



Sinikka Hiltunen
Matti Kiviaho
Leena Vikeväinen-Tervonen

NLP
perusteet

NLP perusteet

Sinikka Hiltunen
Matti Kiviaho
Leena Vikeväinen-Tervonen

NLP perusteet

©2020 Tekijät ja Tampere University Press

Tämä Open Access -kirja on lisensoitu Nimeä-EiKaupallinen-EiMuutoksia 4.0 Kansainvälinen -lisenssillä (CC BY-NC-ND 4.0)



Kannen suunnittelu

Maaret Young

Kannen kuva

Terhi Malmi

Piirroksset

Riitta Asikainen

Typografia ja taitto

Maaret Young

1. painos ilmestyi 2003 (ISBN 951-44-5621-1)

4. muuttamaton painos

ISBN 978-952-359-019-9 (nid.)

ISBN 978-952-359-018-2 (pdf)

Kustantaja: Tampere University Press, Tampere, Suomi

Valmistaja: BoD – Books on Demand, Norderstedt, Saksa

Saatteeksi

Kirjamme pohjautuu NLP perusteet, Ongelmasta taitoon - Sisälöstä rakenteeseen -kirjaseen, jonka julkaisimme vuonna 1997 yhdessä Merja Lassinaron kanssa. Olemme tehneet kuitenkin useita muutoksia ja parannuksia sekä teoria- että harjoitusosaan.

Niinpä tämä kirja on tarkoitettu aloituskirjaksi kaikille NLP:stä kiinnostuneille. Esimerkkejä valitessamme olemme pyrkineet ottamaan mukaan eri aloja, joilla NLP:tä on sovellettu: koulutus, opetus, valmennus, liike-elämä ja psykoterapia. Tavoitteenamme on ollut johdattaa lukija tutustumaan NLP-maailmaan arkielämästä tuttujen esimerkkien sekä mahdollisimman yksinkertaisten harjoitusten avulla. Teksti on kuitenkin osittain yhä varsin tiivistä, koska emme halunneet kasvattaa kovin paljon kirjan sivumäärää.

Monet NLP-harjoitukset vaativat luonnostaan pari- tai ryhmätyöskentelyä. Lisäksi NLP-harjoituksia on usein helpompi tehdä, jos joku toinen ohjaa työskentelyä, jotta harjoitellessaan voi paremmin keskittyä pelkästään omiin sisäisiin mielikuvuihinsa ja tuntemuksiinsa. Niinpä kirjamme soveltuu erityisen hyvin erilaisten NLP-kurssien ja -opintopiirien oheismateriaaliksi sekä omaehtoiseen jatko-opiskeluun jonkin NLP-peruskurssin jälkeen.

Kirjaa muokatessamme olemme ottaneet huomioon myös sen, että kirjaa voisi halutessaan käyttää ja NLP-taitoja voisi harjoitella yksin. Itsenäiseen työskentelyyn soveltuvat muun muassa teksti-

osan esimerkit ja harjoitukset. Niiden lisäksi jotkut harjoitusosan harjoituksista sopivat myös yksin tehtäviksi.

Ensimmäiseen kirjaseen verrattuna otimme tämän kirjan teoriaosaan mukaan joitakin uusia NLP:n osa-alueita: erottelutyylit, ajan hahmottaminen ja palautteen vastaanottaminen. Sen lisäksi monia alkuperäisiä jaksoja on monipuolistettu, jotta yhä useampi lukija tunnistaisi itsensä niiden esimerkeistä. Tästä malliksi käy vaikkapa mieltämistyylit, joihin liitimme mukaan myös käsitteellis-loogisen miellejärjestelmän sekä aloitus- ja viitejärjestelmät.

Harjoitusosaan on lisätty uusien aihealueiden mukaiset harjoitukset. Lisäksi mukana on entisiltä aihealueilta joitakin uusia harjoituksia ja osa harjoituksista on vaihdettu yksinkertaisempaan vaihtoehtoon. Etenkin eri miellejärjestelmiin liittyviä harjoituksia on lisätty, jotta myös auditiivinen ja kinesteettinen mieltämistapa tulisi entistä paremmin edustetuksi. Mukana ovat silti nekin monimutkaisemmat harjoitukset, jotka olivat kirjamme ensimmäisessä versiossa.

Haluamme kiittää Riitta Asikaista kirjamme hauskaista kuvituksesta sekä Kati Haapaniemeä lopullisen version oikoluvusta ja ensilukijana tehdyistä, varsin tarpeellisiksi osoittautuneista kommentteista.

Toivotamme hymyileviä ja hyödyllisiä hetkiä NLP-maailmassa! :)

Tampere, 8. maaliskuuta, 2003

Sinikka Hiltunen

Matti Kiviaho

Leena Vikeväinen-Tervonen

Sisällys

1. MITÄ NLP ON?	10
2. NLP:N HISTORIAA JA TEOREETTISIA LÄHTÖKOHTIA	13
3. NLP:N SOVELTAMINEN	15
4. NLP:N PERUSOLETUKSISTA	17
Maailmankuva ja todellisuus eli kartta ja maasto	17
Kaiken käyttäytymisen takana on positiivinen tarkoitus	19
Jokaisella on kaikki ne voimavarat, joita hän tarvitsee	20
Tietoisuuden eri tasot ja aistijärjestelmät	20
Viestin merkitys on sen aiheuttamassa reaktiossa	21
Ekologia ennen kaikkea	22
5. MIELLEJÄRJESTELMÄT JA MIELTÄMISTYYLIT	24
Oman suosikkimiellejärjestelmän tunnistaminen	26
Aloitus- ja viitejärjestelmät	28
Toisen henkilön miellejärjestelmän tunnistaminen	28
6. EROTTELUTYYLEISTÄ	30
7. KALIBROINTI (Tilavihjeiden lukeminen ja vertaaminen)	34
8. SAMAUTTAMINEN JA OHJAAMINEN	36
Samauttamisen tasot	38
Ohjaaminen	41
Samautustaitojen kehittäminen	42

9. MIELTEET JA MIELLEPIIRTEET	43
10. KIELI TODELLISUUDEN ILMENTÄJÄNÄ JA MUOKKAAJANA ...	48
Metamalli	48
Kielen taikaa	50
11. ANKKUROINTI	53
12. AJAN HAHMOTTAMISESTA	55
13. TAVOITTEISTA	58
14. LOOGISET TASOT	61
15. USKOMUKSISTA	65
16. PALAUTTEEN ANTAMINEN JA VASTAANOTTAMINEN	69
00. HARJOITUKSIA	73
1. Kalibrointi eli tilavhjeiden lukeminen ja vertaaminen (vrt. jakso 7)	76
2. Samauta ja tilanne muuttuu (vrt. jakso 8)	80
3. Mielle-editointi (vrt. jakso 9)	82
3.1 Näkömielteiden piirteet	82
3.2 Kuulomielteiden piirteet	84
3.3 Tuntomielteiden (sekä haju- ja makumielteiden) piirteet	86
4. Metamalli (vrt. jakso 10.1)	87
5. Kielen taikaa (vrt. jakso 10.2)	90
6. Ankkurointi (vrt. jakso 11)	92
6.1 Voimavara-ankkurin asentaminen ja ankkureiden pinoaminen..	92
6.2 Ankkurin luhistaminen	94
7. Voimavaraympyrä	96
8. Elokvamenetelmä	98
9. Erottelutyylin tutkiminen ja integrointi (vrt. jakso 6)	101
10.1 Lineaarinen ja syklinen aika (vrt. jakso 13)	103
10.2 Aikajänne	105
10.3 Nykyhetken hahmottaminen	109
11. Hyvin selkiytetty tavoite (vrt. jakso 12)	110

11.1 Mielikuvissa tavoitteeseen: tavoitteen muotoilu	110
11.2 Askeltaen tavoitteeseen	111
12. Menneisyyden uudelleentulkintaa	113
13. Loogiset tasot (vrt. jakso 14)	115
14. Uskomusten muuttaminen tila-ankkureiden avulla (vrt. jakso 15)	118
15. Alitajuinen uudelleenmäärittely	121
16. Persoonallisuuden ristiriitaisten osien yhdistäminen	124
17.1 Pahanilman lintu (Judgement bird) (vrt. jakso 16)	126
17.2 Kriitikiinsietoa parantamaan	128
LÄHTEITÄ JA MUUTA NLP-KIRJALLISUUTTA	130
LIITTEET	133

1. MITÄ NLP ON?

NLP (Neurolinguistic programming) on kirjainyhdistelmä, joka tulee vastaan useassa paikassa: opetuksessa, valmennuksessa, työyhteisöjen kehittämisessä, terapeuttisessa työssä ja monella muulla elämän alueella. Joillekin kirjainyhdistelmä tuo mieleen mielikuvilla työskentelyn, toisille taas myönteisen ajattelun tai henkisten voimavarojen luomisen. Näitäkin puolia NLP:hen sisältyy. Sen lisäksi se on myös paljon muuta.

Kun nyt alat tutustua NLP:hen, huomaat siinä ehkä jotain hyvin tuttua (*'Juuri noinhan minä olen tehnytkin.'*). Arkielämässä me käytämme usein keinoja, joita NLP-kirjoissa käsitellään. Onko joku ehkä joskus mielessään työntänyt mielikuvaa ikävästä tilanteesta syrjään tai kauemmaksi helpottaakseen oloaan? Tai palauttanut mieleensä jonkin mukavan muiston mielialansa piristämiseksi? Tai käyttänyt haastavissa tilanteissa kannustavaa sisäistä puhetta: 'Hyvin menee', 'Pärjät kyllä' tai vastaavaa? Tai ehkä parantanut oloaan tietyllä liikkeellä tai asennon muutoksella?

Ehkä vastasit joihinkin kysymyksiin myöntävästi. Juuri tämän-tyyppisiä keinoja löytyy NLP-menetelmien joukosta. Ne tuntuvat tutuilta, koska ne on mallitettu ihmisten käyttämistä, hyväiksi havaituista keinoista, jotka ovat usein tiedostamattomia ja automatisoituneita.

Joku on saattanut joskus pohtia, mistä juuri nämä kolme kirjainta tulevat. N (neuro) viittaa koko hermojärjestelmäämme, jolla on keskeinen asema tiedon vastaanotossa, prosessoinnissa ja toiminnan ohjaamisessa. L (linguistic) viittaa kieleen, jolla kokemuksia mielessämme jäsenämme ja kuvaamme sekä muille välitämme. P (programming) taas liittyy niiden toimintaohjelmien tunnistamiseen ja käyttöön, joilla voimme saavuttaa erilaisia tavoitteita. Kaikilla näillä seikoilla on keskeinen osuus NLP:n ajattelutavassa.

NLP perustuu mallittamiselle. Mallittaminen taas on menetelmä, jossa mallin luomiseksi otetaan tutkittavaksi ja puretaan auki *onnistuneeseen* suoritukseen johtaneet ajatusmallit ja toimintatavat. Jotkut ovatkin nimittäneet NLP:tä taitavuuden tutkimukseksi. Mallitettaviksi voidaan valita eri tavoin taitavia ihmisiä: hyviä neuvottelijoita, taitavia terapeutteja, onnistuvia opettajia jne. Mallitettavia taitoja löytyy myös arkielämästä: joku osaa luoda nopeasti kontaktin hyvin erilaisiin ihmisiin, toinen osaa käyttää kritiikin hyväkseen suuttumatta siitä, joku puolestaan pystyy vaikeuksista vähentämään alkoholin käyttöään, kun taas joku toinen selviää elämän kriiseistä muita paremmin tai nopeammin.

NLP:ssä päähuomio kohdistuu siis taitoihin, osaamiseen. Näin saadaan *kuinka se tehdään* -tietoa pelkän *mitä*-tiedon lisäksi. Ongelmia ja niiden historiaa katsotaan pikemminkin tarvittavien taitojen (voimavarojen) näkökulmasta: mitä taitoja tarvitaan ja miten ne ovat parhaiten löydettävissä / hankittavissa. Kun jotain taitoa lähdetään mallittamaan, etsitään ja tuodaan esille (usein tiedostamattomat) taustauskomukset ja se havaintojen, mielikuvien ja muiden mielteiden sekä sisäisen puheen ja ajatusten ketju, jolla kyseinen taito tuotetaan. Ja kun malli on valmis, taito tai toimintatapa voidaan opettaa niille, jotka sitä haluavat tai tarvitsevat. Myös itseltään voi mallittaa jonkin taidon ja siirtää sen sitten muille elämän alueille. Jos olet luova ja kokeileva esimerkiksi kudonnan ja käsitöiden alueella, voit mallin avulla siirtää luovuuden ja kokeilu-
vuuden vaikkapa tietotekniikan alueelle.

Oleennaista on siis taidon rakenne. Erilaiset psyykkiset ilmiöt – muistot, kokemukset, voimavarat ja uskomukset – ovat mielessä mielikuvina, kielenä ja kehon asentoina ja/tai tuntemuksina. Esimerkiksi lomamatkaa muistellesamme mieleemme voi tulla mielikuvia upeista maisemista, voimme kuulla laineiden tasaisen lipautuksen tai haistaa eksoottisen ruoan tuoksun. Emme ehkä malta olla kertomatta kokemuksestamme muille ja sen teemme tietysin sanoin. Samalla koko olemuksestamme heijastuu tämä mukava lomakokemus.

Näillä erilaisilla mielteillä on varsinaisen sisällön lisäksi myös tietynlainen rakenne. Kun esimerkiksi muistikuvan rakenne (kuten koko, muoto, sijainti, etäisyys ja värillisyyys) haastatellaan esiin ja kun sitten rakennetta jollain tavalla muutetaan, muuttuu myös itse kokemus. Kokemuksista taas kerrotaan aivan tietynlaisella puhutulla ja ruumiin kielellä, esimerkiksi käyttäen ihan tiettyjä sanoja ja kieliopillisia rakenteita tai tiettyä asentoa ja eleitä. Tällöin myös puhutun tai ruumiin kielen rakennetta voidaan käyttää muutoksen aikaansaamiseen.

NLP sisältää siis tietynlaisen (myönteisen) ajattelutavan ja toisaalta se koostuu joukosta osaamisen ja onnistumisen malleja ja tekniikoita. Kolmanneksi siihen sisältyy herkkyys lukea palautetta ja sen pohjalta joustavasti ohjautua toivottua tavoitetilaa kohden. Näitä asioita voit tämän kirjan avulla kokeilla ja harjoitella myös itse.

2. NLP:N HISTORIAA JA TEOREETTISIA LÄHTÖKOHTIA

NLP omana lähestymistapanaan sai alkunsa 1970-luvulla Kaliforniassa Santa Cruzin yliopistossa. Sen keskeisiä kehittäjiä ovat kielitieteen professori John Grinder ja psykoterapeutti Richard Bandler, jotka ryhtyivät selvittämään, miten sellaiset huipputerapeutit, kuten perheterapeutti Virginia Satir, hahmoterapian kehittäjä Fritz Perls ja hypnoterapeutti Milton H. Erickson, saivat aikaan parempia tuloksia kuin monet muut terapeutit.

NLP:n lähtökohdat ovat moninaiset: ne ulottuvat sekä kybernetiikkaan että systeemi- ja kommunikaatioteorioihinkin. Yksi merkittävimmistä NLP:n taustavaikuttajista on ollut brittiläinen antropologi Gregory Bateson, jonka kenttäteoreettiset ja oppimisen loogisiin tasoihin liittyvät ajatukset toivat NLP:hen systeemin ekologisen ajattelun. Alfred Korzybskiltä ja Noam Chomskylta NLP sai perusideat neurologian, kielen ja kokemuksen suhdejärjestelmään. NLP:n juuria löytyy myös psykologian historiasta Wilhelm Wundtista ja Francis Galtonista William Jamesiin. Jo William Jamesin käsitteli teoreettisesti ihmisen primaareja miellejärjestelmiä, informaation käsittelyä ja subjektiivisen kokemuksen peruselementtejä.

NLP:n kehitys 1980-90 luvuilla on ollut nopeaa ja laaja-alaista. Kehittäjiä löytyy eri maista: Iso-Britannia, Uusi Seelanti, Alankomaat, Kanada ja Yhdysvallat. Yksi merkittävimmistä NLP:n edel-

leen kehittäjästä on ollut Robert Dilts. Hän on kehitellyt monia uusia malleja tunnetuimpana Loogiset tasot, ks. jakso 14. Muita tärkeitä kehittäjiä ovat Connirae ja Steve Andreas (mielikuvien editointimalleja) sekä Leslie Cameron-Bandler (sovelluksia seksuaali- ja parisuhdeongelmiin), Tad James ja Wyatt Woodsmall (aika-jänne) ja Lukas Derks (ns. sosiaalinen panoraama). Suomessa erityisesti Veli-Matti Toivonen on vienyt NLP:tä eteenpäin (PIO-malli eli psyykkisten ilmiöiden olemassaolosysteemit sekä ajan hahmottamisen ja kielen käytön ideat).

NLP:llä on yhteisiä juuria ja samankaltaista ajattelua myös eräiden keskeisten terapiasuuntausten kanssa. NLP perustuu pitkälti samantapaiselle ajattelulle kuin kognitiivinen psykoterapia: tutkitaan sitä, miten ihmiset rakentavat ongelmalliset tunteet ja käyttäytymisen muun muassa omilla mielikuvillaan ja sisäisellä puheellaan ja miten näitä tekijöitä muuttamalla myös tunteet ja käyttäytyminen muuttuvat. NLP on menetelmänä lähellä myös ratkaisukeskeistä terapiaa siinä, että asiakasta autetaan rakentamaan myönteisiä tavoitteita ja häntä aktivoidaan etsimään omia, jo olemassa olevia, voimavarojaan.

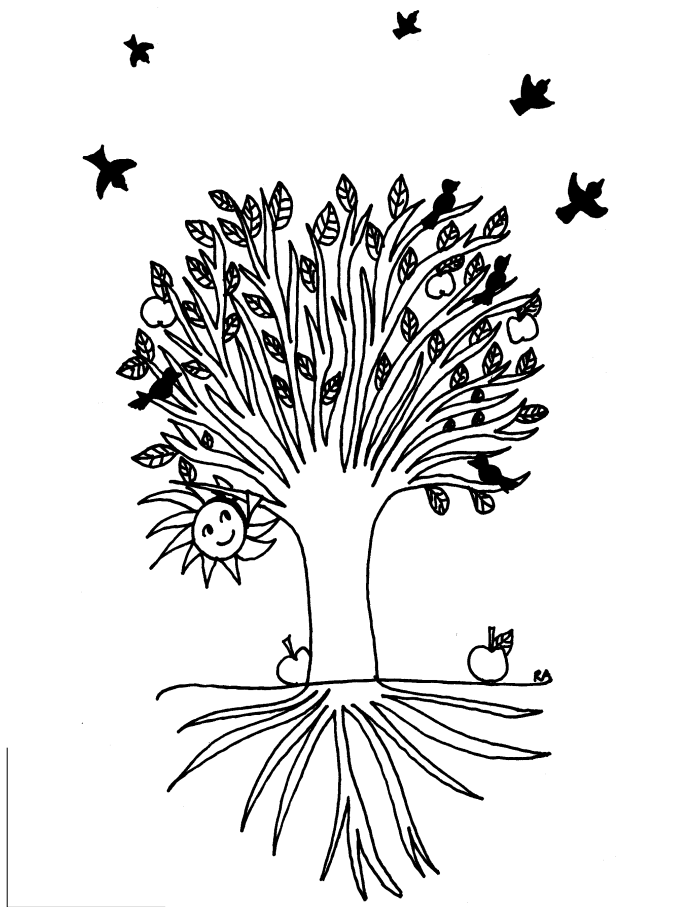
Suomeen NLP tuli vasta 1990-luvun alussa, mutta sen jälkeen se on levinnyt varsin nopeasti hyvin monille elämänalueille. Kehitelytyöstä suuri osa on tapahtunut käytännön sovellustyössä. Kiinnostus sen tieteellistä tutkimusta kohtaan on niin ikään virinnyt, meillä ja muualla. NLP:n tutkimus vaatii varsin poikkeittieteellistä asennoitumista, sillä teoreettisella tasolla se perustuu mm. systeemiteoriaan, informaatioteoriaan, konstruktivismiin, tekoälytutkimuksiin, kielitieteeseen ja kognitiiviseen psykologiaan. Näistä esimerkkinä on konstruktivismi, johon pohjautuu NLP:n peruserottelu todellisuuden ja maailmankuvan välillä: ihminen ei reagoi suoraan todellisuuteen, vaan kaikilla ihmisillä on todellisuudesta oma karttansa, maailmankuvansa, jonka pohjalta eri tilanteissa toimitaan ja asioihin reagoidaan.

