



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tuleviku heaks

E-kursuse "Grupinõustamine II" materjalid

Aine maht 4 EAP

Karmel Tall (Tartu Ülikool), 2011

Grupitöö alustamine

Kui uus grupp koguneb esimest korda, on grupitöötaja, terapeut või liider silmitsi hulga ruumi kogunenud inimestega, kes kõik ootavad, et ta teeks või ütleks midagi, et avada gruppi. Muidugi on grupi juht sellest eelnevalt teadlik ja võib ette mõelda, kuidas seda teha. See on otsus, mida ta saab teha aegsasti, sest see, mis ta edaspidi teeb ja ütleb saab kindlasti olema vastuseks grupis esilekerkivale.

Sissejuhatus tehakse sõltuvalt grupi struktuurist. Järgnevad otsused sõltuvad grupi reageeringust ja sellest, mis ilmub esile. Kui grupp on struktureeritud ettemääratud teemadega, siis peaks terapeut/liider sellele viitama sissejuhatuses, ning jälgides reaktsioone saab ta otsustada millal ja kuidas edasise suhtes tegutseda. Kui grupi struktuur kaasab harjutusi või üritusi, tuleks teha märkimisväärselt detailne planeering. Liider ei kannu hoolt mitte ainult avamise eest vaid tal on peas olemas ka sündmuste plaan, siis saab ta sekkuda teatud intervalliga, et grupp liiguks ühelt osalt teisele edasi. Kunagi ei või päriselt ette teda grupi reageeringuid ja seda, mis sealt esilekerkida võib ning sellise teadmatusega peab liider ka arvestama.

Tulles tagasi kõige esimeste momentide juurde, siis mida peaks liider ütleva või tegema, et grupi algus oleks hea? Võttes aluseks selle, et liider on esimese sammu tegija, on Zastrow (2000) toonud välja mõned näited.

Ambulatoorsete haigete grupp:

Ma olen rääkinud igapäeva teist individuaalselt aga see on esimene kord kui me kohtume grupina. Me plaanime kohtuda teisipäeviti ja reedeti igal korral tund ja veerand ning kasutame seda aega, et arutada siinsete inimeste mureküsimusi. Idee on selles, et peegeldame üksteisele oma kogemusi ja kuulame neid ning sellest ilmnevad mõningad kasutegurid.

Pikaajalise hooldusega psühhiaatriaaias:

See on meie esimene sessioon koos. Meil on kokku neid kuus ja igaüks on pühendatud mingile teatud üritusele. Täna korraldame me kaardi sellest osakonnast ja siis haigla hoonest ning seejärel räägime üksteisele millist osa igaüks teab ja kuhu ta läheb (liider alustab patsientide kaasamist ülesandesse).

Vaimse alaarenguga laste vanematele:

Mina olen Mary Johnson. Ma ei ole selle kliiniku personali liige, kuid mind paluti tulla läbi viima mõningaid arutelusid huvitatud lastevanematega. See on seimene 12 sessioonist. Me kohtume igal teisipäeva õhtul samal ajal siin ruumis. Me püüame tegeleda poolteist tundi. Igaüks siin n ennast gruppi kirja pannud kuid see on esimene kord kui ma kohtan teid personaalselt. Võibolla osad teist tunnevad juba üksteist oma lapsi siia kliinikusse tuues. Ma loodan, et tuues kokku inimesi, kes on silmitsi olnud sarnaste situatsioonidega, on võimalik, et igaüks saab midagi endale jagades kogemusi ja mõeldes koos, mida tähendab vaimse alaarenguga laps perekonnas.

Noorte seaduserikkujate grupp (14-16 a):

Ma ütlen teile tere tulemast Hawthorne'i kesuses. Me kohtume kaks tundi igal neljapäeva õhtul järgnevat 12 nädalat ja samuti plaanime me minna laagrisse nädalavahetuseks selle perioodi lõpus. Me eeldame, et iga kord algusest tund ja veerand tegeleme me selliste tegevustega, mis teile meeldivad. Kui te ringi vaatate, näete te palju võimalusi. Peale seda koguneme kõik kokku ja räägime sellest, mida tegime ja arutame, mida te tahate järgmisel korral teha. Mike, Jane ja mina käime ringi ja aitame teie soovi korral meeeldi alustada. Ma kutsun kõik tagasi kokku umbes 8.15.

Grupp ortopeediliste kahjustustega patsientidele, kes peatselt haiglast lahkuvad:

See on esimene meie tunni ja veerandisest arutelust mis me oleme planeerinud, aitamaks teil ette näha, mis võib juhtuda kui te lahkute haiglast ja mõtleme koos parimaid viise teie toimetulekuks uue situatsiooniga. Igaühel teist siin on füüsiline puue, mis on üsna hiljuti omandatud kas haiguse või õnnetuse tõttu. Täna on meil mõttes rääkida nendest sündmustest mis teid haiglasse tõid. Mis juhtus?

Need näited sisaldavad infot, mida grupiliikmed juba teavad - minimaalne vajalik info grupi struktuuri kohta ja mõnikord on kokku võetud ka juhi lootused ja kavatsused grupi kokkutoomisel. Kui struktuur eeldab ka mingit spetsiaalset üritust, siis peaks sissejuhatav osa sisaldama selleks vajalikku juhendit või tutvustust. Selline avamine informeerib või meenutab liikmele struktuuri ning kutsub selgelt ja täpselt opereerima selle piires, samuti aitab ka kaasa turvatunde tekkimisele, kuna terapeut annab mõista, et on aktiivne, asjasse segatud ja olemas. Samuti säilitavad sellised avamised valiku, kuna jätavad igale liikmele võimaluse otsustada kuidas ta osaleb. Iga liikmele jääb ruum leida oma positsioon grupis. Omakorda loob see liidrile võimalused tutvuda inimestega jälgides nende tehtud valikuid.

Eeltoodud avamisviisile on kaks loogilist alternatiivi: liider võib öelda vähem (ka üldse mitte midagi) või rohkem. Esimene variant on ebasoovitav, kuna kasvatab hirme ja vähendab turvatunnet. Mõned inimesed on liiga kartlikud, kogenematud ja oskusteta, et alustada tööd sellises struktuuris ilma juhendite, julgustamiste ja liidripoolse loata. Rohkem rääkimine võib sisaldada ka nt reegleid, rahustamist, tutvustamist, juhiseid, täiendavat infot ja lühiteid (läbilõikeid).

Reeglid ja juhised

Reeglid

Liider võib eeldada, et grupp võib olla efektiivsem, kui liikmed tulevad kindlal kellaajal, käivad koos regulaarselt, säilitavad konfidentsiaalsuse, väldivad teiste liikmetega kontakte väljaspool sessioone ja seetõttu püüab luua tavasid, kehtestades kohe alguses reeglid ning ootab, et liikmed neid täidaksid. Probleem võib seisneda selles, et liider võib kehtestada küll reegli, kuid tal ei ole reaalset jõudu seda maksmata panna. Tavad jäävad püsima üldiselt vaid siis, kui nende kaitsmiseks arenevad grupistandardid. See ilmeneb ainult kahel tingimusel: kas norm on väga põhjalikult kehtestatud ühiskonnas väljaspool gruppi, nii et liikmetelt võib oodata nende kaasa toomist; või ka norm kehtestatakse läbi liikmete interaktsiooni kui ilmneb selle vajadus. Seega konfidentsiaalsuse norm võidakse kehtestada grupis, kuid näiteks vaid seetõttu, et mitmed liikmed on sellepärast mures ja tõstatavad selle teema. Kui liider püüab reegleid kehtestada, peaks ta endale teadvustama, et ta võib küll niimoodi tahta, kuid see ei pruugi niimoodi minna. Oluline on, et suur rivi reegleid ei muutuks stiiliks “sa pead tegema nii nagu mina ütlen või ma mõistan su hukka”.

Rahustamine

Juhul kui liider on mures liikmete muretsemiste vähendamise pärast või kardab, et liikmed võivad lahkuda kui nad kiireid tulemusi ei näe, võib ta olla ahvatletud rahustuste pakkumisest liikmetele. Ta võib rääkida, et sellised grupid on minevikus kasu toonud, või et nad ei pea klatsi pärast muretsema, sest... On kahtlane kas sellised väited ka tegelikult rahustavalt toimivad. Öelda, et grupp aitab neid, on tühi lubadus, kuna alguses ei tea ei liider ega keegi teine seda, kas kogemus toob kasu või mitte. Liider küll loodab nii ja tal on selleks ka veidi alust, aga lubada seda läheb üle ta võimu piiride (grupi liikmed muide teavad seda!). Liider võiks öelda, et ta kavatseb ja püüab teha kõik, et grupp õnnestuks ning see on lubadus, mida ta pidada seeb, kuid ei midagi rohkemat.

Küsimus on ka selles kes vajab rahustamist ja kellele on see suunatud. Võimalik võib olla ka see, et liider püüab hoopis iseennast rahustada.

Tutvustused

Kas liider peaks end teistele tutvustama? Oletatavasti grupi liikmed juba teavad kes on liider. Kui ei, peaks liider end tutvustama. Kui on kaasliider või jälgija, tuleb ka teda tutvustada, et vältida segadust tema positsiooni ja funktsioonide kohta grupis.

Kas peaks ka tutvustama liikmeid? Mõnikord jah, mõnikord ei. Võidakse arvata, et eriti kõrget hirmutaset saab ehk alandada kui liikmed kuulevad vähemalt üksteise häält või on võimelised juba võõraid nägusid nimepidi nimetama. Kui nii, siis peaks tutvustama või kindlustama neile viisi ise tutvumiseks. Olenevalt grupist võib juba see samm (selline eneseeksponeerimine) olla hirmutav. Sel juhul oodatakse ja vaadatakse kuidas liikmed ise tutvuvad. Kui grupis töötatakse tavaliste sots.oskustega, siis enda

tutvustamise juhendamine võib luua suhteliselt lihtsa ja kindla viisi omavaheliseks interaktsiooniks

Juhised

On selge, et osad struktuurid nõuavad liidrilt rohkem juhiseid kui teised. Osades gruppides on vajalik anda pidevalt edasiseid juhiseid, et kergendada liikumist läbi harjutuste või ürituste seeriade. Juhiste arv ja liik peksid muidugi lähtuma struktuurist. Oluline reegel on, et kunagi ei tohi ette anda neid juhiseid, mida liikmed on võimelised ise tuletama.

