

Eeva Määttänen

**Teoriasta käytäntöön -
ratkaisukeskeisiä työkaluja
myönteisempään elämään**

Eeva Määttänen

TEORIASTA KÄYTÄNTÖÖN – RATKAISUKESKEISIÄ TYÖKALUJA MYÖNTEISEMPÄÄN ELÄMÄÄN

Kustantaja: BoD – Books on Demand, Helsinki, Suomi
Valmistaja: BoD – Books on Demand, Norderstedt, Saksa
ISBN: 978-952-286-574-8

Sisällys

1. Esipuhe.....	6
2.1. Coachingin viitekehys	11
2.2. Coaching ja GROW-malli	12
2.3. Coaching ja ratkaisukeskeisyys.....	13
2.4. Coaching ja kysymykset.....	13
3. Kokemuksellisuus fenomenologisesta näkökulmasta.....	19
3.1. Kokemus on meissä.....	19
3.2. Kokemus on aina kokemusta jostakin	20
3.3. Kokemuksen intuitiivisuus.....	22
3.4. Kokemus ajassa	24
3.5. Fenomenologia ja coaching – kokemuksen tarkastelu coaching-prosessissa	25
3.6. PBL (Problem Based Learning) – menetelmä haasteellisten kokemusten ratkaisuun	28
3.7. Kokemus ja tunteet	31
3.8. Kokemus ja näkökulman vaihtaminen	33
4. Ymmärtäminen on oppimista –hermeneuttinen näkökulma	35
4.1. Tekstuaalisuus ja tulkinta	36
4.2. Vapaus tulkintaan.....	37
4.3. Oppiminen ja hermeneuttinen kehä.....	39
4.4. Reflektio ja ymmärtäminen.....	40
4.5. Coaching ja ymmärtäminen	42
4.6. Ymmärrys on silta sosiaaliseen todellisuuteen	43
5. Yhteinen todellisuus – kieli luo todellisuutta.....	45
5.1. Kielen ja sosiaalisuuden suhde.....	45
5.2. Coaching ja sosiaalikonstruktionismi	47
5.3. Viestintäprosessi todellisuuden muokkaajana.....	49

5.4. Uudelleentulkinta ja uusi näkökulma todellisuuteen	50
6. Merkkijärjestelmien käyttö arkipäivässä – arkipäivän semiotiikkaa	54
6.1. Oppimistyylit	57
6.2. Kulttuurin semiotiikkaa - sukupolvet työelämässä.....	59
7. Dialogi - sokraattinen perillinen.....	61
7.1. Dialogissa yksilöt tarkastelevat asiaa me-hengessä	61
7.2. Sisäinen dialogi.....	64
7.4. Dialogin eettisyys	66
8. Diskurssianalyysi puhutavan jäsentäjänä	69
8.1. Diskurssianalyysi ja puhujien asema analyysissa (subjektiopositiot)	71
9. Dekonstruktion metodi ja merkitysten purkaminen	74
9.1. Dekonstruktion metodi ohjaustyössä	75
9.2. Poikkeuskysymykset merkitysten purkajina.....	77
9.3. Identiteetin rakentumisprosessi voimavarana.....	78
9.4. NLP (Neuro Linguistic Programming) ja dekonstruktio	81
10. Metaforat ja ongelmien määrittely	86
10.1. Metaforien käyttö ohjaustyössä	87
10.2. Miten metafora toimii?	87
11. Kertomukset ja todellisuuden jäsentäminen.....	90
11.1. Kertomus ja identiteetin työstäminen	91
11.2. Kertomus ja ulkoistava keskustelu	91
11.3. Kertomuksen uudelleen rakentaminen.....	93
11.4. Identiteetti ja toiminta kertomuksessa	93
12. Läsnäoloa länsimaisittain – mindfulness jokapäiväisessä elämässä ja coachingissa	97
12.1. Maailma on yksi, tietoisuutemme on yksi.....	97
12.2. Itsen kohtaaminen on tie läsnäoloon.....	98

12.3. Mindfulness jokapäiväisessä elämässä ja ohjaustyössä.....100

13. Loppusanat103

Kiitokset

Haluan kiittää dosentti Vappu Viemeröä (Åbo Akademi) ja professori emerita Christina Krausea (Helsingin yliopisto) kirjaan liittyvistä kommenteista ja korjausehdotuksista.