3. NLP:N SOVELTAMINEN

Vaikka NLP syntyi alun perin psykoterapeutteja mallittamalla, on sitä myöhemmin alettu käyttää myös muunlaisen huippuosaamisen tutkimiseen. Näin NLP on tullut tutuksi terapian ja hoitotyön lisäksi muun muassa opetuksen, koulutuksen, urheiluvalmennuksen, mainonnan, myyntityön, liike-elämän tai työyhteisöjen ja organisaatioiden kehittämisen parissa työskenteleville. Sen keskeisinä alueina ovat koko ajan säilyneet kontaktin luomisen, kommunikaation ja vaikuttamisen prosessit ja keinot.

Käytännön työssä NLP:n ajattelutavat ja menetelmät on koettu varsin toimiviksi, vaikka niiden tehokkuudesta ei tutkimuksen vähäisyyden vuoksi vielä ole täysin kiistatonta tieteellistä näyttöä. On käytännön kokemuksia mielikuvaharjoittelun vaikuttavuudesta urheilussa. On paljon hyviä kokemuksia NLP:n käytöstä opetuksen, koulutuksen ja työyhteisöjen kehittämisen alueilla. Hoidon ja terapian kentällä on kokemuksia siitä, miten osa peloista ja fobioista voidaan NLP:n keinoin hoitaa jopa yhdellä käyntikerralla. Edelleen NLP:tä on hyvällä menestyksellä käytetty erilaisten ahdistusten ja paniikkitilojen, masennusten, pakko-oireiden, käyttäytymishäiriöiden, alkoholin liikakäytön sekä ihmissuhde- ja perheongelmien hoitoon. Lisäksi NLP on tarjonnut hyviä välineitä lievien ja keskivaikeiden persoonallisuushäiriöiden hoidossa: on voitu löytää ja muuttaa rajoittavia uskomuksia, integroida ristiriitaisia ja ir-

rallisia persoonallisuuden osia ja siten eheyttää persoonallisuutta. Tutkimusta kuitenkin tarvitaan lisää. Sitä onkin meneillään myös Suomessa (muun muassa professori Markku Ojasen johdolla tehty lyhytterapioiden tuloksellisuutta koskeva tutkimus).



4. NLP:N PERUSOLETUKSET

Toimintamme taustalla on oletuksia, käsityksiä ja uskomuksia, jotka heijastuvat tekemisiimme. Ne voivat joko lisätä tai vähentää toimintavaihtoehtojamme. Esimerkiksi ennakkokäsityksemme toisen ihmisen persoonasta vaikuttaa siihen, mihin kiinnitämme huomiota hänet tavatessamme ja miten häneen suhtaudumme.

NLP-ajattelussa lähdetään liikkeelle tietyistä oletuksista, joiden on havaittu avaavan vaihtoehtoja ja lisäävän toimintamahdollisuuksia. Niitä kutsutaan NLP:n taustaoletuksiksi. Ne ovat oletuksia – uskomuksia ja hypoteeseja – ja tärkeää ei olekaan se, ovatko ne kirjaimellisesti totta, vaan se, johtavatko ne suotuisiin tuloksiin. Tarkoituksena on siis toimia, ikään kuin tietyt oletukset olisivat totta ja katsoa sitten, millaisiin tuloksiin näin päästään.

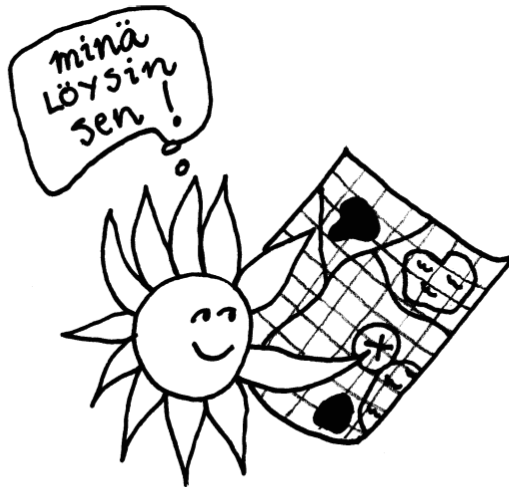
Maailmankuva ja todellisuus eli kartta ja maasto

Kartta on eri asia kuin maasto. Hyvän kartan avulla on helppo löytää sopivimmat reitit. NLP:n perusoletusten mukaan jokaisella ihmisellä on tästä meitä ympäröivästä todellisuudesta (maastosta) oma yksilöllinen käsityksensä eli karttansa, jonka pohjalta hän toimii ja reagoi. Ja niin kuin mikään kartta ei kuvaa maastoa täysin

tarkasti, jokaista yksityiskohtaa myöten, ei maailmankuvakaan ole täysin sama kuin todellisuus.

Yksilöllisen kartan luonteen määrää kunkin ihmisen geneettinen rakenne ja henkilöhistoria. Paitsi että aisteiltamme jää paljon näkemättä, kuulematta ja tuntematta (esimerkiksi infrapuna- tai ultraviolettivalo tai korkeat ja matalat äänen taajuudet), on ihmisaisteilla ja -aivoilla lisäksi taipumus valikoida käsiteltäväksi ja tietoisuuteen vain ne asiat, jotka ovat tarkoituksenmukaisia kullakin hetkellä. Tällä tavalla itse kunkin kartasta muodostuu vähitellen aivan oma ainutlaatuinen maailmankuvansa.

NLP:ssä ajattelemme, ettei karttoja niinkään ole syytä arvioida ulottuvuuksilla hyvä-huono, terve-sairas tai oikea-väärä, vaan paremminkin siltä kannalta, miten monipuolisia ja rikkaita toimintaja kokemisvaihtoehtoja ne meille antavat. Jos ihminen pitää vain omaa karttaansa oikeana (= todellisuutena), pitää hän silloin helposti muiden karttoja väärinä, ja hän voi näin menettää mahdollisuuden rikastaa omaa karttaansa sellaisilla asioilla, jotka kuuluvat muiden karttoihin.



Ihmistä ei siis niinkään rajoita itse todellisuus eli maasto, vaan enemmänkin ne valinnat ja vaihtoehdot, joita hän pitää oman karttansa pohjalta mahdollisina. Parhaita ja tehokkaimpia ovatkin

sellaiset kartat, jotka tarjoavat laajimmat ja rikkaimmat vaihtoehtot, ja NLP-menetelmien tavoitteena onkin usein nimenomaan tarjota uusia vaihtoehtoja.

Kaiken käyttäytymisen takana on positiivinen tarkoitus

Kun vaihdamme näkökulmaa tai siirrämme asian toiseen yhteyteen, tarkasteltavana oleva asia saa uusia merkityksiä. Jokin oudolta näyttänyt teko tuleeekin käsitettäväksi, kun oman näkökulmamme sijasta suhteutamme sen tekijän maailmankuvaan. Käyttäytyminen vaikuttaa negatiiviselta vain, koska emme ymmärrä sen tarkoitusta. NLP:ssä lähdetään siitä, että ihminen tekee aina parhaat mahdolliset valinnat oman karttansa – maailmankuvansa – pohjalta. Näin ollen jokainen käyttäytymistapa, myös pahalta, hullulta tai kummalliselta näyttävä tai tuntuva, on paras mahdollinen juuri sillä hetkellä käytettävissä olevan kartan pohjalta. Tämä taas johtaa NLP:n toiseen perusoletukseen: kaiken käyttäytymisen takana on positiivinen tarkoitus.

Kun erotetaan toisistaan taustalla oleva myönteinen pyrkimys ja sen toteuttamiseksi käytetty keino, päästään usein hyvin hyödyllisiin tuloksiin. Esimerkiksi nuorten itsenäistymishalu on aivan luonnollinen ja myönteinen pyrkimys, mutta keinot voivat aiheuttaa ristiriitoja kotona, koulussa tai muualla. Jos lähestymme nuoria keinojen tasolla, määrittelemme helposti poikkeavasti käyttäytymisen nuoren huonoksi ja alamme neuvoa, arvioida ja tuomita sen sijaan, että lähestyisimme nuoria käytöksen (keinojen) takana olevien myönteisten tarkoitusten tasolla. Tällä tasolla voimme hyväksyä nuorelle tärkeän pyrkimyksen ja lähteä neuvottelemaan uusista, rakentavammista keinoista, jotka vielä paremmin tukevat hänen sinänsä tärkeää pyrkimystään.

Jokaisella on kaikki ne voimavarat, joita hän tarvitsee

NLP:ssä oletetaan, että ihmisellä on piilevänä olemassa kaikki ne voimavarat, joita hän tarvitsee haluamiensa muutosten tekemiseen. Kaikilla meistä on elämässään ollut monia myönteisiä kokemuksia. Jokaiselta löytyy kokemuksia tilanteista, jolloin hän on ollut utelias, luova, rohkea, itsevarma, rauhallinen jne. Nämä voimavarat ovat mielessä taitorakenteina, joita voi ottaa käyttöön uusissa tilanteissa ja uusien tavoitteiden kohdalla. Joskus tosin saatamme tarvita toisen henkilön apua ja tukea näiden voimavarojen etsimisessä ja käyttöönotossa.

Tietoisuuden eri tasot ja aistijärjestelmät

Ihmisellä on kaksi tiedonkäsittelyn ja kommunikoinnin tasoa: tietoinen ja tiedostamaton (alitajuinen). Tietoiseen mieleemme liittyvät muun muassa ajattelu, päättely, päätöksenteko, muistin toiminnot, erilaiset tietoiset valinnat ja käyttäytyminen, vaikkapa puhuminen.

Tiedostamaton mieli taas jää usein huomaamatta, koska sen toiminta on niin automatisoitunutta. Liikumme päivittäin ympäriinsä, pyöräilemme, ajamme autoa, urheilemme ja teemme monenlaisia askareita kotona ja töissä tarvitsematta kiinnittää niihin paljonkaan huomiota. Jopa lukeminen onnistuu niin, ettei muista lukemastaan yhtään mitään! Tiedostamatonta osaa pidetään usein myös tietoista tärkeämpänä. Joskus puhe ja sanaton viestintä (kuten äänensävy ja asento) voivat ilmaista eri asioita, ja ihmisillä on tällöin taipumus luottaa enemmän sanattomaan viestintään.

NLP:ssä lähdetään siitä, että ratkaisut moniin pulmiin löytyvät usein pikemminkin alitajuiselta tasolta kuin tietoisesti ratkaisuja pohtimalla. Esimerkiksi jokin ulkopuolisten tai meidän itsemme

luoma uskomus (vaikkapa *Olen hidas ja kömpelö*) voi olla tiedostamaton niin, että huomaamattamme myös käyttäydymme hitaasti ja kömpelösti lähes joka tilanteessa. NLP-menetelmät mahdollistavat vuorovaikutuksen tiedostamattoman puolen kanssa, jopa silloin, kun emme itse tiedä, millaisesta puolesta on kyse (vrt. harj. 15 ja 16).

Ihminen käsittelee sekä ulkoista että sisäistä informaatiota aisti-järjestelmiensä avulla ja muodostaa siten kartan ympärillään olevasta todellisuudesta. Kartan muodostumiseen liittyy myös kieli, jolla puhumme kokemastamme. Puheessamme voimme joko kommentoida aistikokemustamme tai voimme puhua puheestamme. Viime kädessä siis myös puheen ja kielen taustalla on aistikokemus.

Nykyaikaisilla aivokuvantamenetelmillä on voitu havaita, että samat aivoalueet aktivoituvat esimerkiksi silloin, kun koehenkilö ottaa kynän käteensä tai vain kuvittelee ottavansa sen käteensä. Vain itse motorista toimintaa ohjaavat aivoalueet jäävät jälkimmäisessä tapauksessa aktivoitumatta. Voidaan siis ajatella, että sekä ulkopuoliset, aistijärjestelmien avulla muodostetut mielteet (havainnot) että sisäiset, muistin tai kuvittelun avulla muodostetut mielteet (muistot ja kuvitelmat) käyttävät samaa hermoverkostoa. Mielikuvissa voi siis harjoitella tehokkaasti samoja asioita kuin oikeasti.

Viestin merkitys on sen aiheuttamassa reaktiossa

Yhteys toiseen ihmiseen syntyy parhaiten silloin, kun hänet kohdataan hänen omassa maailmassaan. Koska ihmisillä on todellisuudesta erilaiset kartat, samoilla asioilla ei aina ole kaikille samanlaisia merkitystä. Yhdelle rakkauden viestimisessä voi olla keskeistä kosketus ja läheisyys ja toinen taas kokee tärkeäksi sanoilla kertomisen. Tällöin on eduksi, että ymmärtää karttojen erilaisuuden ja

pystyy selvittämään, millainen toisen ihmisen kartta todellisuudesta on.

Voimme lähteä siitä ajatuksesta, ettei vuorovaikutuksessa ole onnistumisia tai epäonnistumisia, vaan ainoastaan mielenkiintoisia tuloksia – viestimme herättämiä palautteita. Kun tarkoitat jotain ja kun toinen ihminen osoittaa vastauksellaan ymmärtävänsä sen aivan toisin, ei teistä kumpikaan ole väärässä eikä ketään voi syyttää. Viesti on vain tulkittu erilaisesta maailmankuvasta käsin. Viestin lähettäjä ei voi päättää, miten vastaanottaja sen todellisuudessa ymmärtää. Hän voi ainoastaan päättää, miten hän toivoisi sen tulevan ymmärretyksi.

Jos siis jokin, mitä teemme, ei toimi, kannattaa tätä toimimattomuusviestiä käyttää palautteena ja kokeilla jotain muuta. Voimme muuttaa omaa käyttäytymistämme, kunnes saamme haluamme reaktion vastaukseksi. Näin viestin merkitys on itse asiassa sen herättämä reaktio toisessa ihmisessä. Tarkka palautteen lukeminen ja joustava vaihtoehtoisten toimintatapojen kokeilu auttaa toivotun tavoitteen saavuttamista.

Ekologia ennen kaikkea

Ekologia NLP:ssä tarkoittaa sekä ihmisen sisäisten tekijöiden että ihmisen ulkoisen todellisuuden laaja-alaista huomioimista. Tässä mielessä on tärkeää ottaa huomioon ensinnäkin mielen, kielen, kehon ja vuorovaikutuksen keskinäinen yhteys. Jokainen osa vaikuttaa koko ajan muihin osiin, esimerkiksi mieli toimii kehollisten ilmiöiden kautta ja keho mielen kautta.

Käytännössä ekologian huomioiminen tarkoittaa muun muassa sitä, että tehdyt muutokset ovat seuraamuksiltaan kaikin puolin rakentavia yksilön hyvinvoinnin kannalta. Esimerkiksi jokin psykosomaattinen oire voi olla elimistön keino hälyttää mahdollisesta uupumisesta. Jos oireet yritetään ekologiaa huomioimatta saada

jollakin tavalla häviämään, asianomainen menettää senhetkisen selviytymiskeinonsa ja hänen tilanteensa saattaa jopa huonontua. Tällaisessa tilanteessa on tärkeää ensin selvittää, millä muulla, rakentavammalla, tavalla asianomainen voisi saada tiedon elimistön uupumisesta.

Ekologian huomioon ottamisella tarkoitetaan myös sen selvittämistä, miten mahdolliset muutokset vaikuttavat muutosta haluavan henkilön ympäristöön, läheisiin, sukulaisiin ja ystäviin, työtovereihin tai työympäristöön jne. Ja jos asianomaiselle henkilölle ovat tärkeitä hengelliset tai vaikkapa ympäristönsuojeluun liittyvät asiat, ei suunniteltu muutos saa liioin olla haitallinen tai vahingollinen tästäkään näkökulmasta katsottuna. Ekologian tarkistaminen kuuluukin olennaisena osana moneen NLP-harjoitukseen (vrt. harj. 11).

5. MIELLEJÄRJESTELMÄT JA MIELTÄMISTYYLIT

Aistiemme kautta saamme koko ajan informaatiota ulkoisesta ympäristöstämme ja sisäisestä tilastamme. Ulkoisia ärsyksiä voivat olla valo, värit, äänet, lämpö, tuoksut ja maut, kun taas sisäisiä ärsyksiä ovat esimerkiksi kehon asento, tasapainon ylläpitäminen ja kipu. Emme kuitenkaan pysty havaitsemaan maailmaa juuri sellaisena kuin se on, monestakin syystä. Ensinnäkin näkömme ja kuulomme pystyy hahmottamaan vain tietyt aallonpituudet, ja suurin osa valon ja äänen aallonpituuksista jää kokonaan aistiemme ulkopuolelle. On myös monenlaista säteilyä, jota emme pysty aistimaan, esimerkkinä vaikkapa radioaktiivinen säteily.

Toiseksi ihminen alkaa käsitellä havaitsemaansa aineistoa välittömästi sen tultua aistinelimeen. Näin me heti synnytyämme, ehkä jo kohdussa, olemme alkaneet luoda malleja, representaatioita, sekä sisäisestä että itseämme ympäröivästä maailmasta.

Kolmanneksi meillä on taipumus panna tietoisesti merkille vain se osa aistinelimeen tulevasta informaatiosta, joka poikkeaa aikaisemmasta mallista tai on muuten tärkeää. Näin me myös karsimme tai muutamme havaitsemaamme informaatiota.

Representaatioiden luomisessa käytämme muun muassa mielikuvia eli mielteitä. Niitä voivat olla varsinaiset visuaaliset mielikuvat eli näkömielteet, sisäisenä puheena ja mielessä kuultuina ääninä ilmenevät ”kuulokuvat” eli kuulomielteet tai kehon tuntemuksina

ilmenevät tuntomielteet sekä haju- ja makumielteet. Tällaisia mielen toimintoja varten on NLP:ssä otettu käyttöön käsite mieltämisen järjestelmät eli lyhyemmin miellejärjestelmät, joista englanniksi käytetään nimitystä 'representational system'.

Miellejärjestelmä siis käyttää aistien kautta saatua informaatiota mielteinä ajattelussa, muistelussa tai vaikkapa kuvittelussa sekä luo malleja tulevaa tarvetta varten. Näistä malleista muodostuu se maailmankuva, jota NLP:ssä on alettu nimittää kartaksi. Tällainen kartta poikkeaa kuitenkin melkoisesti todellisuudesta.

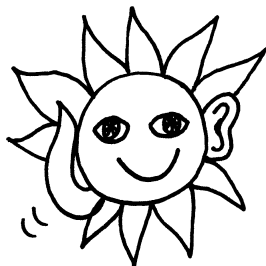
Siitä riippuen, mitä aistijärjestelmää representaation luomiseen on käytetty, puhutaan visuaalisesta (näkömielteet), auditiivisesta (kuulomielteet), kinesteettisestä (tuntomielteet), gustatorisesta (makumielteet) ja olfaktorisesta (hajumielteet) miellejärjestelmästä. Usein tunto-, haju- ja makumielteet sekä sisäiset aistimukset, kuten kehon asento ja kipu, kuitenkin yhdistetään kinesteettiseksi miellejärjestelmäksi.

Mielteet ovat usein eri miellejärjestelmien tuottamien mielteiden yhdistelmiä: mielikuvaan saattaa liittyä jokin ääni, tuntemus, haju tai maku. Ihmiset eroavat kuitenkin toisistaan mieltämistyyliältään eli siinä, mitä miellejärjestelmää he eniten käyttävät tai missä miellejärjestelmässä he pystyvät tekemään tarkimpia erotteluja. Joillakin saattaa jokin niistä nousta ainoaksi suosikkijärjestelmäksi, toiset taas käyttävät luontevasti kahta tai jopa kolmea miellejärjestelmää rinnakkain. Suosikkijärjestelmä saattaa myös vaihdella tilanteittain tai prosessoinnin laadusta riippuen: joku voi esimerkiksi havainnoida varsin heikosti visuaalista maailmaa ympärillään, mutta pystyä silti erinomaisesti prosessoimaan informaatiota visuaalisiin kuviin ja käyttämään luonnostaan vaikkapa piirrettyjä mieliekarttoja ajattelunsa apuvälineenä.

Aistimusten ja niihin pohjautuvien mielteiden lisäksi keskeinen merkitys todellisuuden mieltämisessä on myös kielellä. Kielen avulla kuvailemme kokemaamme, luomme käsitteitä, ajattelemme ja kommunikoimme. Kieli liittyy olennaisesti myös päätöksentekoon, päättelyyn, muistamiseen, oppimiseen tai vaikkapa taiteelli-

seen toimintaan. NLP:tä kehitettäessä havaittiinkin varsin pian, että koskapa niin monet ihmiset käyttävät kieltä ensisijaisena mieltämistyylinä, voidaan puhua erikseen käsitteellis-loogisesta eli auditiivis-digitaalisesta miellejärjestelmästä (auditiivinen, koska kielien käsittely tapahtuu useimmiten kuulon, puheen tai sisäisen puheen kautta, usein myös luettaessa, ja digitaalinen, koska siinä käytetään symboleita, kirjaimia tai numeroita, engl. digit). Usein miellejärjestelmiä lyhennetään niiden alkukirjaimilla: V, A, K, O, G ja Ad.

