

MUISTAA JA SALLIA

Tekemisestä tapahtumiseen

VELI-MATTITOIVONEN & TOTTE VADÉN

ai-ai Kustannus

Graafinen suunnittelu, taitto *Matleena Saarninki*

www.ai-ai.info

ai-ai@ai-ai.info

ISBN

978-952-5146-33-2

NORD PRINT 2016

SISÄLLYS

ESIPUHE	8
JOHDANTO	12
I COSA MENTALE	15
Väinämöinen	
<i>Tässä ja nyt</i>	16
NLP-harjoitus: Aikojen yhteys	19
... on asioita, jotka kieli ‘särkee’ ... NLP:n perinteessä kohtaamisesta on kehittynyt tapa saada asioita tapahtumaan kulke- matta verbaalisen kielen kautta ...	
II EI-TEKEMINEN	24
Mestari	
<i>Asiantuntijasta asian tuntijaksi</i>	25
NLP-harjoitus: Tapahtumisen salliminen	29
<i>NLP menetelmän muodonmuutos</i>	31
NLP-harjoitus: Virginia Satir metaforat	39
<i>Sanotaan sitä vaikka ‘voimaksi’</i>	43
NLP-harjoitus: Miellevirta	44
<i>Yhteinen alitajunta?</i>	46
NLP-harjoitus: Mestari puutarhassa	47
<i>Ei-tietämisestä ei-tekemiseen</i>	51
NLP-harjoitus: Yllätysvieraat	55
<i>Tekemisen lopettaminen</i>	58
NLP-harjoitus: Käänny ja odota	60
<i>Muuttamatta muuttuminen</i>	62
NLP-harjoitus: Hämmennyksessä oppimassa	65
<i>Initiointi ei-tekemisenä</i>	67
NLP-harjoitus: Oppimisen kehä	71
<i>Ei-tekeminen ja ‘eläväksi’ tuleminen</i>	73
NLP-harjoitus: Voimavarat ei-tekemällä	76

... kun inhimillinen yhteistoiminta typistyy 'oikeassa oleminen' etsinnäksi ja elämän hallinnaksi, typistyy myös ihmisyyden ja ihmisenä kehittymisen mahdollisuus. ...

III KEHOON PALUU	79
"Päähänsä eksyneet": kokemus ja kokeminen	
<i>Älä petä kehoasi</i>	81
NLP-harjoitus: Tunteiden vastaanotto, tunnemeditaatio	86
<i>Kaupunkishamaani</i>	88
NLP-harjoitus: Kaupunkishamaani	90
<i>Muistatko kun synnyit</i>	94
NLP-harjoitus: Ihan uuteen	97

... iho ei ole keino erottua ulkomaailmasta vaan elin, joka yhdistää meidät muuhun luontoon ja elämään ... vuorovaikuttamatta/osallistumatta ei voi olla

IV YHTEISYYDESTÄ OSALLISIKSI	99
Parlez-moi de l'amour	
<i>Osallisuus</i>	101
NLP-harjoitus: Tietämisestä havaitsemiseen	103
<i>Lähielämää iholla</i>	106
NLP-harjoitus: Neljä keidasta	108
<i>Avautuminen</i>	110
NLP-harjoitus: Avautuminen	112
<i>Jano</i>	114
NLP-harjoitus: Osallinen ja ulkopuolinen	117
<i>Metunto</i>	119
NLP-harjoitus: Itsetunto ja metunto	121
<i>Kohtaamistyö</i>	124

... kun kieli jähmettyy viestinnäksi ja sanat viittauksiksi, ihmiset jäävät sanottavansa ulkopuolelle ja alkavat vaikuttaa ul-

koisilla asioilla toisiinsa. ... Kohtaamisen tilanteissa osallisuus elämään tapahtuu jatkuvasti uutena ja ensikertaisena ...

