolien analysoimisen jätämme vähemmälle jos teemme sitä lainkaan, Helena kertoo. Fenomenologiseen tutkimus- ja työotteeseen liittyy läheisesti reflektiivisyys ja taiteen tai toiminnan näkeminen prosessina. Havainnot ja kuvaaminen, joita tilanteiden purkamisessa käytetään, tehdään ilman ennalta omaksuttua kausaalista tai teoreettista selitystä. Ja ne tehdään aina yhteydessä kokonaistilanteeseen.

Liike ja tanssi ovat lähellä Helenan sydäntä. Hän on opiskellut tanssi- ja liiketerapiaa. Liike on universaali kieli. Liike on ihmiselle luontaista ja ominaista. Vauva liikkuu jo ennen syntymäänsä ja



Ohjaajan pitää osata asiansa ja tunnistaa, mihin tilanteeseen ja keille toiminnalliset menetelmät soveltuvat.

liike jatkuu läpi elämän. Sanat ja puhe kehittyvät paljon myöhemmin. Käsitteellinen mieli dominoi nykyihmistä ehkä liikaakin. On irtaannuttu nykyhetkestä ja aistitodellisuudesta. Aivofysiologisesti ajateltuna käsillä tekeminen ja käsittäminen ovat yhteydessä toisiinsa. Kun keho aktivoidaan, aivoissa aktivoituu useampia alueita ja aivoihin muodostuu uusia neuraalisia ratoja.

Työnohjaustilanteissa liikettä voidaan käyttää hyödyksi monin eri tavoin.

- Voin esimerkiksi pyytää ryhmää kuvaamaan työpaikkansa ilmapiiriä liikkeen tai musiikin avulla. Liikkeen rytmi kertoo paljon. Liike voi auttaa löytämään ratkaisuja ja uusia työnäkyjä. Tanssiterapiasta tuttuja menetelmiä voidaan myös soveltaa työnohjaukseen.

Monissa luovissa yrityksissä on oivallettu liikkeen merkitys. Googlessa ja Applessa pidetään ”Dancing Partyja” ts. keskeytetään työ välillä ja tanssitaan muutama minuutti, jonka jälkeen palataan työn ääreen. Luovuuskoulutuksessa

liikettä on käytetty paljon. Luovan kirjoittamisen opettaja Julia Cameron käyttää kävelyä luovan

kirjoittamisen tukena. Myös kehon ja mielen suhdetta käsittelevä tutkimus on laajentunut viime vuosina.

Mutta voiko asiakkaan tai ryhmän sitten vain viedä kävelylle? Tietysti voi, mutta työnohjauksellisesti asia ei ole ihan niin yksinkertainen. Jokaisen metodin takana on hyvä olla ajatus siitä, mihin sillä pyritään. Päiväkävely ei ole työnohjausta. Kävellessä voidaan toki käsitellä asioita ja päästä ehkä rennompaan ja vapautuneempaan tunnetilaan, ikään kuin laskeutua ohjaustilanteeseen.

Tässä tullaankin toiseen keskeiseen asiaan, kun puhutaan toiminnallisten menetelmien käytöstä työnohjauksessa. Ohjaajan pitää tunnistaa, mihin tilanteisiin ja keille toiminnalliset menetelmät soveltuvat. Lisäksi tilanteet pitää myös purkaa. Näiden metodien käyttö vaatii tilanteiden herkkää lukemista ja kokemusta erilaisista menetelmistä. Ohjaajan pitää olla vakuuttava ja varma ja tietää, mihin pyritään.

- Ilman koulutusta en suosittele toiminnallisten menetelmien käyttöä, Helena toteaa.

Ohjattaville pitää antaa aikaa asettua tilanteeseen. Samalla tavoin kuin näyttelijä menee sisälle rooliinsa ennen näyttelemistä, myös toiminnallisiin tilanteisiin pitää ikään kuin laskeutua.



## Kuka valitsee metodin

”Me ei sitten maalata, me ei sitten liikuta mihinkään, me ei sitten tehdä mitään.”

Kuulostaako tutulta uupuneesta työnohjausryhmässä? Näitä kommentteja kuulee onneksi harvoin. Mitä tehdään silloin, jos ohjattavat kieltäytyvät ohjaajan ehdotuksista?

- Jotkut ryhmät pyytävät jo toimeksianton alussa toiminnallisuutta, jotkut taas kieltäytyvät jo etukäteen, Helena kertoo omasta kokemuksestaan.

Haastavia voivat olla tilanteet, joissa ohjaaja on ajatellut jotain metodia ja ryhmässä on jäseniä, joita on vaikea saada mukaan.