Mikään miellejärjestelmä ei ole toistaan parempi tai huonompi. Tärkeää on vain, että kulloinkin valitsemamme miellejärjestelmä on kaikkein tarkoituksenmukaisin juuri kyseisessä tilanteessa. Jos olemme jostain syystä kokonaan tai osittain lakanneet käyttämästä jotain järjestelmää, olemme rajoittaneet elämäämme ainakin joiltain osin. Parasta tässäkin on mahdollisuus kehittymiseen: nämä seikat tiedostettuamme voimme aina opetella käyttämään kaikkia miellejärjestelmiä monipuolisesti ja tarkoituksenmukaisesti.



Oman suosikkimiellejärjestelmän tunnistaminen

Jos haluamme saada selville, minkälaista miellejärjestelmää meistä itse kukin mieluiten käyttää, voimme pysähtyä hetkeksi vaikkapa seuraavan tarinan äärelle:

Kävelet kiireettömänä rauhallisella merenrannalla. Aurinko tuntuu iholla lämpöiseltä ja voit tuntea lämpöisen hiekan paljaiden jalkojesi alla. Jossain kauempana kuuluu lasten naurua ja lähem-

pänä voit kuulla lokkien kirkuvan ja nähdä niiden lentelevän yläpuolellasi. Auringon säteet vedessä saavat sinut siristämään silmiäsi ja pienten laineiden loiskinta tuntuu rentouttavalta. Pääsi tuntuu kevyeltä ja tunnet pienen tuulenhenkäyksen kehollasi. Moottoripyörän ääni kuuluu rantatieltä...

Jotta ylipäättään saisit jonkinlaisen käsityksen tarinasta, on sinun hyvä nähdä, kuulla ja tuntea siinä kuvatut asiat. Näin sanat rupeavat elämään omista kokemuksistamme käsin. Tarinaa lukiessasi käytit todennäköisesti kaikkia kolmea miellejärjestelmää, vaikkakin sinulla saattoi olla vaikeuksia luoda mielikuvia yhden tai ehkä jopa kahden miellejärjestelmän kohdalla, kun taas kolmas ei tuottanut mitään vaikeuksia.

Kun luet jännittävää romaania, sanat synnyttävät sinussa sisäisiä kuvia, ääniä ja tunteita. Ainakin hetken aikaa maailmasi saattaa olla sama kuin romaanin todellisuus ja olet tällöin ikään kuin ”paennut” oikeasta, konkreettisesta, ympäröivästä todellisuudesta. Vaan entäpä, jos kirjailija onkin vahvasti kinesteettinen henkilö, joka käyttää ajattelussaan ja kirjoittamisessaan tunteenliittymiä sanoja ja sanontoja, ja sinä taas prosessoit visuaalisesti. Tällöin olette eri aallonpituudella ja tärkeätä yhteyttä ei ole saatu luoduksi. Tässä ei siis niinkään ole merkitystä kirjoitustyyliillä tai edes taidolla, vaan suosikkimielijärjestelmällä.

Sama koskee puheviestintää. Voit pitää jostakusta, koska hänen puhetavastaan saattaa heijastua sinun oma suosikkimielijärjestelmäsi. Kuitenkin silloinkin, kun toisen puhetapa heijastaa eri miellejärjestelmää, voit tunnistamalla toisen suosikkimielijärjestelmän muuttaa omaa viestintätyyliäsi hänen viestintätyyliinsä mukaiseksi ja yhteinen sävel tai aallonpituus on jälleen saavutettu.

Suosikkimielijärjestelmien tunnistamiseen on kehitetty myös erilaisia testejä, joista olemme ottaneet mukaan kolme (Liitteet 1.1, 1.2 ja 1.3). Näissä testeissä suosikkimielijärjestelmä on ajateltu yhdeksi suureksi kokonaisuudeksi, josta kuitenkin löytyy mahdollisuuksia myös tarkempaan erittelyyn.

Aloitus- ja viitejärjestelmät

Mieltämistyyliä ja erityisesti suosikkimielijärjestelmää tutkittaessa on hyvä huomata, että se, mihin järjestelmään ihminen kulloinkin turvautuu, riippuu tilanteesta. Suosikkimielijärjestelmän alueella osataan helpoimmin tehdä tarkkoja erotteluja ja kuvata asioita tarkasti ja yksityiskohtaisesti. Siihen saatetaan myös helposti turvautua stressaavassa tilanteessa, koska se on kaikkein tutuin ja itsen ilmaiseminen sen kautta voi tuntua helpoimmalta.

Ihminen saattaa käyttää tiettyä järjestelmää myös silloin, kun hän alkaa hakea jotain asiaa muististaan tai kehitellä jotain uutta ideaa (aloitusjärjestelmä, engl. lead system). Myöhemmin hän voi siirtyä prosessoimaan asiaa ihan toisessa järjestelmässä.

Myös päätöksenteko voi tapahtua systemaattisesti jossain tietystä järjestelmässä (viitejärjestelmä, engl. reference system). Sitä voi tutkia kysymällä itseltään tai toiselta vaikka: *Mistä tiedät, että on kevät (kesä, syksy, talvi)?* Tai miettimällä, millä perusteella valitset itsellesi sohvan, vaatteita tai vaikkapa auton tai kännykän, mitkä kriteerit ovat silloin ratkaisevimpia. Myös liitteet 1.1-1.3 voivat auttaa löytämään ne aloite- ja viitejärjestelmät, joita suosit eniten.

Toisen henkilön miellejärjestelmän tunnistaminen

Tilavihjeet: sanaton viestintä (VAKAd)

Usein ihmisen käyttämä miellejärjestelmä käy ilmi kehon kielestä. Muun muassa silmien liikkeet, ilmeet, eleet, kehon asento, puhe-nopeus, äänen korkeus tai hengitystyylit voivat toimia vihjeinä mieltämistyylistä. Niiden pohjalta voimme päätellä, mitä miellejärjestelmää henkilö kulloinkin tai peräti mieluiten käyttää. On kuitenkin hyvä muistaa, että tällaiset vihjeet eivät ole ehdottomia: ihmisen käyttäytyminen on hyvin yksilöllistä ja siihen vaikuttavat useat eri tekijät. Liitteessä 2.1 on annettu joitakin suuntaa-antavia tilavihjeitä.

Tilavihjeet, kieli

Toisen henkilön suosikkimiellejärjestelmän voi tunnistaa melko helposti myös hänen käyttämästään kielestä. Voit kiinnittää huomiota sananvalintaan ja sanontoihin ja jo noin 20 minuutin pituisen keskustelun aikana saatat havaita tiettytyyppisten sanojen ja sanontojen toistumisen. Visuaalisesti mieltävä ihminen voi käyttää näköaistiin pohjautuvia sanontoja, kuten ”*näkins asian tässä valossa*”, ”*asia on hämärän peitossa*”. Auditiiivisesti mieltävä taas voi muita useammin turvautua sanontoihin ”*kuulostaa hyvältä*” ja ”*se on sopusoinnussa*”. Sen sijaan kinesteettinen henkilö voi käyttää paljon sellaisia sanontoja, kuten ”*mennä vaikka läpi harmaan kiven*”, ”*kuin taakka olisi pudonnut harteilta*” tai vaikkapa ”*konkreettinen, kouriintuntuva*”. Käsitteellis-loogista miellejärjestelmää käyttävä henkilö taas puhuu mielellään tutkimustuloksista, tieteellisistä faktoista, hänelle luvut ja numerot saattavat olla tärkeitä.

Liitteessä 2.2 on muutamia eri miellejärjestelmiin liittyviä sanoja ja sanontoja, joita esiintyy jokapäiväisessä puheessa ja joita voi käyttää muistilistana, jos haluaa selvittää, millaista mieltämistyyliä keskustelukumppani kulloinkin tai jopa useimmiten käyttää. Jos taas tunnistat jostakin miellejärjestelmästä tavallista enemmän itsellesi ominaisia ilmaisuja, on todennäköistä, että juuri se on suosikkimiellejärjestelmäsi. Jos tämä *kuulostaa* hankalalta, voimme silti *nähdä*, että siinä on jotain järkeä, *tuntea* sen mielekkääksi ja oppia *tutkimaan*, miten sitä voisi hyödyntää jatkossa.

6. EROTTELUTYYLEISTÄ

Sen lisäksi, että ihmiset eroavat toisistaan mieltämis- ja viestintätyyteiltään, he poikkeavat toisistaan myös toisella hyvin merkittävällä tavalla eli siinä, millä tavalla he suhtautuvat maailmaan ja asioihin, miten he helpoimmin motivoituvat tai miten he omaksuvat uusia asioita. Jotkut henkilöt puhuvat ihmisistä, toiset taas asioista, jotkut motivoituvat parhaiten pyrkiessään pois jostakin, toiset taas pyrkiessään kohti jotakin ja jotkut haluavat ensin hahmottaa kokonaiskuvan ja siirtyä sitten yksityiskohtiin, kun taas toiset etenevät mieluiten päinvastaisessa järjestyksessä.

Näistä toisilleen vastakkaisista eroavuuksista on NLP:ssä alettu käyttää nimitystä erottelutyylit. Kaksi vastakkaiselta tuntuva tapaa hahmottaa maailmaa ovat kuin saman jatkumon eri päät, ja eri tilanteissa meistä itse kukin sijaitsee jatkumon eri kohdissa. Kyse ei siis ole kielteisestä tai myönteisestä tavasta, vaan yksinomaan *erilaisesta* tavasta suhtautua asioihin. Näin jatkumon keskikohdalla on neutraali alue, jolla kummatkin suhtautumistavat ovat yhtä lailla mahdollisia.

NLP:n periaatteiden mukaisesti, joustavuus on valttia myös erottelutyyleissä. Tieto erottelutyylin olemassaolosta ja ihmisten erilaisuudesta tässäkin suhteessa voi auttaa paitsi ymmärtämään muita ihmisiä paremmin, myös itseä toimimaan erilaisissa vuorovaikutustilanteissa vaihtelevammin. Näin erottelutyylin huomioi-

minen voi auttaa esimerkiksi työryhmää kehittymään joustavaksi ja tehokkaaksi tiimiksi. Tai erottelutyöliien (kuten myös mielejärjestelmien) tunteminen voi auttaa työnjohtoa ymmärtämään alaisensa erilaisuutta paremmin.

Eri lähdeteoksissa saatetaan luetella jopa useita kymmeniä erilaisia erottelutyylejä. Tähän kirjaan olemme valinneet niistä keskeisimmät:

1. Päämielenkiinto: ihmiset - toiminta - asiat

Ihmisen päämielenkiinto voi suuntautua useaanakin erilaiseen asiaan, joista tähän olemme valinneet kolme. Jotkut ihmiset pitävät ihmisiä tärkeinä ja he jaksavat parhaiten toimia ja työskennellä, kun saavat toimia ihmisten parissa ja ihmisten hyväksi. Heille on usein myös tärkeää ottaa huomioon toisen ihmisen tunteet. Toiset taas pitävät tärkeänä toimintaa yleensä. He mielellään ryhtyvät toimeen ja usein myös toimivat hyvin pitkäjänteisesti. Ja kolmannet pitävät tärkeinä asioita ja he suhtautuvat niihin usein ”vain asioina” ilman henkilökohtaista tai emotionaalista suhdetta.

2. Motivaation suunta: irti jostakin - kohti jotain

Jotkut ihmiset pyrkivät innokkaasti irti tai pois jostakin kielteisestä, kun taas toiset motivoituvat parhaiten kuvitellessaan värikkäitä ja eläviä tavoitteita. Tässäkin on hyvä muistaa, että molemmilla tavoilla on omat hyvät puolensa. Kun ihminen on todella kyllästynyt ja saanut tarpeekseen jostakin ikävästä, vaikkapa tupakoinnista, hän saa uskomattomat voimavarat, joilla pyrkiä muutokseen. Kuitenkin, jos hän ei samanaikaisesti ole tarpeeksi hyvin selkiyttänyt ja elävöittänyt tavoitteitaan (mitä tilalle?, vrt. jakso 13), saattaa tavoitteen saavuttaminen jäädä helposti puoliteihen.

3. Motivaation lähde: sisäinen - ulkoinen

On ihmisiä, joilla on sisäinen motivaation lähde: he antavat itse itselleen palautetta, heille riittää, että he itse tietävät tehneensä työn niin hyvin, kuin he pystyvät. Toisille taas ulkoisen palautteen saanti on lähes elinehto. Jos kukaan ei kiitä heidän suoritustaan, heille voi jäädä tunne, etteivät he kai tehneekään työtä hyvin.

4. Motivaation taso: toimija - mieltijä

Joillekin ihmisille työhön ryhtyminen on tärkeää, usein jopa niin tärkeää, että he ryntäävät tekemään tehtävää, ennen kuin ovat saaneet ohjeita tai ovat kuunnelleet ohjeet loppuun. Toiset taas haluavat miettiä ja pohtia ja sisäistää asioita ennen toimeen tarttumista ja he saattavat joskus olla niin hitaita toimeen ryhtymisessään, että muut jo ehtivät tuskaantua.

5. Työskentelytyyli: yksin - yhdessä

Joistakin ihmisistä on hauskaa työskennellä yhdessä ja he saavuttavat parhaiten tuloksia ollessaan tekemisissä toisten ihmisten kanssa. Toiset taas mieluummin tekevät asioita yksin, jolloin he saavat itse määrätä työtahtinsa ja jolloin heitä ohjataan ja häiritään mahdollisimman vähän.

6. Huomion kohde: samuus - erilaisuus

Jotkut ihmiset kiinnittävät huomionsa samanlaisina tai samankaltaisina toistuviin asioihin, kun taas toiset huomaavat helpommin erilaiset asiat. Jos tehtävänä on esimerkiksi kertoa Ruotsista verrattuna Suomeen, edelliset alkavat luetella samanlaisuuksia (hyvinvointivaltio, samanlainen peruskoulujärjestelmä jne.) ja jälkimmäiset eroavuuksia (parempi elintaso, ihan toisenlainen kieli yms.)

7. Toimintatavat: menetelmät - vaihtoehdot

Jotkut meistä haluavat työskennellä turvallisesti annettujen ohjeiden mukaan. Jos ohjeita tai sääntöjä ei anneta, he pyytävät niitä. Toiset taas eivät mielellään noudata annettuja ohjeita tai sääntöjä, vaan alkavat soveltaa niitä, etsiä vaihtoehtoja tai parempia ja tehokkaampia tapoja tehdä sama asia.

8. Yksikkökoko: yksityiskohdat - kokonaisuus

Opiskellessamme tai työskennellessämme jotkut meistä haluavat hahmottaa ensin kokonaisuuden ja sitten lisätä sinne yksityiskohdita. Toiset taas mieluummin etenevät järjestelmällisesti yhdestä yksityiskohdasta toiseen ja rakentavat sillä tavalla kokonaisuuden vähitellen.

Monet lukijat pystyivätkin varmaan jo tekstiä lukiessaan tunnistamaan, mikä tapa mistäkin erottelutyylistä heille on mieluisin tai mitä he käyttävät useimmissa tilanteissa. Asiaa tutkiessaan voi myös esittää itselleen tai toiselle seuraavia kysymyksiä:

- Kumpi kulloisenkin kohdan vaihtoehdoista on sinulle tärkeämpi, merkittävämpi? Mikä on ominaista sinun tavallesi olla tai työskennellä: kotona, työssä, ystäväpiirissä, harrastuksissa jne.?
- Entä ystäväsi, työtoverisi, perheesi jäsenet? Ovatko he erilaisia juuri tällä tavalla?

Joskus erottelutyyliin tutustuessaan voi huomata, että on rajoittanut elämäänsä turvautumalla koko ajan vain toiseen päähän jonkin erottelutyylin jatkuma tai että jokin tapa käyttäytyä tai hahmottaa maailmaa tuntuu erityisen oudolta tai vieraalta. Tällöin asiaa voi tutkia esimerkiksi harjoituksen 9 avulla.

7. KALIBROINTI

(TILAVIHJEIDEN LUKEMINEN JA VERTAAMINEN)

Saatamme aistia läheisen henkilön tunnetilan muutoksen hyvinkin pienistä merkeistä: äänensävyyn muutoksesta, pienestä kiristymästä suupielessä, kulmakarvojen kohotuksesta jne., sillä olemme vuosien varrella oppineet hyvin lukemaan hänen kehonsa kieltä. Olemme siis tavallaan 'kalibroineet' tämän henkilön erilaiset tunnetilat (vrt. esimerkiksi lämpömittarin kalibrointi).

Niinpä meillä on kyky tunnistaa toisen henkilön mielentila, vaikka se olisi ristiriidassa puhutun viestin kanssa tai kulttuurin hyvien tapojen edellyttämän ulkoisen, opitun käyttäytymisen kanssa. Tällainen kalibrointitaito auttaa esimerkiksi tunnistamaan viestin ristiriitaisuuden silloin, kun toinen sanoo ”*kyllä*”, mutta ilmaisee samalla sanattomasti ”*ei*”.

Kalibroinnissa ei siis ole kyse uudesta taidosta, vaan jo ennestään tutun taidon tietoisesta käyttämisestä uusissa tilanteissa, esimerkiksi tutustuttaessa ennestään tuntemattomiin ihmisiin (vrt. myös jakso 8). Kalibrointi on myös avuksi pari- ja ryhmätyöskentelyssä. Tällöin tilavihjeet pannaan havainnointivaiheessa merkille niin hyvin, että sama mielentila pystytään tunnistamaan myöhemmin, vertaamalla uusia tilavihjeitä alkuperäisen tilanteen tilavihjeisiin. Tästä syystä kalibrointi on olennainen osa useaakin NLP-harjoitusta.

Kehon kielen merkit eli tilavihjeet ovat erilaisia eri ihmisillä. Yksilön tunnetila tuottaa siis tietyn, vain hänelle tyypillisen mieli-alaheijastuman. Kalibroinnissa käytettäviä tilavihjeitä voivat olla mm. seuraavat (vrt. myös Liite 2.1):

NÄHTÄVISSÄ OLEVAA:

- hengityksen sijainti ja tahti
- kasvojen ilmeet:
 - kasvojen lihasjännitykset
 - alahuulen koko ja muoto
 - kulmakarvojen asento
 - silmien liikkeet
 - silmänräpytysten tahti
- ihon väri vaihtelut
- pään asento ja kallistukset
- kehon asento ja liikkeet
- eleet

KUULTAVISSA OLEVAA:

- puheen rytmi
- puheen nopeus
- äänen korkeus
- äänen voimakkuus
- puheen melodia

TUNNETTAVAA:

- kehon tai kehon osien lämpötila
- ihon kosteus
- lihasjännitykset
- hajut

Kehon kielen vihjeitä havainnoimalla voimme päätellä tunnetilan ja harjoittelemalla voimme oppia kalibroimaan kenen tahansa ihmisen sisäisiä tunnetiloja. Näin havaintomme toisista täsmentyvät ja toisten reaktioiden ymmärtäminen muuttuu hienosyisemmäksi. Erityisen tärkeää kalibrointi on kuitenkin erilaisessa asiakastyössä (esim. liike-elämässä, terapiatyössä, opetuksessa jne.) viestinnän onnistumisen ja etenkin NLP-menetelmien toimivuuden seuraamisessa. Harjoitusosassa myös erillinen harjoitus tämän tutun taidon mieleen palauttamiseksi (harj.1).

8. SAMAUTTAMINEN JA OHJAAMINEN

Meillä on varmaan kaikilla kokemuksia siitä, että joskus kontakti ennestään tuntemattomaan henkilöön syntyy ihan hetkessä. Alkaa synkata heti. Tuntuu, että toinen ymmärtää, vaikkei toisesta vielä oikein mitään tiedäkään. Voi myös löytyä kokemuksia siitä, että joskus ei kontaktia tunne saavansa lainkaan, vaikka kuinka yrittäisi. Yritykset johtavat lähentymisen sijasta etääntymiseen.

Usein huomaamme toistensa kanssa vuorovaikutuksessa olevista, onko heidän suhteensa läheinen vai ei: *”Heistä näkee, että heillä synkkaa tosi hyvin”* tai *”Kuvasta huomaa, ettei tuossa tiimissä kaikki ole kunnossa”*. Kaikki tämä viestittyy suurelta osin sanattomin keinoin. Esimerkiksi vaikutelmaa läheisestä suhteesta luo henkilöiden asentojen, käyttäytymisen ja toimintarytmin samanlaisuus ja joustava vastavuoroisuus. He ovat samalla aaltopituudella. He kulkevat samaa tahtia – ”yhtä jalkaa”. Tällaisesta hyvästä kontaktista käytetään englanniksi nimitystä ”rapport”.