”Elämme kielessä, kieli on väliainetta eikä vain väline”

Seppo Kahila, 1980

1. Esipuhe

Ihmiset elävät nykyisin alituisessa muutoksessa jälkimodernissa yhteiskunnassa. Etenkin työelämä on muuttunut. Uuden työn luonnetta on tutkittu Suomessa paljon. Työpaikat ovat usein määräaikaaisia, työmäärät ovat paikoin moninkertaistuneet ja kiire sekä stressi yleisesti tuntuvat piinaavan monia työntekijöitä (ks. Julkunen 2004, 276). Työ- ja vapaa-aika menevät usein lomittain, osa tekee leipätöitä myös kotonaan (Julkunen 2004, 224). Edellä mainitun pohjalta myös elämää suunnitellaan eri tavoin. Askarruttava kysymys on se, miten järjestetään perheelle aikaa, kun työt vaativat vuorokaudesta leijonan osan? Nykyään työelämässä muun muassa korostuu se, että yksilöillä tulee olla tarvittavat vuorovaikutustaidot ja ongelmatilanteiden ratkaisutaidot (ks. Julkunen 2004, 74-99.) Yksityiselämässäänkin yksilöillä on paineita. Kulttuurimme suosii individualismia ja eritoten mielikuvia, siitä millaisia haluaisimme olla? Kasvavat vaatimukset ajavat yksilöt pakostikin sopeutumaan alituisen uusiutuviin tilanteisiin. Edellä mainittu edellyttää, että heillä tulee olla monenlaisia keinoja käytössään, jotta sopeutuminen erilaisiin tilanteisiin sujuisi mahdollisimman mutkattomasti. Tämän kirjan tarkoituksena on jakaa tietoa näistä keinoista ja niiden käyttämisestä.

Coaching, jolla ei ole vakiintunutta suomenkielistä nimitystä, on auttanut sekä opastanut ihmisiä jäsentämään ajatuksiaan, kehittämään itseään ja ratkaisemaan ongelmiaan. Työnohjausprosessit ovat coachingin tavoin auttaneet yksilöjä ja yhteisöjä jo vuosikymmeniä. Tämä kirja syntyi ajatuksesta, että Suomessa on vielä vähän julkaistu coaching- tai muuta ohjaustyöhön liittyvää kirjallisuutta. Kirjallisuus on usein suunnattu kyseisillä ohjausaloilla työskenteleville. Jokainen voi kuitenkin hyödyntää esimerkiksi coaching-prosessia omassa elämässään tai työssään. Kirja antaa lukijalle mahdollisuuden tarkastella asioita uusista näkökulmista ja työkaluja siihen, miten oman elämän suunnan voi muuttaa entistä mielekkäämmäksi.

Esimerkiksi coaching määritellään yleisesti systemaattiseksi toimintatavaksi, jonka tavoitteena on asetettujen tavoitteiden saavuttaminen, suoritusten paraneminen, hyvinvointi ja itseohjautuva oppiminen (Parppei , 2008, 17). Coaching mielletään myös ratkaisusuuntautuneeksi. Siinä tarkastellaan voimavaroja ja vahvuuksia sekä mahdollisuuksia, joita hyödynnetään tilanteen tai asian ratkaisemisessa. Coaching voi olla elämäntaidon valmennusta tai työhön liittyvää tavoitteellista tarkastelua.

Business- ja lifecoachingia sekä työnohjausta voidaan harjoittaa monesta erilaisesta tieteellisestä viitekehyksestä käsin. Leila Keski-Luopa on huomauttanut, että työnohjauksesta puuttuu todellinen teoria. Puute hänen mukaansa koskee sellaista teoriaa, jonka varaan itse työnohjausprosessi voisi rakentua (Keski-Luopa 2007, 12; 215.) Ohjaustyötä, kuten työnohjausta, ei voida ottaa haltuun yhden tieteellisen teorian pohjalta. Monesti viitekehykset ovat poikkitieteellisiä eli sisältävät eri tieteenaloilta peräisin olevaa teoreettista tietoa. On epätodennäköistä, että ohjaustyötä määrittäisi yksi ”superteoria”. Teoreettisuus ei mielestäni koske edellä mainitussa tapauksessa niinkään sitä, että meidän tulisi löytää yhtenäinen teoria prosessin tutkimista varten, vaan pikemminkin havainnoida, mihin hyviksi ja toimiviksi koetut käytännöt pohjautuvat.

