

PALATA SINNE MISSÄ ON

Veli-Matti Toivonen
Totte Vadén

ai-ai Kustannus

Graafinen suunnittelu ja taitto *Matleena Saarninki*

www.ai-ai.info

ai-ai@ai-ai.info

ISBN

978-952-5146-34-9

NORD PRINT 2018

SISÄLLYS

Esipuhe	7
I ”MIKÄÄN EI MUUTTUNUT, MUTTA KAIKKI ON TOISIN”	11
Luku 1 (Kuinka pitkälle pelkkä) Hyvä tila riittää	12
<i>NLP-harkka: Energiacocktail</i>	16
Luku 2 ”Etsi mukava paikka ja ota sopiva asento”	18
<i>NLP-harkka: Ota mukava asento...</i>	23
Luku 3 Kun hyväksyy tilanteen, saa lahjaksi toimintakyvyn	24
<i>NLP-harkka: Tilan mallitus keholla</i>	28
II ”EI SITÄ MITÄ ODOTIN, MUTTA JUURI SITÄ MITÄ TOIVAIN”	31
Luku 4 Itsen analysointi on maailman turhinta puuhaa	32
<i>NLP-harkka: Analysointi ja sen vastakohta</i>	39
Luku 5 Kehoutuneet sanat	42
<i>NLP-harkka: Sanojen kehottaminen</i>	45
Luku 6 Silmät silmiin, korvat korviin	49
<i>NLP-harkka: Silmät silmiin, korvat korviin</i>	60
Luku 7 Ei-käsitteellinen viisaus	62
<i>NLP-harkka: Kääntäminen</i>	76
III ”HÄMMENNYS ON PORTTI UUTEEN”	77
Luku 8 Kun sanat eivät riitä	78
<i>NLP-harkka: Mitä keho sanoo</i>	84
Luku 9 Hämmennys on portti uuteen	87
<i>NLP-harkka: Läpi hämmennyksen</i>	98

IV ”TEHOKKUUDESTA KOHTAAMISEEN”	101
Luku 10 Yksi vai kaksi maailmaa	102
<i>NLP-harkka: Asiantuntijuudesta kohtaamiseen</i>	108
Luku 11 Kohtaaminen tapahtuu läsnäolon kentällä	110
<i>NLP-harkka: Kohtaaminen ja sen vastakohdat</i>	116
V ”... JONNEKIN...”	119
Luku 12 Matkalla jonnekin: suunta ja noste	120
<i>NLP-harkka: Oma suunta</i>	130
Kiitokset	133
Kirjoittajat	133

I

”MIKÄÄN EI MUUTTUNUT, MUTTA KAIKKI ON TOISIN”

Luku 1 (Kuinka pitkälle pelkkä) Hyvä tila riittää

Opettajan tunnetilalla on suurempi vaikutus oppilaiden oppimiseen kuin millään muulla pedagogisella käyttäytymisellä ¹⁾

Kohtaaminen tapahtuu läsnäolon kentällä. Tärkein asia, minkä kohtaamiseen voi viedä, ikään kuin tuliaislahjaksi, on oma tunne- tai olotila. Tila on kokonaisvaltainen, kokokehollinen *viesti*. Juuri tila on se asia, joka on läsnä, paikalla, tässä ja nyt. Tilana, sen kautta, *sinä*, olemme paikalla ja läsnä. Se näkyy, kuuluu, tuntuu, koetaan, siihen reagoidaan joko mukaan lähtien, vastustaen tai jotenkin muuten. Tilat säteilevät kokonaiskehollisesti ja kohtaamisessa nämä tilat, siis kehot, keskustelevat.

Koska tila on viesti, se on samalla kutsu suhteeseen. Jos tila/viesti on, että hyväksyn sinut, tila kutsuu sinua pois epävarman, osaamattoman, kelpaamattoman, huonon, tuomitun roolista johonkin muuhun. Esimerkiksi terapiaan ei voi tulla, jos ei tuomitse itseään. Heti kun rooli vaihtuu uteliaaksi, kiinnostuneeksi, välinpitämättömäksi, hämmentyneeksi, sallivaksi, hyväksyväksi, anteeksiantavaksi, on eri tilassa. Tässä uudessa tilassa kaikki on toisin, näkyy uusia näkökulmia ja mahdollisuuksia, asiat eivät ole enää samoja. Niin kauan kuin pysyy täällä uudessa tilassa, on 'parantunut'. Tämä tilan vaihto tapahtuu kehojen kesken, ei puheella tai lupauksilla, vaikka nekin heijastavat tilaa. Hankalinta on tietenkin, jos puhe ja tilan viesti ovat ristiriidassa. Joskus tuomitseva, osaamaton tai muu vastaava kielteinen tila palaa oppilaalle oppitunnin tai asiakkaalle coach- tai terapiaistunnon jälkeen, siksi tarvitaan pidempi ohjaussuhde tai useampi käynti.