Meille kaikille on tärkeää tulla ymmärretyiksi. Se edellyttää, että pääsemme edes pikkuisen toistemme maailmankuvan reunalle – toisen ’kartalle’. Tässä sanattomilla ilmaisuilla on suuri merkitys. Sanattomiin viesteihimme sisältyy tärkeitä maailmankuvaamme koskevia merkityksiä. Menemällä mukaan toisen sanattomiin reaktioihin (esim. peilaamalla ja jäljittelemällä) luomme siis samalla yhteyttä tämän toisen ihmisen merkitysten maailmaan. Tästä on

NLP:ssä alettu käyttää termiä samauttaminen eli 'peesaus' (engl. pacing). Samautettaessa heijastetaan toiselle ihmiselle takaisin joi-takin osia hänen käyttäytymisestään.

Samauttamisen eli mukauttamisen lähtökohtana on toisen ih-misen todellisuuskartta, hänen sääntönsä ja tapansa jäsenellä vies-tintätilannetta. Kyse on osaltaan tämän toisen ihmisen arvostami-sesta, hänen lähtökohtiensa kunnioittamisesta. Hyvät ystävät ja toisiaan arvostavat henkilöt mukauttavat omat reaktionsa toisen reaktioihin luonnostaan. Vuorovaikutus on tällöin joustavaa ja luontevaa. Tätä ilmiötä on kommunikaatiotutkimuksen piirissä tutkittu paljonkin, joskin siitä on tällöin englanniksi käytetty ni-mitystä ”adaptation”.

Luontaisen samauttamisen lisäksi myös tietoinen samauttami-nen on tarpeen toisinaan, esimerkiksi sellaisissa vuorovaikutusti-lanteissa, kun kohtaa jonkun ihmisen ensimmäisen kerran tai ti-lanne on muuten poikkeava tai jännittävä. Tällöin tavoitteena on hyvän kontaktin ja luontevan ilmapiirin luominen ja siten kanssa-käymisen helpottaminen. Samauttamisesta voi olla hyötyä myös erilaisissa ristiriitatilanteissa.

Samautettaessa mukautetaan omaa sanatonta ja kielellistä vies-tintää toisen maailmankuvaa vastaavaksi, esimerkiksi käyttämällä samaa puhetapaa ja kehon kieltä. Tällöin ei ole oleellista eikä edes hyödyllistä tehdä kaikkea täsmälleen samoin kuin toinen, jotta ti-lanne ei muuttuisi teennäiseksi matkimiseksi. Oleellista on sa-mauttaa johonkin tilanteen kannalta tärkeään asiaan tai seikkaan (avainkohtaan) ja tehdä se mahdollisimman luontevasti, huomaamattomasti, kuin oman käyttäytymisen luonnollisena osana. Liik-kaa korostunut tietoinen mukauttaminen saattaa joko huvittaa tai ärsyttää.

Samauttamisen tasot

Samauttamista tapahtuu luontaisestikin monella eri tasolla – esimerkiksi äänenkäytön, hengityksen, kehon kielen, sanojen valinnan alueilla. Hyvät kommunikoijat käyttävät joustavasti ja monipuolisesti erilaisia samauttamisen keinoja. Samautettavaksi voi poimia toisen käytöksestä lähes mitä tahansa puolia. Seuraavassa joitakin esimerkkejä:

1. Samauttaminen sanattoman viestinnän tasolla

1. Äänen käyttö ja puhetapa:

- Äänen sävy, korkeus ja voimakkuus
- Äänen käytön vaihtelevuus
- Puheen nopeus, rytmi ja tauotus
- Repliikkien pituus

2. Hengitysrytmi:

Toisen hengitykseen voi samauttaa monella eri tavalla, mikä tahansa liike tai ele, joka tahdittuu toisen hengityksen rytmiin, sopii. Esimerkiksi sormen tai jonkin kädessä olevan esineen nostaminen tai jalan keinuttaminen toisen hengityksen tahdissa tai vaikkapa puheen rytmitys toisen sisään- tai uloshengitykseen. Jälkimmäinen keino on erityisen tehokas rentoutuksessa tai vaikkapa pikkulapsen nukuttamisessa. Sen sijaan oman hengityksen tahdittaminen toisen hengitykseen voi joskus osoittautua hankalaksi, koska ihmisten hengitysrytmit poikkeavat niin paljon toisistaan.

3. Kehon kieli:

- Katsekontakti
- Asennot, liikkeet ja tilan käyttö
- Eleiden määrä, suunta ja rytmitys

Toisen eleiden välitön ja runsas peilaaminen on usein ärsyttävää ja näin ollen kontaktia heikentävää. On myös suositeltavaa, ettei peilata toisen kielteisiä maneereita eikä toisen kiusalliseksi kokemia oireita.

2. Kielellinen samauttaminen

1. Miellejärjestelmien sanasto

Omassa puheessaan voi käyttää toisen suosiman miellejärjestelmän sanastoa.

2. Kielelliset ilmaisut, avainsanat

Omassa puheessaan voi myös käyttää myös joitakin tiettyjä, tärkeiksi tulkittuja sanoja, sanontoja tai lauseita täsmälleen siinä muodossa kuin toinen niitä käyttää. Sananvalinta on hyvin yksilöllistä ja samat sanat saattavat merkitä eri ihmisille aivan eri asioita, minkä vuoksi samojen avainsanojen kuuleminen vahvistaa tunnetta ”*tuohan ymmärsi, mitä tarkoitin*”.

3. Samauttaminen erottelutyöliien tasolla

Erottelutyöliitit kuvaavat sitä, mihin todellisuuden puoleen kiinnitämme ensisijaisesti huomiota. Tästä on kerrottu enemmän jaksossa 6. Kun erottelutyöliitit otetaan huomioon, on helpompaa ja nopeampaa saada hyvä yhteys syntymään ihmisten välillä.

4. Samauttaminen vuorovaikutuksen tasolla

1. Toisen tilanteen tai tunnetilan kommentoiminen, esim.

- Huomaan (näen/ kuulen/ tunnen), että olet todella huolissasi tästä.
- Onpa sinulla on tiukka tilanne.

2. Huomion kiinnittäminen siihen, mitä toinen on tehnyt

- Soitit minulle, jotta voisimme keskustella...
- Halusit, että tekisimme...

3. Samanmielisyyden ilmaiseminen (vain silloin, kun se on aitoa!)

- Olen (täsmälleen) samaa mieltä siinä, että...
- Arvostan/ ihailen/ kunnioitan kantaasi tässä...

4. Hyvään tarkoitukseen yhtyminen, vaikei voisikaan hyväksyä keinoja

- Olen periaatteessa kanssasi samaa mieltä. Lisäksi...
- Arvostan näkökulmaasi ja...

5. Toisen vaatimuksen tai kysymyksen toistaminen

- Ymmärsinhän oikein, että...
- Haluatko sanoa minulle, että...

6. Mahdollisten vastaväitteiden ennakoiminen

- En tiedä, oletko kanssani samaa mieltä siinä...
- Voi olla, että ajattelet ...

Koska emme lopultakaan tiedä, millainen toisen ihmisen maailmankuva on ja millaisella kielellä hän sitä kuvaa (sanat saattavat merkitä eri asiaa sinulle kuin hänelle), on ehkä hyvä käyttää varovaisesti, jos ollenkaan ilmaisua: ”Ymmärrän, miltä sinusta tuntuu.”

Ohjaaminen

Kun yhteys toiseen on syntynyt, voi myös alkaa ohjata vuorovaikutusta ja tuoda siihen joko sanallisesti tai sanattomasti uusia vaihtoehtoja, näkökulmia ja ideoita. Samautus on tärkeää kohtaamisen ensimmäisten minuuttien aikana. Lisäksi tilanteissa, joissa kontaktin saaminen tuntuu erityisen vaikealta, samautuksesta voi olla paljon hyötyä. Tällaisia tilanteita voivat olla muun muassa erilaiset ristiriidat ja erimielisyydet. Samauttamisessa ja ohjaamisessa (johtamisessa, engl. leading) onkin kyse siitä, että ensin tehdään samaa, sitten erilaista. Yhteisen kautta rakentuu silta erilaisuudesta oppimiseen. Ohjaaminen toisenlaisiin kokemuksiin ja uusien suhtautumistapojen kokeiluun on mahdollista vasta, kun toisen yksilöllinen ajattelutapa ja merkitykset on ensin hyväksytty samauttamalla.

Ennen ohjaamiseen siirtymistä yhteyden rakentumisen voi varmistaa eriyttämällä toimintaansa jossakin suhteessa (esimerkiksi siirtymällä toisen käyttämästä visuaalisesta kielestä itselle tutumpaan auditiiviseen) ja katsomalla, seuraako toinen mukana. Jos toinen seuraa muutosta, on se merkki hyvän kontaktin säilymisestä, jolloin ohjaamista uusiin kokemuksiin voi jatkaa. Jos hyvä kontakti taas ohentuu, voi palata jälleen samauttamaan. Ohjatessa voi joskus myös vahingossa sanoa tai tehdä jotain, joka vähentää yhteisymmärryksen tunnetta ja ohentaa kontaktia. Kontakti parantuu jälleen, kun siirrytään samauttamaan.

Käytännön vuorovaikutustilanteissa samauttaminen ja ohjaaminen siis kietoutuvat toisiinsa ja muodostavat kehämäisen prosessin. Ihan aluksi samauttaminen voi enemmän koskea asentoa ja eleitä. Näin alkanut vuorovaikutus nostaa osaltaan esiin uusia samauttamisen ja johtamisen alueita. Voi esimerkiksi kuulla, millaista 'kieltä' (visuaalista, auditiivista vai kinesteettistä) toinen käyttää, ja siitä taas löytyy uusia samauttamisen ja ohjaamisen keinoja. Se on kuin sulavaa tanssia, jossa kumpikin mukauttaa omaa käyttäytymistään, peilaa toisen käyttäytymistä ja ohjaa prosessia uusiin kokemuksiin.

Samautustaitojen kehittäminen

Samauttaminen on asia, jota me kaikki teemme joka päivä, vastasyntyneet lapset mukaan luettuina. Toiset ovat siinä taitavampia kuin toiset, joskin voimme aina myös kehittää samautustaitoamme. Tarkkaile ihmisten keskinäistä kanssakäymistä kadulla, bussissa, junassa, ravintoloissa, kokouksissa, kutsuilla jne. Katso ja kuulostele erityisesti sitä, miten paljon he peilaavat toisiaan. Kiinnitä huomiotasi myös vuorovaikutuksen laatuun sellaisissa tilanteissa, joissa peilaaminen tai muu samautus puuttuu.

Kun olet ollut hetken aikaa tarkkailijan asemassa, saatat huomata, miten paljon ihmiset aivan luonnostaan samauttavat toisiaan. Mitä enemmän harjoittelet, sitä tietoisemmaksi tulet niistä rytmeistä, joita sinä ja muut vuorovaikutuksessa ollessanne toisiansanne tuotatte vaikkapa eleiden, hengityksen, äänensävyjen, intonaation tai puheen tempon alueilla. Sitten voit itse alkaa tehdä niin ihan tarkoituksellisesti. Aloita peilaamalla vain yhtä puolta toisen henkilön käyttäytymisestä, vaikkapa asentoa. Kun se alkaa sujua helposti, ota mukaan jokin toinen seikka, esimerkiksi puhenopeus tai sanat. Tee tämä kaikki toisen ihmisen ainutkertaisuutta kunnioittaen. Näin myös tietoisesti harjoiteltu samauttamistaito automatisoituu vähitellen tiedostamattomaksi.

Kirjan harjoitusosassa (harj. 2) on myös rooliharjoituksena pienryhmässä toteutettava samautusharjoitus.

9. MIELTEET JA MIELLEPIIRTEET

Koemme tapahtumat näkemällä, kuulemalla, tuntemalla ja joskus maistamalla ja haistamalla. Samoin muistamme aikaisemmat tapahtumat aistiemme ilmauksina: mielikuvina (näkömielteinä), sisäisinä ääнинä tai kehon tuntemuksina. Jotkut mieltävät tai muistavat asioita parhaiten kuvina (oranssinhehkuinen auringonlasku), toiset ääнинä (keväinen linnunlaulu) ja toiset taas tuntemuksina (saunan jälkeinen rentous), makuina (äidin lihapullat) tai tuoksuihin (tervan tuoksu venevalkamassa).

Yksi NLP:n perusoivalluksista on, että tällaisilla mielteillä on myös oma rakenteensa. Esimerkiksi johonkin mieluisaan muistoon liittyvä mielikuva saattaa olla lähellä, iso ja värikäs. Tai haiseen muistoon liittyvä ääni voi tulla kaukaa, jostain ihan tietyistä suunnasta, hiljaisena. Tällaisia mielteiden rakenneominaisuuksia alettiin nimittää miellepiirteiksi. Niihin näyttää sisältyvän itse kokemus, tunne siitä, miltä tuntuu.

Joskus jokin mielikuva saattaa olla etäällä, pieni ja tumma. Tällaisiin miellepiirteisiin liittyvä kokemus on toisenlainen, ehkä synkempi. Kokemus siis muuttuu miellepiirteiden muuttuessa. Se muuttuu myös selvästi myös silloin, jos katsot kuvaa ulkopuolisena eli näet itsesi kuvassa ikään kuin ulkoa päin (kuin valokuvassa tai elokuvassa, dissosioituneena), tai jos vastaavasti menet kuvaan sisään ja näet kaiken omilla silmilläsi, kuulet kaiken omilla korvilla, kuin kokisit kaiken juuri nyt (assosioituneena*).

Vaikuttaa siis siltä, että ajatuksemme ja tunteemme koodautuvat aivoihin tällaisten miellepiirteiden avulla. Ne näyttävät ratkaisevan sen, millaisena kokemuksena kyseinen aistimus alkuaan koodautui muistiin ja millaisena se myöhemmin tulee mieleen, miten sen koemme ja kuinka se saa meidät toimimaan.

Visuaalisen havainnon/ mielikuvan/ mielteen miellepiirteitä voivat olla:

- | | |
|--------------|---|
| - sijainti | - etäisyys |
| - koko | - värillinen/ mustavalkoinen |
| - värikkyyys | - assosioitu/ dissosioitu* |
| - kirkkaus | - liikkuva (elokuvamainen)/ pysähtynyt kuva |
| - muoto | - kehyksellinen/ kehyksetön (panoraama) |
| - kontrasti | - 3-ulotteinen/ 2-ulotteinen, litteä |
| - terävyys | - kallistuskulma |

Auditiivisen havainnon/ äänimielteen miellepiirteitä ovat mm.:

- | | |
|-----------------|------------------------------|
| - suunta | - sijainti |
| - etäisyys | - korkeus |
| - sävy | - suunta |
| - voimakkuus | - sijainti |
| - nopeus, tempo | - etäisyys |
| - rytmi | - basso/ keskiään/ diskantit |

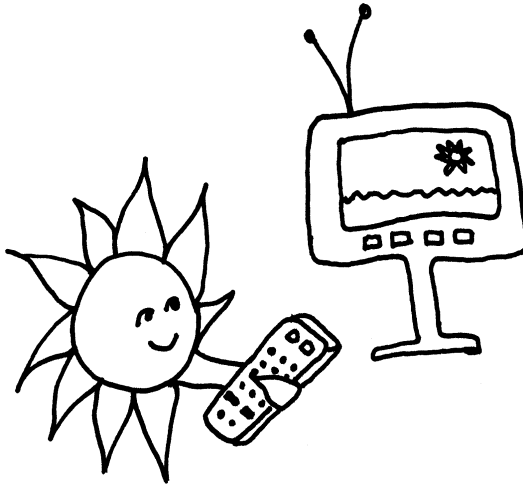
* Huom. Englannin sanasta "associate" on johdettu ainakin kaksi erisisältöistä sanaa:

1. yleisesti assosiointi tarkoittaa asioiden liittämistä yhteen, kuten merkityksessä assosiaatio = miellejyhtymä. NLP:ssä assosioinnista tässä merkityksessä käytetään kuitenkin nimitystä 'ankkurointi'.
2. NLP:ssä assosoida ja assosioitunut tarkoittaa jonkin tilanteen kokemista tai muistelemista täysipainoisesti, sisältä päin, nähden omilla silmillä, kuullen omilla korvilla jne.

Kinesteettisen havainnon/ tunteiden miellepiirteitä voivat olla:

- paine
- sijainti
- laajuus
- laatu
- lämpötila
- voima, intensiteetti
- liike
- kesto
- muoto
- paino

Vastaavia miellepiirteitä voidaan nimetä myös haju- ja makujärjestelmistä. Sen sijaan auditiivis-digitaalisen miellejärjestelmän miellepiirteinä toimivat useimmiten kielen sanat sekä erilaiset muut symbolit. Niitä voidaan nähdä ja kuulla ja ne herättävät myös merkityssisältönsä kautta erilaisia kokemuksia. Jaksoissa Metamalli ja Kielen taikaa (10.1 ja 10.2) kuvataan niitä keinoja, joita tällä alueella voidaan käyttää muutoksen aikaansaamiseen.



Mielemme on myös ominaista liittää asioita toisiinsa. Tietty viihe tuo mieleen jonkin toisen asian, elävöittää sen aistimuspiirteet ja herättää tunteen. Jokin ääni tai jonkin asian näkeminen voi tuottaa tietyn ajatuksen tai mielikuvan, joka puolestaan voi vaikkapa herättää jonkin mieliteon. Psykologiassa on tässä yhteydessä totuttu

puhumaan assosioinnista ja ehdollistamisesta (vrt. Pavlovin ehdollistamiskokeet koirilla). NLP:ssä sen sijaan puhutaan ankkuroinnista (ks. jakso 11).

Mielteet voivat myös joko lisätä tai rajoittaa mahdollisuuksiamme. Saatamme nähdä jo ennalta oman epäonnistumisemme jossakin asiassa, ja juuri tällaisilla ajatuksilla tai mielikuvilla sitten saamme aikaan sen, että epäonnistumme. Näin mielteet ja ajatukset voivat vaikuttaa itseään toteuttavina, rajoittavina ennustuksina.

Sisäisiä rajojaan voi kuitenkin myös avartaa mahdollisuudeksi, kun muuttaa ajatteluaan ja mielikuviaan. Voimme muuttaa sitä, *mitä* mielessämme ajattelemme tai kuvittelemme. Edelleen voimme muuttaa mielikuviamme tai ajatustemme *rakennetta*. Lisäksi voimme liittää asioita mielessämme *uudella tavalla yhteen*.

Mielteiden rakennetta muuttaaksemme voimme ensin selvittää juuri itsellemme ominaiset tavat ilmaista asioita mielessämme. Näin selviävät ne mielteiden piirteet, jotka ratkaisevimmin vaikuttavat kokemukseemme ja tuottavat vaikkapa pulmiin tai ongelmiin liittyvät tunteet ja emootiot. Sitten voimme halutessamme muuttaa näitä piirteitä sellaisiksi, etteivät ne rajoita, vaan antavat mahdollisuuksia ja tukevat tavoitteitamme. Tällaista muuntelua kutsutaan *mielle-editoinniksi*, josta tarkemmin harjoitusosassa (harj. 3).

Assosiointiin ja dissosiointiin taas perustuu traumojen ja fobioiden sekä muiden pelkojen ja epämiellyttävien tilanteiden käsittelyyn sopiva Elokuvamenetelmä (harj. 8). Harjoituksessa on käytetty jopa ns. kaksoisdissosiaatiota eli minä näen itseni salissa, jossa istuva toinen minäni näkee kolmannen minän elokuvassa.

Mielle-editointien ja kielen mahdollisuuksien hyödyntämisen lisäksi myös kehon sisäisiä ja ulkoisia tiloja eli fysiologiaa voi käyttää kokemuksen muuttamiseen. Kun tietty kokemus tai tunne on sitoutunut mielteeseen, sitä kuvataan tietynlaisella puheella ja kehon kielellä (asennoilla, eleillä ja ilmeillä). Esimerkkinä voit vaikka kuvitella, millaisessa asennossa olet silloin, kun jännität jotain. Kiinnitä huomiota olkapäitteesi ja rintakehän asentoon, siihen, missä kohdin hengität, missä kätesi ovat, mitä eleitä teet ja millai-

nen ilmeesi luultavasti on. Usein kuultu kehoitus on hengittää syvään jännityksen vähentämiseksi, joten kokeile sitä ja seuraa samalla, mitä tapahtuu asennollesi, eleillesi, ilmeillesi.