Informatsioon

Grupi liikmetel peab olema kindlat liiki infot, et orienteeruda grupile ja saada osalemiseks baasi. Nagu eelnevalt oli välja toodud, liidri sissejuhatus sisaldab infot, milleks grupp on, akua kohtutakse, kes liider on, mõned viited liidri ootuste kohta jätkamise suhtes ja mõnikord ka suhte olemusest. See on ilmselt adekvaatne infobaas. Tihti tekib küsimus, kui lindistatakse sessioone, kas on vaja informeerida sellest liikmeid. Otsus tuleks teha arvetsades seda, kas liikmed vajavad alustuseks seda infot, kas selle kommenteerimine suurendab või vähendab turvatunnet ja kas selle kommenteerimise ebaõnnestumine võrdub pettumusega. Ära peaks märkima ka selle, kui keegi oletatav liige, kelle tulekut on eeldatud, puudub.

Lühiteed

Lühiteed ja kiirendavad mehhanismid (need on mehhanismid aitamaks liikmetel liikuda kiiremine sellisesse diskussiooni või interaktsiooni, mida soovitakse). Võivad olla pigem kasulikud kui kahjulikud. Tuleks teha nagu ka kõige muuga, ühene otsus kõige tõenäolisemate tagajärgedega baasil, et tutvustada ükskõik mis laadi sellist mehhanismi. Hästi läbimõeldud tutvustus on juba muidugi ise lühitee. Saab kasutada paljusid mehhanisme, nad sisaldavad tavaliselt mõne harjutuse, mängu või spetsiaalse tutvustuse.

Näiteks instruktsioon, milles iga liige on palutud rääkima oma iseloomuomadustest või mingist isiklikust kogemusest, mille üle ta häbi tunneb. See mehhanism avaldab survet inimestele eneseavamiseks ning kavatsuseks on aidata jõuda neil kiiremini isiklike murede rääkimiseni. Inimesed reageerivad sellele erinevalt, nad võivad tunda end ahistatuna ning seetõttu võivad tunda liidri suhtes vaenulikkust. See mehhanism võib osad liikmed asetada halba positsiooni saada grupist kasu, sellest tuleks aga hoiduda.

Veel üks näide, mis on erinev eelmisest. Ruth Cohn soovitsb osalejatele ühte osadest põhireeglitest: "ole iseenda juhataja (chairman)" - räägi või vaiki nii nagu ise tunned vajadust. See ei tohi aga seejuures muutuda vastutusest kõrvalehiilimiseks. Cohn ütleb, et "olla iseenda juhataja" tähendab kaasata seda, mis ma tunnen, et on vaja teha antud reaalses situatsioonis: teised inimesed, aja-ruumi faktor, abivahendid ja takistused, ning enda vastuolulised vajadused, soovid, eesmärgid jne. See põhireegel

julgustab inimesi saavutama kontrolli oma osalemise üle ja tegema otsuseid osalemise kohta arvesse võttes nii sisemisi kui välimisi reaalsusi.

Tihti kasutatakse grupidest ka “õpime üksteist tundma” ja “jääpurustamise” mängu (need on teile loengumaterjalidest juba tuttavad).

Kui tundub, et lühiteede ja kiirendavate mehhanismide kasutamine tekitab grupis suuri pingeid ja ohustab sellega turvatunnet, tuleks nende kasutamist vältida.

Sissejuhatav osa ei tohiks aga liiga pikaks venida, sest see võtab ära juba selle osa ajast, kus liikmed saaksid hakata looma interaktsiooni omavahel. Liiga pikad avamised on vihjed sellele, et liider on pigem kartlik kui abistav grupi jaoks.

Kui tutvustav osa on läbi ja liider lõpetab mingil ajal rääkimise sellest, hakkavad toimuma edaspidised protsessid. Need võivad olla täiesti ettearvamatud, kuid mis see ka ei oleks, peab liider oma hetkekäitumisel arvesse võtma.

Grupp võib koheselt alustada tööd planeeritud tööga. Kui see nii läheb, on liider oma sissejuhatusega eesmärgid täitnud, on loonud sobiva struktuuri ja seetõttu on liikmed valmis võtma osaliselt juba riski. Selline faktorite kombinatsioon teeb alustamise kergemaks.

Grupp võib ka teoreetiliselt kollapseeeruda minutite jooksul kaosesse või nakatuma hirmustamis viib liikmete lahkumisele grupist. See võib juhtuda vaid siis, kui on tehtud tõeliselt jämedaid viguplaneerimisel ja avakommentaariid on teravalt tõstnud hirmutaset.

Kõige tõenäolisem on, et liikmed püüavad hakata koos tööle, kuid leiavad, et see on harilikult väga raske. Võibolla on avakommentaariile järgnenud kasvavalt ebamugav pikk vaikus; või on plaanitud harjutus või üritus puine ja mitte-entusiastlik; või on mingil teemal vestlus hajuv ja ei ole oluline liikmete jaoks; või räägib üks liikmetest otse liidriga nagu poleks teisi üldse olemas; või on agressiivne väljakutse liidri kompetentsusele. Sellised põhjused ei ole mitte ebaharilikud ja harvad.

Väljakujunenud grupi iseloom ja eesmärk

Kõikides gruppides, isegi kui nad on lühiajalised ja hästi struktureeritud, on alguse ehk kujunemise faas, keskmine ehk väljakujunemise faas ja lõppfaas.

Väljakujunemise faas võib olla lühem või pikem, sõltuvalt üldisest grupi kestusest. Selle faasi ajal on grupi kujunemise tegevus juba lõppenud ja lõppfaas ei ole veel kätte jõudnud. Väljakujunemise perioodil ei ole grupi elujõulisus tavaliselt grupiliikmete seas tõsiseks küsimuseks kujunenud. Enam tähelepanu pööratakse sellele, milliseid liikmetele olulisi ülesandeid või erinevaid teemasid võiks grupis laiendada ning milliseid tõstatunud probleeme saaks paremini juhtida ja positiivselt ära kasutada silmas pidades grupi liikmete kasu.

Mis näitab, et on toimunud muutus kujunemise/moodustamise faasist väljakujunenud faasi? Kui grupp alustab tegevust, siis kõigepealt püüavad liikmed identifitseerida end grupina ja hakkavad otsima oma rolli grupis.

Väljakujunenud grupifaasis tunnevad kõik liikmed muret selle üle, kas grupp töötab, grupi liikmed näitavad, et nad suudavad töötada erinevates struktuurides või vastasel juhul nad muudavad struktuuri või loovad hoopis ise uue struktuuri. Erinevates gruppides tekib meie-tunde ja koostöötamise tunne kas varem või hiljem. Hästi struktureeritud gruppides, mis tuginevad tegevusele, ülesannetele või juhitud diskussioonidele, võib meie-tunne tekkida viisteist või kaksikümmend minutit peale sessiooni alustamist. Pikaajalise eesmärgiga gruppides, mis toetuvad avatud diskussioonidele võib see võtta aega 5 või 6 sessiooni, enne kui grupiliikmed on läbi arutanud nende peamised mured ja tunnetavad end ühiselt grupina.

Kui grupp on läbinud moodustamise faasi, ei toimu edasine grupi tegevus ilma probleemideta. Kõikides erinevates gruppides on kõikumisi aktiivse perioodi, produktiivse ja kasuliku töö ning organiseerimatu, takistusterohke töö vahel. Kui grupil läheb hästi, on ka grupijuht grupiga rahul, kindel oma grupijuhiks olemise sobivuses ja kompetentsuses. Kui grupp on korralgedas olukorras, terapeut võib tunda pettumust, hämmitust ja enesekõhklusi. Ükskõik, kes juhib grupi, suudab ta tõenäoliselt valitseda nii grupi kui ka enda tundeid paremini, kui ta mõistab, miks ja kuidas sellised muutused toimuvad.

Sellist muutust on võimalik seletada järgnevalt. Aktiivse töö ajal on grupi liikmetele kehtestatud piirangud mõnel kindlal alal või mõne kindla ülesande või küsimuse juures. Sel perioodil liikmed tõenäoliselt kogevad erutust ja naudingut sama hästi ka talutavat valu neile tähtsates küsimustes, avastades uusi asju enestele ja teistele, järele proovides uusi käitumisviise. Kuna selline tegevus või käitumine jätkub, võivad mõned liikmed hakata tundma end eemale tõrjutuna sellest, mis on nende jaoks mugav või korraldatav. Kui see juhtub, ohutunne hakkab kogu grupis suurenema. Mõni tõenäoliselt ütleb või teeb midagi, mis määrab muutuse käesolevalt teemalt või tegevuselt või tegutsemisviisilt. Kui see isik osutub ainsaks, kes vajab turvalisuse, julgeoleku taastamiseks eemaldumist juhtunust, siis keegi ei toeta ega järgne talle, Grupi tegevus tervikuna jätkub nagu enne ja isik, kes on jõudnud oma taluvuse piirini, peab leidma mõne teise viisi oma tunnetega tegelemiseks. Ta võib tagasi tõmbuda, mis tähendab ruumi tegemist ülejäänutele grupis, et jätkata nagu enne või ta võib sekkuda aktiivselt grupi tegevusse. Kokkuvõttes viib rõhumine kehtivatele piirangutele hirmude tugevdamiseni, mis sunnib omakorda grupi liikmeid antud

olukorrast edasi liikuma. Grupp muudab tegutsemise aega, kohta, otsides ja rajades uusi lahendusi. Vajadusel kasutatakse piiravaid lahendusi ja samas võidakse luua uusi piiranguid.

Mitte sageli, kui mõnel korral algab taganemine sessiooni alguses, mis järgneb erilisel produktiivsele sessioonile (koosistumisele). Võib juhtuda, et sellisel juhul liikmeid toetati nende riski võtmiseks kohalolijate poolt, kõik osalesid võimalikus lahenduses, mis sisaldas hirne ja lubas edasist uurimist.