V TÄYDELLISYYDESTÄ KOKONAISTUMISIIN	137
Ristiriidattomuus	
<i>Perustavaa laatua oleva yhteenkietoutuvuus</i>	138
NLP-harjoitus: Ydintila	142
<i>Kahdentumiset</i>	147
NLP-harjoitus: Hand-dancing -integraatio	155
<i>Joskus keho tietää paremmin</i>	160
NLP-harjoitus: Hand-dancing -integraatio	162
<i>Käden käännteessä</i>	163
NLP-harjoitus: Kääntyminen NLP-harjoituksissa	167
<i>Asiat, sanat, paikat, teot ja ihmiset</i>	168
NLP-harjoitus: Asiat, sanat, paikat, ihmiset	171
<p>... elämässä on paljon tapahtumista, joka ei 'johdu mistään' tai sijaitse missään. Todellisuus on avoin, ainutkertainen ja luovuu- delle altis ...</p>	
VI EPOOKKIMUUTOS	174
Kamppaja	
<i>Keho, yhteisyys ja aikakausi</i>	175
NLP-harjoitus: Keho, yhdessä eläminen ja aikakausi	179
SANASTO	181
KIRJOITTAJAT	186

Ei-tietämisestä ei-tekemiseen

NLP-kurssin ensimmäisellä jaksolla puhuttiin ‘sisäisestä kriitikosta’. Eeva tulee mukaan vasta toisella jaksolla ja vetäjä kysyy ylös ja taakseen viittoen, missä hänen sisäinen kriitikonsa on. Eeva, joka ei vielä tuntenut NLP:tä eikä osannut käyttäytyä ‘oikein’, osoitti vatsaansa. Mitä siellä on? ”Laatikko”. Koetetaan siirtää sen paikkaa vatsassa vähän sivummas tai vähän ylemmäs (tekemistä). Se ei onnistu. Voiko sen siirtää eteen, ulos vatsasta (tekemistä)? Voi siirtää (tämä on iso muutos). ”Mitä nyt, avaan sen?” kysyy Eeva. Avaa vain, sanoo ohjaaja (alamme lopetella tekemistä). ”Siellä on kultaa!” sanoo Eeva. Olemme molemmat hämmästyneitä, ohjaaja siksi, että sisäinen kriitikko löytyi vatsasta, Eeva ylipäättään. En ymmärrä tästä yhtään mitään, sanoo ohjaaja kaikkien muiden osallistujien kuullen, jotka seuraavat kiinnostuneina. ”En minäkään”, sanoo Eeva. Hymyilemme hämmästyneinä. Jätetään asia hetkeksi silleen ja jatketaan valmennuskerran avauskierrosta. Hetken päästä ohjaaja kysyy, mitä laatikossa nyt on (tekeminen alkaa loppua). ”Aseita”, sanoo Eeva. Hän on hämmästynyt: ”Oliko mun vatsassa näin paljon aseita?” Tekeminen on nyt loppunut, ‘Voima’ on paikalla. Jatketaan valmennusta. Vähän pitemmän ajan kuluttua ohjaaja kysyy: Mitä siellä on nyt? Laatikossa on kukkia! Asiaan ei palata enää, kukaan ei kommentoi, voisi melkein sanoa, että kaikki kunnioittavat prosessia ja luottavat siihen, on melkein pyhä hetki.

Seuraavalla kerralla ohjaaja kysyy Eevalta, mitä viime kerran jälkeen kuuluu (ei-tekeminen jatkuu). ”Vatsa tuli kipeäksi ja tuli kuumetta”, sanoo Eeva. Jokainen läsnäolija ymmärtää, että jotain tärkeää on tapahtunut, mutta kukaan ei ymmärrä mitään. Jätetään asia näin, olemme puhtaassa ei-tekemisessä: jäämme odottamaan, mitä vatsa meille seuraavaksi kertoo.

Kolmannen tapaamiskerran alussa ohjaaja kysyy taas, mitä Eevan sisäiselle kriitikolle nyt kuuluu? Eevan silmät kääntyvät vähäksi aikaa oikealle vaakatasossa, Eeva muistelee ehkä sisäisiä ääniä. ”Nyt mä kuulen sanoja, nyt mä kuulen niitä kriittisiä sanoja, ennen en kuullut. Olen hämmästynyt niistä. Nyt kun huomaan ne, voin muuttaa ne sanat tai lopettaa sen puheen.” Vatsassa olikin ollut tunne, joka muuttui mielikuvaksi, siirtymä kinesteettisestä visuaaliseksi. Nyt ollaan kuulemisessa, auditiivisessa. Ainakin kokonaistuminen on tässä tapauksessa käsitännyt aistikanavat.

Missä se puhe on? kysyy ohjaaja. Silmät jälleen oikealle ”... en tiedä, ehkä pään sisällä?” Voiko sen siirtää sieltä ulos (siirrytään takaisin tekemiseen, ulossiirto onnistui tunteenkin osalta vatsasta)?