- Jos minulle tulee tällainen tilanne, lähdän purkamaan sitä arvostamalla henkilöiden aikaisempia kokemuksia toiminnallisuudesta. Kokemukset voi jalostaa uudeksi mahdollisuudeksi, vaikka taustalla saattaa olla tilanteita, joissa menetelmät ovat olleet irrallaan työyhteisön arjesta.
- Työnohjaustilanteissa käytettävät menetelmät kannattaa harkita tarkoin. On olemassa erilaisia koulukuntia, mutta itse ajattelen, että ketään ei voida pakottaa toiminnallisuuteen. Ohjaajana voin ehdottaa, että jotain työtilannetta avataan kuvan tekemisellä tai liikkeen avulla. Mikäli ryhmä ei ole tähän halukas sillä

### Kurkistus kouluttajan arkeen

Musiikki kuuluu käytävään asti. Astelen valokuvaajan kanssa sisään Helsingin Psykoterapiainstituutin lauantaiseminaariin. Helena Tarvainen kouluttaa työnohjaajia toiminnallisten menetelmien käyttöön. Päivän teemana on liike ja tanssi. Kahdentoista hengen ryhmä tuntee jo toisensa, edellinen koulutuspäivä käsitteli kuvan tekemistä.

Ryhmä on aloittanut aamalla ja puolelta päivin on päästy itse asiaan. Ryhmä aloittaa lattialta, liikutaan venytellen, herätellään kehoa. Musiikki ja rytmi vaihtuvat, vähitellen laajennetaan liikettä. Nouseaan seisomaan. Ryhmä liikehtii ympäri luokkahuonetta.

Kouluttajan ääni kuuluu: Pää, häntä.... ja ryhmä vaihtaa suuntaa, kuljetaan etuperin ja takaperin.

Ohjaaja seuraa tarkasti tilannetta, ohjeistaa ja välillä menee mukaan, muistuttaa liikkeen kytkemisestä pohdittavana olevaan tilanteeseen.

Hiljaisuus. Puhetta. Yksinpuhelua ryhmässä. Energiaso huoneessa muuttuu intensiivisemmäksi. Mukaan otetaan esineitä: pallo, huivi. Välillä jokainen liikkuu omissa oloissaan, välillä otetaan kontaktia toisiin, vaihdetaan esineitä tai kosketetaan itseä tai toista. Liike vapauttaa, se tuo läsnäolon tähän hetkeen. Kohtaamiset ovat välillä käsin kosketeltavan herkkiä.

Tekisi mieli mennä mukaan. Luokassa on hieno tunnelma.

Tunnin jälkeen ryhmä asettuu istumaan ja tilanne puretaan, käydään läpi kokemuksia. Vedetään yhteen ja keskustellaan.

Tunnelma on intensiivinen ja monenlaisia kokemuksia

ja ajatuksia on herännyt. Joillekin kohtaaminen toisen kanssa on hyvin luontevaa, toinen jättää yksinpuhelun liikkeen yhteydessä pois, on parempi vain liikkua. Mutta jokaisessa on tapahtunut jotain. Kaikkea ei tarvitse jakaa muille.

Menetelmä perustuu tanssiterapiaan, jota Helena on opiskellut Teatterikorkeakoulussa ja käyttänyt työnohjauksessa monien ryhmien kanssa.

- Ohjaajan pitää osata asiansa ja olla itse vakuuttunut ja varma siitä mitä tekee, sanoo Päivi, yksi opiskelijoilta.

Tanssin ja liikkeen tuominen mukaan työnohjaukseen vaatii vahvaa ammattitaitoa ja moni mukana olleista opiskelijoista ei itse vielä ollut kokeillut sitä käytännön työssään tai harjoittelussaan.

hetkellä, uskon siitä huolimatta antaneeni idun toiminnallisuuteen myöhemmin.

Meihin ihmisiin voi olla iskostuneena kielteisiä käsityksiä itsestämme. Kuulen joskus epäilyksiä siitä, että ”ei osata jotain: ei osata piirtää, ei osata liikkua, kun ei koskaan ole ollut liikunnallinen, ei osata kirjoittaa jne.” Näissä tilanteissa on hyvä selvittää se, että emme ole tuottamassa arvosteltavaa taidetta tai esityksiä, vaan tutkimme työhön liittyviä tilanteita tai kysymyksiä ja etsimme ratkaisuja. Joskus joku voi pelätä kasvojen menettämistä tai oman aseman horjumista työyhteisön silmissä: miltä näytän, jos alan tanssia, mitä toiset ajattelevat, jos teen kuvaa vasemmalla kädellä. Kun ihmiset saa mukaan ja kokeilemaan, tunnelma on yleensä rento ja innostunut. Ihmiset lähtevät mukaan siinä määrin kuin ovat valmiita, Helena toteaa.

- Ohjattaville pitää myös antaa aikaa asettua tilanteeseen. Samalla tavoin kuin näyttelijä menee sisälle rooliinsa ennen näyttelemistä, myös toiminnallisiin tilanteisiin pitää ikään kuin laskeutua ja asettua, Helena sanoo.

