

”Se rakkaus millä katsoo nukkuvaa lasta”

Veli-Matti Toivonen

ai-ai Kustannus

Graafinen suunnittelu ja taitto
Matleena Saarninki

www.ai-ai.info
ai-ai@ai-ai.info

ISBN
978-952-5146-35-6

NORD PRINT 2019
Helsinki

SISÄLLYS

Esipuhe	11
Kiitokset	12
Johdanto	13

”Suhtaudu ihmiseen siten millaiseksi haluat hänen tulevan” 17

Otsikon Goethe-sitaatin voi sanoa myös toisinpäin: se, millaiseksi toisen ihmisen ajattelet, sellaiseksi häntä teet. Joskus suhde on etäinen, eikä suhtautuminen vaikuta kovin paljoa. Sen sijaan esimerkiksi vanhemman, opettajan, esimiehen, valmentajan suhtautuminen voi vaikuttaa enemmän. Tässä luvussa kerrotaan esimerkein siitä, miten tärkeää on, että joku näkee lapsen, nuoren, alaisen, urheilijan potentiaalin.

”Olen olemassa, en katoa, sitten kuuntelen ja vain olen.” 22

Nykyisin puhutaan paljon läsnäolosta ja kohtaamisesta. Intensiivisessä läsnäolossa ja hyvässä kohtaamisessa ei enää olla kahdestaan vaan yhdessä. 'Kahdestaan' oltaessa mukana on kaksi erilaista minää, kun ollaan 'yhdessä', minät ovat väistyneet ja syntyy oikea yhteys, ykseys, joskus hetkeksi, joskus pitemmäksi aikaa. Se on hyvin arkista ja yksinkertaista, niin yksinkertaista, että sitä on sanoin vaikea kuvata. Kun useampi ihminen kuvaa sitä omin sanoin, ehkä me muutkin saamme siitä vähän aikaisempaa paremmin kiinni.

Ominaisuus on osallistumista ryhmän työnjakoon 36

Mikä on luonteenpiirre tai ominaisuus? Se on suurelta osin rooli, joka on otettu ryhmässä ja joka on sitten jäänyt päälle, siis osallistumista ryhmän työnjakoon. Ensimmäinen ryhmä on tietenkin perhe, johon synnymme. Sitä seuraa päiväkotit ja koulu. Esimerkiksi tyhmäksi tai huonoksi oppilaaksikin pitää oppia, se ei tapahdu yhtäkkiä. Mutta jos on fiksu, tyhmäksi voi oppia nopeasti, kuten runoilija Gösta Ågren sanoo.

49 ”Ole ikään kuin olisit”

Yksi NLP:n varhaisvaiheen menetelmistä oli ”act as if”, toimi ikään kuin olisit jo. Sillä aktivoidaan olemassa olevaa taitoa. Lapset oppivat roolileikeissä ja muutenkin samaistumalla. Siinä opitaan koko paketti kerralla, jokin toimintatapa, rooli tai jopa elämänasenne. Sama jatkuu myöhemminkin, kun meillä on idoleita tai esikuvia. Aikuinenkin voi oppia pieniä ja isoja asioita samaistumalla, kuten tässä luvussa kerrotaan.

53 Rakkaus itseä kohtaan

Muutosta on mallitettu paljon NLP koulutuksissa. Tähän lukuun on kerätty kertomuksia henkilökohtaisesta muutoksesta. Monet asiat muuttuvat helposti ja nopeasti, mutta eivät kaikki. Joskus masennuksesta vain parannutaan, toisinaan siitä toipuminen on henkilökohtainen muutosprosessi, jossa muuttuu koko elämä. Aina ei päältäpäin näe, milloin on kyse lyhyemmästä ja milloin sitten pitemmästä prosessista.

60 Toista voi ’ymmärtää’ ja ymmärtää

Läheisten kanssa tutustuttaessa, ystävyystytössä, terapia- ja hoitotyössä, myyntityössä, esimiestyössä ja melkein kaikessa, mitä tehdään toisten ihmisten kanssa tulivat mallituksissa vastaan samat, periaatteessa yksinkertaiset perusasiat. Ne toistuvat tämän luvun mallituksissa. Niissä erottuu toisen ’ymmärtäminen’ ja ymmärtäminen: toinen etäännyttää meitä toisistamme, toinen luo yhteisyyttä.