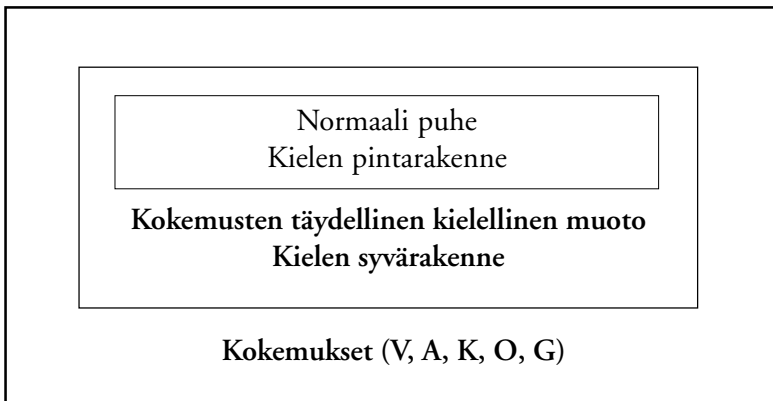
Useimmiten syvään hengitys todella auttaa rentoutumaan, mikä perustuu osittain juuri kehon asennon muutokseen: Jännittäessämme olemme jännittyneessä asennossa (olkapäät ylhäällä ja eteenpäin, lihakset jännittyneenä jne.), jollaisessa syvään hengittäminen ei edes kunnolla onnistu, minkä ehkä huomasitkin. Jotta voisi hengittää syvään, joutuu pakostakin muuttamaan asentoaan pystympään. Ja uusi asento tuokin sitten mieleen hyvin erilaisen, paljon rentoutuneemman tunnetilan.

Tietysti syvään hengitys tuo myös esiintymisen vaatimaa happea aivoihin ja auttaa keskittämään huomion johonkin muuhun kuin jännittämiseen. Sen lisäksi asennon muuttuessa muuttuu kokemus ja samalla muuttuvat myös alitajuiset mielteet ja kieli, jolla kokemusta kuvataan. Harjoitusosassa on mukana myös kehon tilojen eli fysiologian muuttamista koskeva harjoitus (harj. 3.3).

10. KIELI TODELLISUUDEN ILMENTÄJÄNÄ JA MUOKKAAJANA

Metamalli

Metamalli on kielimalli. Se perustuu koko NLP:n vahvimpaan peruseriaatteeseen, jonka mukaan kartta on eri asia kuin maasto. Sana 'meta' viittaa siihen, että teemme todellisuudesta malleja eri tasoilla. Ensimmäisellä tasolla mallitamme todellisuutta aistiemme avulla (V, A, K, O, G). Seuraavalla tasolla (kielen syvärakenne) teemme mallin tuosta aistiemme kokemuksesta pukemalla sen alitajuisella tasolla kielelliseen muotoon, joka sisältää kokemuksemme kaikki yksityiskohdat. Ja viimeisellä tasolla, puheen tasolla, (kielen pintarakenne) teemme mallin tuosta syvärakenteesta.



Kun informaatio siirtyy todellisuuden tasolta toiselle, tapahtuu jokaisen tason välissä erityyppisiä ja eriasteisia muokkaantumisia/suodattumisia, koska emme yksinkertaisesti voi ilmaista kaikkea, minkä näemme, kuulemme, tunnemme, haistamme ja maistamme. Nämä muokkaantumiset ja suodattumiset tapahtuvat ainakin kolmen erilaisen mallittamiskeinon - poisto, yleistys ja merkityksen muuntuma - avulla.

POISTO on välttämätön keino selviytymisen kannalta. Jos ihminen havaitsisi ja muistaisi kaiken ja kielellisesti ilmaisisi kaiken, mitä kokee, kaikkine yksityiskohtineen, aivot ylikuormittuisivat varsin nopeasti ja vastaanottajan olisi vaikeaa ymmärtää puhuttua asiaa. Toisaalta tässä mallitustavassa piilee omat vaaransa: kun keskustelukumppanimme siirtyessään kielen syväkenteesta puheen tasolle poistaa asioita, saatamme helposti kuvitella tietävämme, mitä hän tarkoittaa, eli täydennämme kuulemaamme kielen pintarakennetta itse mielessämme. Läheisessä ihmissuhteessa tai hyvien ystävien kesken todennäköisesti onnistummekin näin ”lukemaan” toisten ajatuksia oikein, sen sijaan vieraampien ihmisten kanssa lie-nee varmempaa tarkentaa ja kysyä.

YLEISTÄMINEN taas on oleellinen keino muun muassa sopeutumisen ja oppimisen kannalta. Meidän on tarpeen yhdistää asioita samaan luokkaan, saman käsitteen alle, koska emme millään voi käsitellä kaikkia asioita erillisinä. Esimerkiksi työmuistimme pystyy käsittelemään samanaikaisesti vain 5-7±2 toisistaan riippumatonta asiaa. Yhdistelemällä asioita toisiinsa voimme käsitellä ja pitää mielessämme useampia eri asioita ja luoda siten hyvinkin monimutkaisia kokonaisuuksia. Yleistykset voivat kuitenkin olla myös rajoittavia. Näin käy esimerkiksi silloin, jos yhdeltä ihmiseltä saatu kritiikki yleistetään muotoon ”*aina minua haukutaan*”.

Kolmas keino, MERKITYKSEN MUUNTUMA, antaa meille mahdollisuuden rikkoa realiteettien rajat: voimme tietoisesti kuvitella sellaista, mitä ei ole olemassa, vaikkapa vihreän lehmän. Merkityksen muuntumilla voidaan luoda uusia mahdollisuuksia, kuvitella tulevia tavoitteita tai punnita erilaisia ratkaisuvaihtoehtoja. Mutta merkityksen muuntuma voi toimia myös rajoittavana teki-

jänä. Joskus menneisyytemme voi tiedostamattomalla tasolla vaikuttaa kokemuksiimme nykyisyydessä, muuttaen niitä omalla tavallaan. Esimerkiksi jos saamme kriittistä palautetta ja annamme sille aiempien kokemustemme pohjalta merkityksen, ettei meistä pidetä. Tällöin merkityksen muuntuma ohjaa huomiomme virheellisesti eri asiaan ja rajoittaa palautteen hyväksikäyttöä.

Kielen pintarakennetasolla on metamallin kysymysten (ks. harj. 4) avulla mahdollisuus tarkentaa puhekuomppanin mallittamista-paa ja kyseenalaistaa hänen poiston, yleistyksen ja merkityksen muuntuman kautta syntyneitä maailmankuvaansa. Lisäksi metamallia on mahdollista hyödyntää kahdella tavalla: väljää puhetta voi tarkentamalla siirtää takaisin syvärakenteen tasolle ja toisaalta omasta tarkasta puheesta voi tietoisesti tehdä väljää, jotta siten tavoittaisi mahdollisimman monen ihmisen maailmankuvan, kun kukin saa tulkita kuulemaansa väljän puheen oman mallinsa mukaisesti.

Usein nämä kolme mallittamista-paa ovat kielen pintarakenteessa sekoittuneet toisiinsa. Esimerkiksi kun joku tulkitsee yhden krittisointikerran ajatuksiksi ”*Minusta ei pidetä*”, hän on yhdistänyt yleistyksen ja merkityksen muuntuman. Metamallin kysymysten avulla on mahdollista selvittää, kyseenalaistaa molemmat tavat. Tässä yhteydessä on hyvä kuitenkin muistaa, että liiallinen metamallin kysymysten käyttö alkaa helposti muistuttaa kuulustelua ja näin ollen heikentää yhteisymmärrystä ja kontaktia. Joskus jo pelkkä kysyvä tai ihmettelevä ele, kiinnostunut äänensävy tai pelkkä kysyvä kulmakarvojen ry pistys riittää.

Kielen taikaa

Kokemuksia ja tunteita voidaan muuttaa myös muuttamalla ilmaisuja. Kun puhumme jostakin kokemuksestamme, käytämme tiettyjä sanoja, ja alitajuisella tasolla tähän kielenkäyttöön liittyy aivan tietynlaiset mielteet. Kun kokemuksemme muuttuu, joko sponta-

nisti tai mielle-editoinnin avulla (ks. harj. 3), muuttuu myös kieli, jolla siitä puhumme. Sama toimii kuitenkin myös toisin päin: muuttamalla kielen ilmaisuja voimme muuttaa alitajuisia mielteitä, jolloin myös kokemus muuttuu.

Kielen avulla me määrittelemme asioita. Kielellä kuvaamme käsityksiämme, ajatuksiamme ja uskomuksiamme. Kieli voi lannistaa mutta se voi myös motivoida ja kannustaa. Kun kielestä on kyse, miellepiirteiden sijasta muutetaankin sanoja: verbejä, konjunktiota, adjektiiveja, pronomineja, päätteitä jne. Harjoitusten yhteydessä (Liite 3) on esimerkki motivoinnista modaalista apuverbiä vaihtamalla.

Usein motivaatiota muuttaa kuitenkin jo pelkän konjunktion vaihtaminen. Ajattele vaikkapa jotakin haavetta tai toivetta, joka sinulla on viime aikoina ollut. Ajattele sitä ensin lauseena: *Jos minulla on X*. Millaisen mielikuvan lause herättää, missä, miten etäällä, kuinka suurena jne. kuvan näet? Liittyykö kuvaan ehkä ääntä, tuoksua tai makuja? Entä millainen on mielikuvan herättämä tunne? Kuinka todennäköiseltä haaveen tai toiveen toteutuminen tuntuu?

Ajattele sitten samaa asiaa muuttamalla konjunktiota: *Kun minulla on X*. Miten mielikuva muuttuu? Miten muuttuu mielikuvan herättämä tunne? Kuinka todennäköiseltä haaveen tai toiveen toteutuminen nyt tuntuu?

Useimmille ihmisille kun-sana on motivoivampi ja tekee tavoitteesta konkreettisemmän, realistisemmän.

Myös adjektiivin tai pronominin vaihtaminen jossakin ongelmatai pulmatilanteessa voi antaa tilanteeseen uutta vivahdetta. Tutki seuraavien esimerkkien avulla, miten tuntemuksesi muuttuvat, kun vaihdat ajattelutapaa. Ajattele ensin pulmatilannetta lauseena, jossa on jokin adjektiivi, esim.:

- *Minulla on turhauttava työ*. Millaisen mielikuvan ja tunteen lause herättää? Ajattele sitten esim.:

- *Minulla on haastava työ.* Miten muuttuu mielikuva ja sen herättämä tunne? Keksi ja kokeile myös muita, erilaisia adjektiiveja (kiintoisa, erikoinen, helppo, kevyt, monipuolinen jne.).

Pronominin vaihtamista pulmatilanteessa voi myös kokeilla. Ajattele ensin:

- *Tämä X* (vaikkapa: *Tämä epämiellyttävä kokemus*). Millaisen mielikuvan ja tunteen lause herättää? Ajattele sitten:

- *Tuo X* (esim. *Tuo epämiellyttävä kokemus*). Halutessasi voit ajatella vielä:

- *Se X* (esim. *Se epämiellyttävä kokemus*). Miten muuttuivat mielikuva ja tunne?

Tai siiten voidaan muuttaa aikamuotoja. Kokeile käyttäen jotain haavetta tai toivetta. Ajattele ensin:

- *Minulla on ollut X.* Millainen ja missä on mielikuva ja sen herättämä tunne? Ajattele sitten:

- *Minulla oli X.* Miten mielikuva ja tunne muuttuvat? Entä miten ne edelleen muuttuvat, kun ajattelet:

- *Minulla on X.*

Halutessasi voit vielä muuttaa lauseen futuuriin, pluskvamperfektiin tai konditionaaliin. Tai voit tehdä samat muutokset ajatellen vaikkapa jotakin vaikeasti ratkaistavaa ongelmaa. Kielen ilmaisulla voi itse asiassa leikitellä loputtomiin.

11. ANKKUROINTI

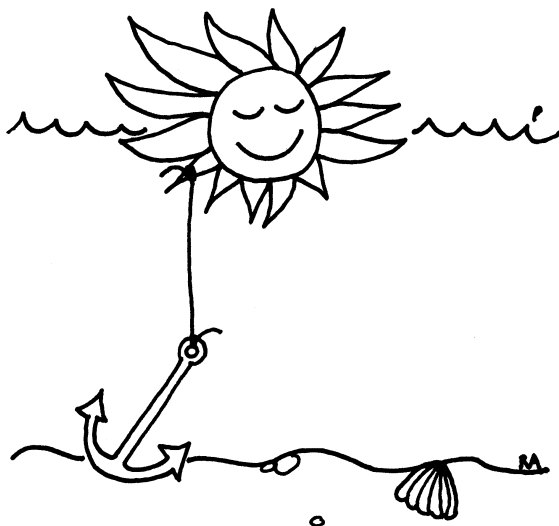
Mielemme liittää asioita toisiinsa. Samanaikaisesti esiintyvien asioiden välille muodostuu yhteys. Jokin tuoksu saattaa palauttaa mieleemme tietyn tilanteen, jokin sävelmä voi virittää meidät tiettyyn tunnelmaan tai tietyn ihmisen näkeminen saa meidät hymyilemään. Kokeile vaikka: miltä tuomi tuoksuu? Millaisia asioita nousee mieleesi?

Osaamme siis luonnostaan liittää asioita toisiinsa ja usein tämä tapahtuu tiedostamattamme, täysin automaattisesti. Uusien asioiden mieleen painaminen ja oppiminen ovat usein yksityiskohtien liittämistä kokonaisuudeksi, äsken opitun liittämistä aikaisempiin tietorakenteisiin. Edelleen muistot koostuvat mielikuvista, äänistä, tuntemuksista, hajuista ja mauista sekä tunteista, kaikki liitettynä toisiinsa yhtenäiseksi kokonaisuudeksi.

Usein rakennamme tällaisia yhteyksiä myös tietoisesti. Psykologiassa klassinen ehdollistuminen kuvaa ja selittää tällaista yhteen liittämistä. NLP:ssä sen sijaan puhutaan ankkuroinnista. Tällöin perinteisiä ehdollistamiskokeita laveammin otetaan huomioon se, miten kokemukset ja muistot koostuvat mielikuvista, äänistä, tuntemuksista, hajuista, mauista sekä tunteista. Ne muodostavat yhtenäisen kokonaisuuden, joka sitten ankkuroidaan johonkin ärsykeeseen.

NLP:ssä ankkurointia käytetään laajalti hyväksi. Esimerkiksi jokin tietty ulkoinen aistiärsyke, vaikkapa kosketus polveen, käteen

tai olkapäähän, kytketään johonkin sisäiseen tilaan, vaikkapa mielihyvän kokemukseen. Mukaan otetaan kaikki aistit ja tunnetilaa elävöitetään ja vahvistetaan muutenkin kaikin tavoin. Kun mielihyvän voimavara on tällä tavalla kerran asennettu, ankkuri laukeaa aina saman aistiärsyksen, tässä tapauksessa kosketuksen, seurauksena ja saa aikaan samanlaisen mielihyvän tunteen.



Ankkurit voidaan liittää mihin tahansa miellejärjestelmään ja tehokkaimpia ovatkin yleensä itse kunkin suosikkimiellejärjestelmän mukaiset ankkurit. Niinpä visuaalinen henkilö ankkuroi tunteita ja kokemuksia mielellään eri väreihin, muotoihin tai symboleihin, auditiivinen ääniin tai musiikkiin ja kinesteettinen puolestaan kosketuksiin, eleisiin, konkreettisiin kosketeltaviin esineisiin, paikkoihin tai tuoksuihin ja makuihin. Kinesteettiset kosketus- ja tila-ankkurit (esimerkiksi tietyt paikat lattialla) ovat kuitenkin varsin tehokkaita lähes kaikilla ja niitä käytetäänkin NLP:ssä runsaasti (ks. harj. 6.1 ja 7 sekä 12 ja 14).

Joskus mielemme on liittänyt aistikokemuksiin kielteisiä, harmillisia tai rajoittavia tunteita. Tällaiset ankkurit voi NLP-menetelmin luhistaa (ks. harj. 6.2).

12. AJAN HAHMOTTAMINEN

Jokaisella meistä on oma yksilöllinen tapamme hahmottaa aikaa. Mielteiden tasolla aika hahmotetaan yleensä jonkinlaisena kuviona tilassa. Hahmon muoto riippuu yksilöllisten tekijöiden lisäksi myös kulttuurimme tavasta käsittää ja mitata aikaa.

Lukuisista ajanjäsentämistavoista voidaan mainita toisaalta lineaarinen ja syklinen aika, toisaalta monokroninen ja polykroninen aika. Linearisessa hahmotustavassa aika etenee yhteen suuntaan, kaikki asiat tapahtuvat vain kerran ja siirtyvät sen jälkeen menneisyyteen sieltä koskaan takaisin palaamatta. Sanonta 'jättää taakseen' kuvaa hyvin tätä jäsentämistapaa. Syklinen ajanhahmotus taas on ominaista monille tapahtumille luonnossa. Vuodenajat vaihtuvat rytmisesti ja toistuvat lähes samanlaisina vuodesta ja vuosikymmenestä toiseen ja ennen teollista aikaa myös ihmisten elämä maaseudulla noudatti lähes yksinomaan tätä luonnon sanelemaa sykliä

Monokroninen ajanhahmotus perustuu tehtävien tekemiseen tietyssä järjestyksessä. Yksi tehtävä tehdään alusta loppuun, minkä jälkeen siirrytään seuraavaan tehtävään. Silloin tehtävään keskittyminen sekä aikataulu ja siinä pysyminen ovat tärkeitä. Työskentely sujuu keskittyneesti ja johdonmukaisesti. Tällaisia tilanteita löytyy helposti työelämästä. Tarkista mielessäsi, millainen aikakokemus tällaisesta tilanteesta syntyy.

Aika tuntuu kulkevan aivan toisella tavalla silloin, kun on kyse polykronisesta hahmotuksesta. Silloin on käsillä monta tehtävää yhtäikaa ja se, mitä tehtävää henkilö tai henkilöt kulloinkin tekevät, riippuu tilanteesta ja sen vaatimuksista. Esimerkkejä löytyy kotoa useita. Keittiössä voi laittaa ruokaa, tehdä salaattia, kuunnella radiota, ja keskustella jonkun perheenjäsenen kanssa, yhtäikaa ja vuorotellen, siirtää tarkkaavaisuuden tehtävästä toiseen helposti ja nopeasti. Tai televisiota katsellessa voi samalla lukea kirjaa tai lehteä, tehdä käsitöitä tai vastata jonkun kysymykseen. Tarkista miellessäsi, millainen aikakokemus tällaisesta tilanteesta syntyy. Voit myös miettiä, millaisissa tilanteissa monokronisesta ja polykronisesta aikakokemuksesta olisi eniten hyötyä.

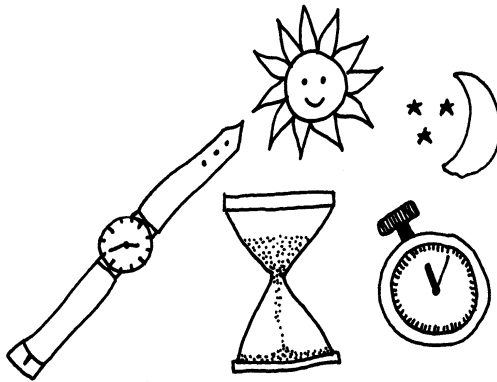
Kokemuksia näistä ajanhahmotustavoista on varmaan kaikilla ja harjoituksissa (10.1-10.3) on annettu lisää vihjeitä niiden löytämiseksi, muuttamiseksi ja hyödyntämiseksi.

Lineaarissa ajanjäsentämisessä on havaittu sekä yksilöllisiä eroja että joitakin yhtäläisyyksiä. Silloin aika mielletään useimmiten jonkinlaiseksi jatkumoksi: janaksi, jänteeiksi, suoraksi tai kaareksi. NLP:ssä siitä on alettu käyttää nimitystä aikajänne. Havaintojen mukaan ihmiset hahmottavat aikajänneen kahdella selvästi toisistaan poikkeavalla tavalla: toiset näkevät sen kulkevan edessään vasemmalta sivulta oikealle sivulle, tai päinvastoin. Silloin aika on hallussa (engl. through time). Toiset taas hahmottavat sen tulevan takaa, kulkevan lävitseen ja jatkuvan eteenpäin, tai päinvastoin. Tällöin ollaan ajan viemänä (engl. in time). Näistä perustavoista on erilaisia muunnoksia ja joskus voi olla vaikeaa sijoittaa itseään kumpaankaan perusr ryhmään. Esimerkiksi V-muotoisen aikajänneen katsotaan kuuluvan aika hallussa -ryhmään, vaikka siinä on aineksia molemmista. Monet hahmottavat myös menneisyytensä vasemmalla puolellaan tai takanaan ja osa taas oikealla puolellaan tai edessään. Tämän on todettu osittain olevan riippuvainen oikea- ja vasenkätisyydestä, joskaan ei täysin.