## Kuvia ja symboleja

Samoin kuin liikkeen ja tanssin käytössä myös kuvien tekemisessä pitää olla yhteys ohjattavan tai ohjattavien omaan tilanteeseen. Työtilanteita tutkittaessa kuvan avulla

Helena käyttää taide-terapiasta tuttua ”heikkommalla”, yleensä vasemmalla kädellä piirtämistä. Tässä

Kun työyhteisön tilannetta lähestytään toiminnan kautta, voidaan saada esille lukituna olevaa informaatiota: kehoon tallentuneita ajatuksia ja tunteita, ja jopa ratkaistua ongelmatilanteita.

on ideana myös aktivoida uusia aivoalueita ja tutkia näin saatavaa informaatiota. On hämmästyttävää, miten paljon ihminen voi kertoa itselleen asioita kuvan avulla. Piirtäen voidaan lähteä tutkimaan esimerkiksi jotain ongelmatilannetta ja sen ratkaisua, kiperää ihmissuhdetta tai omia uravaihtoehtoja.

Purkutilanteessa kuvia katsellaan ja kerrotaan kokemuksista ja tunteista ja ajatuksista.

- Kuvia ei niinkään analysoida eikä todellakaan arvostella. Tässä moni ohjattava kokee myönteisen yllätyksen, minähän osasin! Helena kertoo.

Symbolien maailma on avara. Symboleja löytyy kaikkialta. Jokainen paikka kertoo omaa tarinaansa esineidensä kautta. Työnohjauksessa käytetään esim. jääkaappimagneetteja, symbolikortteja, luonnonmateriaaleja, arkipäivän esineitä kuten vaikkapa nappeja. Helenalla on myös teatterinaamioita, joita hän käyttää harvoin ja harkiten.

Symbolit aktivoivat esille uusia näkökulmia ja selventävät ohjattavan omia käsityksiä ja tulkintoja tilanteista. Symbolien avulla tehdään matka omaan tapaan kokea ja tulkita asioita ja etsitään uusia tulkintoja.



## Turvallisia menetelmiä

Pohdimme vielä, voidaanko toiminnallisilla menetelmillä tehdä vahinkoa tai sulkea työn-ohjaustilanteessa jotain olennaista pois.

- Menetelmät voivat jäädä irrallisiksi asiayhteydestä, Helena sanoo. Ohjaajan omalla koulutuksella on suuri merkitys. Ohjattavilla on hyvä olla tuntemus, että menetelmät ovat turvallisia, eikä ihmisiä saateta tarpeettomasti hämmennyksen tilaan, Helena lisää.

Kriisityönohjaustilanteissa Helena suhtautuu toiminnallisuuteen hyvin harkiten. Vahvasti emotionaalisissa tilanteissa ei ole tarpeen lähteä valamaan bensaa liekkeihin.

Sen sijaan Helena ei näe, että vaarana olisi se, että jotain suljettaisiin pois, päinvastoin. Toiminnallisuuden kautta saadaan lisäinformaatiota ja jopa herkemmin ratkaisuja esille. Kun saadaan käsitteellisen ajattelun lisäksi käyttöön muita ulottuvuuksia ja keho-mielen viisautta, saadaan tilanteiden tutkimiseen uusia näkökulmia.

## Onnistumisia

Pyydän Helenea kertomaan jostain käytännön työnohjaustilanteesta, josta hänelle on jäänyt onnistumisen kokemus. Vastausta ei tarvinnut kovin kaukaa hakea.

- Tämänaamuisessa ryhmässäni, teimme tuttuun tapaan liikettä. Teimme voimakävelyn ja kytkimme sen puheena olleisiin aiheisiin. Kävelyn jälkeen kaksi ryhmän jäsentä alkoi spontaanisti kertoa kokemuksestaan jo ennen kuin ehdin kysyä mitään. Toinen kertoi ilahtuneena löytä-

## Asiantuntijana Helena Tarvainen

Helena Tarvainen on kokenut työnohjaaja ja työnohjaajien kouluttaja. Hänellä on monipuolinen tausta ja näköala työnohjauksen teoriaan ja arkeen. Hän on opiskellut useita ohjaamisen teorioita ja tällä hetkellä mm. kouluttaa ratkaisukeskeisiä työnohjaajia. Lisäksi Helena on suorittanut erityistason ratkaisukeskeisen psykoterapian opinnot. Hän on

- esimiesten ja henkilöstön työnohjaaja ja työnohjaajakouluttaja
- toiminnallisten menetelmien kouluttaja
- kasvatustieteilijä (KM)
- STORY:n hallituksen puheenjohtaja 2000–2005 ja hallituksen jäsen v. 1996–2005

- Suomen työnohjaajat ry:n kunniajäsen

Muusta koulutuksesta:

- ekspressiivisen taideterapian, toiminnallisten menetelmien, ilmaisun ja (pedagogisen)draaman opintoja mm. Teatterikorkeakoulussa, Taideteollisessa korkeakoulussa ja Oulun yliopistossa

neensä ratkaisun suuntaa häntä askarruttaneeseen työtilanteeseen ja toiselle oli selvinnyt ihmissuhteeseen liittyvä henkilökohtainen asia.

*Helena Tarvaista haastatteli Heljä Ora, joka on YTM, ratkaisukeskeinen valmentaja ja työnohjaaja sekä Mindfulness-ohjaaja. Hän toimii MacMentor Oy:ssä, Espoossa, [www.macmentor.fi](http://www.macmentor.fi)*

Valokuvaaja: Mika Heittola