Kohtaamisen alussa on herkkä hetki. Esimerkiksi koutsi tai terapeutti 'hypnotisoi' asiakkaan toiseen tilaan ja paranemaan tai asiakas 'hypnotisoi' terapeutin omaan vaatavuuteensa, avuttomuuteensa, epävarmuuteensa, huonouteensa tai toivottomuuteensa. Sama tapahtuu muissakin kohtaamisissa. Työkykyä arvioivassa tiimissä työskennellyt psykologi kertoi, että joko asiakas 'hypnotisoi' tiimin toivottomaksi tai tiimi asiakkaan toiveikkaaksi.

Jotain esiintymis- tai muuta tilannetta jännittäessä ennakoii mielessään kovia vaatimuksia, välinpitämättömyyttä, vähättelyä tai omaa epäonnistumista. Kun sitten menee itse tilanteeseen,

paikalle, oma keho lukee ilmapiiriä ihmisten asennoista, katseista ja ilmeistä ja usein huomaa, ettei ennakointi pidäkään paikkaansa, ryhmän ilmapiiri onkin toisenlainen. Jännitys jää vain alkujännitykseksi. Ryhmä ‘hypnotisoi’ jännittäneen rentoutumaan. Joskus sitten jännittäjän kielteinen odotus istuu niin lujassa, että hän ‘hypnotisoi’ ryhmän, hänen tilansa leviää sinne.

NLP-Master osanottaja mallitti sairaanhoidon opettajaa, joka omalla rauhallisuudellaan rauhoitti levottoman luokan hyvin lyhyessä ajassa. Opettaja käveli luokan eteen, pysähtyi, hengitti rauhallisesti, nosti katseensa horisonttiin (hiukan päiden yläpuolella) ja sanoi: ”Jaa-ha.” Luokka rauhoittuu, opettajan koetaan olevan paikalla, häneltä voi kysyä jotain, tai kertoa jotain. Opiskelijat kokevat saavansa häneen kontaktin. Opiskelijoille tulee kokemus, että heitä kuullaan. Se rauhoittaa lisää. Kun jokin asia otetaan tässä rauhallisessa ilmapiirissä esiin, opettaja sanoo, että ”selvitän asiaa ... ilmoitan sitten” tai muuta vastaavaa. Se rauhoittaa taas lisää, asia kuultiin, sille tehdään jotain.

No, tällainen kuvaus on vain joukko epämääräisiä sanoja. Voi olla, että lukija ei tästä kuvauksesta saa ollenkaan kiinni, miten luokka, ryhmä tai tiimi rauhoitetaan omalla tilalla niin, että ihmiset kokevat tulevansa kuulluiksi. Mallittaja ei kuitenkaan ollut pelkästään sanojen varassa, hän oli seurannut malliaan eri tilanteissa ja sai siksi myös kehollisesti, kielen ulkopuolisesti, kiinni mallin rauhallisuudesta. Kun hän sitten mallituksen jälkeen kokeili itse samaa levottoman luokan kanssa, luokka rauhoittui niin, että muut opettajat olivat hämmästyneitä. Mallittaja kertoi, että hän kokeili samaa myös luokan sivusta (ei siis edestä) ja se toimi samalla tavalla. Kaksi vuotta mallituksen jälkeen mallittaja kertoo: ”Käytän edelleen taitoa, jonka opin mallituksessa. Se toimii käytännössä. Olen huomannut, että olen levollisempi tilanteissa. Uskon levollisuuteni välittyneen vastapuolelle. Ja se on tuonut levollisuutta ja luottamusta – ei ole syntynyt vastakkainasettelua.”

NLP-Practitioner koulutus alkaa. Kouluttajalla on aamulla hyvä fiilis: mielenkiintoisia asioita jaettavaksi, monenlaista kivaa tehtäväksi, uusia kiinnostuneita ihmisiä tulossa. Hän on paikalla tuntia ennen alkua. Pian hänen jälkeensä tulee ensimmäinen avustava kouluttaja, hänkin innoissaan, sitten toinen ja kolmas.

Näillä neljällä on hyvä, innostunut ja rento olo, kun ensimmäinen uusi osanottaja tulee paikalle. Ilmapiiri tarttuu, hänkin rentoutuu ja hymyilee. Sitten tulee toinen osanottaja ja ilmapiiri tarttuu häneenkin. Samoin käy muillekin osanottajille. Kaikki on kunnossa jo ennen koulutuksen alkua. Alkukierroksella kukin kertoo nimensä, tavoitteistaan ja jonkin mukavan tapahtuman lähimenneisyydestä. Kuuluu jo naurua, ilmapiiri on rento. Tuolit ovat kaareissa, vetäjä mainitsee, että ”tämä on meidän NLPolo-huoneemme”. Ensimmäisenä (vai vasta toisena?) päivänä osanottajat ovat hakeneet tilassa olevia peittoja ja joogamattoja ja jotkut makoilevat lattialla. Ollan kuin kotona, vieraat ovat kuin tuttuja.