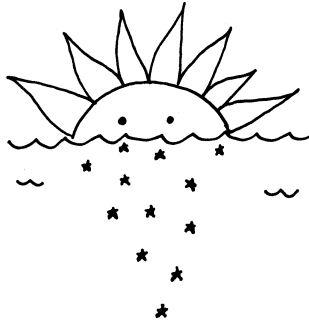
Siitä, miten itse kunkin oma aikajänne rakentuu, saa usein helposti käsityksen vastaamalla kysymyksiin:

- missä päin sinulla on tulevaisuus?
- entä missä päin sinulla on menneisyys?
- entä missä ja millainen on nykyhetki?

Nykyhetken hahmottamisella ja sen koolla saattaa joskus olla merkitystä esimerkiksi jännittämisen tai rentouden kokemuksessa. Jotkut terapeutit ovat havainneet, että jännittäessä nykyhetki on usein kahvikupin kokoinen ja sitä laajentamalla jännittäminen vähenee ja rentous lisääntyy. Tätä voit kokeilla itsekin harjoituksen 10.3 avulla.



13. TAVOITTEISTA



Meillä kaikilla on aikomuksia, unelmia, haaveita, toiveita ja pyrki-
myksiä. Haluamme osata jonkin taidon, vaikkapa oppia espanjaa,
haluamme kokea jonkin tilanteen uudella tavalla (esimerkiksi olla
luonteva ja innostunut yleisön edessä) tai haluamme saavuttaa jotain,
vaikkapa suorittaa jonkin tutkinnon. Kyse on siis päämääristä
ja tavoitteista. NLP:ssä tavoitteiden merkitystä korostetaan. Niillä
ihminen antaa elämälleen suuntaa ja merkitystä. Niinpä, kun on
mallitettu tilanteita, joissa joku ihminen on saavuttanut tavoitteensa,
on löydetty tekijöitä, jotka yleensä edistävät tavoitteen saavuttamista.
Tavoitteet on hyvä täsmentää ja muotoilla tietyllä tavalla (harj. 11). Erityisesti voi tarkistaa seuraavat viisi asiaa:

1. **Positiivisesti muotoiltu:** Tavoitteen toteutumisen kannalta merkitsevästä on sen myönteisyys – mitä tulen saavuttamaan / tekemään nykytilanteen sijaan. Jos tavoite on muotoiltu kielteisesti (*en halua enää...*), on sitä usein vaikea kuvitella konkreettisesti. Vaikka osa meistä motivoituu parhaiten ajatellessaan pääsevänsä irti tai pois jostakin (vrt. jakso 6), on sitä ei-jotakin lähes mahdoton visualisoida ja tyhjää kohti pyrkiminen voi jopa vähentää motivaatiota. Sen vuoksi on eduksi tarjota myös vaihtoehtoa: *Mitä haluat sen sijaan?* Jos haluaa vaikkapa lakata jännittämästä esiintymistä, kannattaa huomio kohdistaa erityisesti siihen tilaan, johon haluaa päästä (esimerkiksi *olen rauhallinen ja luonteva*

esiintyessäni) eikä vain siihen mitä haluaa välttää (en jännitä). Tavoite on myös hyvä nähdä prosessina, jolloin sen muotoilussa voi käyttää verbejä ja adjektiiveja substantiivien asemesta. *Kuinka*-kysymykset ovat hyviä prosessin esiin hakemisessa.

2. **Omasta toiminnasta kiinni:** Edelleen tavoitteiden toteutumisessa on tärkeää, että tavoitteeseen pääseminen keskeisesti riippuu meistä itsestämme. Toista ihmistä on vaikea saada muuttumaan haluamallamme tavalla, varsinkin jos hän käy sitä vastustamaan. Sen sijaan omaa toimintaamme voimme muuttaa. Kun muutamme omaa käyttäytymistämme, toinenkaan ei voi toimia täysin entiseen tapansa, vaan reagoi uuteen tilanteeseen
3. **Tavoite konkreettinen ja sopivan kokoinen:** Tavoitteen saavuttamisen kannalta on oleellista sen selkiyttäminen ja konkretisoiminen sekä sen mahdollinen laventaminen suuremmaksi tai pilkkominen osatavoitteisiin. Kovin epämääräinen, liian pieni tai liian suuri tavoite ei ehkä motivoi riittävästi. Tärkeää on myös täsmentää asiayhteys eli se, mitä, missä, milloin ja kenen kanssa jotain haluaa saavuttaa. Ehkä mikään asia ei aina ja kaikkialla ole hyväksii. Esimerkiksi luja hallinnan tunne ja itsevarmuus ovat hyviä monissa tilanteissa, mutteivät kaikissa. Tässä yhteydessä, kun tavoitetta täsmentää ja konkretisoi, on myös hyvä ilmaista, mikä on se ensimmäinen, tarkkaan määritelty askel, jonka nyt otan polulla kohti tavoitettani. Voinko tehdä jotakin nyt heti? Etäiselläkin tavoitteella on hyvä olla kytkentä (osatavoitteita) tähän hetkeen – kuin olisi näkyvässä polku, jonka alussa jo olen matkalla etenevässä tavoitteeni suuntaan.
4. **Tavoitteen toteutumisen kriteerit:** Tarvitaan myös kaikkien aistikanavien mukaan (VAKAd) määritellyt tavoitteen toteutumisen kriteerit. Mikä on silloin toisin, kun tavoite on toteutunut? Mitä silloin näkyy (ulkoiset havainnot ja sisäiset mielikuvat), kuuluu (ulkoiset äänet ja sisäiset mielteet tai sisäinen puhe) ja miltä tuntuu (mitä tuntuu ja missä kohtaa kehoa)? Myös maut ja tuoksut voi tarvittaessa ottaa mukaan. Näin voi vielä kerran tarkistaa (nyt

toteutuneen tavoitteen näkökulmasta käsin) millaiset välitavoitteet ovat tarpeen. Kaikki nämä tekijät lisäävät motivaatiota ja tekevät tavoitteesta entistä houkuttelevamman.

5. **Tavoitteen ekologisuus:** Tavoitteen toteutumiseen vaikuttaa merkittävästi myös sen ekologisuus. On aina syytä tutkia, onko tavoitteella kielteisiä seuraamuksia itselle tai läheisille. Onko tavoite vaivan arvoinen? Onko siitä jotain haittaa? Säilyttääkö se kaikki nykytilanteen myönteiset asiat? Tätä varten voi vaikkapa mielessään sisäänpäin kääntyen, 'omaa alitajuntaansa tai tiedostamatonta minäänsä konsultoiden', sisäisiä tunteuksiaan kuunnellen, kysyä itseltään: Onko siitä mitään haittaa, jos saavutan tavoitteeni?

Näiden vaiheiden jälkeen tavoite alkaa jo olla haluttava ja toteutettava. Joskus kuitenkin uskomuksemme omista kyvyistämme tai siitä, miten todennäköisenä pidämme tavoitteen toteutumista, voivat muodostua esteeksi. Niitä voi tarvittaessa tutkia ja ehkä myös muuttaa (ks. jakso 15 sekä harj. 14).

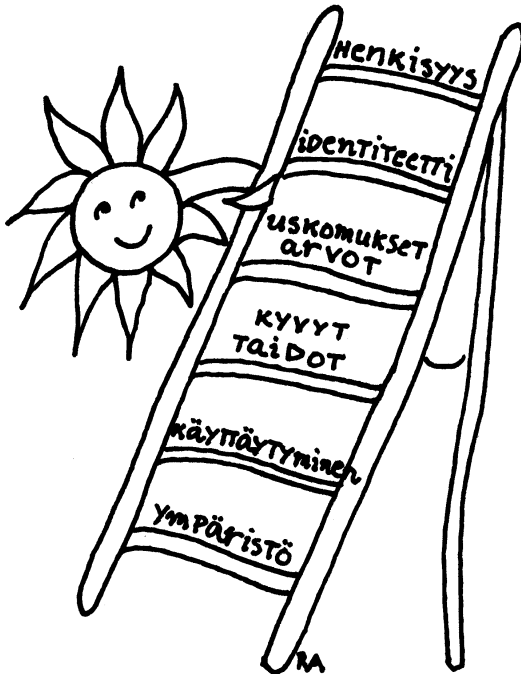
Edelleen tavoitteeseen pääsyä voi ehkäistä jokin ajattelu- ja mielleketju, joka voi koostua kuvista, ajatuksista, sisäisestä puheesta, tunteuksista ja niiden herättämistä tunteista. Esimerkiksi uuden vaativan projektin aloittaminen voi näkyä edessä suurena epämääräisenä harmaana möykkynä, josta ei oikein saa otetta. Turhautuminen johtaa ehkä sisäiseen puheeseen: *Ei tämä kannata, en minä kuitenkaan osaa*, jolloin ajatus lähtee edelleen etsimään hauskem-paa tekemistä. Kun mielleketju on näin paljastettu, sitä on helppo lähteä muuttamaan vaikkapa mielle-editoinnin avulla (vrt. harj. 3).

14. LOOGISET TASOT

Voimme tarkastella ihmistä, perhettä, yhteisöä tai organisaatiota systeeminä, jossa on useita toiminnan tasoja. Tasot ovat hierarkkisessa suhteessa toisiinsa. Ylempien tasojen vaikutus nähdään laajalaisempina kuin alempien tasojen. Robert Dilts kehitti Gregory Batesonin ajattelun pohjalta loogisten tasojen mallin ihmisen toiminnan jäsentämiseen ja tutkimiseen. Sittemmin siitä on tullut yksi NLP:n perusmalleista (harj. 13). Siinä voidaan erottaa seuraavat tasot:

1. **Ympäristö** on perustaso, joka tarjoaa yksilölliselle toiminnalle ulkoiset mahdollisuudet ja rajoitteet. Vastaa kysymyksiin: MISSÄ? MILLOIN?
2. **Käyttäytyminen ja ajattelu** ovat aloitteellista ja reaktiivista toimintaa suhteessa ympäristöön. Vastaa kysymyksiin: MITÄ TEEN? MITÄ AJATTELEN?
3. **Kyvyt ja taidot** ovat psyykkisiä karttoja ja toimintaohjelmia, joilla ohjaamme käyttäytymistämme ja ajatteluamme. Vastaa kysymyksiin: MITÄ OSAAN? MITEN, KUINKA OSAAN?
4. **Uskomukset ja arvot** toimivat muita tasoja ohjaavina ja vahvistavina tekijöinä motivoiden, sallien, tukien tai kieltäen. Arvot kertovat siitä, mikä juuri minulle on tärkeää. Ne ohjaavat valintojamme ja tavoitteidemme saavuttamista. Uskomus sen sijaan on jonkinlainen mielen sisäinen asennoitumistapa, jossa jotakin asiaa pidetään totena ilman, että sen totuudellisuutta epäillään tai millään tavalla mietitään. Vastaa kysymyksiin: MIKSI? MIKÄ ON OIKEASTI TÄRKEÄÄ?

5. **Identiteetti** ohjaa uskomuksia ja arvoja älyn ja tunteen kautta. Siihen liittyvät oma elämäntehtävä sekä se, mikä tai millainen minä olen kokonaisuutena ja perusolemukseltani. Vastaa kysymyksiin: KUKA MINÄ OLEN? MILLAINEN MINÄ OLEN?
6. **Henkinen taso** (ns. spirituaalinen taso) on ylin taso, joka ohjaa puolestaan identiteettiä. Siihen liittyy yleensä elämän peruskysymyksiä; ihmisen suhde tai kuulumuus johonkin suurempaan todellisuuteen, ihmisen tehtävä, osa yhteisössä, maailmassa, maailmankaikkeudessa. Vastaa kysymyksiin: MINKÄ SUUREMMAN OSA OLEN? MIKÄ ON IHMISEN TEHTÄVÄ?



Ongelmien ratkaisussa auttaa usein, kun tunnistaa, mille tasolle ongelma on 'juurtunut'. Jollekulle esimerkiksi tupakointi liittyy vain ympäristöön (*kun kaveritkin polttaa, niin...*) ja kun asianomainen siirtyy savuttomaan ympäristöön, hän voi helposti luopua tupakoinnista. Jollekulle toiselle taas polttaminen voi olla vain tapa, esimerkiksi ruoan jälkeen pannaan palamaan. Tällöin jo pelkästään liikkeelle lähtö pöydän äärestä heti ruoan jälkeen voi muuttaa tavan (käyttäytymisen taso).

Joku voi kokea polttamisen jonkinlaisena taitona. Hän voi esimerkiksi ihailla sulavia kätensä liikkeitä polttaessaan tai sitten polttaminen voi olla sopiva keino rauhoittaa itseään tai rytmittää työtään. Tällöin etsitään muuta (vaativaa) tekemistä käsille tai muita keinoja itsensä rauhoittamiseen ja rytmittämiseen (vrt. harj. 15).

Edelleen polttamiseen voi liittyä joku uskomus (*kaikki kunnan kaverit polttaa*) tai se voi liittyä minäkuvaan (*olen nuori mies ja nuoret miehet polttavat*). Näille ylemmille tasoille juurtuneesta tupakoinnista onkin sitten jo hieman vaikeampi luopua, sillä ylemmät loogiset tasot määrittävät alempia. Tarvitaan uskomuksiin tai identiteettiin liittyviä harjoituksia, esimerkiksi harjoitukset 14 ja 16.

Vaikka ongelma näyttäisi alun perin olevan vain käyttäytymisen tasolla, sen muutos saattaa osoittautua mahdottomaksi, koska jokin ylemmän tason seikka, vaikkapa uskomukset, voi olla ristiriidassa halutun muutoksen kanssa. Sen sijaan muutos ylemmällä tasolla saattaa johtaa muutokseen myös alemmilla tasoilla. Esimerkiksi jonkin rajoittavan uskomuksen muutos aiheuttaa usein sen, että ajatteleme eri tavalla kyvyistämme ja taidoistamme ja käytäydymme eri tavalla, mikä puolestaan voi heijastua ympäristöömme ja aiheuttaa muutoksia myös siellä.

Joskus myös alemman tason muutos voi näkyä ylemmillä tasoilla. Esimerkiksi, kun aikaisemmassa koulussa kiusattu lapsi vaihtaa koulua, saattaa hänen koko tilanteensa muuttua niin kokonaisvaltaisesti, ettei kiusaamista enää esiinny.

Ongelman paikan eri tasoilla voi kuulla myös toisen kielenkäytöstä, etenkin jos opettelee herkistämään sille korvansa. Tässä esimerkki, jossa aiheena on ruotsin kielen oppiminen:

- Ruotsin oppiminen on helppoa, jos sinulla on hyvä opettaja (ympäristö).
- Luin tehtäväksi annetut sanat hyvin (käyttäytyminen).
- Minä osaan puhua ruotsia (kyvyt ja taidot).
- On hienoa osata ruotsia (uskomukset ja arvot).
- Olen ruotsinkielinen (identiteetti).
- Kielitaito luo uusia mahdollisuuksia päästä osalliseksi toisen kulttuurin rikkaudesta (henkinen taso).

15. USKOMUKSISTA

Jokaisella meistä on erilaisia käsityksiä, uskomuksia ja vakaumuksia. Uskomukset vaikuttavatkin hyvin suurelta osin siihen, miten toimimme, ajattelemme tai tunnemme. Uskomukset syntyvät kokemuksistamme: joskus jo yksi vahva kokemus riittää kestävän uskomuksen syntyyn, sillä uskomuksilla on itseään vahvistava luonne, toisin sanoen me helposti havaitsemme ja rekisteröimme ympäristöstämme vain omia uskomusiamme vahvistavia seikkoja. Toisinaan uskomuksen syntyminen taas vaatii useita vakuuttautumiskertoja ja viestien on lisäksi tultava eri miellejärjestelmien kautta, koska eri ihmiset vakuuttautuvat asioista eri tavoin, ilmeisesti muun muassa suosikkimiellejärjestelmästä ja erottelutyyleistä riippuen. Näistä seikoista johtuen monet uskomukset myös vastustavat sitkeästi muuttamisyhteyksiä: uskomukset ovat mielessä totta.

Uskomukset voivat joko avartaa ja rikastuttaa elämäämme tai ne voivat rajata ja kahlita sitä. Uskomusten olemassaolo sinänsä ei ole kielteinen asia, sillä mieli tarvitsee positiivisia, mielialaa myönteisesti muokkaavia käsityksiä. Lisäksi uskomukset helpottavat ja nopeuttavat reagointia, etenkin uusissa tilanteissa. Ne ovat siis olennainen ja tarpeellinen osa itse kunkin maailmankuvaa.

Tärkeää uskomuksissa on se, mihin suuntaan ne ohjaavat toimintaa ja tunteita. Rajoittavien uskomusten tunnistaminen ja muuttaminen on tarpeen silloin, kun haluamme lisätä omia mah-

dollisuksiimme. Monet perususkomuksistamme eivät ole tietoisia ja siksi emme helposti huomaa, millä keinoin rajaamme mahdollisuksiimme.

Omia uskomuksiaan voi löytää vaikkapa kuuntelemalla omia ajatuksiaan, sisäistä puhettaan, ja sitä, mitä itsellä on tapana sanoa ääneen. Muutosta kaipaavien, rajoittavien uskomusten 'langanpäitä' voimme etsiä kiinnittämällä huomiota esimerkiksi alla esitettyihin asioihin.

Rajoittavia uskomuksia löytyy usein niistä tilanteista, joissa emme onnistu. Voimme miettiä asioita, joissa olemme jatkuvasti epäonnistuneet, tai asioita, jotka olemme mahdollisesti sulkeneet kokonaan pois elämästämme ajatellen niiden olevan itsellemme täysin saavuttamattomia tai mahdottomia. Tai asioita ja tekemisiä, joita toisaalta haluamme tehdä, mutta jotka tuntuvat jatkuvasti hankalilta tai jäävät toistuvasti tekemättä. Tämäntyyppisten asioiden taustalta saattaa löytyä omaan itseen, omiin kykyihin ja taitoihin tai mahdollisuuksiin liittyviä, rajoittavia uskomuksia.

Koska uskomukset ovat yleistyksiä, voivat myös erilaiset sanat ja ilmaukset toimia merkkeinä rajoittavista uskomuksista. Hyviä hälytyssanoja ovat *aina, kaikki, ei koskaan, ei kukaan, ihmiset, muut, miehet, naiset* sekä sellaiset välttämättömyyksien ja mahdottomuuksien ilmaiset kuten *on pakko, täytyy, pitää, on välttämätöntä, ei ole mahdollista, en voi, en saa* ja niin edelleen. Tietenkin on olemassa ulkoisia pakkoja ja velvollisuuksia, esimerkiksi verot ja vuokrat pitää maksaa. Sen lisäksi saatamme kuitenkin luoda toimintaamme voimakkaasti ohjaavia sisäisiä pakkoja: *Minun täytyy antaa periksi. Minä en voi pitää puoliani, koska pitämällä puoleni aiheutan tuskaa muille...* (vrt. myös jakso 10).

Myös kaikkiin arvoihin, joita meillä on, liittyy uskomuksia. Suuri osa näistä on varmasti mahdollisuuksia luovia, osa taas voi olla rajoittavia ja haitallisia. Keskustelu arvoista ja niihin liittyvistä uskomuksista voikin olla paikallaan, kun etsitään toiminnalle uusia vaihtoehtoja entisten lisäksi.

Tulevaisuus perustuu pääosin uskomuksille, sillä tulevaisuudestahan emme voi tietää mitään varmaa, mutta kuitenkin meillä on käsitys siitä. Osa siitä, mitä tulevaisuudesta uskomme, voi olla toimintaamme rajoittavaa. Näistä erityisen tärkeitä ovat rajoittavat, identiteettiin liittyvät *minä* -uskomukset (*Minä olen huono matikassa. Minä en pysy terveenä.*).

Kun on löytänyt uskomuksen, voi tutkia sen hyödyllisyyttä. Voi kysyä itseltään: Kun ajattelen näin, niin millaisiin tunteisiin ja käyttäytymiseen se johtaa? Onko seurauksena hyödyllisiä vai kielteisiä ja rajoittavia asioita?