Avatud diskussioonidega grupis liikmed alustavad koosolekut/sessiooni näivalt vähem olulisel teemal. Teemale orienteeritud grupis alustavad grupi liikmed teemast kõrvale hoidmisega või toriseva seletamisega, tegevus rikutakse liikmete käitumisega. Liikmed on aga läinud liiga kaugele ja nüüd on vaja ajutiselt taganeda selleks, et uuesti taastada turvalisuse tunne. Sellised episoodid võivad olla petlikud ja mõistatuslikud grupijuhile.

Grupijuht ei pea muretsema, kui grupp ei arenda teemat nii kaugele, kui ta pidas vajalikuks. Kui probleem jääb endiselt põhiliseks, pöörduvad liikmed ise selle juurde tagasi. Väljakujunemise faasis on terapeudi kohustus otsustada, kuidas alustada igat sessiooni, kas öeldes või tehes midagi või jätta alustamine hoopis grupiliikmete ülesandeks. See, kuidas grupijuht alustab sessiooni, sõltub kasutatavast struktuurist ja klientide tüübist grupis. Kui struktuur nõuab, et keegi etendaks läbiviija või juhi rolli, siis on alustamine tema ülesanne, samuti plaanitud teemade grupile meeldetuletamine. Kui on kavandatud, et grupp toetub avatud diskussioonile, siis on kohane, et liider ei ole esimene, kes alustab rääkimist, sest ta ei tea, mis on oluline praegu grupiliikmetele. Seepärast peaks ta lahkuma ruumist seniks, kui uus teema on teatavaks saanud või eelmine on üles võetud.

Grupi väljakujunemise faas erineb alustamise faasist, mõned instrumentaalsed eesmärgid nõuavad rohkem tähelepanu kui enne.

Grupi juhtimine viisil, et säilitatakse üldine ohutuse tunne grupis tasemel, kus liikmed tunnevad end piisavalt ohutult, et jääda gruppi ja võtta ka isiklikke riske.

Ohutuse tunde taseme järelevaatamine grupis on endiselt oluline ka grupi väljakujunemise faasis. Siiani pole veel enamuses juhtudel grupijuht ega liikmed antud probleemi üle muretsenud, selle kallal kõvasti ja pidevalt töötanud. Selle põhjuseks on asjaolu, et ajaks, kui grupp siseneb oma väljakujunemise faasi, igal üksikul liikmel on olnud grupis talutava positsiooni leidmise, kaotamise ja taasleidmise kogemusi. Isegi kui grupiliikmed ei tunne end alati ohutult, kasvab nende usaldus, et ajutiselt kaotatud ohutuse tunnet võib taas luua. Hoolimata paljust, grupijuht leiab, et liikmed on leidnud ise viise, kuidas juhtida ohutuse või ohu taset.

Siiski võib grupijuht pidada vajalikuks aeg-ajalt aktiivselt vahele sekkuda sellesse teemasse, seda eriti, kui juhtub midagi ühe grupi liikmega, grupi väline sündmus või midagi saab teatavaks grupi sisestest suhetest. Näiteks järgmised sündmused ühes grupis vähendasid tugevalt ohutuse taset, ja kus grupiliikmetel ei olnud ka kohe lahendusi võtta: liige sattus vägistamise ohvriks, enesetapp, ootamatu surm

südameatakki tagajärjel, president Kennedy mõrv jne. Need sündmused mitte ainult ei vähendanud ohutuse taset, vaid ka jätsid grupiliikmed liikumisvõimetuks või erutatud korratusse olukorda.

Kui esineb selline sündmus, siis sõltuvalt liikmete esmasest reaktsioonist, grupijuht vajab aega, et šokist toibuda või osaleda aktiivselt liikmete aitamises, et olukorraga toime tulla. Kui liikumisvõimatus või korratus kestab ja inimesed hakkavad ületama oma taluvuse piire, tuleks situatsiooni juhtimine enda kätte võtta. Kui grupijuht tunneb samuti end liikumisvõimetult, abituna, see suurendab hirmu ja ebakindlust veelgi, sest ta ei ole suuteline olema tugev lõpuni. Alati ei ole kerge säilitada teisi abistavat rolli ootamatute sündmuste eel, nt. katastroofilised sündmused mõjutavad sügavalt nii grupijuhti kui ka teisi. Kuid nimetades sündmuse ja teiste tundeid (kui see juhtus, tundsin ma kohutavat hirmu jne.) näitab, et sa oled arusaanud teiste tunnetest ja teised ei ole üksinda oma mures ja reaktsioonides sündmuste kohta.

Grupi struktuur

Enamjaolt grupi struktuuri testitakse grupi eluperioodi alguses ja seda peetakse kasutamiskõlblikuks või vastasel juhul struktuuri muudetakse. Tegelikult definitsiooni järgi ei saa gruppi vaadata kui kindlaks kujunenud gruppi juhul, kui ei ole suudetud luua struktuuri, kus liikmed on võimelised töötama.

Sellest hoolimata struktuurid mõnikord ka kindlaks kujunenud gruppides satuvad ohu alla. Sagedamini juhtub see siis, kui olukorras esineb muudatusi, nt gruppiga liitub uus liige, kes ei suuda tegutseda antud struktuuris või juhtub mingi väline sündmus, mis paneb liikmete suhtumise ja tunded praegu toimiva struktuuri õigsuse suhtes kahtluse alla.

Mõnikord grupp kasvab oma struktuurist ise välja. Nt kui liikmed on üliväsinud sisemistest puudustest struktuuris ja muutuvad grupi suhtes rahulolematuteks. Kui selline asi juhtub, siis on vajalik, et juht aitab liikmetel otsida rahulolematuse põhjuseid ja kaalutleda, millist tegevust selle vastu kasutada. Võib-olla on sobiv grupp laiali saata või omaks võtta üsna erinev struktuur senisest. Liikmete piirid on muutunud ja vana struktuur ei sobi enam nende piiridega.

Grupi keske konflikti tingimused

Kui väljakujunenud grupp alustab tegutsemist kitsendavate/piiravate lahendustega, grupijuht peab otsustama, kas ja kuidas vahele segada. Enamus olukordades on arukas vältida vahele segamist seniks, kuni on näha, kas grupi tegevus muudab oma suunda piiratud lahendustest võimalusi andvatele lahendustele või mitte. Teistel tingimustel, eriti kui terapeut peab piiravaid otsuseid teistele liikmetele kahjulikeks või, et ta suudab ohutult kiirendada protsessi, otsustatakse vahele sekkumise kasuks.

Sellistel juhtudel grupijuht võib toetuda grupi liikmetele enam kui moodustamise faasis. Ajaks, kus grupp liigub kindlaks kujunenud faasi, on grupiliikmetel olnud märkimisväärseid kogemusi teineteisega ja ka juhiga.

Põhiline on, et kindlaks kujunenud faasis grupiliikmed tihti on võimelised juba tegema midagi teiste liikmete heaks. Seega pole grupijuhil enam vajalik võtta grupi tööst nii

aktiivselt osa. See ei tähenda, et ta loobub järele valvamise ülesandest otsuste üle, milles grupp töötab, ega loobu vahelesekkumise pädevusest.

Kui on täidetud kolm instrumentaalset eesmärki:

tagada ohutus;
rakendatav struktuur;
suurelt jaolt enam võimalusi andvad kui piiravad otsused,
toimub tõhus töö grupiliikmete koostöös.

Avatud diskussioonidega grupis, arenevad ja kerkivad üles teemad, mis on lähedased üksikisiku probleemidele ja muredele. Need on tekkinud liikmete lähedasest koostööst ja tihti on tegemist läheduse ja intiimse teemaga, vihaga, konfliktiga, hirmutundega, võimu ja nõrkusega jne. Kuidas ja millisel moel need teemad esile kerkivad sõltub grupi koostisest ja struktuurist. Kui teemad on eelnevalt planeeritud, võivad liikmed uurida teemat viisil, mis on neile oluline või transformeerida seda suunas, mis paremini sobib kokku nende muredega. Kui grupp on struktureeritud ülesannete ja tegevuste järgi, kerkivad isiklikud teemad esile läbi liikmete vahelise koostöö. Kui teema kerkib esile, hakatakse tegutsema ja tehakse koostööd, liikmed kommenteerivad, jagavad ja väljendavad oma arvamusi, annavad ja saavad tagasisidet, võrdlevad oma reaktsioone teiste reaktsioonidega. Seega võib märkimisväärne isiklik kasu ilmned ka läbi liikmete vahelise koostöö.

Kui see on nii, kas grupijuht peab tegema midagi veel, et kindlustada indiviididele kasu? Enamusel juhul ei pea, kui grupiliikmed tegelevad palju üksteisega, aidates nii kaasa grupi olukorrale. Samas võib juhtuda, et tekivad võimalused, et saada isiklikku kasu, kuid liikmed ei suuda sellist võimalust täielikult ära kasutada.

Grupiprotsess

Zastrowi (2000) kohaselt peaks grupijuht olema ettevaatlik keskendumisega ühele inimesele, sest see võib toetada struktuuri, mille tõttu ebaõnnestub grupi kasutamine abivahendina ja mõningad grupiliikmed võivad kaugeneda, kuna neile paistab see teiste eelistamisena. Ükski liider ei taha üheski etappis õõnestada struktuuri või raskendada mõningate inimeste jaoks grupi investeerimist, kuid need riskid on väiksemad grupi väljakujunenud faasis kui grupi kujunevas faasis. Kujunevas faasis testitakse grupi jaoks planeeritud struktuuri, mis ei ole veel kindlalt paika pandud. Liikmete hirmud, et terapeut või sotsiaaltöötaja võiks nad ära põlata, alavääristada või hüljata võivad olla olemas, kuid need pole veel teadvustatud ega lahendatud. Sellistes tingimustes võib eriline tähelepanu ühele või mõnele grupiliikmele suurendada hirme ja tekitada julgusetuse, viha või apaatia tundeid. Olukord on erinev, kui grupp on liikunud väljakujunenud faasi. Struktuur on ära proovitud ja testitud ning sellest juhuslik kõrvalekaldumine seda ei ohusta. Liikmetel on juba piisavalt kogemusi grupi ja liidri suhtes, et õigesti hinnata grupijuhi keskendumist lühiajaliselt või mõnikord isegi pikemaks ajaks ühele isikule, mis ei tähenda seda, et ta teisi ei väärtustaks. Siiski peab olema hoolikas, et keskendumine ühele inimesele toimuks kogu grupi hõlmava teema või tegevuse kontekstis või et see oleks reageering tõsisele isiklikule kriisile. Kui grupijuht katkestab mingi ühise teema ja tõstatab mõne täiesti erineva konkreetse isikuga seotud küsimuse, siis see tähendab erilise suhte loomist kindla isikuga jättes teised liikmed välja.