68 Haku päällä

Moni mallitti kumppanin löytämistä ja hyvää parisuhdetta. Monella mallittajalla oli samaan aikaan haku päällä. Kaikki alkaa usein siitä, kun katseet kohtaavat. Jos jäädään katsekontaktiin pidemmäksi aikaa, voi tulla hymy ja jompi kumpi sanoo jotain. Entä millaiset suhteet kestävät aikaa? Siitäkin on tässä luvussa vinkkejä, vaikka aihe sinänsä on ehtymätön eikä opittavissa pelkästään tietona. Mutta tästäkin voi shoppailla jotain omaan haluun tai parisuhteeseen

”Saan enemmän tiimejä johdettavakseni, teen vähemmän ja tiimini saavat yhä parempia tuloksia.” 74

Tapasin NLP-koulutuksessa näin työtään kuvaavan esimiehen ja kiinnostuin tietenkin kovasti. Mallitin häntä aina kun oli mahdollista ja olen kerännyt tuon materiaalin tähän lukuun. Jo kauan hyvät esimiehet ovat sanoneet esimerkiksi, että ”tehtäväni on ihmisten vastuunottokyvyn parantaminen”. Tämä mallini on jatkanut tästä vielä askeleen pidemmälle. Hän sanoo, että esimiestyön ydin ”on tarjota henkilökunnalle mahdollisuus onnistua, kasvaa ja olla ylpeitä työstään.” Tässä luvussa on muitakin johtamisen mallituksia, esimerkiksi siitä miten luodaan sellainen psykologinen turvallisuus, jossa tiimityö vasta on mahdollista tai miten rakentaa toimiva johtoryhmä.

”Jokaisen pitää tuntea itsensä äärettömän tärkeäksi” 81

Anna ostaa huonosti meneviä yrityksiä, joissa on usein huono ilmapiiri, hoitaa talouden kuntoon ja luo hyvän ilmapiirin, jolloin taloudellinen tulos usein ylittää laskennalliset mahdollisuudet. Kun kaikki on kunnossa, yritys ei enää kiinnosta Annaa ja hän myy sen. Luultavasti hän tekee jotain oikein. Tämä kiinnosti meitä Riitta Asikaisen kanssa ja mallitimme Annaa useita vuosia. Pitkä mallitusprosessi oli mielenkiintoinen siksi, että uutta opittavaa löytyi koko ajan. Tässä luvussa on yhteenveto tuosta mallituksesta.

”Prosessi olen minä eikä sitä voi enää keskeyttää” 92

Hyvät terapeutit ja taiteilijat kuvaavat työskentelyään samalla tavalla. Taiteilijat siirtyvät luovaan vaiheeseen tekemällä mitä tahansa yksinkertaista ja merkityksetöntä, sellaista mihin mieli ei kiinnity, vaan hiljenee. Kun pää tyhjennetään, aistit herkiytyvät ja sitten tulee ”jokin tiivistymä”, idea ja ’aivomyrsky’ alkaa. Hyvät terapeutit ovat istunnon alkaessa täysin rauhassa, ’läsnä’ ja luottavat siihen, että asiat ratkeavat. Heidän ei tarvitse näyttää, todistaa tai pelätä mitään. Taiteilijoiden tapaan he ovat tyhjiä, ilman etukäteen mietittyä suunnitelmaa tai valmiita kysymyksiä. Sitten jotain tiivistyy ...

105 Ohikatsomisen viisaus

Mallitusprojektissa lähdettiin ihmettelemään piirilevyinsinöörin visualisointitaitoja. Sitä tutkittaessa löytyi tapa rakentaa visuaalinen mielikuva tarkempaan ja yksityiskohtaisempaan kuin mitä se tavallisesti on. Siinä käytetään vuoronperään sekä kohdennettua että ääreisnäköä ja sen voi oppia. Visualisointi on tärkeätä monissa teknisen suunnittelun tehtävissä. Se ei ole ainoa niissä tarvittava taito, mutta yksi keskeisistä.

110 ”Toipumisessa on kyse henkisestä kasvusta”

Joskus toipuminen on ’paranemista’, vaiva poistuu kehosta ja ihminen on ennallaan. Siinä lääketiede on edelleen vahvoilla. Joskus taas ’paraneminen’ on kokonaisvaltainen oman itsen ja elämisen tavan muutosprosessi. Hampaan paikkaaminen ei vaadi henkilökohtaisen elämän muutosta. Masennuksesta toipuminen puolestaan voi olla asia, joka sen usein vaatii. Ei kannata sekoittaa paranemalla toipumista ja muuttamalla paranemista.

120 Rauhoittumalla ehtiminen

Aika kokemuksena on tila mielessä. Siksi se taipuu melkein mihin tahansa. Tutkitaan tässä luvussa aluksi rauhoittumalla ehtimistä, kiireetöntä aikaansaamista ja ’kolmella ajalla jonglöörausta’. Lopuksi kävellään kokonaan ulos ajasta. Siellä on kokonaan toinen maailma.

