

Suhteissa ryhmiin

Kuuluako ryhmään vai eikö kuulu? Jokainen meistä voi kertoa omia kokemuksiaan erilaisista ryhmistä, alkaen omasta lapsuuden perheestään. On kokemuksia pakollisista ryhmistä, kuten esimerkiksi koululuokat. Meillä on myös kokemuksia ryhmistä, joihin olemme itse halunneet kuulua. Jotkin ryhmät me olemme itse valinneet, joihinkin olemme tulleet valituiksi. Marja-Leena Savimäki avaa ryhmiin kuulumisen saloja NLP:n menetelmin.

Yksi ihmisen sosiaalisen ajattelun perusmalleista on erottelu ryhmien välillä, joihin tuntee kuuluvansa tai ei tunne kuuluvansa. "Kuulumisen" ja "ei-kuulumisen" erottelu tehdään sisäisten tunteiden avulla. "Kuulumisen tunteen" -rakenne sisältää kahden oleellisen osatekijän yhdistelmän, kinesteettisen minän (minätunne) ja kinesteettisen mielikuvan ryhmästä. Miten me sitten olemme suhteissa ryhmiin?

Useimmille ihmisille lapsuuden perhe on ensimmäinen ryhmä, mihin on tuntenut kuuluvansa. Tällöin perhe-elämä on sosiaalisen minän (identiteetin) kehittymisen perusmalli. Tämä tarkoittaa, että rupeamme mielessämme pitämään perhettä yhtenä yksikkönä, jonka voimme kuvitella yhdeksi sosiaaliseksi esineeksi sosiaaliseen mielenkarttaamme, ja ajatella sen joksikin sellaiseksi, jolla on oma tahto. Tämä perhehenkilöitymä (representaatio), tai "perheen henki", koetaan usein omaa minää voimakkaammaksi, ja sen vaikuttavuus myöhemmissä ryhmäkokemuksissa on havaittavissa erilaisina mahdollistavina ja/tai rajoittavina sisäisinä tunteina.

Perhe, heimo ja kansallisuus ovat ryhmiä, joihin ihminen kuuluu ilman omaa valintaansa. Nämä muodostavat ihmisen niin sanotun "heimo-identiteetin". Oman valinnan mukaisesti ryhmiin kuulumisen tuntuu yleensä erilaiselta kuin "heimo-identiteetti".

Kun kuulemme työtoverin valittavan, että työilmapiiri on muuttunut, tai ystävän kertovan, että kotona ei tunnu enää samanlaiselta kuin ennen, kuulemme hänen ilmaisevan sanallisesti omia tuttuja ryhmään kuulumisen tunteitaan. Hän kertoo henkilökohtaisista kokemuksistaan, missä suurta osaa näyttelevät hänen muistonsa näistä tunteista. Vaikka henkilö kuvailisi "kielteisiäkin" tunteita, ei hän välttämättä koe niitä enää ongelmaksi, sillä tunteet ovat hänelle jo tuttuja. On hyvä huomioida, että "kipeistäkin" asioista kertominen voi antaa kertojalle tyydytystä, ja henkilö saattaa sosiaalisissa tilanteissa suorastaan pyrkiä siihen.

NLP lähestymistapa sosiaaliseen minäkokemukseen

Ihmiset erottavat toisistaan ne ryhmät, joihin he kuuluvat ja ne, joihin he eivät kuulu. Tämä erottelu tapahtuu asettamalla ryhmät eri sijaintipaikkoihin sosiaalisessa mielenkartassa. Tällaisen "ryhmähenkilöitymän" merkittävimmät miellepiirteet ovat etäisyys, koko ja yhteys ryhmään.

Sosiaalipsykologi Lucas Derksin työhypoteesin (Social Panoramas, Derks 2005) mukaan "kuulumisen" -kokemuksessa, kinesteettisen minän (minätunne) ympärillä on tunne ryhmästä. Tämä tarkoittaa, että "me"-tunne syntyy, kun minätunnetta ympäröi sekä tunteet yhteydestä ryhmään että blendi ryhmästä (sekamuodoste). Me-tunne tuntuu yleensä laajempaan sisäisenä tunteena verrattuna minätunteeseen. "Ei-kuulumisen" -kokemuksessa taas kinesteettinen minä ja tunne ryhmästä jäävät erillisiksi; yhteys me-tunteen ja kinesteettisen ryhmämielikuvan välillä puuttuu.

Henkilökohtaisen minän ja sosiaalisen minän rajat merkitään puheessa kaikkein selkeimmin käyttämällä sanoja "minä" ja "me" tai "yksilöllinen" ja "samanlainen". Sosiaalinen minäkokemus sisältää muiden kanssa jaettavia piirteitä, ja myös ulkoisen ilmaisun siitä, millä tavalla ryhmän jäsenyys näkyy vaatetuksessa, autoissa ja symboleissa. Sosiaalinen minä näkyy ennen kuin se kuuluu. Ja kun se kuuluu, siitä on kuultavissa tärkeitä merkkejä, kuten kieli, aksentti, slangit ja fraasit.