”Ainakin osittain...” vastaa Eeva. Missä se on sitten? ”En tiedä... (ottaa kädet eteen, kämmenet auki vierekkäin pallean korkeudelle)... ehkä tässä näin, voin ottaa sen käteen...” Suunta on hyvä: edessä ja silmiä ja korvia alempana, ‘käsiteltävissä’. Jätetään tähän, ei tehdä enää muuta (siirrytään ei-tekemiseen). Jatketaan valmennusta muuten. Pois lähdettyessä Eeva sanoo rapussa: ”Mulla on alkanut tapahtua jotain, prosessi on lähtenyt liikkeelle. Ihan tylsistäkin ihmisistä löydän myönteistä, kultahippuja.”

Seuraavalla kerralla ohjaaja kysyy taas Eevalta, mitä sisäiselle kriitikolle kuuluu?

”Se on hävinnyt! Ennen mun työtoverit ympärillä kritisoi mua, tai luulin että mun työtoverit kritisoi mua, mutta nyt huomaan, että ne tukee mua!”

Tässä esimerkissä huojutaan tekemisen ja ei-tekemisen välillä. Välillä tehdään ikään kuin menetelmää (”saatko siirrettyä sitä ylös, entä alas?”), välillä vain ihmetellään (”mitähän se mielikuva seuraavaksi tekee”). Molemmilla on paikkansa. Usein NLP-harjoitus aloitetaan te-

kemällä ja menetelmä tai NLP-keino (”kokeile siirtää alemmas...”) on ikäänkuin lähtöalusta. Sitten mukaan tulee jotain muuta, joka alkaa toimia oman logiikkansa mukaan.

Olemme tulleet tähän asti tekemisellä, tehokkuudella, teknologioilamme. Muutamme luontoa, nyt jo itseämmekin. Mikään luonnon tekemä tai jumalan luoma ei enää meille riitä, kaikkea on tehtävä paremmaksi, murehtii Zygmunt Bauman. Keksimme jumalan, siirsimme hänet syrjään ja nyt olemme itse puikoissa.

Tavoite/projekti/strategia/poliittinen ohjelma, sitten kovasti töitä esteistä välittämättä ja päämäärään päästään. Läpi harmaan kiven.

Silti on asioita, joita ei voi tavoitteistaa, suunnitella ja toteuttaa. Ne toteutuvat sattumalta, tai vahingossa, tai ihan omaehtoisesti. Hittikapaletta tai menestystuotetta ei voi suunnitella ja toteuttaa, muuten niitä tehtäisiin miljoonia. Tehdä ei voi sen paremmin artistin menestystäkään, se on ‘jumalten keinu’, joskus se menee ylös ja tulee varmasti alas, mutta voi mennä ylös uudestaan. Kyse on suuremmista voimista kuin artistin tai tiimin suunnitelmasta ja aherruksesta.

Rakkauttaakaan ei voi suunnitella, se ei tule pyytämällä ja suunnittelemalla, se tulee pyytämättä sotkemaan suunnitelmat, kun on tullakseen. Seuraavaa omaa oivallusta ei voi suunnitella, ennakoida tai ‘tuottaa’. NLP-koulutuksessakin se tulee milloin sattuu, ei välttämättä suuressa harjoituksessa, vaan ihan missä vain.

Kaukoidässä on perinteisesti ajateltu, että tekemisen lisäksi toinen tärkeä tekemisen muoto on ei-tekeminen. ”Puhumisen korkein aste on puhumattomuus, liikkumisen liikkumattomuus.” NLP-mallituksissa on huomattu, että hyvät johtajat eivät enää johda, hyvät opettajat eivät opeta tai hyvät terapeutit eivät terapoi. He ovat jo ei-tekemisessä.

Ei-tekeminen lähtee siitä, että asiat tapahtuvat itsellään. Tammenterhosta ei voi tehdä puuta (eikä tarvitse), se tapahtuu itsellään. Kaukoidässä ei-tekemisen on ajateltu olevan tekemisen korkein aste. Kun lännessä mietitään, miten tehdä paremmin, nopeammin, nokkelammin, enemmän, tehokkaammin, tekemisestä pidättäytyminen lähtee siitä, että mietitään, miten olla sotkematta tai estämättä itsestään tai luonnostaan tapahtumista. Mitä voin jättää tekemättä? Tässä tehokkuus

Initiointi ei-tekemisenä

Sen mitä osaa, sen ei-tekeminen on avain voimaan. Harjoittele ei-tekemistä katsomalla puuta tai pensasta. Älä kohdenna katsettasi lehtiin, vaan lehtien varjoihin. Joessa on kivi. Sen katsominen on tekemistä, sen näkeminen on ei-tekemistä. Ei-tekeminen on hyvin yksinkertaista ja hyvin vaikeata.