128 ”Vaikeinta on jos kaikki onnistuu liian hyvin”

Huipulle pääsy vaatii yleensä paljon työtä, mutta sekään ei aina riitä. Matkalla tulee vastaan pettymyksiä, jotka kasvattavat matkalaisesta parhaan itsensä. Usein vasta nöyryys takaiskuille avaa viimeisen oven. Vaikeinta on, jos kaikki onnistuu liian hyvin.

135 Suurennuslasi

Suurennuslasi on haastattelumenetelmä, missä taito avataan prosessiksi lattialla kävellen. Se sopii erityisesti tilanteisiin, jossa taito/osaaminen on automatisoitunut nopeaksi tapahtumaksi.

141 ”Opetä minulle kuinka teet sen”

Richard Bandlerin teki pitkään asiakastyötään näin. Tad James mallitti sen häneltä ja opetti meille muille. Oli kyse sitten taidosta

tai ongelmasta (nehän ovat molemmat samanlaisia: toistoa), aina voi pyytää: ”Opeta se minulle! Jos minun pitäisi tuurata sinua ja osata sinun taitosi (tai ongelmasi), mistä tietäisin aloittaa ja mitä tekisin sitten?”

Onnellisuuden designaajat

148

NLP syntyi osaamista mallittamalla. Jossakin vaiheessa huomattiin, että mallituksissa oli opittu niin paljon, että niiden pohjalta voitiin ruveta tuunaamaan, ikään kuin designaamaan tai säätämään mallitettua taitoa, kokemusta tai voimavaraa vielä paremmaksi. Voidaan esimerkiksi mallittaa sitä mistä jonkun henkilön onnellisuus koostuu ja sitten tuunata, designata sitä paremmaksi tai vain toisenlaiseksi onnellisuudeksi. Muina teemoina tässä jaksossa ovat rohkeus, elinvoima, intuitio, menestys ja syväkuuleminen.

”Autan asiakkaan ja asunnon vuorovaikutuksessa, sitten asunto myy itsensä”

162

Asunto on sen verran iso ostos, että se harvoin tehdään täysin tietoisesti. Vaikka kaikki kriteerit on kirjoitettu paperille, silti voidaan ostaa jotain muuta. Hyvä asunnonvälittäjä ottaa huomioon myös tämän asiakkaan ei-tietoisien puolen. Hän on hiukan kuin salapoliisi, joka lukee asiakkaan kehonkieltä ja tutustuu häneen myös sillä tasolla.

”Kun ajattelee olevansa hyvä, tulee hyväksi”

169

Ihan kaikkea on mallitettu. Tässä luvussa esimerkiksi laulamista, hyvin toimivia tiimejä, kaiken onnistumista, haastavaa opettamista, suppilovahveroiden löytämistä, hyvää golf-opettajaa, urheilijoiden mielikuvien käyttöä, ohjaamisen kielimalleja, joukkuevalmentajaa ja autojen myymistä.

Rakkauden silmin

189

Vaikka mikään tämän kirjan mallituksista ei käsitellyt rakkautta suoraan, se tuli monessa kohdassa esiin. Ehkä ei voi väittää, että se on kaiken alkuperä tai tärkein asia, mutta näyttää siltä, että kun se on mukana, syntyy usein hyvää jälkeä. Kulttuuriantropologi Edward T. Hall kertoo, kuinka valkoiset ihmettelivät

1900-luvun alussa intiaanien talonrakentamista. Rakentaminen aloitettiin, sitten saattoi tulla pitkä tauko, sitten taas jatkettiin, sitten ehkä uusi pitkä tauko. Kun intiaaneilta kysyttiin syytä tähän, he vastasivat: ”Kaikkein tärkeintä taloa rakennettaessa on, että oikeat ajatukset ovat läsnä. Talo, jota rakennettaessa oikeat ajatukset eivät ole olleet läsnä, on huonompi, kuin jos taloa ei olisi rakennettu ollenkaan.” Ehkä meidänkin pitäisi palata tähän talonrakennuksessa, mutta myös muussa tekemisessä, kuten kasvatuksessa, yhteistyössä, hoitotyössä, taiteessa ja ylipäätään koko arjessa.

Viite

Ågren, Gösta: *Katve*. Valittu runous 1955–1985, 1991.