Rajoittavia uskomuksia taas voi muuttaa monella tapaa. Usein jo se, että nimeää ajattelutapansa uskomukseksi, riittää: *”Minulla on tällainen uskomus - se ei ole totta, olen vain uskonut näin...”*

Kannattaa myös kysyä itseltään: *”Mikä estää?”*; *”Mitä tapahtuisi, jos...?”* Mielikuvissaan (tai oikeasti!) voi kokeilla, millaista olisi elää päinvastaisen uskomuksen kanssa kiinnittämällä tällöin huomiota erilaisiin käyttäytymis- ajattelu- ja tuntemistapoihin. Näin voi käydä läpi erilaisia tilanteita, joissa käyttäytyy, ajattelee tai tuntee jollakin toisella tavalla kuin tähän asti, ja huomata, miltä tuntuu olla tällainen, tällä tavalla toimiva ja tunteva. Edelleen voi kokeilla ja toimia todellisissa tilanteissa, ikään kuin olisikin erilainen, uskoisi eri asioihin, kuin tähän asti.

Uskomuksemme ovat kuin valheita, jotka riittävän usein kerrottuina ovat muuttuneet todeksi. Vastaavasti, kun näyttelee, leikkii tai teeskentelee jotain tavoittelemaansa käyttäytymismuotoa tai tuntemistapaa riittävän kauan, voi huomata sen muuttuneen taidoksi, ominaisuudeksi.

NLP-menetelmissä on myös monia keinoja muuttaa uskomuksia muun muassa mellepiirteitä muuttamalla (vrt. harj. 3), voimavaroja siirtämällä (harj. 7) tai varsinaisen uskomusharjoituksen avulla (harj. 14). Usein uskomukset muuttuvat myös itsestään, kun muutamme käytöstämme tai toimintaamme tai siirrymme uuteen ympäristöön, esimerkiksi kun alamme harrastaa jotain uutta, entisestä poikkeavaa.

Usein myös sananlaskuihin, runoihin ja lauluihin sisältyy uskomuksia: joistakin voi ottaa oppia ja joitakin voi kyseenalaistaa:

- Alku aina hankalaa, lopussa kiitos seisoo.
- Itku pitkästä ilosta.
- Ei oppi ojaan kaada.
- Parempi myöhään kuin ei milloinkaan.
- Kel' onni on, se onnen kätkeköön.
- Elämä on ihanaa, kun sen oikein oivaltaa.

16. PALAUTTEEN ANTAMINEN JA VASTAANOTTAMINEN

Kaikissa vuorovaikutustilanteissa annamme ja vastaanotamme palautetta enemmän tai vähemmän tietoisesti. On vuorovaikutustilanteita, joissa tietoinen ja tavoitteellinen palautteen antaminen muodostaa tärkeän osan. Tällaisia tilanteita löytyy erityisesti kasvatuksen, opetuksen, koulutuksen, valmennuksen, työhön opastamisen ja työhönohjauksen alueilta. On hyvä osata antaa ja ottaa vastaan palautetta siten, että se vie kehitystä eteenpäin.

Tässä kuvataan yksi tehokas tapa antaa palautetta. Siitä on käytetty nimikettä palautteen antamisen 'Hampurilaismalli', koska se muodostuu kolmesta kerroksesta tai kolmesta vaiheesta.

1. **Myönteiset yksityiskohdat:** Kun toisen ihmisen käyttäytymisestä tai suorituksesta annetaan palautetta, on hyvä aloittaa siitä, mikä siinä sujui erityisen hyvin. Tällöin nostetaan esiin konkreettisia asioita:

- Erityisesti pidin siitä, kun esityksesi alussa sanoit...
- Tosi hyvänä pidin sitä, kun muotoilit kysymyksen uudelleen seuraavasti: ... (tarkka esimerkki)
- Tässä ristiriitatilanteessa ihailin sinun tapaasi ilmaista tavoitteesi sanomalla...
- Minusta sinä tuit tosi hyvin seuraavin sanattomin keinoin sanomaasi ... (käyttäytymistason kuvaus)

Jos emme itse aina huomaa korjaamisen ja kehittämisen kohteita, niin emme helposti huomaa sitäkään, mikä muiden mielestä sujui hyvin tai jopa loistokkaasti. Siksi myös tämä konkreettinen, myönteinen palaute on yksi tärkeä osa kokonaisuutta. Se ei siis tarkoita yleisluontoista kehumista, vaan tiettyjen, hyvin sujuneiden kohtien esiin tuomista.

2. **Varsinainen palaute:** Tämän jälkeen siirrytään itse 'pihviin' eli siihen, mitä kehittämisen paikkoja toisen käyttäytymisessä tai suorituksessa näemme. Tällöin puututaan asioihin, jotka eivät mielestämme vielä menneet riittävän hyvin. Tämä on siis kriittikkivaihe: aletaan käsitellä asioita, joiden osalta toimintaa voisi ja olisi hyvä kehittää paremmaksi. Nostetaan esiin konkreettisia asioita ja tuodaan näkyville muutoksia, joihin mielestämme olisi aihetta. Palautteen antajan on hyvä itse näyttää, miten kyseisen asian voisi tehdä toisin.

- Minusta esityksesi olisi tullut vielä paremmaksi, kun siinä päätöskohdassa olisit sanonut...

- Jos lähdetään pilkkuja viilaamaan, niin voisit tutkistella, olisiko seuraava sanamuoto "...” siinä tilanteessa parempi.

Tässä 'pihvi'-kohdassa tarjotaan vihjeitä ja ehdotuksia käyttäytymisen korjaamiseksi tai esityksen parantamiseksi. Tällöin palautteen saaja voi tarvittaessa kysyä täsmennystä ja tarkennusta.

3. **Myönteinen kokonaisarvio:** Lopuksi tulee hampurilaisen päällyskerros. Kun edellä on käyty läpi hyvin menneet ja kehittämistä vaativat kohdat, siirrytään palautteen kannustavaan osaan.

- ...mutta kokonaisuutena esityksesi oli selkeästi jäsennetty
- ... mutta teit tämän kaiken innostuneesti ja antaumuksella
- Oli upeaa, että uskalsit rohkeasti yrittää.

Kaksi ensimmäistä vaihetta ovat siis hyvin konkreettisia ja yksityiskohtaisia ja tämä kolmas vaihe yleisluonteinen kannustus.

Kun palautteen antaa tällä tavoin, sitä on helppo ottaa vastaan. Palautetta kuuntelee ja siitä ottaa opikseen mielellään. Siis ensin konkreettiset myönteiset asiat, sitten korjaamista tai kehittämistä vaativat asiat yksilöidysti ja konkreettisesti ja lopuksi myönteinen kannustus:

+ ja + ja +
ja – ja – ja –
mutta +

Silloin, kun palaute keskittyy vain kielteisiin asioihin, se helposti herättää ahdistusta ja vastustusta. Jos palaute annetaan sanomalla esimerkiksi *”Esityksesi alku oli vähän hajanainen, mutta kyllä siinä oli hyvääkin – jäsentely oli aika selkeä, mutta olisihan sitäkin voinut terävöittää”*, niin siihen tulee vähän selittelyn makua. Lisäksi mutta-sana mitätöi sitä edeltäneen asian.

Yleensäkin, jos haluaa toisen muuttavan toimintaansa, muutosehdotukset on hyvä tehdä käyttäytymistason ilmauksin (mitä konkreettisesti tehdään), kun taas kannustus on hyvä tehdä yleisemmällä tasolla (taidot, uskomukset, identiteetti). Lasta ohjatesakin voi olla edullista todeta kielteisestä käytöksestä, ettei se ole sopivaa ja että seuraavalla kerralla vastaavassa tilanteessa on syytä toimia toisin. Samalla on kuitenkin hyvä tuoda identiteettitasolla ilmi, että lapsi on hyvä ja arvokas ja että hänestä välitetään.

Kaikki ihmiset eivät kuitenkaan ole vielä harjaantuneet antamaan palautetta rakentavalla tavalla ja hampurilaismallin ideoita huomioiden, ja siksi on hyvä kiinnittää huomiota myös palautteen vastaanottamiseen. Siihen, miten hyvin osaamme ottaa palautetta vastaan, vaikuttavat monet eri tekijät, muun muassa palautteen antaja, hänen asemansa meihin nähden, palautteen antamisen tapa ja ennen kaikkea se, miten palautteeseen suhtaudumme ja miten tulkitsemme sitä.

Niinpä palautteen vastaanottajan onkin hyvä muistaa, että palaute on vain toisen ihmisen henkilökohtainen arvio ja käsitys hänen toiminnastaan. Se ei ole yhtä kuin totuus, sillä jokainenhan antaa palautteensa oman maailmankuvansa pohjalta. Vastaanottajan kannalta palaute voi olla osuvaa ja hyödyllistä, se voi vain hie- man sivuta totuutta tai se voi jopa olla osittain tai kokonaan vailla perusteita. Lisäksi, kun saa palautetta useammalta henkilöltä, se saattaa olla hyvinkin ristiriitaista. Se, mikä toisen mielestä oli hyvä asia, onkin jonkun toisen mielestä korjattava asia. Palautteen saaja kuuntelee palautteen ja sitten mielessään puntaroi, mitä osia palautteesta hän jo nyt ottaa huomioon, mihin päättää puuttua myö- hemmin ja minkä jättää kokonaan huomiotta. Tätä varten olemme liittäneet loppuun pari harjoitusta, joiden avulla palautteen vas- taanottamista voi harjoitella (harj. 17.1 ja 17.2).

00. HARJOITUKSIA

Tähän kirjan loppuosaan on kerätty joitakin perusharjoituksia suunnilleen samaan järjestykseen, kuin vastaavat asiat esiintyvät tekstiosassa. Harjoitukset ovat vain esimerkkejä monista NLP-menetelmistä. Kirjallisuudessa esiintyy monista harjoituksista myös erilaisia muunnoksia. Meidän periaatteenamme on kuitenkin ollut tehdä ohjeista ja harjoituksista mahdollisimman yksinkertaisia ja helppoja. Osa niistä voi tehdä yksin, osa on tarkoitettu pareittain tai pienessä ryhmässä tehtäviksi. Yleensä työskentely on kuitenkin helpompaa ja ehkä jopa tehokkaampaa, jos harjoitukset tekee parin opastuksella, koska silloin voi täysin keskittyä sisäisiin mielikuviiin ja tuntemuksiin.

Harjoitukset eivät siis ole varsinaisesti helppousjärjestyksessä. Silti on kuitenkin hyvä aloittaa kuudesta ensimmäisestä harjoituksesta, koska niissä tulevat esiin NLP-menetelmien perustekniikat.

Harjoitusten yleisohjeet

Seuraavat yleisohjeet koskevat kaikkia tässä harjoitusosassa esitettyjä harjoituksia:

1. Ennen jokaisen harjoituksen alkua on ehdottoman tärkeää luoda hyvä kontakti ohjaajan ja ohjattavan kesken tai pienryhmän sisälle (vrt. jakso 8 sekä harj. 2). Jos kontakti pääsee välillä jostain syystä heikkenemään, on sitä hyvä vahvistaa samauttamalla, ennen kuin siirtyy taas jatkamaan ohjaamista.
2. Ohjaajalle on eduksi myös tutustua tilavihjeiden lukemiseen ja seuraamiseen eli kalibrointiin, ks. jakso 7 sekä harjoitus 1. Kalibrointi on oleellinen osa useaakin harjoitusta ja siitä huomautetaan ohjeissa yleensä vain lyhyesti, joten on hyvä etukäteen ottaa selvää, mitä sillä tarkoitetaan ja miten paria on ohjatessa hyvä tarkkailla ja mihin kiinnittää huomiota.
3. Ohjaajan on hyvä myös koko ajan tarkkailla nopeutta, jolla hän ohjeita antaa, jotta ohjattavalle jää riittävästi aikaa toimia ohjeiden mukaan. Erityisen tärkeää tämä on silloin, jos lukee ohjeet suoraan paperista. On myös hyvä huomata, että ihmisten ajantarve vaihtelee. Esimerkiksi kinesteettiset henkilöt saattavat olla tavallista hitaampia etenkin visuaalisten tai auditiivisten mielikuvien tuottamisessa.
4. Ohjeissa käytetään usein lyhennettä VAK tai VAKOG, harvemmin VAKAd. Niillä tarkoitetaan mielikuviiin eläytymistä käyttäen kaikkia aisteja: näköä, kuuloa, tuntoa, hajua ja makua sekä mahdollisesti käyttäen tiettyjä kielellisiä ilmaisuja ja symboleita. Ks. tarkemmin jaksot 9 ja 10.

5. Ohjaajan on muutenkin tarpeen huomioida myös ohjattavan sanatonta viestintää. Esimerkiksi tiedot siitä, mitä miellejärjestelmää ohjattava mieluiten tai kullakin hetkellä käyttää, auttavat suuntaamaan ohjeita sopivalla tavalla. Jos ohjaaja vaikkapa huomaa toisen käyttävän tyypillistä visuaalista, auditiivista tai kinesteettistä sanastoa, hän voi myös itse siirtyä käyttämään sitä.
6. Harjoitustilanteessa myös ohjattava voi tarvittaessa antaa vihjeitä siitä, mitä toivoo; esimerkiksi pyytää ohjaamaan hitaammin tai nopeammin.
7. Etenkin keskittymistä vaativissa harjoituksissa (esim. 15 ja 16) on avuksi, kun ohjattava aloittaa rauhallisesta ja rentoutuneesta olotilasta (tässä ja nyt), jolloin alitajuisen mielikuvien tuottaminen ja niihin eläytyminen on vaivatonta.

1. KALIBROINTI ELI TILAVIHJEIDEN LUKEMINEN JA VERTAAMINEN (vrt. jakso 7)

Tilavihjeiden lukeminen ja vertaaminen liittyvät lähes jokaiseen NLP-harjoitukseen (ks. esim. harj. 2 ja harj. 14). Tässä kuitenkin alkulämmittelyksi kolme pelkkiin tilavihjeisiin keskittyvää harjoitusta.

1.1 Miellyttävä tilanne – epämiellyttävä tilanne (visuaalinen harjoitus)

1. 3-5 hengen ryhmä, josta valitaan ensimmäinen tarkkailtava henkilö. Hän istuu tarkkailtavana silmät suljettuina tai avoimina. Joku toinen ryhmäläisistä ohjaa häntä. Ohjaajan on hyvä muistaa pitää riittävän pitkiä taukoja, jotta ohjattava ehtii eläytyä riittävästi kühunkin vaiheeseen.
2. Palauta mieleesi jokin miellyttävä tilanne. Mitä näet - kuulet - tunnet - haistat - maistat (VAK)? Eläydy siihen, miltä sinusta tuntuu. Muut tarkkailevat ja painavat mieleensä henkilön kasvot ja muun olemuksen: ilmeet, eleet, asennon jne.
3. Palauta nyt mieleesi jokin hieman epämiellyttävä tilanne. Mitä näet - kuulet - tunnet - haistat - maistat (VAK)? Eläydy siihen, miltä sinusta tuntuu. Muut tarkkailevat ja painavat mieleensä henkilön kasvot ja muun olemuksen: ilmeet, eleet, asennon jne.
4. Palauta nyt mieleesi jokin neutraali tilanne. Mitä näet - kuulet - tunnet - haistat - maistat (VAK)? Eläydy siihen, miltä sinusta tuntuu. Muut tarkkailevat ja painavat mieleensä henkilön kasvot ja muun olemuksen: ilmeet, eleet, asennon jne.

5. Tilanteita toistetaan muutaman kerran vuorotellen, jotta tarkkailijat alkaisivat huomata ne kasvoihin ja muuhun olemukseen liittyvät mikromerkit, jotka erottavat näitä kolmea tilannetta toisistaan. Tällaisia mikromerkkejä voivat olla esimerkiksi muutokset suupielissä, silmäkulmissa ja kulmakarvoissa, kiristymiset ja rentoutumiset poskissa, huulten ohentuminen tai paksuuntuminen, ihon värin muutokset ja hartioiden lihasten jännittymiset ja rentoutumiset (vrt. myös liite 2.1).
6. Sen jälkeen tarkkailtava henkilö palauttaa mieleensä vuorotellen miellyttävää, neutraalia ja epämiellyttävää tilannetta mielivaltaisessa järjestyksessä ja muut merkitsevät muistiin mikromerkeistä päättelemällä, mistä mielialasta milloinkin on kyse. Aina tilanteen vaihtuessa tarkkailtavan on hyvä antaa muille merkki vaikkapa sormea nostamalla.
7. Lopuksi keskustellaan siitä, miten hyvin arvaukset osuivat oikeaan ja miksi ehkä jotkut erehtyivät tai päättelivät väärin.

1.2 Miellyttävä tilanne – epämiellyttävä tilanne (auditiiivinen harjoitus)

1. Kuten edellinen harjoitus, mutta nyt kiinnitetään huomiota vain ääneen, äänensävyihin, äänenkorkeuteen jne. Tällä kertaa muut ryhmäläiset paitsi ohjaaja istuvat selin kuunneltavaan henkilöön.
2. Palauta mieleesi jokin miellyttävä tilanne. Mitä näet - kuulet - tunnet - haistat - maistat (VAK)? Eläydy siihen, miltä sinusta tuntuu. Kun tunne on riittävän vahva, ala luetella numeroita 1:stä eteenpäin.

Muut kuuntelevat ja painavat mieleensä henkilön äänen yksityiskohdat.

3. Palauta nyt mieleesi jokin hieman epämiellyttävä tilanne. Mitä näet - kuulet tunnet - haistat - maistat (VAK)? Eläydy siihen, miltä sinusta tuntuu, ja ala sitten luetella numeroita 1:stä eteenpäin.

Muut kuuntelevat ja painavat mieleensä henkilön äänen yksityiskohdat.

4. Palauta nyt mieleesi jokin neutraali tilanne. Mitä näet - kuulet - tunnet - haistat - maistat (VAK)? Eläydy siihen, miltä sinusta tuntuu, ja ala sitten luetella numeroita 1:stä eteenpäin.

Muut kuuntelevat ja painavat mieleensä henkilön äänen yksityiskohdat.

5. Tilanteita toistetaan muutaman kerran vuorotellen, jotta kuuntelijat alkavat kuulla ne ääneen liittyvät sävyt, painotukset, tauotukset ja muut mikromerkit, jotka näitä kolmea tilannetta erottavat toisistaan (vrt. myös Liite 2.1).

6. Sen jälkeen kuunneltava henkilö palauttaa mieleensä miellyttävää, neutraalia ja epämiellyttävää tilannetta vuorotellen mielivaltaisessa järjestyksessä ja alkaa taas luetella numeroita 1:stä eteenpäin. Muut arvailevat mikromerkeistä päättelemällä, mistä mielialasta milloinkin on kyse. Aina tilanteen vaihtuessa tarkkailtavan on hyvä kertoa siitä muille vaikkapa sanomalla: *Tämä on uusi tilanne.*

7. Lopuksi keskustellaan siitä, miten hyvin arvaukset osuivat oikeaan ja miksi ehkä jotkut erehtyivät tai päättelivät väärin.

1.3 Erilaisten mielialojen tunnistaminen

1. 3-4 hengen ryhmä, josta jokainen 'esiintyy' vuorotellen.
2. A valitsee itsekseen 3 erilaista ja toisistaan selvästi poikkeavaa mielialaa tai tunnetta, esimerkiksi surullinen olo, viha ja ilo. A nimeää mielialat itsekseen vaikka numeroilla 1, 2, 3, jotta ne eroavat selkeästi toisistaan.
3. A 'esittää' jokaisen mielialan tai tunnetilan vuorotellen muille kahdelle **ilman sanoja** pelkästään eläytymällä muistoon tai tilanteeseen, jolloin on vahvasti kokenut kyseistä tunnetta tai ollut kyseisen mielialan vallassa. Jokaisen uuden tunteen tai mielialan edellä hän mainitsee kyseisen mielialan tai tunteen numeron.

Muiden tehtävänä on koko ajan tarkkailla eleitä, ilmeitä, asentoa, hengitystä jne. pyrkien samalla selvittämään, mistä tunteesta tai mielialasta kulloinkin on kyse.

4. Pidettyään selvän tauon, esimerkiksi poistuttuaan välillä 'näyttämöltä', A esittää yhden kolmesta tunteesta tai mielialasta uudelleen ja toisten tehtävänä on selvittää, minkä kolmesta mielialasta tai tunteesta (1, 2 vai 3) A esitti uudelleen. Tässä vaiheessa katsojat voivat myös esittää käsityksiään siitä, mitä alun perin esitetyt tunteet tai mielialat olivat, ja tarkistaa, ovatko he osuneet arvioissaan oikeaan.
5. Vaihdetaan vuoroa, kunnes jokainen ryhmästä on 'esiintynyt'.

2. SAMAUTA JA TILANNE MUUTTUU (vrt. jakso 8)

Harjoitus on hyvä tehdä 3–4 hengen ryhmässä.