Opiskelijaryhmä mallitti tiedekeskus Heurekassa harjoitustyönään, mihin kohtiin näyttelyä lapsiperheet jäivät pitemmäksi aikaa ja mitä niissä kohdissa tapahtui. Kyse oli ensinnäkin kohdista, joissa saattoi itse tehdä jotain. Toiseksi niissä omasta tekemisestä tuli sellainen palaute, jonka pystyi liittämään omaan tekemiseen. Kolmanneksi kyse oli yhdessä tekemisestä, ei yksin toimimisesta. Neljänneksi tilanteessa syntyi myönteisiä tunteita²⁾.

NLP-koulutuksissa pääsee aika pian itse tekemään jotakin. Näissä huomaa lähes aina, miten oma tekeminen vaikuttaa, siis siitä saa palautteen. NLP-kokeilut ja -harkat tehdään joko yhdessä koko ryhmän kanssa, 3–4 hengen pienryhmissä tai pareittain. Hyvin usein niissä syntyy myönteisiä tunteita, voimaantumista, helpotusta kun ongelma ratkeaa, syntyy osaamisen ja oppimisen kokemuksia, löytämisen iloa ja hämmästyä.

Kuinka paljon myönteinen tila, pelkkä hyvä ilmapiiri saa aikaan hyvää tekemistä? Kaikki tietävät, mitä on hyvä palvelu. Jokainen meistä on saanut sekä hyvää että huonoa palvelua miljoona kertaa elämässään. Kumpaakaan ei tarvitse opettaa, kummastakaan ei tarvitse luennoida. Tieto ja osaaminen on olemassa, selkäytimessä suorastaan. Lennolla Helsinkiin oli erityisen hyvä palvelu. Matkustajahenkilökunnalla näytti olevan hyvä keskinäinen tunnelma ja se levisi heidän ystävällisyytensä, hymynsä ja matkustajien huomioiduksi tulemisen kokemuksena kaikille muillekin. Vaikka palvelu oli erityisen hyvää, siinä mitä matkustamohenkilökunta teki, ei näyttänyt olevan mitään ihmeellistä tai erityistä (jos sellaisena ei pidetä luontevaa ystävällisyyttä).

Kun lentoemännälle kertoi hyvästä palvelusta ja kysyy mistä se tällä kertaa tulee, hän vahvistaa oletuksen: ”Joo, meillä on nyt oikein hyvä fiilis porukassa”. Samalla tuo nuori nainen punastuu mielihyvystä lievästi. Voiko se olla näin yksinkertaista? Kun ryhmässä on hyvä fiilis, työnteko on kivaa. Kun se on kivaa, hyvä olo välittyy matkustajille, jotka ovat tyytyväisiä. Matkustajien tyytyväisyys kiittää lentoemäntiä, myönteiset kehät pyörivät. Kun työporukassa on hyvä ilmapiiri ja työntekijällä hyvä olo, hyvä palvelu tulee itsestään, se ikään kuin nousee itsellään hyvästä ilmapiiristä. Palvelusta tulee *itsellään* kohtaamistyötä, palvelu ei enää luo hyvää ilmapiiriä, se *on* hyvä ilmapiiri, sama asia.

Yksinkertaistetusti tätä voisi kuvata jatkumona seuraavasti:

- Ensin oma hyvä olo/fiilis, joka tulee sallimisesta, hyväksymisestä, omana itsenä olemisesta ja muista vastaavista hyvin tutuista asioista

- sitten toisten myönteinen huomiointi (kun mallitettiin nuorisoujoukkueen hyvää ilmapiiriä, selvisi, että yksi olennainen asia oli kaikkien huomiointi; kun joku esimerkiksi saapui harjoituksiin, muut huomioivat hänet tervehtimällä ja kyselemällä kuulumisia)

- sitten siitä kasvava hyvä yhteinen ilmapiiri, myönteisessä tilassa olevien ‘kehojen keskustelu’

- ja sitten sen mahdollistama ihmisissä olevan hyvän vapautuminen, on se sitten osaamista, vuorovaikutustaitoa, välittämistä, luovuutta tai mitä tahansa muuta vastaavaa.

Niin kuin *Muistaa ja Sallia* -kirjassa³⁾ sanottiin, kaikki ihmiset osavat nämä asiat. Niissä ei ole mitään ihmeellistä. Ne tarvitsee vain muistaa. Nyt on tullut aika, jolloin juuri tällaista olemisen tapaa tarvitaan, jolloin juuri tällä tavalla ihmisten yhteistyöstä tulee voimaannuttavaa, luovaa, aikaansaapaa, mukaansa temppaavaa ja tuloksellista.