Isikutele mõeldud märkused võib teha osana assotsiativsest voolust või mõne harjutuse või tegevuse raames. Tihti piisab, kui isikutele suunatud sekkumised koosnevad vaid ühest märkusest või küsimusest. Või on sekkumine suunatud tervele grupile, kuid on eriti seotud mõnede kindlate isikutega. Neil lühikestel märkustel on vestluse kvaliteet. Nad on pigem osa sellest, mis on teoksil, mitte sellele vahelesegamine. Pikem keskendumine ühele või mõnele isikule on harva vajalik, aga kui see toimub, tolereerivad teised seda tõenäolisemalt siis, kui see on vastuseks erivajadusele või võimalusele ja tingimusel, et neil on kindlustunne, et terapeut või sotsiaaltöötaja pühendab aega ka neile, kui selleks peaks tekkima vajadus või võimalus.

Inimesed, kes gruppidega töötavad, leiavad, et inimesed grupis saavad kasu kogemustest. Eespool me kirjutasime, et “kasu saama” võiks defineerida, kui rahuldavamalt toimetulekut käesolevate muredega ja/või praeguste piiride ületamist, kuigi oli ka öeldud, et mõnedel inimestel, kellega grupis tegeletakse, on väga vähe või pole üldse võimet neid piire ületada. Sõltuvalt patsiendist või kliendist, kellega grupijuht tegeleb, on viimase suurimaks lootuseks säilitada nende isiklikud ressursid (kuid mitte loota suurt edasiliikumist), luua uusi ressursse või avastada olemasolevad isiklikud ressursid, mida inimene enda heaks ei kasuta.

Erilised võimalused aidata inimestel säilitada, luua või avastada isiklike ressursse, avanevad tõenäolisemalt siis, kui grupis üldiselt juhtuv puudutab isiklikult mõne grupiliikme olukorda, kogemusi või tundeid (grupi dünaamika ja indiviidi dünaamika või vajadused on resonantsis); kui kaks või kolm inimest sattuvad jõulisse omavahelisse kontakti, kus igapähele on teiste jaoks mingi eritähendus; või kui grupiliige tutvustab grupile mõnd isiklikku pakilist probleemi, mis on sageli mõne sündmuse tulemus tema elus väljaspool gruppi.

Sotsiaaltöötaja või terapeut on suuteline kõige paremini ära tundma ja kasutama avanevaid võimalusi, kui ta on piisavalt teadlik neist valdkondadest ja teemadest, mis on iga grupiliikme jaoks erilise tähendusega ja kui ta on valvas märkama grupis kui tervikus toimuvat dünaamikat. Teisisõnu peab liider selleks, et sekkuda grupiliikmete kasu nimel, pidevalt kuulama, vaatlema ja kontseptualiseerima. Liidril on võimalus igat grupiliiget paremini tundma õppida selle käigus, kuidas grupp liigub oma väljakujunenud faasi ja liidril on võimalus iga liiget näha järjest erinevates kontekstides. Liider võib organiseerida oma suurenevaid teadmisi igast grupiliikmest mõeldes tema ainulaadsetest ja erelistest isikupiiridest ja tema praeguste murede iseloomust. Autor nimetab seda päeva või hetke, mil inimene astub üle omaenda isiksuse piiridest või teeb oma probleemiga seotud läbimurde, kui "punase tähe" päevaks. Kui liider õpib grupiliikmeid paremini tundma, tekib tal arusaamine, mis võiks olla ja kuna tulla selline päev iga liikme puhul. Liider võib mõelda, "Madge'i jaoks on punase - tähe päev siis, kui ta läheb linna ja bussi ilma paanikasse sattumata", või "Marki jaoks on punase - tähe päev, kui ta näeb, et see on ta enda sarkastiline käitumine, mis peletab inimesed talle eemale", või "Sally jaoks on punase - tähe päev, kui ta teadvustab, kui sügavalt vihane on ta oma ema peale olnud ja ei tunne end selles süüdi". Kui liider hoiab sellised ideed meeles, on ta ilmselt tähelepanelikum grupisituatsioonide suhtes, mis võiksid endas sisaldada potentsiaali erilisteks kogemusteks. Ta tunneb need hetked paremini ära ja näeb suuremaid võimalusi ettevalmistavaks - ja järeltöök.

Liider võib rakendada terve rea sekkumisi, mis on seotud liikmete isiklike kogemustega. Nende hulka kuuluvad isikliku seisukoha või arvamuse väljendamine, teema nimetamine või viitamine tegevusele ja seejärel üldise osalemiskutse laiendamine ka neile, kes pole seda juba teinud, 'nimetamatu nimetamine' ja toimuva kirjeldamine, inimeste toetamine oma tunnete teadvustamises, tagasiside rõhutamine, kokkuvõtete tegemine, informatsiooni jagamine, informatsiooni jagamine ja samal ajal omaenda tunnete jagamine, nõuandmine ja juhendamine, tagaside küsimiseks sobivate viiside pakkumine või nõu, kuidas inimene saaavutaks selle, mida ta tahab, uuteks oskusteks ja arusaamisteks usu sisendamine, tähtsa läbimurde esiletõstmine ja rõhutamine ning sündmustele alternatiivsete tähenduste väljapakumine (tõlgendamine). Millised sekkumised on kasulikud, sõltub sellest, kuidas need tehakse ja ajastatakse - see tähendab individuaalseid ja grupi tingimusi, mille juures sekkumine toimub. Järgnevad leheküljed kujutavad endast selle lõigu laiendust koos lühikeste illustatsioonidega.

Mõningad tunded ja valdkonnad on inimkogemuses nii tähtsal kohal, et nad on tõenäoliselt olulised enamusele või isegi kõigile grupiliikmetele. Kui sellised teemad tõstatuvad, võivad grupile mõeldud üldised kommentaarid olla mõningate liikmete jaoks erilise tähendusega. Näiteks oletagem, et osa grupist arutleb madala enesehinnangu üle ja liider eeldab, et see teema on oluline praktiliselt kõigile. Liider võiks öelda midagi sellist: "See on huvitav, kui paljud inimesed tunnevad, et nad ei kõlba millekski ja seda isegi siis, kui on piisavalt tõendeid vastupidise kohta". Eesmärgiks on julgustada kõiki liikmeid käsitlema oma madalat enesehinnangut kui probleemi või oletust mitte vaieldamatut fakti ning muuta mõtlemine "Kas pole paha, et ma olen nii kasutu" küsimuseks "Miks ma endast küll nii halvasti mõtlen".

Kui võtta teine näide, siis kujutlegem, et mitmed füüsilise puudega laste vanemad avalikustavad, et nad aeg-ajalt tunnevad tuska, et peavad oma laste eest nii palju hoolitsema või isegi soovivad neist mõnikord vabaneda. Teised vaikivad, kuid liider arvab, et see teema on teistele täpselt sama oluline kui aktiivselt osalejaile. Ta võiks öelda midagi sellist: "Selliste tunnete olemasolu on raske tunnistada, kuid siiski on need väga mõistetavad. Need on tunded, mida puudega lastega seotud inimesed ikka aeg-ajalt kogevad".

Eesmärgiks siin on kõigile mõista anda, ka neile, kes on vaikinud, et terapeut aktsepteerib negatiivseid tundeid laste vastu, et neid tundeid nagu kõiki teisi saab teadvustada ja uurida ning ka inimene ise võib olla suuteline neid aktsepteerima.

Need sekkumised jagavad isiklikku vaatekohta või arvamust. Terapeut või sotsiaaltöötaja mõtiskleb grupis valjusti ja loodab nende mõtiskluste kaudu pakkuda luba ja toetust tunnete väljendamiseks või pakkuda teemale välja uus perspektiiv.

Teine sekkumise viis, mille võib suunata grupile tervikuna, meeles pidades teatud liikmeid, koosneb teema või tegevuse väljapakumisest ning osalemiskutse laiendamisest ka neile, kes veel ei osale. Näiteks, "Mulle tundub, et siin on mõned inimesed, kes pole veel rollimängus osalenud. Kas keegi neist tahaks osaleda järgmises?". Või "Me rääkisime sellest, kuidas vanemad kohtlevad erinevaid lapsi erinevalt ja mõnikord eelistavad ühti teistele. Mida arvavad need, kes pole rääkinud? Kas on keegi veel sellega kokku puutunud?". Või, "John ja Christine ütlesid mõlemad, kui pahased nad on, et mul ei ole kahel järgneval nädalal võimalik grupiga kohtuda, aga keegi teine ei öelnud midagi. Kuidas on? Kas ainult John ja Christine? Kuidas teised tunnevad?". Selliste kommentaaride kaudu üritab liider avada ukse, mis võimaldaks teistel osaleda tegevuses või harjutuses või jagada tundeid, mis kindlasti on olemas, kuid mida pole veel väljendatud.

Valjusti mõtlemine ja üldise kutse laiendamine on madala riskiga sekkumised. Valjusti mõtisklemine on täiesti mittepealekäiv ja ei nõua isegi vastust. Üldine küsimus sunnib liikmeid vastamiseks veidi pingutama, kuid sellest võib soovi korral kergesti kõrvale põigelda. Kui liikmed on võimelised sellistele küsimustele reageerima, on tõenäoline, et järgneb kasulik töö. Kui nad aga ei ole, siis kommentaari lihtsalt ei märgata ja see ei suuda sekkuda vestlusesse või tegevusse ega ergutada tunnete väljendamist.