Don Juan Carlökselle

Yritysvalmentajana toimiva Tarja kertoo, kuinka toimitusjohtaja sanoo yrityksen muutosprosessissa: ”Minä en oikeastaan luota henkilökuntaan”. Tarja sanoo tähän: ”Minusta niihin voisi kyllä luottaa”. Tällä ei ole mitään vaikutusta, ja jonkin ajan kuluttua, toisessa kohdassa keskustelua toimitusjohtaja sanoo uudestaan, ettei luota henkilökuntaan. Tarja toteaa uudestaan, että ”minusta niihin voisi luottaa.” Mikään ei muutu, ja saman keskustelun jossakin myöhemmässä kohdassa toimitusjohtaja ilmaisee kolmannen kerran epäluottamuksensa. Tarja sanoo uudestaan, että niihin kyllä voisi luottaa. Nyt näyttää siltä, että jotain tapahtuu, katsesuunta muuttuu (ajattelussa tapahtuu jotain?), kehon asento muuttuu (tunnetilassa tapahtuu jotain?) ja toimitusjohtaja alkaa nähdä Tarjan ehdotuksen mukaisesti: ”Niin, jos niihin luottaisi, niin silloin...”

Miten Tarja teki tämän? Hän teki tekemisensä tekemättä, eli hän ei pyrkinyt mihinkään, hän korkeintaan kokeili, tai ehkä vielä vähemmän, hän vain totesi asian pyrkimättä mihinkään. Jos hän olisi pyrkinyt muuttamaan toisen ajatusta, hän olisi voinut herättää vastarinnan, joka olisi jumittanut toimitusjohtajan tiukemmin epäluottamukseensa. Nyt hän ei pyrkinyt muuttamaan toimitusjohtajaa, vaan ikäänkuin vain sanoi: ”ok, sitten on tämä toinenkin näkökulma”.

Jos pyrkii muuttamaan toista, mukaan tulee helposti arviointi, tuomitseminen, moraali: ajattelet väärin, olet huono toimitusjohtaja, kun ajattelet noin. Toimitusjohtajan tai kenenkään muunkaan on vaikea myöntää tällaista, myöntäminen veisi kielteiseen tunnetilaan, pakottai-

si puolustautumaan. Jos alkaisi seurata toisen neuvoja, voisi tulla avuttomaksi, voisi menettää toimintakykyään, uusintaa piilevää hierarkia-rakennetta jne. Siksi on kehitelty monenlaisia tapoja välttää toisen tuomitsemista ja avuttomaksi tekemistä. Koutsaus on ollut iso askel tähän suuntaan. Tässä kirjassa on edellä puhuttu sallimisesta, ei-tekemisestä, tapahtumisesta ja 'voimasta'. Lisätään listaan vielä yksi, initiointi. Oikeastaan Tarja initioi toimitusjohtajaa luottamaan alaisiinsa. Hän johdatti toimitusjohtajaa havaitsemaan sellaista, minkä hän kokemukseltaan tiesi olemassaolevaksi (kyse ei ollut kirjatieidosta) ja mitä toimitusjohtaja ei ehkä juuri tässä tilanteessa vielä osannut nähdä. Kyse oli ehkä hyvin pienestä johdattamisesta, pienestä initiaatiosta, mutta kuitenkin tärkeästä. Hän toimi vähän kuin tavallinen äiti, joka näyttää pikkulapselle 'katso, kissa'. Jos lapsi ei löydä kissaa, hän sanoo uudestaan, katso tuolla, auton edessä ... Jos lapsi ei osaa kohdentaa kissaan, äiti ei suutu, mitään ei ole menetetty, ensi kerralla kissa on lähempänä tai jo tutumpi ja katsominen onnistuu.