Esipuhe

NLP syntyi aikanaan osaamista mallittamalla. Mentiin havainnoimaan jonkin asian osaajaa ja sitten kysyttiin ”kuinka sinä sen teet” ja ”mikä siinä on tärkeintä”. Haastattelussa ei haettu selitystä (explication), vaan kuvausta (description). Juuri tässä kohdassa perinteinen (tieto)asiantuntijuus muuttuu (kokemus)asiantuntijuudeksi, asiantuntijuudesta asian tuntijuudeksi. Perinteisen asiantuntijuuden ulkopuolisessa (asiantuntijavapaassa) arjessa kukaan ei osaa kaikkea, mutta kaikki osaavat jotain. Syntyi valtava määrä ideoita, malleja, käsitteitä ja menetelmiä, joita käydään läpi NLP-koulutuksissa. Useimmat niistä saattoi testata heti.

Kyse ei ole tieto- tai teoriaosaamisesta, vaan käytännön osaamisesta; arjen taidoista kotona, lähi-ihmissuhteissa, työssä ja muissa ryhmissä sekä itsen kanssa. NLP ei ole ensisijaisesti teoria, se on kokemus- ja taitoperinne. Mallituksissa NLP syntyy uudelleen joka hetki. Pitämissäni NLP-koulutuksissa on tehty kurssitöinä reilusti yli 1000 mallitusta erilaisesta osaamisesta, taidoista ja myönteisistä ominaisuuksista. Olen käynyt ne kaikki läpi uudestaan ja valinnut tähän edustavan otoksen.

Mallituksissa jätetään opit ja opiskelu ja palataan takaisin arkeen, siis oikeaan elämään. Kukin teki mallituksensa omaan elämäänsä, omiin tarpeisiinsa, ei-opillisesti, itsestä lähtöisin. Vastauksia ei haettu oppineilta, vaan käytännön osaajilta.

Kiitokset

On mahdotonta kiittää kaikkia, mutta ainakin seuraavien henkilöiden töitä on mukana. Tekstiin kaikki nimet on vaihdettu, tässä alla oikeat nimet.

*Henna Laukka
Mari Helminen
Enna Kulo
Nora Aras
Marjo Hämäläinen
Arja Saramies
Heli Järvelin
Pirjo Hirvonen
Taru Maamies
Christa Tiivola
Ida Salminen
Johanna Tötterman
Pia Waistö
Milla Tegelberg
Sara Uimonen
Timo Tommila
Pirjo Vesander
Hannu Salin
Mirja Erlund
Tiina Kevätpuro
Anna-Mari Sohlman
Jenni Danelon
Susanna Forsberg
Kristiina Waltari
Marjo Siren*

*Heidi Maria Karlsson
Susanna Mäkelä
Olov Wahl
Laura Luomanen-Jaakkola
Päivi Elovaara
Anni Ruokonen
Mia Purho
Anne Peltonen
Hanna Väätäjä
Riitta Koukkari
Maria Taari
Aila Marjamaa
Taina Puhakka
Eija Enäsuo
Mikko Uosukainen
Paula Niemi
Tommi Lundell
Jaana Ovaska
Eeva Timonen
Sari Tarvonen
Liisa Holopainen
Taru Emilianov
Teila Tanner
Anu Pykäläinen
Maria Muinonen*

Johdanto

Kaikki osaaminen on koko ajan runsaana ympärillämme. Mille tähdelle haluat liftata, kuten Leslie Cameron-Bandler sen sanoi, siis mitä haluat oppia? Ketkä osaavat sen? Voitko mennä havainnoimaan sellaista henkilöä johonkin? Äiti kertoi pojastaan, joka pelasi maalivahtina. ”Aina kun oltiin katsomassa peliä, hän meni mahdollisimman lähelle maalivahtia ja tapitti hänen jokaista liikettään.” Bach matkusti pitkiä matkoja kuuntelemaan toisia urkureita. Entä voitko kysyä, saako häntä haastatella: ”kuinka opit ihmisen nimen kertakuulemalla/osaat luoda hyvän kontaktin/ilmapiiirin ryhmään?” Voitko eläytyä tuohon osaamiseen/taitoon? Lapset mallittavat eläytymällä roolileikeissä, nuoret idoleitaan ja ihanteitaan, aikuiset henkilöitä, joita arvostavat. Siitä on tehty monia NLP-harkkoja. Yksi on ’act as if’: ’ole ikään kuin olisit jo’. Niinpä monissa osaamisen ja taidon mallituksissa käy lopuksi niin, että mallitettu asia löytyy itseltä.