Mõnikord vaikivad üks või kaks inimest silmatorkavalt ja liider soovib nende osalemist eriti. Näiteks Mary, üks üksikvanemate grupi seitsmest liikmest, oli tavaliselt üsna aktiivne, kuid vaikus, kui vestlus pöördus kannatamatuse tunnete väikeste laste puhul, kes kindlalt keelduvad voodisse minemast. Liider teadis, et Mary tegeleb üsna obsessiivselt sooviga olla hea ema oma kahele väikesele ja mõnikord tülikale lapsele ja järeldas, et Mary kindlasti tundis aega-ajalt kannatamatust, kuid seda võis tal olla raske tunnistada. Kuna keegi teine Mary vaikimist ei märganud ega õhtanud teda rääkima, küsis liider "Kuidas sinuga on, Mary? Kas sul ei tule seda kunagi ette?". Siiski on see üsna madala riskiga sekkumine. Eelnevast kogemusest teadis liider, et Mary pole tavaliselt sõnakehv. Küsimus on esitatud viisil, mis teeb Mary jaoks lihtsaks loobuda vastamisest, kuid pakub siiski veidi julgustust ja/või survet.

Mõnikord ei soovi liider mitte ainult kutsuda vaikivaid liikmeid osalema, vaid minna kaugemale nende toetamises ja juhtimises. Näiteks, Jason oli kohal regulaarsel igahommikusel grupikohtumisel võõrutuskeskuses, mille eesmärgiks oli aidata neil, kes olid veetnud keskuses öö, planeerida oma päeva. Jason oli vait ja paistis tähelepanematu, kui teised arutasid, mida nad sel päeval teevad. Grupijuht küsis talt otse, "Jason, mida sina täna teha kavatsed?" Kui Jason ütles, et ta ei tea, pakkus liider, kes teadis, et Jasonil on vaja otsida elamist, välja selle. Jason nõustus, et ta peaks seda tegema, kuid paistis endiselt tõrges ja seejärel lubas sotsiaaltöötaja otsida kellegi, kes saadab ta majutuskontorisse.

Liider võib teada varasemast episoodist, et teema on kellelegi oluline, kes ometi ei kasuta käesolevat võimalust sellega tegelemiseks. 9. peatükis kirjeldati noort naist Jane'i, kes teraapiagrupi esimese seansi käigus pöördus teise naise poole ja ütles 'Mida teie siin teete? Teie olete ilus!'. Liider leidis, et too hetk polnud sobiv selle teema arutamiseks Jane'iga, kuid selleks oleks tulevikus kindlasti võimalusi tekkinud. Oletagem, et hiljem tuli jutuks eneseaktsepteerimise ja isiklike püüdluste teema. Mõlemad neist võivad seostuda Jane'i tunnetega. Sellises kontekstis võib Jane uuesti tutvustada oma seisukohta ja seda uurida. Kui nii, siis ta juba näeb võimalust ja kasutab seda. Oletagem, et ta siiski ei räägi sellest. Terapeut võib valida ütlemiseks midagi sellist: "Jane, kas sa mäletad, et meie esimesel sessioonil ütlesid sa midagi selle kohta, et Barbara on ilus ja imestasid, miks ta grupis on. Mida tähendab sinu jaoks ilus olla?" Selline märkus on suunatud küll ühele inimesele, kuid püsib siiski teema piirides. Liider loodab, et vastusena terapeudi kommentaarile meenutab Jane oma varasemat märkust ja mõtestab seda selle valguses, mida on teised öelnud eneseaktsepteerimise ja isiklike püüdluste kohta. Isegi, kui ta vaikib, on tõenäoline, et ta analüüsib seda sisimas. Kui ta osaleb aktiivselt, võivad teised teda enda uurimises aidata ja edasine sekkumine terapeudilt ei pruugi olla vajalik. Või näeb terapeut veidi hiljem võimalust edasiseks sekkumiseks, mis on suunatud otseselt Jane'ile või teda silmas pidades. Peamine mõte on selles, et grupijuht ei pea Jane'iga pikalt tegelema, et viimane kasu saaks.

Mõnikord otsustab liider, et isik vaikib siis, kui oleks hoopis väga vajalik, et ta ennast väljendaks - see on siis, kui ebaõnnestunud eneseväljendamine põhjustab isiku jätkuvat kannatamist. Näiteks kaotab võistkond mängu poisi pärast, kel ebaõnnestub pall kinni püüda. Mängu järgses arutelus on teiste poolt veidi nurinat kaotuse üle, kuid see poiss vaikib ja keegi ei kõneta teda otse. Liider leiab, et kõigi jaoks on oluline sellest küsimusest avameelselt rääkida, näiteks, "Mitte keegi ei räägi Jimist. Mäletate, et Jim kaotas palli. Mida te sellest arvate?" Selline sekkumine läheb kaugemale lihtsalt katsest panna Jim ja teised rääkima. Siia kuulub ka 'nimetamatu nimetamine' ja 'kirjeldamine, mis toimub'. Võib tunduda lahkusetu juhtida Jimi tähelepanu tema ebaõnnestumistele või avada teistele võimalus teda kritiseerida, kuid veel kahjulikum oleks lasta Jimil vaikuses kannatada ja mitte anda grupile võimalust väljendada oma tundeid. Järgnevas vestluses peaksid avanema kõigile võimalused järele mõelda, kuidas nad end tunnevad, kui nad on teinud vea, eriti siis, kui see rikub midagi teiste jaoks, kas nad suudavad ise leppida ja endale andeks anda ning kas teised seda samuti suudavad. Kui Jimi hakatakse liialt kritiseerima, võib liider sekkumisega edasi minna: "Kas keegi veel võiks mõelda vigadele, mida nad on teinud. Mis tunne see on?" Selline edasine sekkumine kutsub sügavamale arutelule antud teema üle ja liider loodab, et see loob konteksti, milles Jim saab enda jaoks sündmuse teadvustada ja

samal ajal näha, et ta pole ainus, kes vigu teeb ja on endiselt teiste poolt aktsepteeritav jne.

On hetki, kui ainult terapeut ja sotsiaaltöötaja on ette valmistunud, et kirjeldada, mis toimub, kuna vaatamata sellele, et kõik on olukorrast teadlikud, tundub olevat liiga riskantne või piinlik sekkuda. Situatsioonid, mida tajutakse liiga tundlikena, et konfronteeruda, kerkivad teatud gruppides esile kindla sagedusega. Mõnikord on sündmus dramaatiline ja väga hästi tähelepanuväärne, aga ikkagi käituvad kõik nii, justkui midagi poleks juhtunud. Mõnikord on ilmne, et kõik on sündmusest väga teadlikud, kuid on ka ilmne, et nad on sellega vastamisi olles passiivsed. Siin on veel üks näide.

Noorte täiskasvanute grupi üks liige, Violet, oli ilmselgelt nädalast nädalasse kaalus juurde võtnud ja nägi välja üsna punsunud. Ühe sessiooni ajal jutustas Violet vihase ja kibestunud toonil vahejuhtumist oma sõbrannaga, kes oli öelnud, et ta on paksuks läinud. Violet kommenteeris grupile, "Ta solvas mind tõsiselt. Kas te ei arva, et on õel midagi sellist öelda?". Järgnes vaikus, mille jooksul liikmed vahetasid pilke ja põrnitsesid siis põrandat. Kuna vaikus kestis edasi, ütles terapeut Violet'ile, "Võib-olla Violet, kuid sa tõesti oled paksuks läinud. Me kõik näeme seda". Violet hakkas nutma ja lausus "Te ei oleks pidanud seda ütleva." Sellele vaatamata hakkas ta rääkima õudusest selle ees, kuidas ta on viimasel ajal hakanud õgima. Nende väheste minutite jooksul rippus Violeti paksus piltlikult öeldes õhus kui midagi nähtavat, käegakatsutavat ja vältimatut, mida ometi ei nimetatud. Paistis, et mitte keegi ei oleks peale terapeudi seda välja öelda sõandanud. Ilmselt poleks Violet mitte kunagi maininud oma sõbranna märkust, kui ta poleks valmis olnud selleks, et kaalutõus saab grupis arutlusteemaks. Samas see, kuidas ta seda ütles, kandis endas topeltsõnumit: "Räägime minu paksusest; ärme räägime minu paksusest, sest see teeb mulle hirmsasti haiget." Võib-olla oli see sõnumi segane iseloom, mis põhjustas teiste passiivsuse. Pole tõenäoline, et Violet oleks hakanud rääkima oma kaalutõusust vaikiva grupi ees, kuigi ta pooleldi seda teha soovis. Kuigi ta protesteeris selle vastu, et terapeut ütles väljaütlemata välja ja oli üpris pahane, hakkas ta ometi rääkima oma liigsöömisest ja sellega seotud tunnetest. Kui terapeut poleks situatsiooniga vastandunud ja kirjeldanud toimuvat, oleks ta toetanud vältimist ja omalt poolt kinnitanud, et see sündmus on midagi, millega on võimatu otse tegeleda. Kasulik võimalus Violet'i jaoks oleks läinud kaotsi ja sõnum grupile kui tervikule oleks olnud "On asju, millest on siin grupis liiga ohtlik rääkida."

Mõnikord toimub grupis midagi, mis liidri arvates on eriliselt tähtis teatud liikme jaoks ja ta soovib olla kindel, et too seda ka märkaks. Liider võib teha märkuse, mis rõhutab seda sündmust, et see ei libiseks märkamatuks mööda. Rõhutamine võib olla kasulik sekkumisstrateegia paljudel juhtudel. Üks neist on siis, kui üks liige saab teistelt tagasisidet. Terapeut või sotsiaaltöötaja soovib seda tagasisidet rõhutada ja lisada sellele kaalu. Näiteks ühes ambulatoorsete patsientide grupis ärritas Harry, keskealine kooliõpetaja, teisi liikmeid sageli sellega, et rääkis liiga pikalt ja korrutas ühte ja sama mitu korda. Ühe sessiooni ajal üritasid teised talle öelda, milliseid reaktsioone tema käitumine esile kutsus, kuid ilmselt seetõttu, et nad olid mures, kuidas see võiks Harryt solvata või haavata, oli ütlemine ettevaatlik ja kaudne. Katses teha kindlaks, et Harry on asjast aru saanud, ütles terapeut: "Harry, kas sa kuuled, mida teised sulle räägivad? Nad ütlevad, et nad on huvitatud sellest, mis sul öelda on, aga nad ärrituvad ja kaotavad huvi, kui sa seda nii palju kordi korrutad." Harry tunnistas, et ta tajus seda probleemi, kuid oli alati mures, et teised ei mõista, mida ta

öelda tahab ja kordas kidluse mõttes mitu korda üle. Teised liikmed kinnitasid talle, et nad mõistavad juba esimesel korral, mida ta öelda tahab ja et Harry peakski üritama öelda asju vaid üks kord. Nii ta ka tegi ja suhtumine temasse paranes grupis oluliselt.