Tässä kirjassa esitellään viitekehystä, joka nousee teoreettisesta filosofiasta, erityisesti kielifilosofiasta. Edellä mainitusta näkökulmasta viitekehys on melko yhtenäinen, koska filosofia yhdistää kaikkia tieteenaloja. Coaching-prosessissa viitekehys kuitenkin muuntuu käyttöteoriaksi eli toimintaa ohjaavaksi sisäiseksi malliksi (ks. Wikipedia, käyttöteoria), kun yksilöt hyödyntävät teoriaa omassa toiminnassaan. Maalaisjärki (common sense) vastustaa tieteellistä ajattelua (Heikkinen 2011) ja tuottaa useita esi- ja näennäistieteellisiä, itsestään selvinä pidettyjä tulkintoja jokapäiväisen elämän todellisuudesta (Berger ja Luckmann 2009, 30). Uskomukset ovat usein stereotyyppisiä ja sulkevat ajattelun mahdollisuudet pois. Uskomuksilla ei ole usein mitään perusteita, vaan niitä pidetään totena kyseenalaistamatta. Tässä kirjassa esitellään coaching- prosessia ja siihen liittyviä työkaluja erilaisista teoreettisista viitekehyksistä. Miten teoreettista filosofiaa ja erityisesti

kielifilosofiaa voidaan hyödyntää coachingissa ja myös jokapäiväisessä elämässä? Mitä teoria voi kertoa tavastamme ajatella ja ymmärtää? Miten voimme haastaa uskomuksiamme jokapäiväisessä elämässä?

Kirjan ”punainen lanka” on tavassamme käyttää kieltä, luoda tulkintoja sen avulla ja tarkastella asioita eri näkökulmista, mikä usein voi muuttaa muun muassa asenteitamme ja käyttäytymistämme. Ilmaisemme itseämme kielellä, emmekä pääse sen ulkopuolelle. Asenteemme, arvomme, näkemyksemme ja uskomuksemme välittyvät aina kielen välityksellä. Kielen avulla annamme merkityksiä myös kokemuksillemme ja tunteillemme. Kieltä voidaan käyttää myös työvälineenä, kun haluamme päästä eroon esimerkiksi rajoittavista uskomuksista tai ikävistä asenteista. Tässä kirjassa on runsaasti esimerkkejä siitä, miten voimme käyttää hyödyksemme arkikieltä muuttaessa ajatteluamme myönteiseksi?

Kirja jakautuu kymmeneen lukuun. Ensimmäisessä luvussa esitellään ohjaustyötä (coaching) ja siihen liittyvää teoreettista viitekehystä. Muissa luvuissa tarkastellaan ratkaisukeskeisiä välineitä, joiden avulla voimme tehdä elämästämme myönteisemmän. Luvuissa käsitellään muun muassa: Mitä hermeneutiikka sanoo tavastamme ymmärtää itseämme ja maailmaa? Millä tavalla tapamme käyttää kieltä säätelee kokemuksiamme sosiaalikonstruktionismin näkökulmasta? Miten käytämme hyväksemme erilaisia kielijärjestelmiä semiootiikan pohjalta? Miten kokemuksemme syntyvät ja muokkaantuvat fenomenologisesta perpektiivistä? Kirjassa esitellään myös erilaisia tieteellisiä metodeja (sokraattinen menetelmä, metaforatyöskentely), joita voidaan hyödyntää ohjausprosessissa (coaching, työnohjaus). Näiden metodien tarkoitus on antaa lukijoille keinoja, joiden avulla he voivat selvittää aiempaa paremmin haasteellisista tilanteista ja kehittää elämäänsä myönteisempään suuntaan. Kirjan lopussa käsitellään läsnäolo – ja tietoisuustaitoja, jotka tekevät arjesta keveämmän ja auttavat meitä rauhoittumaan hetkessä. Kirjan luvut ovat itsenäisiä kokonaisuuksia, mikä mahdollistaa sen, ettei kirjaa tarvitse lukea järjestyksessä, vaan sitä on mahdollisuus selata mielenkiinnon mukaan. Lisäksi ohessa on myös sanasto, jossa avataan vierasperäisiä käsitteitä.