Henkilön sosiaalisessa minäkokemuksessa ei ole kyse ainoastaan ryhmän jäsenyydestä, vaan se sisältää ajatuksia henkilön sosiaalisesta paikasta näissä ryhmissä. Toisin sanoen, sosiaalinen minä edustaa ryhmiin kuulumisia ja ei-kuulumisia, sekä niiden laatua. Teoreettisesti ajateltuna, yksilön sosiaalisen minäkokemuksen pitää olla valtava psyykinen verkosto, koska ihminen kuuluu lukemattomiin ryhmiin, ja on kuulumatta moninkertaisesti enemmän. Mutta jokapäiväisessä elämässä, varsinainen kokemus tästä näyttää rajoittuvan eräänlaiseen valikoimaan näistä mahdollisista jäsenyyksistä.

Miksi ihminen kehittää sosiaalisen minän itselleen?

Mihin sosiaalista minää käytetään? Sosiaalipsykologi voisi vastata tähän, että sosiaalinen minä antaa henkilön käyttäytymiselle vahvat suunnat; se antaa yksilölle mahdollisuuksia valita ja ratkaista sisäisiä ristiriitoja. Vahva sosiaalinen minä kertoo henkilölle mitä lähestyä ja mitä välttää.

Jokainen ryhmän jäsenyys ei tietenkään ole voimauttava. Esimerkiksi kuuluminen johonkin kerhoon, seuraan tai yhdistykseen, osallistumatta sen toimintaan muuten kuin vastaanottaen vain lehdet, ei vielä määritä sitä, minne mennä, miten pukeutua, mitä ostaa ja ketä äänestää. Tutkimukset ovat osoittaneet, että sillä, miten henkilö tulee ryhmään sisälle, on paljon tekemistä sen kanssa, miten voimakas ihmisen henkilökohtainen kokemus ryhmän jäsenyydestä ja siihen yhdistyneestä uskollisuudesta ryhmää kohtaan, on. On aivan eri asia liittyä ryhmään maksamalla jäsenmaksu, verrattuna siihen, että syntyy ryhmän jäseneksi, tulee valituksi siihen tai joutuu ennen ryhmään pääsemistä käymään läpi vaativan ja kivuliaan vihkimisrituaalin.

Mallitettaessa sosiaalista minä-kokemusta, voi havaita, että se on kaikkea muuta kuin pysyvä asia. Sosiaalinen minä vaihtelee suuresti hetkestä hetkeen ja eri asiayhteyksissä.

Sosiaaliset identiteettistrategiat

Voidakseen olla sosiaalisessa kanssakäymisessä, ihmisen on tiedettävä kuka on ja ilmaistava se. Hänen täytyy voidaa esittää itsensä yhtäaikaan sekä yksilölliseksi että samanlaiseksi, jotta toisten on mahdollista saada selkeä käsitys hänestä, ja vastata sopivalla tavalla. Kun toiset "tietävät" millä tavalla henkilö on yksilöllinen ja millä tavalla samanlainen, he saavat sitä itselleen "sosiaalisen kompassin", joka ohjaa heitä reaktioissaan.

Miten samanlaisuus tehdään näkyväksi vuorovaikutustilanteissa? Samanlaisuuden näyttäminen tarkoittaa sosiaalisen identiteetin (minän) ilmaisemista: Kenen puolella on? Mitä sukupuolta on? Mihin luokkaan, jengiin, maahan, yhtiöön tai tiimiin kuuluu? Yksinkertaisesti: minkä roolin henkilö omaksuu?

Voidakseen tehdä roolivalinnan ihmisen on tiedettävä mitä haluaa vuorovaikutustilanteessa. Onko aikomuksena saada vaikutusvaltaa vai haluaako tulla arvostetuksi? Vai haluaako vain tyydyttää uteliaisuuttaan?

Sosiaalinen identiteettistrategia määritellään prosessiksi, joka kertoo, miten yksilö, ollessaan ryhmässä/vuorovaikutuksessa, valitsee itselleen parhaan mahdollisen määrittelyn itsestään (kuka on nyt) esittääkseen itsensä. Kysymys on siitä, miten ihminen samaistuu ryhmään (identifioituu ryhmässä). Tarkoituksenmukainen valinta mahdollistaa henkilölle peruskäsityksensä toteuttamisen sosiaalisessa tilanteessa.

On olemassa monia peruskäsityksiä siitä, miten ihminen ajattelee voivansa hyvin vuorovaikutuksessa, eli miten "lunastaa paikkansa". Tässä muutama esimerkki ihmisten peruskäsityksistä. Henkilö voi mennä tapaamaan toisia aikomuksenaan hallita, tulla hyväksytyksi, tulla ihailuksi, erottua, jäädä huomaamattomaksi (salaiset agentit, sosiaalisesti estyneet), saada muiden luottamus, saada rakkautta, olla uskottava. Peruskäsitys määrittyy ensisijaisesti sen perusteella, minkälaisen vasteen henkilö toisilta haluaa. Ei kuitenkaan riitä, että tietää, mitä haluaa. Henkilön on myös tiedettävä, mitä kaikkea voi tehdä saadakseen toiset liikkumaan kohti tavoitettaan.