See sekkumine nagu ka paljud teised, puudutab nii üksikisikut kui ka gruppi. Sekkumise hetkel pidas terapeut silmas tagasiside olulisust Harry jaoks, kuid see kirjeldab samuti grupis toimuvat ja demonstreerib, et tagasidet saab anda ka viisil, mis on üheaegselt otsene ja mittesolvav.

Mõnikord saab ühe isiku jaoks olulist tagasisidet rõhutada pöördudes grupi poole tervikuna: "Ma saan aru, et kuulete sageli Matthew' märkustes üleolevat tooni, mis paneb teid arvama, et tal pole teist mingit kasu?" Kui liider saab liikmetelt kinnituse, võib ta pöörduda Matthew poole: "Kuidas oleks see sinu vaatepunktist, Matthew? Kas see tundub sulle mõistetav, et teised niimoodi tunnevad?" Ühelt poolt ei lisa rõhutamine midagi olulist, kuid annab juurde midagi, mis võib konkreetsetele isikutele olla kriitilise tähtsusega: see rõhutab ja kinnitab sündmuse tähtsust. See registreerib isiku jaoks midagi, mis muidu oleks tal võib-olla märkamata jäänud.

On üsna harilik, et mingi kindla teema edasise arutelu käigus viitab mõni grupiliige isiklikule teemaga seotud dilemmale. Kui tema osalemine venib aga pikale ja on paljusõnaline, võib liider leida võimaluse võtta kokku inimese olukorra ja tunnete põhisisu ja seda Rogersi peegeldamise stiilis: "Alison, sa paistad endalt küsivat, kuidas sa saaksid rahuldada enda vajaduse hoolitseda selle puudega lapse eest, kelle elu oled sa jälle ja jälle päästnud, samas jätmata hooletusse oma teisi lapsi." Või, "Sa küsid endalt, kuidas sa saad paigutada oma (seniilse) isa psühhiaatriahaiglasse, mida sa pead tegema pere nimel ja samal ajal toime tulema oma süütundega, mis sinu arvates järgneb." Või, "Ma arvan, et see, mis sa meile tegelikult ütled, on: "Kuidas on mul võimalik hoiduda pahandustest politseiga, kui ma saan alati nii vihaseks, et ründan igas suunas juba enne, kui ma üldse tean, mida ma teen." Sellised sekkumised pakkuvad inimesele tagasi seda, mida ta ise on öelnud, kuid kokkusurutumas ja selgemas vormis. Liider loodab, et see aitab inimesel näha oma probleemi tuumikut ja sellega seotud tundeid.

Segeli on terapeutil või sotsiaaltöötajal informatsiooni, mis liikmetel puudub ja mis on mingil moel grupiga seotud. Kõige sagedamini on selline informatsioon seotud mõne grupivälise sündmusega, mis aga grupile mõju avaldab või mõne seaduse või menetlusega, millest terapeut on teadlik, aga grupiliikmed mitte. Tavalislt on õige seda informatsiooni jagada, nii et liikmed saavad seda arvestada oma otsustes või käitumises. Näiteks tegi üks psühhiaatriaosakonna patsient suitsiidikatse üritades aknas alla hüpata, kuid viimasel hetkel peatas ta osakonna õde. Järgmisel korral, kui kogunes sama osakonna patsientidest koosnev grupp, levisid kiiresti kuuldused. Liikmed rääkisid üksteisele, mis nad olid kuulnud enesetappu katsetanud patsiendi vigastustest, kuidas too on luku taha pandud jne. Umbes 20 minuti pärast ütles terapeut:

"Tegelikult juhtus see, et Bill palus luba minna kabelisse ja ütles, et ta tahab üksi palvetada. Hr. Johnson läks koos temaga ja ootas teda väljas. Siis märkas hr. Johnson ukse alt tulevat tõmbetuult ja läks kohe kabelisse. Bill oli avanud akna ja oli hüppeks valmistumas ning hr. Johnson tõi ta alla. Bill ei saanud viga. Niipalju kui mina tean, ei

viida teda üle. Te ei ole teda näinud, kuna talle anti rahusteid ja praegu on ta selles väikeses palatis koridori lõpus.”

Seejärel pöördus vestlus teemale, kas hr. Johnsonil oli õigus sekkuda või mitte ja kas Billil on hea meel või kahju sellest, et tema enesetapukatsele vahele segati. Hiljem pöördusid liikmed tagasi kuulduste juurde ja imestasid, miks olid nad nii kergesti uskuma jäänud, et Bill saab oma teo eest karistuse.

Selle sekkumise kaudu andis terapeut informatsiooni, mis võimaldas liikmetel arutada kuulujutte teadaolevate faktide taustal. Informatsiooni pakuti aga pärast seda, kui liikmetel oli olnud aega sündmust arutada. Varasem sekkumine oleks jätnud liikmed ilma võimalusest arutada kuuldusi, mis kandsid edasi nende enda tundeid. Kui tõest informatsiooni poleks üldse avaldatud, poleks nad saanud eristada kuulujutte faktidest ja näha, kuidas nende enda tunded olid kuuldustega seotud.

Mõnikord on peale informatsiooni jagamise oluline jagada ka tundeid. Ühe teise grupi ajal, mis samuti toimus psühhiaartriaosakonnas, suri ootamatult südameinfarkti personali kuulunud 30-ndates aastates psühhiaater. Kõik grupis teadsid teda, kuigi ta polnud ühegi liikmega otseselt tegelenud. Grupi terapeut võttis osa matustest, mis oli patsientidele teada. Järgmisel grupikohtumisel rääkisid nad oma kurvastusest dr. Franklandi surma üle, kuidas nad olid sellest kuulnud jne. Keegi küsis terapeudi käest, “Te käisite matustel, eks ole?” Terapeut vastas, “Jah, see oli väga kurb ja raske, kuna me töötasime mõnda aega koos ja ta oli nii noor ja hea mees. Tema vanemad on väga õnnetud.” Selle kommentaariga jagas terapeut informatsiooni ja andis grupile teada, mida ta ise tundis. Ta aitas teadvustada üldist kaotusetunnet ja näitas, et ta on valmis väljendatud tundeid jagama. Samal ajal ei kaugenenud ta oma terapeudi positsioonilt. See tähendab, et ta ei läinud oma isiklike tunnetega väga paljusõnaliseks, vaid väljendas neid lühidalt ja andis liikmetele võimaluse väljendada oma reaktsioone selle surma suhtes ning arutada teisi kogemusi seoses kaotustega.

Sotsiaaltöötajatelt ja terapeutidelt küsitakse gruppides tihti nõu. Sageli kirjeldavad grupiliikmed oma probleemi või olukorda ja ootavad, et terapeut või sotsiaaltöötaja annaks nõu ja pakuks välja lahendusi. Sellest, millist nõu oodatakse, sõltub paljuski, kuidas liider saab ja peaks reageerima. Kui keegi kirjeldab oma poja jultunud käitumist ja küsib grupijuhilt, mida ta peaks tegema, et poja käitumist muuta, küsib ta nõu, mida liider ei saa anda, isegi, kui ta tahaks. Kuna vastama peab, võiks see olla midagi sellist, “Ma ei usu, et me oskaks praegu midagi ette võtta. Esiteks peaksime me olukorda palju paremine mõistma”. “Meie” kasutamine liidri poolt on muidugi sihilik, kuna üks tema kavatsustest on näidata, et probleem kuulub selle tõstatanud inimesele, kuigi ta ise ja teised on valmis aitama tal aru saada oma tunnetest. Selline nõu küsimine väljendab arusaadavat soovi leida kiire lahendus. Vastus annab mõista, et otseteid ja maagilisi lahendeid ei eksisteeri. Vastukaaluks võib nõu andmine olla mõnikord väga lihtne, kui tegemist on mõne praktilise küsimusega, millega teistel on olnud kogemusi. Praktilise nõu küsimise grupijuhilt võib sageli suunata grupiliikmetele. Näiteks, kui grupiliige ütleb, “Mul on elektrivõlg. Mida ma tegema peaksin?” võib sotsiaaltöötaja või terapeut küsida teistelt, kas kellelgi on kogemusi, kuidas toimida maksuvõlga. Samuti võivad grupiliikmed üksteisele nõu anda inimestevahelistes küsimustes, kuhu kuuluvad näiteks teiste eest hoolitsemine ja nende juhtimine - näiteks, kui keegi on vastutav vanema, seniilse sugulase eest või üritab treenida potil käima vaimse peetusega last. Sellistel juhtudel kattuvad

nõustamine, ettepanekute tegemine ja isiklike kogemuste jagamine. Nõuannet selle kohta, mida teha on soovitatav pakkuda kogemuste jagamise vormis, mitte otsese soovitusena. Viimane võib väga tõenäoliselt kutsuda esile “jah, aga...” vastuse, mis on üsna mõistetav, kuna nõuandmine baseerub õigustamatul oletusel, et inimesed ja situatsioonid on nii sarnased, et see, mis aitab ühe puhul, aitab ka teise puhul. Terapeudi või sotsiaaltöötaja ülesanne sellistel hetkedel on julgustada grupiliikmeid jagama kogemusi (kui julgustamine on vajalik) või hoiatada ja õpetada liikmeid, millised nõuanded oleksid kõige kasulikumad.