Kukin NLP-kurssilainen teki mallituksensa itseään varten, joten ne eivät ole sillä tavalla täydellisiä, että yksi mallitus avaisi jonkin taidon, osaamisen tai ominaisuuden kokonaan. Silti tämän kirjan kymmenet esimerkit/mallit/tiivistelmät punovat kudosta, jossa on kaikki mukana, kaikki tarvittava melkein mihin tahansa, mitä haluaa. Mutta niitä tulee lukea avoimin mielin, pyrkimättä mihinkään, antaen näkökulmien ja ideoiden hakea omat paikansa mielessä ja sitten antaa niiden keskustella siellä sekä keskenään että jo olemassa olevan kokemuksen kanssa. Silloin käy joskus niin, että vain yksi sana riittää, kuten Marilla, jonka vauvan hengitys pysähtyi. Onneksi Mari oli paikalla ja vauva virkosi. Mutta hän ei uskaltanut nukkua kunnolla senkään jälkeen, kun vauvasta oli tullut koululainen. Hän teki uniongelmaaan kaikki mahdolliset NLP-harkat, mutta mikään ei auttanut. Lopuksi, melkeinpä viimeisenä epätoivoisena keinona hän mallitti oman kurssinsa helposti nukahtavia osallistujia. Kyllähän hän osasi nukahtaa, nukahti melkein joka ilta tai viimeistään yöllä, mutta jotain siitä vielä puuttui. Mallituksissa selvisi, että häneltä oli hukassa yksi pieni palanen. Kun se löytyi, hän pystyi taas nukkumaan. Se palanen oli seuraava: ”Eräs mallittamani henkilö sanoi, että nukkuminen on mukavaa, että hän tykkää siitä, vuoteeseen menosta, hyvän asennon hakemisesta, silmien sulkemisesta,

rauhoitumisesta, että hän nautti kaikesta tästä. Kun kuuntelin häntä, huomasin, että juuri tuo palanen minulta oli puuttunut. Jotenkin nukkumisen kanssa tapellessa oli unohtunut, että sehän on nautinto. Kun muistin tämän, sain taas nukkuttua kunnolla.”

Mallittaminen sillä tavalla kuin se NLP:ssä tehdään on jo psykologian jälkeistä aikaa. On jätetty (ennakko)tieto ja teoriat, tai ei ainakaan mennä tietä edellä. Kyse on enemmänkin tiivistetystä oppipoika – mestari -suhteesta tai siitä luonnollisesta oppimisen tavasta, jolla lapset oppivat valtavan määrän asioita – puhumaan, liikkumaan, olemaan muiden kanssa – arjessa, käytännössä, mukana ollen, ei-teoreettisesti. ”Kun osallistuu, oppii huomautta- mattaan”, sanoi eräs mallitettava. Oppiminen ei onnistu opetta- malla, kuten hyvät opettajat tietävät, vaan kiinnostamalla, osallis- tumalla ja uppoutumalla. Siinä ei ole enää pedagogiikkaa, siinä ollaan ja eletään.



Kun kirjoitin näitä vuosien 1993–2018 välillä tehtyjä mallituksia muistiinpanoistani puhtaaksi, huomasin lukuisia kertoja kuinka olin huomaamattani ottanut käyttöön niiden ideoita ja niissä olleita sanoja. Tein esimerkiksi muutama vuosi sitten suuren oivalluk- sen ja aloin kutsua tilaa (ja tilannetta), jossa koulutin NLP:tä ’NLP-olohuoneeksi’. Sana rentoutti ilmapiiriä heti ensimmäi- sestä aamusta lähtien. Viimeistään toisena päivänä osanottajat jo makailivat joogamatoilla. Kun luin mallituksia, löysin sellaisen, missä tuo sana ’olohuone’ oli ollut samassa roolissa, koulutuksen alun tunnelman luoja. Luulin keksineeni sanan itse, mutta olin kuullut sen muutamia vuosia aikaisemmin, unohtanut tietenkin, ja sitten keksinyt sen itse uudestaan.

Jokaisessa pienessäkin esimerkissä on aina kaikki, koko maailma. Eräs näyttelijä sanoi työstään ”teen kamerasta rakastetun ja sitten se sujuu.” Kaikki meistä eivät näyttele, mutta ’rakastettu’ voi olla puhelin, jolla soittaa asiakkaalle, hammasharja kylppärissä tai ... mikä tahansa. Eikä sen aina tarvitse olla rakastettu. Joskus teemme puhelimesta tai edessä olevasta tehtävästä vihollisen tai kiusaa- jan. Entä jos tekisimme siitä kumppanin, apurin tai ystävän? Itse asiassa nämä roolin annot on yleensä jo tehty, sitten unohdettu ja