Tämä kirja on suunnattu coacheille ja niille, jotka haluavat tutustua erilaisiin mahdollisuuksiin kehittää itseään, löytää teorioista hyviä käytäntöjä arkiseen elämään ja etsiä ratkaisukeskeisyydestä positiivista voimaa elämäänsä. Kirja on opas, joka ei anna suoria vastauksia askarruttaviin pulmiin, vaan ohjaa lukijaa etsimään vastauksen omasta maastostaan ja vahvuuksistaan. Kirjassa on runsaasti myös esimerkkejä, jotka pyrkivät esittelemään, millaisissa tilanteissa voimme käyttää ratkaisukeskeistä ajattelutapaa ja välineitä hyväksemme. Jokaisen esimerkin perässä on ”Mitä pitää tapahtua, jotta oivallus syntyy?” – osio, jossa selvitetään, mitä kulloisessakin esimerkissä tapahtuu, jotta oivallus syntyy tai miksi se jää usein syntymättä sekä mitä asialle voitaisiin tehdä? Kirjassa ei ole käännetty kaikkia vieraskielisiä käsitteitä, koska niille ei löydy sopivaa suomenkielistä vastinetta tai vastine jättää käsitteen puutteelliseksi. Tämän vuoksi kirjan lopussa on sanasto.

2. Coaching – tavoitteellinen kehittymisen prosessi

Luvun tavoitteena on ymmärtää coaching-prosessia, sen teoreettisia viitekehyksiä ja siihen liittyviä työvälineitä.

Coachingista on tullut paikoin muotisana. Puhutaan business- ja lifecoachingista. Tässä luvussa selvitän, mitä edellä mainitun muotisanan taakse kätkeytyy? Mistä coachingissa on kyse? Mikä on GROW-malli? Millä tavoin coaching on ratkaisukeskeistä? Millaiset kysymykset tukevat coaching-prosessia?

Coaching voi olla business coachingia ja life coachingia. Parpei määrittelee business coachingin liiketoiminnan ja työelämän yhteyksissä toteutettavaksi yksilölliseksi valmennusmuodoksi, jolla nopeutetaan ja tehostetaan valmennettavan tavoitteiden saavuttamista ja henkilökohtaista kehittymistä (Parpei 2006). Business coaching on sidottu uraan, työelämään ja siihen sisältyviin tavoitteisiin, jotka usein tukevat koko organisaation strategisia tavoitteita. Life coaching on puolestaan elämäntaidon valmennusta poiketen business coachingista (ks. Fairley ja Stout 2004). Siinä tavoitteet on asetettu yksilön henkilökohtaisesta elämästä käsin. Life- ja business coaching ovat henkilön henkilökohtaisten ratkaisujen etsimisen ja hyödyntämisen tukemista (Martin 2001, 9). Coach ei anna valmiita vastauksia tai neuvoja coachattavalle. Business coaching tukee coachattavan positiivista muutosta, joka osaltaan parantaa tämän työsuoritusta (Bacon ja Spear 2003, XXVII). Coachattava asettaa tavoitteensa itse (Rogers 2008, 111).

Coach ei aseta tavoitetta coachattavan puolesta, eikä sitä anneta myöskään ylhäältä käsin, esimerkiksi johdon puolesta. Tavoitteelle on annettava myös reunaehdoja eli sen tulee olla täsmällinen, realistinen, mitattavissa oleva ja aikaan sidottu (Downey 2003, 141.) Coachingissa ei tavoitella ”kuuta taivaalta”, vaan sitä, mikä on mahdollista toteuttaa. Business coachingissa tarkastellaan yksilön, coachattavan työn haasteita, voimavaroja ja hänen tapaansa tarkastella asioita (Säntti 2007, 142-123.) Lähtökohtaisesti coachingissa tarkastellaan sitä, mikä jo toimii yksilön työssä tai elämässä ja mitä mahdollisesti potentiaaleja voimavaroja hänellä on, jotta hän voisi toimia vielä mielekkäämmin. Ei ole mitään syytä

Teoriasta käytäntöön - ratkaisukeskeisiä työkaluja myönteisempään elämään on teos, jossa käsitellään menetelmiä ja toimintamalleja, joilla elämästä tulee myönteisempää.

Teoksessa kartoitetaan myös menetelmiin liittyviä teoreettisia viitekehyksiä. Menetelmät avautuvat kirjassa olevien esimerkkien ja harjoitusten kautta. Kirja soveltuu ohjaustyötä tekeville (coaching ja työnohjaus) ja niille, jotka haluavat löytää uusia keinoja elämänsä parantamiseen.