Ettepanekud või ettekirjutused selle kohta, mida võiks proovida väljaspool gruppi sessioonide vahel (kodutöö), võib struktureerida lühiajalisteks teemadele või ülesandele orienteeritud grupidesse. Näiteks oletagem, et hiljuti invaliidistunud inimeste grupp on tegelenud rollimängudega teemal “kuidas ma seletan oma puuet sõpradele, kui ma jõuan tagasi koju.” Terapeut või sotsiaaltöötaja võib teha ettepaneku, “Olete te valmis proovima seda kellegagi väljaspool gruppi?” ja leppida grupiliikmetega kokku kodutöö. On oluline anda vastutus grupiliikmetele endile selle suhtes, kas nad järgivad soovitusi ja saavad hakkama kodutööga või mitte, nii et kui see ei õnnestu, ei tõstatu uusi muresid selle üle, et pole suudetud täita grupijuhi ootusi.

Kõik siia maani nõuandmise kohta öeldu puudutab seda, mida inimene võiks teha, kui ta on vastamisi mõne praktilise või inimestevahelise probleemiga. Nõuanded vormis ‘sa peaksid (või sa ei peaks) tundma sel moel’ või ‘sa peaksid (või sa ei peaks) mõtlema nii’ on üldiselt kasutatud. “Ära lase end sellel häirida” on tavaline nõuanne, mis aitab väga harva, kui üldse kunagi. Isegi nõuanne võimalikeks tegevussammudeks on kasutu, kui see pole küllalt konkreetne, et inimene võiks kujutleda, kuidas see toimiks tema olukorras.

On mitmeid tingimusi, mille puhul nõuanne on üleliigne, kasutu või isegi kahjulik. Pole ebatavaline ka see, et inimene, kel on probleem, juba teab, milline tegutsemisviis oleks kõige mõistlikum või milline muutus hoiakus või tundes võiks tuua kõige suuremat kasu. Siin pole probleem nõuande puudumises, sest inimene oskab endale ise head nõu anda, kuid ta ei suuda seda järgida. Nõuanne sellisel juhul on halvem kui kasutu ja ainult suurendab inimese abituse ja lootusetuse tunnet. Mõningad nõuanded panevad inimest tundma end hädavaresena, kuna need ütlevad, et ta võiks kergesti oma probleemidega hakkama saada, kui ta ainult teeks seda, mis teiste jaoks on väga lihtne teha.

Gruppide juhtimisel ja inimeste suunamisel üksteise aitamisele on mõnikord vajalik võtta tarvitusele õpetav hoiak ja aidata grupiliikmetel näha, millised nõuanded on kasulikud ja millised mitte, millistel tingimustel on reaalne oodata nõuannet ja kuidas oleks kõige kasulikum nõu küsida. Õpetlikud sekkumised aitavad liikmetel näiteks mõista, millised tagasiside vormid on kasulikud ja millised mitte. Õpetamine ei pea tähendama, et ollakse väga “õpetajalik”.

Sekkumiste hulka, mida sotsiaaltöötaja või terapeut pakub grupile või kindlale liikmele, kuulub ka tähenduse andmine sündmustele, mis grupis toimuvad. 9. ja 10. peatükis arutati sündmusi, mis aitaks gruppi säilitada positiivse meediumina. Näiteks, kui enamus grupiliikmeid tunneb, et probleem kuulub ainult ühele inimesele, siis on võimalik kasutada sekkumist, mis muudab probleemi selliseks, mida jagab enamus. Samuti võib pakkuda isikutele grupis uusi tähendusi. Näiteks inimeste grupis, kes

hoolitsesid vanemate sugulaste eest kodus, pöördus arutelu sellele, kuidas leida kergendust pidevast vajadusest hoolitseda. Üks keskealine naine ütles, et ta ei jäta praktiliselt kunagi üksi oma vana isa, kui siis ainult poeskäimiseks. Terapeut küsis, "Kas te tõesti ei luba endale mõningaidki tavalisi elumõnuseid?" Sellise küsimuse abil näitab terapeut, et tema ei näe naise käitumist, kui pühendumist vaid kui küsitavat eneseohverdamist. Ta annab naise käitumisele erineva tähenduse sellest, millise naine sellele ise andnud on.

Teismeliste seaduserikkujate grupis hooples üks 16-aastane liige oma süütegudega. Ta ütles, et ta vanemad karjuvad ta peale pidevalt, kuid tema teeb ikkagi nii, nagu heaks arvab ja ei pööra vanematele tähelepanu. Sotsiaaltöötaja ütles, "Mulle tundub, et sa suures osas teed neid asju just sellepärast, et vanematele see ei meeldi. See võib tähendada, et neil on endiselt sinu üle piisavalt mõjujõudu." Selle sekkumisega tahab sotsiaaltöötaja öelda, et see, mida poiss näeb kui iseseisvust võib lihtsalt olla reaktsioon vanemate soovide vastu ja on seega märk sellest, et poiss ei mõtle iseseisvalt.

Üliõpilastest, kes alguses väitsid endal olevat õppimisprobleeme, moodustati lühiajaline teraapiagrupp. Enesehinnangu teema arutamise kontekstis esitas üks noormees tõestuse selle kohta, et ta ei ole piisavalt tasemel, kuna ta oli teinud vea klassikalise kitarrimängimisel ülikooli kontserdil. Ta jäi selle seisukoha juurde vaatamata sellele, et teised kinnitasid tema osavust ja et keegi polnud viga märganud jne. Terapeut küsis, "On see võimalik, et üks viga võib tõestada, et sa ei ole ei hea kitarrist ega hea inimene?" Osalt rõhutas see kommentaar seda, mis grupis juba öeldud oli. Lisaks vaidlustas see tähendust, mille noormees oli varmselt valmis oma käitumisele andma - näiteks üks viga tähendab, et ei olda hea või tasemel.

Käitumisele tähenduse andmine on midagi, mida me teeme kogu aeg ja loomulikult peame me seda tegema, et igapäevases elus toime tulla (nt. 'See autojuht sõidab ohtlikult, ma jään parem tema taha'; 'Mulle tundub, et ma haavasin teda'). Terapeut või sotsiaaltöötaja annab tähendusi käitumisele, mida ta grupis märkab enam-vähem pidevalt. Enamus neist jätab ta enda teada, kuid aeg-ajalt väljendab ta neid ka grupiliikmetele. Küsimus on muidugi selles, kas, kuna ja kuidas seda teha.

Sageli on võimalik anda tõlgendusi teistsuguste sekkumiste vormis, nii et grupiliikmed hakkavad ümber hindama tähendusi, mida nad sündmustele annavad ja konstrueerivad endi jaoks uued. Kui nad seda aga ei tee ja kui liider näeb uut tähendust, mille omaks võtmine võiks inimesele kasuks tulla, võib ta selle ise välja pakkuda. Kui inimene ise tegeleb ettevalmistava tööga, on ta ka ise üsna lähedal uue tähenduse leidmisele ja on tõenäoline, et ta aktsepteerib ja on valmis kasutama võimalusi, mida pakub talle sekkumine terapeudi või sotsiaaltöötaja poolt.

Grupi lõpetamine

Grupi lõpufaas on periood grupi sessioonide lõpus, mil terapeut / liider ja kõik grupi liikmed teavad, et lähitulevikus või konkreetsel kuupäeval grupi kokkusaamised lõpevad.

Kindlate ajapiiridega grupis on grupi lõppemise kuupäev algusest peale teada. Sellistes gruppides võib grupi lõpufaasi alguseks pidada hetke, mil grupi kokkukutsuja (või keegi teine) tuletab meelde, et kooskäimine lõpeb teatud kindla ajahetke pärast. Määramata lõpuga gruppides, kus ühtede liikmete lahkudes teised liituvad, ei pruugi lõpufaasi ollagi, sest grupi liikmeskond muutub pidevalt. Lõpufaas võib sellistel gruppidel olla juhul, kui mitu inimest tahab korraga lahkuda ja vastavalt vastastikusele kokkuleppele lõpetab kogu grupp. Osadel gruppidel ei olegi lõpufaasi psühholoogilises mõttes, kuna grupi liikmed pole end (ja ei oodatagi et oleks) gruppi panustanud nii, et grupi lõppemine neid isiklikult puudutaks.

Kui on algusest peale teada, et grupp on kindlate ajapiiridega, siis kõik “teavad”, et grupp kestab kaksteist sessiooni, kaks aastat, viis sessiooni vmt. Pika kestusega grupis kiputakse lõputähtaega unustama, kuna grupiliikmetel on niigi palju tegemist grupi moodustamise ja ülesehitusega. Sessioonide lõppedes tuleb grupiliikmetele meenutada lähenevat lahkuminekut. Meeldetuletus peaks sõltuma grupi kestusest:

kui 4-5 sessioonine grupp, siis eelviimasel kokkusaamisel

kui umbes 20 sessioonine, siis 3-4 sessiooni enne lõppu

kui pikaajaline grupp (näiteks kaks aastat), siis paar kuud enne lõpetamist

kui konkreetset lõputähtaega ei ole, annab võimaluse lõpetamiseks kolme-nelja inimese üheaegne lahkumissoov.

Viimase variandi puhul tuleb jälgida, et lõpetamine ei oleks liiga järsk. Kui 3-4 inimest soovib lahkuda ja peale üldist arutelu soovitakse kogu grupi tegevus lõpetada, tuleks siiski pigem lähitulevikus lõpukuupäev paika panna. Sellisel juhul võib kogu grupi tegevuse lõpetamiseni minna kuni kuus või ka rohkem (juhul kui grupp on eriti pikaajaline) sessiooni.

Lõpufaasis olemine pakub grupiliikmele erinevaid võimalusi. Alljärgnevalt lähemalt “ajahäda” fenomenist, lahtus- ja leinakogemustest ning võimalustest enesehindamiseks, tulemuste uurimiseks ja tulevikuplaanideks.

Ajahäda

Gruppides on tihti liikmeid, kes lükkavad potentsiaalselt valutekitavaid või enda jaoks raskeid teemasid pidevalt edasi, kuna nendega võib tegeleda hiljem – aega ju on. Selline “venitamine” võib kesta päris pikalt. Inimene lihtsalt viivitab kasulike seletuste või tegevuste leidmisega või omaenda tunnetega konfronteerumisega. Kui selline grupiliige teadvustab, et lähitulevikus grupp lõpeb, saab ta aru, et grupitegevusest kasusaamiseks on jäänud ainult loetud korrad. Selliselt situatsiooni survele, võib juhtuda, et isiku tahe grupist siiski kasu saada, kaalub üles kartused ja mured, mis võivad olla seotud valulike hirmudega konfronteerumisega. Samas on ka inimesi, kes lõpufaasis kogevad sellist hirmu, et tahtmatult teevad kõik endast oleneva, et lõpuni ennast avamata “vastu pidada”. Mõlemal juhul on liidri ülesandeks

lõpufaasis niipalju kui võimalik tegelda “poolikute” asjade ja teemadega. Grupi liidrina tunneb ta grupi liikmeid ja võib üksikisiku tasandil oletada, mis on selliste lõpetamata asjade sisu.