Lasten kanssa työtä tekevä Riitta kertoo, että lapselle sanotaan sama asia kolmesti: "Laita Joni saappaat jalkaan." Sitten uudestaan "Joni, laita saappaat jalkaan", ja vielä kolmannen kerran sama. Jos tässä on kommentaminen mukana, vastarinta lisääntyy ja voidaan päätyä riitaan ("Etkö sinä vieläkään... sinun kanssasi menee koko aamu ..."). Kun sama sanotaan pyrkimättä, initioimalla, saappaat menevät jalkaan, kun niiden aika on. Jonilla on niin paljon muutakin menossa koko ajan, kyllä hän laittaa saappaatkin. Numeroista tässä ei kuitenkaan ole kysymys. Jeesuskin pyysi antamaan anteeksi, ei 7, vaan 70 kertaa 7 kertaa.

Ei-tekeminen on sitä, että ei pyri mihinkään, ei ole tavoitetta, ei yritä vaikuttaa toiseen tietyllä tavalla. Ei-tekemisessä ei pyritä muuttamaan toista, tai pääsemään tiettyyn tavoitteeseen, tai tuottamaan jotain tiettyä oivallusta. Siinä korkeintaan kokeillaan, mitä tapahtuu, kun teen näin, tai joskus ei sitäkään. Siinä ajatellaan, että asiat tietävät itse, minua paremmin, mitä pitää tapahtua, jos jotain pitää tapahtua.

Tiina kertoo: "Ystäväni on negatiivinen, hän löytää kielteiset puolet asioista ja puhuu niistä. Jonkin aikaa käänsin hänen kielteisiä asioitaan positiivisiksi. Sillä ei ollut näkyvää tehoa.

Sitten lopetin. Sen jälkeen alkoi tapahtua näin. Ystävä sanoi jonkin kielteisen kommentin, oli vähän aikaa hiljaa (odotti minun kääntöäni?), minä en sanonut mitään, sitten ystävä sanoi: ‘sinä varmaan ajattelisit tästä tällä ja tuolla tavalla positiivisesti’, eli sanoi ne myönteiset asiat, joita olin koittanut saada häntä huomaamaan vuosia!”

Paradoksi on siinä, että (NLP) menetelmää ei ehkä voikaan, tai ei ainakaan kannata, tehdä menetelmänä, siis jonakin toistettavana, joka sopii johonkin tiettyyn asiaan kuin ristipäämeisseli ristipääruihin. Vaikka se on menetelmä muodoltaan, käytössä se on aina samalla kokeilu ja tehdään siksi, että saadaan palautetta, opitaan asiasta (sen vielä piilossa olevasta kokonaisuudesta) jotain lisää. Tämä vapauttaa (ennalta määrätyn) oikein tekemisen tarpeesta ja antaa joustavuutta. Menetelmä onkin vain yksi alku, portti, ikkuna siihen merkitysmaailmaan, joka ei ole näkyvissä.

Menetelmien käytössä voi olla takana teknologinen asenne. Palautteen kautta oppii paremmin, millainen kohde on. Siis palautteen tekijä oppii palautteen seuraamisen takia enemmän siitä asiasta, mitä hän on muuttamassa haluamallaan tavalla. Tämä on vielä teknologia-viitekehyksessä, tässä ihminen muuttaa mieltä niin kuin hän muutti muutakin luontoa: tavoitteellisesti, itse aktiivisesti toimien, subjektina joka muokkaa objektia, vaikkakin joustavasti ja siten kohteensa monimutkaisuuden tunnistaen ja tunnustaen. Tässä tieto muuttuu taidoksi, menetelmä alkaa muuttua virtuositeetiksi.

Kun teknologia menee kohti monimutkaisempia kohteita ja kehittyy asiantuntijuuden suuntaan (tieto ja tutkimus takuinaan), täällä ihmisten kanssa oltaessa puolestaan seuraavan askelen suunta on yllättävä. Se kääntyykin tässä kohti yksinkertaisuutta. Yllättäen oivallukset paljastavat asioiden ainutkertaisuuden, arkisuuden, yksinkertaisuuden jopa ikaikaisuuden. Jokainen osaakin nämä jo omalla kohdallaan. Kun asioita yritettiin ratkaista teknologisella lähestymistavalla, tehtiin yhä monimutkaisempia sääntöjä ja periaatteita, joista oli vaikea löytää takaisin käytäntöön. Nyt ilmenee, että käytäntö on yksinkertaista, sitä yksinkertaisempaa, mitä pitemmälle pääsee.