Esimerkiksi: henkilö haluaa tulla ihailuksi (=peruskäsitys) ryhmässä. Miten hän voi saavuttaa sen? Sosiaalisten taitojensa avulla. Jos hän on hyvä keskustelemaan ja väittelemään, hän voi pitää riitelemistä keinona saada ihailua osakseen. Näin ollen hän menee niiden henkilöiden puolelle, joilta haluaa ihailua, ja pyrkii riitelemään ilmeisten vihollisten kanssa, ja voittamaan heidät väittelyssä.

Tässä esimerkissä henkilön valinta sosiaaliseksi identiteetiksi, rooliksi, on esiintyä kuuluvansa ryhmään. Hänen samaistumiskeinonsa on sovittaa itsensä heihin. Hän käyttää sosiaalista taitoaan, riitelemistä, toteuttaakseen peruskäsityksensä. Koska mukana on kolme osatekijää, on myös kolme kohtaa missä toimintatapa voi mennä pieleen: 1.) Peruskäsitys ei toteudu. 2.) Sosiaaliset taidot pettävät. 3.) Ryhmään samaistuminen voi olla väärä.

Ryhmiin kanssa ilmeneviä, vuorovaikutustilanteisiin liittyviä ongelmia, voi usein ymmärtää sosiaalisten identiteettistrategioiden jäsentämisen avulla. Voimme jäsentää niitä nk. 'meta-ohjelmaprosessien' avulla. Nämä prosessit ovat:

Sovittaminen, matching. Kun henkilö sovittaa itsensä ryhmän sosiaaliseen identiteettiin, hän arvioi itsensä enemmän samanlaiseksi kuin erilaiseksi. Hän kuvittelee sosiaalisessa mielenkartassaan itsensä ja toiset (= meidät) ryhmässä 'sekoittuneena'.

Erottautuminen, mismatching. Kun henkilö erottautuu ryhmästä, hän erottautuu puheen tasolla ilmaisemalla eroavaisuuksia, ja kuvittelee toiset mielenkartassaan neutraalin alueen ulkopuolelle kauaksi itsestään.

Vertailu, comparing. Tässä strategiassa henkilö puhuu paljon vertailevasti eroavaisuuksista ja samankaltaisuuksista. Mielen tasolla henkilö joutuu liikkumaan paljon ensimmäisen ja toisen havaintopaikan välillä.

Polarisoida, polarize. Polarisoidessa henkilö osoittaa, että me (ryhmä, johon henkilö tuntee kuuluvansa) olemme vastakkaista mieltä heidän (toisen ryhmän) kanssa. Henkilö korostaa sitä puheessaan ja kuvittelee mielessään itsensä kuuluvan "meidän ryhmään" ja toisten kuuluvan "heidän, toiseen ryhmään". Mielenkartalla ryhmät ovat selvästi erillään ja toistensa vastakohtia tekemisissään, arvoissaan yms.

Meta-havaintopaikkaan meneminen, going meta. Kun henkilö käyttää tätä strategiaa, hän menee mielessään havaintopaikkaan, mistä voi, tarpeeksi kaukaa, havainnoida sekä itseään että toisia. Henkilö katselee ja kuuntelee tarkkailijana ja saattaa olla osallistumatta koko keskusteluun. Tämä strategia ei vaadi lähes lainkaan sosiaalisia taitoja.

Ihminen voi tehdä hyvinkin monimutkaisia yhdistelmiä näistä, jolloin mukana on useita ryhmiä. Hän voi sovittaa itsensä yhden ryhmän kanssa, ja välittömästi polarisoida sen kanssa yhdessä toista ryhmää vastaan. Tämän rakenteen voi ilmaista näin: "Sinun ryhmäsi ja minun ryhmäni ovat OK, mutta heidän ryhmänsä ei todellakaan ole. Tuntekaamme yhdessä voivamme hyvin siitä, miten väärässä he ovat".

Vaikuttaako monitasoiselta? Meidän perhe-elämämme muodostaa ensimmäisen kokemuksen olla osana ryhmää, ja sen "perheen hengen" vaikuttamana, toteutamme elämämme aikana suhteita toisiin ihmisiin ja ihmisryhmiin. Yksinkertaisesti sanottuna, ihmisen perusmalli joukkoon kuulumisesta on vaikuttamassa hänen suhteissaan ryhmiin; kuuluuko ryhmään vai eikö kuulua? Ja halutessamme me voimme muuttaa toimintatapojamme ja uskomuksiamme, miten on?

Kirjoittaja: Marja-Leena Savimäki, NLP Trainer, Social Panorama Trainer, FMT IANLP

Lähteet: Lucas Derks, The Social Panorama Model, 1998 ja Lucas Derks, Social Panoramas, 2005

Artikkeli ilmestynyt Suomen NLP-yhdistyksen julkaisemassa **Mieli**-lehdessä nro 4 – 2011.