Lõpetamisega seotud emotsioonid

Lõpetamine tähendab lõpetamist, lahkumist, äraminekut. Kui grupis toimuv ja grupiliikmed on olulised, võib lõpufaasis kogeda lahtus- ja kaotusvalu. Kõik, keda asi puudutab, peavad saama võimaluse ja aja kogeda lähenevat kaotust. Samas peab neil olema võimalus selle üle mõelda ja kaotuse tähendusest omavahel rääkida. Grupiliikmed peaks olema teadlikud nii võimalikest hirmudest kui ka heameeletunnetest; asjadest millest nad hakkavad puudust tundma ja nendest millest nad puudust ei tunne; mida nad arvavad teiste grupiliikmete tunnetest kui nad enam teistele kättesaadaval ei ole.

Tavaliselt on igal täiskasvanul ennelahkumist grupist olnud ka teisi lahkumiskogemusi. Lõpufaas grupis võib sellised vanad kogemused pinnale tuua. Kui vanad kogemused on läbi töötamata, annab lõpufaas nendega tegelemiseks ja töötamiseks hea võimaluse.

Võimalused enesehindamiseks, tulemuste uurimiseks, tulevikuplaanideks

Paljudele inimestele on lõpufaas hetkeks, mil saab hinnata saavutatut; vaadata, kuhu on jõutud; mille kallal veel tööd tuleks teha; kuidas igapäevaelus eesmärke saavutada. Tulemused võivad olla erinevad. Võib selguda, et õpitu kinnistamiseks on ka edaspidi vaja tuge ja toetust. Tulemusi hinnates võib inimest tabada pettumus, sest grupp ei saavutanud kõike loodetut. Vaadatakse nii seda, mida saavutati või ei saavutatud kui ka seda, millised oleksid olnud realistlikud ootused.

Mõnikord tahavad grupiliikmed grupi lõppemist mõne erilise sündmuse või rituaaliga tähistada. Minnakse koos sööma või võetakse hüvastijätunaps. Päris lõpus võib teha poolformaalse olemise, kus räägitakse grupi tähtsusest endale. Mõnes grupis teevad grupiliikmed terapeutidele või liidritele kingituse. Sellised rituaalid aitavad kaasa üleminekule patsiendi või kliendi staatusest iseolemise staatusesse. Nad näitavad konkreetselt suhtumist gruppi ja grupi liidri(te)sse ning aitavad seeläbi kaasa tundele, et grupp peab just nüüd lõppema. Osadele inimestele annab rituaal võimaluse oma tegelikke tundeid varjata. Kuna rituaal võib seega mõjuda nii positiivselt kui negatiivselt, tuleks tema tähendust igal üksikjuhul hinnata.

Lõpufaasis on sama oluline kui varem, et grupi liider jätkuvalt laiendab oma arusaamu igast grupiliikmest; saab aru grupi arengust terviklikkuse seisukohalt; jälgib iseenda tundeid, käitumist ja selle tagajärgi. Tihti ei jää ka grupi liider puudumata lõpufaasis tekkivatest tunnetest. Ka temal on olnud omad ootused – lootused, mis on grupi või mõne selle liikmega seotud. Grupi lõppedes võib selguda, et mitte kõik ootused ei täitunud. Grupi liidril võib aja survest tingituna tekkida tahtmine kõik algselt paika pandud eesmärgid saavutada. Siin on grupi liidril kasulik endale aru anda, et grupikogemus omab liikme elus ainult episoodilist rolli. Läbi grupi võib küll liikmetele anda paremaid võimalusi tulevikuga hakkama saada, kuid mitte lahendada

kõiki minevikus, olevikus ja tulevikus olevaid probleeme. Kui inimene on tänu grupile omandanud oskusi ja arusaamu, vabamaid valikuid, isiklikku jõudu, mis aitab tulevikuga silmitsi seista, võib sellest kõigest rahulolu ja rõõmu tunda ka juhul, kui on näha, et palju tööd oleks veel ees. Hea on kui grupi liider suudab lõpufaasis realistlikuks jääda.

Grupiprotsessi kasutamine lõpetamise toetamiseks

Lõpufaasiga kaasnevad võimalused – “ajahäda” fenomen, lahtus- ja leinakogemused, enesehindamine – annavad suurepäraseid võimalusi isiksuslikuks kasuks.

Grupi fokaalkonflikti terminites ilmnevad sellised jagatud konfliktid:

soovina jääda terapeudi lähedusse versus hirmud ja hülgamine
talumatu kaotuse tundena versus sellistele tunnetele allajäämine
vihana terapeudi vastu, kes sostus lõpukuupäevaga versus hirm hülgamise ees
Mõne grupiliikme gruppi toodud hirmud ja tunded võivad haakuda mõne teise liikme isiklike konfliktide ja läbielatuga. See on hea võimalus pöörata juhtunu asjassesegatute kasuks.

Alljärgnevalt näide, mis juhtus 36 sessioonilise grupi 33-l sessioonil.

Rääkides oma tunnetest seoses läheneva grupi lõppemisega, meenutati eelmisi lahkumiskogemusi. Mõned meenutasid ka lapsepõlve. Jane rääkis, kuidas ta kolmeaastaselt kiirabiga haiglasse viidi. Ta oli kindel, et kumbki vanematest ei saatnud teda, kuid ta ei mäletanud miks. Vanemad külastasid teda korra. Ühel hetkel viidi Jane üle teise osakonda. Ta oli veendunud, et ta vanemad ei leia teda enam kunagi üles ning oli üsna hirmunud. Ta süüdistas vanemaid sellise mure põhjustamises ja mõtles, et tema emigreerumine teise riiki täiskasvanueas võib ka olla selle kogemusega seotud. Lidia (vanem naine grupis) ütles, et Jane vanemate käitumine on arusaadav. Ka Lidia pidi oma viieaastase poja haiglasse viima. See oli hea tema tervisele jne. Jane pöördus Lidia poole sõnadega täis põlgust ja etteheidet: “Sina, sina tegid seda oma pojale!” Järgnevalt valas Jane oma halvaksapanu Lidia peale välja. Mõlemad naised olid ärritatud ja pisarais.

Juhtus see, et läheneva lõpu surve toodi gruppi kaotuse ja lahkumise teema. Janele haakus siin-ja-praegu toimuv lähenev lahkumine olulise varasema kogemusega. Kui Lidia oma seisukohaga välja tuli, “sulgus” paar ägedasse sõnavahetusse, kus Lidia seisis Jane ema eest ja Jane seisis Lidia poja eest. Kui kaks naist ägedalt vestlesid, tõmbusid teised grupiliikmed kõrvale, leides, et raske on sellises sõnavahetuses kaasa lüüa. Umbes viisteist minuti oli grupiliider ainus, kes Lidia ja Janega rääkis. Kui tugevate tunnete ventileerimine asendus mõtiskleva tööga, lisandusid ka teised grupiliikmed. Jane sai aru, et püsiv võimetus teisi usaldada, mis mõjutas ka tema praegust suhet, ei ole seotud ka selle varasema kogemusega. Lidia abiga hakkas ta teadvustama oma vanemate võimalikke tundeid tollel ajal. Samuti hakkas ta mõistma nende käitumist. Grupi liider julgustas teda mõtlema selle üle, kas ka täiskasvanuna on ta pidanud usaldamatuse ja hülgamiskartuse tundeid oma suhetesse üle kandma. Ka Lidia sai kasu – ta uuris oma süütundeid poja ees.

Kõrgemalt struktureeritud gruppides on hea grupiliikmetel endeil arvamust avaldada mida järgijäänud sessioonidel teha. Võib küsida: “Mida sa loodad, et juhtub järelejäänud aja jooksul?”; Võib olla on teil asju, millest te kindlasti enne lõppu rääkida tahaksite või mida te teha tahaksite. Kui me neist ei räägi, siis võite te pettumust tunda. Kui igauks ütleb, mida ta veel tahab, siis on võimalus neid teemasid arutada.” Selline selge väljendus meenutab, et aega on vähe jäänud ning julgustab esile tooma just neile kasulikke teemasid. Mõnedesse kõrgelt struktureeritud gruppidesse peaks viimasel sessioonil jätma aega hindamiseks. See aitab liikmetel kogemust hinnata ja näha saavutatut. Vähestruktureeritud gruppides saab hindamisest rääkida, kui teemaks on ootused, täitumata ootused jne. Mõnikord on hea lasta liikmetel isegi paberile kirjutada mida nad tunnevad, et on saavutanud; mida nad lootsid saavutada, aga ei saavutanud; millised on need olulised sündmused, mis neil kogu aeg meeles on. Selline hindamine võimaldab endal grupi kogemusest ülevaadet saada. Ka grupi liidriks annab sellise info olemasolu parema võimaluse grupi tegevust hinnata.

Veaohlikud situatsioonid

Ka lõpufaasis on liidril võimalus teha samu vigu kui grupi varasemates faasides. Ka liider võib anda järgi soovile teha piiravaid otsuseid, kaasaarvatud hoidumine. Seda eriti juhul, kui lahkumised on ka liidriks rasked. Kui liider näeb grupis ainult edukust, on tal raske taluda selles faasis esinevat kriitikat ja pettumust. Samuti võib ta olla isiklikult pettunud, kui grupp rohkemat ei saavutanud. Kui liider tahab end säästa pettumustundest ja vihast liikmete vastu, et rohkemat ei saavutatud, peaks ta endale aru andma, mida üks abistamissuhe on võimeline pakkuma ja mida mitte. Samuti on liidril oluline teadvustada, et väikesed muutused võivad aja möödudes viia olulisemate eesmärkideni.

Kasutatud kirjandus

Zastrow CH (2000) Social work with groups. New York