1. Kukin ottaa vuorollaan käsiteltäväksi jonkin vuorovaikutustilanteen, jonka hän on kokenut hankalaksi tai haastavaksi (mieluiten kahden henkilön tilanteen) ja jonka hän toivoisi jatkossa sujuvan toisin. Vuorovaikutustilanteesta otetaan käsiteltäväksi se hetki, jolloin epämukava olo syntyi.
2. A, jonka tilanne otetaan ensin tarkasteltavaksi, valitsee ryhmästä jonkun 'vastapelurin' rooliin (B) ja valmentaa hänet toimimaan 'aidon' tavoin. Tätä valmennusta parikki voi tehdä jossakin muussa tilassa kahdestaan. A opastaa B:tä niin, että vuorovaikutustilanteesta tulee alkuperäisen tilanteen tuntuinen Repliikkien sisällön lisäksi tärkeitä ovat sanattomat viestit, kuten tilan käyttö, miten istuvat tai seisovat suhteessa toisiinsa, katseen suunta, katsekontaktin määrä, jalkojen ja käsien asento, pään asento, eleiden suunta ja määrä, ilmeet, äänen voimakkuus, puherytmi jne. Tätä A ja B muokkaavat siihen asti, että A:lla on harjoitustilanteessa se sama epämiellyttävä tunnekokemus, jonka hän on kokenut alkuperäisessä tilanteessa.
3. Sillä aikaa muu ryhmä suunnittelee tarkkailutehtäväänsä. Huomio tullaan erityisesti kohdistamaan osapuolten (A ja B) käyttäytymisen eroihin. Seurataan, mitä eroja on käsien, jalkojen, pään ja varjalan asennoissa, tilan käytössä, eleiden määrässä ja suunnassa, katseen suunnassa, katsekontaktin määrässä, ilmeissä, äänen voimakkuudessa, sävyssä ja korkeudessa, puherytmisissä, repliikkien pituudessa, yleisessä toimintarytmisissä yms. Ryhmäläiset voivat tarvittaessa jakaa tarkkailutehtäviä niin, että yksi kiinnittää huomiota asentoon, toinen ääneen, kolmas katsekontaktiin jne.

4. A ja B palaavat ryhmään ja esittävät käsiteltävänä olevan vuorovaikutustilanteen. Muu ryhmä seuraa episodia tarkkaillen edellä lueteltuja seikkoja. Ryhmän jäsenet kirjaavat muistiin havaitsemansa asento- ja käyttäytymiserot.
5. Toinen osapuoli (B) poistuu vähäksi aikaa, koska hänen käyttäytymistään ei ole tarkoitus muuttaa. Sitten ryhmä antaa vihjeitä ja opastusta sille osapuolelle (A), joka on kokenut tilanteen hankalaksi. Vihjeet koskevat nimenomaan sanattomien reaktioiden samankaltaistamista (samauttamisen lisäämistä).
6. Sitten toistetaan episodi uudelleen ja seurataan vuorovaikutuksen muuttumista, kun mukana on enemmän samauttamista (A on muuttanut käyttäytymistään enemmän B:n kaltaiseksi).
7. Tarvittaessa katsotaan lisää samauttamisen paikkoja ja kokeillaan uudelleen, kunnes tilanteen herättämä tunnetila on muuttunut A:n kannalta neutraaliksi tai myönteiseksi. Tässä vaiheessa kannattaa kuunnella sisältöäkin 'toisella korvalla'. Se nimittäin usein muuttuu, kun sanaton viestintä muuttuu.
8. Harjoitusta toistetaan (kohdat 1–7), kunnes kaikki ovat olleet A:na, B:nä ja tarkkailijoina.

3. MIELLE-EDITOINTI (VRT. JAKSO 9)

Mielle-editointi on ehkä kaikkein yksinkertaisin tapa muuttaa kokemusta, tunteita tai suhtautumista johonkin asiaan. Tällöin tapahtumaan tai muistoon liittyvien kuvien, äänien tai tuntemusten miellepiirteitä muutetaan haluttuun suuntaan, jolloin tapahtumaan liittyvät kielteiset tunteet neutralisoituvat, laimenevat tai menettävät muuten merkitystään ja positiiviset tunteet vahvistuvat, elävöityvät tai muuttuvat motivoiviksi.

Koska ihmiset eroavat toisistaan jo miellejärjestelmiltään, myös tunteita ja kokemusta suuntaan tai toiseen muuttavat ratkaisevat miellepiirteet ovat yksilöllisiä. Tehokkain miellepiirre voi olla riippuvainen myös tilanteesta. Sen vuoksi seuraaviin harjoituksiin on kerätty joitakin ohjeita kustakin miellejärjestelmästä, joiden avulla omia, ratkaisevan tärkeitä miellepiirteitään voi tunnistaa. Näiden lisäksi kokeilussa voi käyttää kaikkia jaksossa 9 lueteltuja miellepiirteitä.

Olemme ottaneet mukaan esimerkkiharjoitukset kaikista miellejärjestelmistä (visuaalinen, auditiivinen ja kinesteettinen). Voi olla kuitenkin hyvä aloittaa itselle vahvasta miellejärjestelmästä ja kokeilla vasta sen jälkeen muita miellejärjestelmiä.

Harjoitukset voi tehdä joko yksin tai pareittain.

3.1 Näkömielteiden piirteet

1. Palauta mieleesi jokin **neutraali** tai **hieman kielteinen** tapahtuma viime päiviltä. Mieti tapahtumaa ja anna mieleesi nousta sitä vastaava kuva. Tutki kuvaa: missä näet sen, kuinka kaukana se on, minkä kokoinen se on? Entä oletko kuvassa sisällä ja näet kaiken omista silmistäsi (assosioituneena) vai katsotko kuvaa ikään kuin ulkoa päin (dissosioituneena). Onko kuvassa värejä, kehyksiä tai liikettä, millainen se on kirkkaudeltaan ja muilta ominaisuuksiltaan. Entä millaisia tunteita tapahtumaan ja kuvaan liittyy?

2. Lähde nyt kokeilemaan kuvan muuttamista askel kerrallaan. Tässä vaiheessa on kyse vain kokeilusta, joten muista palauttaa kuva jokaisen kokeilun jälkeen ennalleen.
3. Jos olet kuvassa sisällä, astu siitä ulos ja kävele mielessäsi vähän matkan päähän tai siirrä kuvaa kauemmaksi niin, että voit tarkkailla sitä ulkopuolelta. Näet itsesi kuvassa. Miten tunteesi muuttuvat? Palauta alkuperäinen asetelma.

Jos taas olet kuvan ulkopuolella, kuvittele astuvasi sen sisään, sulautuvasi omaan itseesi kuvassa. Miten tunteesi muuttuvat? Palauta alkuperäinen asetelma.

4. Anna kuvan siirtyä kauemmaksi. Miten se muuttuu ja miten siihen liittyvät tunteet muuttuvat? Anna sen siirtyä takaisin paikoilleen ja edelleen lähemmäksi. Miten kuva ja tunne muuttuvat? Palauta alkuperäinen asetelma.
5. Jatka kokeilua samalla tavalla suurentamalla ja pienentämällä kuvaa, muuttamalla sen paikkaa oikealle tai vasemmalle, muuttamalla värejä, yksityiskohtaisuutta kokonaisvaltaisemmaksi tai päinvastoin, vaihtamalla valokuva elokuvaksi tai päinvastoin, poistamalla tai lisäämällä kehykset jne. Tutki kunkin muutoksen jälkeen, miltä muutos tuntuu ja pyri löytämään ne muutokset, jotka juuri sinun kannaltasi kaikkein tehokkaimmin neutralisoivat tai laimentavat tapahtumaan liittyviä kielteisiä tunteita.
6. Kun olet löytänyt itsesi kannalta toimivimmat miellepiirteet, voit halutessasi muuttaa kuvan lopullisesti juuri niiden miellepiirteiden osalta. Monille ihmisille dissosioituminen kuvasta, kuvan etäännyttäminen, sen koon pienentäminen, kuvan muuttaminen mustavalkoiseksi, yksityiskohtien hämärttäminen ja elokuvan muuttaminen dia- tai valokuvaksi vähentävät mielikuvaan liittyvien tunteiden voimakkuutta.

7. Lopuksi voit pyytää vielä tiedostamatonta, intuitiivista, mieltäsi hienosäätämään kuvan sellaiseksi, että se on sinun kannaltasi kaikkein sopivin.
8. Halutessasi voit valita vielä jonkin **neutraalin** tai **positiivisen** tapahtuman viime päiviltä ja tutkia samalla tavalla, mitkä miellepiirteet nimenomaan sinun kohdallasi voimistavat ja elävöittävät tunteita (toistaen kohdat 2–7).

3.2 Kuulomielteiden piirteet

1. Ajattele jotain **neutraalia** tai **hieman kielteistä** tapahtumaa, johon liittyy selvästi jokin ääni, esimerkiksi joku sanoo sinulle jotain. Pane merkille, mistä päin ääni kuuluu, kuinka etäältä, millainen on äänen korkeus ja voimakkuus, äänensävy, puheen nopeus jne. Entä millaisia tunteita muisto ja ääni herättävät?
2. Kokeile äänen muuttamista palauttaen se ennalleen aina kunkin muutoksen jälkeen.
3. Jos ääni kuuluu jostain sisältäsi, anna sen siirtyä jonnekin itsesi ulkopuolelle. Miten tunteesi muuttuvat? Vaihda ääni kuulumaan jostain eri kohdasta, edestä, takaa, ylhäältä, alhaalta, sivulta jne. ja tarkkaile, miten tunne muuttuu. Jos ääni alun perin kuului jostain ulkopuoleltasi, kokeile, miltä tuntuisi, jos se kuuluisi jostain sisältäsi? Palauta ääni lopuksi alkuperäiseen paikkaansa.
4. Jatka kokeilua samalla tavalla muuttamalla äänen etäisyyttä, äänensävyä (esimerkiksi ystävälliseksi, vihaiseksi, välinpitämättömäksi tms.), äänen korkeutta (matala basso tai korkea sopraano), äänen voimakkuutta (huudosta kuiskaukseksi), puheen nopeutta tai rytmiä (hitaasta huippunopeaksi, kuin Pikkuoravat) jne. Tutki joka kerta, miten tunteesi muuttuu. Palauta ääni ennalleen aina kunkin kokeilun jälkeen.

5. Kun olet tällä tavalla kokeilemalla löytänyt ne äänen ominaisuudet, jotka juuri sinun kannaltasi ovat kaikkein ratkaisevimpia tunteiden neutralisoimiseksi tai vaimentamiseksi, voit halutessasi muuttaa ääntä lopullisesti haluamallasi tavalla. Useiden ihmisten kohdalla äänen paikan muuttaminen, sen etäännyttäminen, äänen hiljentäminen tai korkeuden muuttaminen vähentää äänen aiheuttamien tunteiden voimakkuutta. Joskus nämä muutokset voivat tuoda mukaan myös humoristisen vivahteen.
6. Lopuksi voit pyytää vielä tiedostamatonta, intuitiivista, mieltäsi hienosäätämään ääntä sellaiseksi, että se on sinun kannaltasi kaikkein sopivin.
7. Halutessasi voit valita vielä jonkin sellaisen **neutraalin** tai **positiivisen** tapahtuman viime päiviltä, johon liittyy jotain ääntä tai puhetta, ja tutkia samalla tavalla, mitkä äänen miellepiirteet nimenomaan sinun kohdallasi voimistavat ja elävöittävät tunteita (toistaen kohdat 2–6).

3.3 Tuntomielteiden (sekä haju- ja makumielteiden) piirteet

1. Palauta mieleesi jokin **neutraali** tai **hieman kielteinen** tapahtuma viime päiviltä. Mieti tapahtumaa ja tunnustele, miltä sinusta fyysisesti silloin tuntui: miltä asento tuntui, millaisia tuntoaistimuksia sait eri puolelta kehoasi, mitä muita tuntemuksia (lämpö, ilmavirta yms.) ja mahdollisia hajuja ja makuja kokemukseen liittyi. Entä millaisia tunteita kokemus herätti?
2. Kokeile fyysisten tuntemusten tai hajujen ja makujen muuttamista ja tarkkaile samalla, miten kokemus muuttuu kunkin muutoksen myötä.
3. Muuta esimerkiksi asentoa, kosketuksen painetta voimakkaammaksi ja heikommaksi, kosketuksen paikkaa ruumiinosasta toiseen, kosketuksen laajuutta iholla, lämpötilaa tai mahdollisten hajujen ja makujen laatua ja voimakkuutta jne. Tunnustele jokaisen muutoksen jälkeen tunteitasi ja mielialaasi, miten ne muuttuvat?
4. Kun olet löytänyt itsesi kannalta ratkaisevimmat miellepiirteet, jotka muuttavat kokemusta neutraalimmaksi tai vähentävät sen merkitystä, voit halutessasi muuttaa tehokkaimmat piirteet pysyvästi.
5. Lopuksi voit pyytää vielä tiedostamatonta, intuitiivista, mieltäsi hienosäätämään olosi sellaiseksi, että se on sinun kannaltasi kaikkein sopivin.
6. Tämän jälkeen voit valita vielä jonkin **neutraalin** tai **positiivisen** tapahtuman viime päiviltä ja tutkia samalla tavalla, mitkä tuntomielteiden piirteet nimenomaan sinun kohdallasi voimistavat ja elävöittävät tunteita (toistaen kohdat 2–5). Usein juuri pehmyyden, kosteuden ja lämmön lisääminen syventää kokemusta.

4. METAMALLI (VRT. JAKSO 10)

Mielle-editointien lisäksi toinen perustapa muuttaa kokemusta on kielenkäyttö. Metamallin kysymykset antavat mahdollisuuden kyseenalaistaa omia ja puhekumppanin ajatusmalleja ja uskomuksia tarkentavien kysymysten avulla. Tähän olemme esimerkiksi valinneet vain osan kaikista mahdollisista metamallikysymyksistä.

Harjoitus on hyvä tehdä pienryhmäharjoituksena. Tällöin jokainen ryhmän jäsen vuorollaan valitsee jonkin sopivan henkilökohtaisen pulman, ongelman tai asian, jonka hän ilmaisee esimerkiksi tapaisella lauseella ja muut ryhmän jäsenet lähtevät tarkentamaan ja kyseenalaistamaan hänen viestiään esimerkkikysymysten kaltaisilla kysymyksillä. Vaikka kyse onkin harjoitustilanteesta, johon voi asennoitua vaikkapa haasteena (*mitähän luutuneita käsityksiä minulla onkaan?*), on silti hyvä muistaa kaikki samautukseen, äänensävyyn ja eleiden käyttöön liittyvät seikat hyvän kontaktin ja ilmapiirin säilyttämiseksi. Leikkisä ja humoristinen mieli on sekini eduksi. Kertaa myös vielä kerran yleiset ohjeet harjoitusosan alusta.

Useimmiten tarkentamiseen ja täsmentämiseen sopivat kysymykset **kuinka?** tai **miten?** (tarkkaan ottaen, täsmällisesti).

ESIMERKKILAUSE

TARKENTAVA KYSYMYKSI

POISTOT

1. Täsmentämätön verbi

Anu kiusaa minua

Timo loukkasi minua.

Mitä Anu sitten teki?

Miten Timo loukkasi sinua?

2. Puuttuva ja täsmentämätön substantiivi tai lähde (yleinen to - tuus)

Ihmiset sanovat niin.

Ei vihaansa saa näyttää.

Kuka sanoo niin?

Kenen mielestä vihaa ei saa näyttää?

3. Esineistys (nominalisaatio) Prosessin muuttaminen esineeksi tai tapahtumaksi

Meidän suhteemme ei oikein suju.

Miten haluaisit, että suh-
tautuisimme toisiimme?

Yksinäisyyttä on vaikeaa kestää!

Kuka on yksinäinen?

Miten olet yksinäinen?

YLEISTYKSET

1. Yliyleistyksiset

Aina minulle käy näin.

Ihanko aina? Ihan joka ker-
ta?

Hän ei koskaan kuuntele minua.

Eikö todella koskaan? Ei
ikinä?

2. Modaali-ilmaukset (vrt. harj. 4)

Minun täytyy saada se tehdyksi.

Mitä tapahtuisi, jos et te-
kisi sitä?

Minä en voi mennä sinne.

Mikä estää? Mitä tapah-
tuisi, jos menisit sinne?

MERKITYKSEN MUUNTUMAT

1. Ajatusten luku

Hän ei pidä minusta.

Mistä tiedät, ettei hän pi-
dä sinusta?

Sinä olet vihainen!

Mitä näet tai kuulet? Mis-
tä päättelet niin?

2. Virheellinen syy-seuraus-suhde

Hänen myöhässä olonsa saa minut
raivostumaan.

Kuinka saat itsesi raivostu-
maan siitä, että hän on
myöhässä?

Raivostutko aina, kun hän
myöhästyy?

Ihan joka kerta?

Hän estää minua puhumasta!

Raivostuvatko muut, kun sinä myöhästyit?
Oletko ollut koskaan raivostunut, kun hän ei ole myöhässä?
Miten hän sen tekee tarkkaan ottaen?

3. Vastaavuus

Hän ei puhu minulle. Hän ei pidä minusta.

Tarkoitatko, että puhumattomuus merkitsee, ettei pidä jostakusta? Eikö hän todella koskaan puhu sinulle?
Oletko itse koskaan ollut puhumatta ihmiselle, josta pidät?
Oletko sinä koskaan puhunut henkilölle, josta et pidä?

4. Taustaoletukset

Jos hän tietäisi, miten kärsin, hän ei tekisi niin.

Tunnista taustaoletukset:
A. Minä kärsin.
Miten saat aikaan /tuotat kärsimisen?
B. Hän tekee tietyllä tavalla.
Mitä hän tarkkaan ottaen tekee?
C. Hän ei tiedä, että kärsin.
Mistä tiedät, että hän ei tiedä?

5. KIELEN TAIKAA (VRT. JAKSO 10.2, KS. MYÖS LIITE 3)

Sanojen ja kielimuotojen valintaan on hyvä kiinnittää huomiota alusta lähtien myös NLP-harjoituksia tehtäessä. Se vaatii kuitenkin ainakin osalta meistä jonkin verran harjaantumista, koska kielenkäyttömme on usein jo niin automatisoitunutta, ettemme kiinnitä huomiota siihen, miten jonkin asian ilmaisemme. Kielessä kokeemukseen vaikuttavat hyvin monet eri asiat, joista olemme tähän harjoiteltavaksi valinneet ne kielimuodot, joilla voidaan vaikuttaa itsen ja muiden motivoimiseen.

Harjoituksen voi tehdä ryhmässä tai yksin.

1. Mieti jotain tehtävää tai työtä, jonka tekemistä olet siirtänyt tai jonka tekeminen tuntuu jotenkin vastenmieliseltä, vaivalloiselta tai hankalalta. Pane merkille, millaista verbiä olet tähän asti käyttänyt saadaksesi itsesi tekemään sen. Oletko ehkä ajatellut sitä käyttäen jotain seuraavista täytymistä tai pakkoa ilmaisevista verbeistä:
 - Minun pitää/ täytyy tehdä se.
 - Minun on pakko/ on tehtävä se siihen ja siihen mennessä.
Vai oletko ehkä ajatellut kielteisesti:
 - En osaa/ voi /saata tehdä sitä, en pysty /kykene tekemään sitä.
 - Sitä ei sovi /pidä tehdä. (Uskomus?!)
2. Katso Liitteen 3 modaalisten apuverbien taulukkoa ja valitse lauseeseesi jokin muu verbi. Kokeile vähintään yhtä jokaisen eri ryhmän verbiä ja tunnustele samalla tuntemuksiasi: miten kokemus ja motivoituneisuus muuttuvat, kun vaihdat verbiä. Lauseita on ehkä hyvä maistella mielessään tai jopa sanoa ne ääneen. Esimerkiksi:

- Haluan/ tahdon tehdä sen.
- Aion tehdä sen. Olen valmis tekemään sen.
- Minun kannattaa tehdä se.
- Minun on hyvä /kiva /parempi /on edullista tehdä se (silloin ja silloin).
- Minulla on lupa tehdä se.
- Saatan /voisin tehdä / ilmeisesti teen sen (silloin ja silloin).
- Voin/ saan tehdä sen.

3. Kokeile eri vaihtoehtoja, kunnes olet löytänyt mielestäsi kaikkein parhaimman. Ehkä haluat kokeilla vielä samaa menetelmää johonkin muuhun motivointia vaativaan tehtävään: eri tilanteissa samatkin verbit voivat motivoida tyystin eri tavalla.

6. ANKKUROINTI (vrt. jakso 11)

6.1 Voimavara-ankkurin asentaminen ja ankkureiden pinoaminen

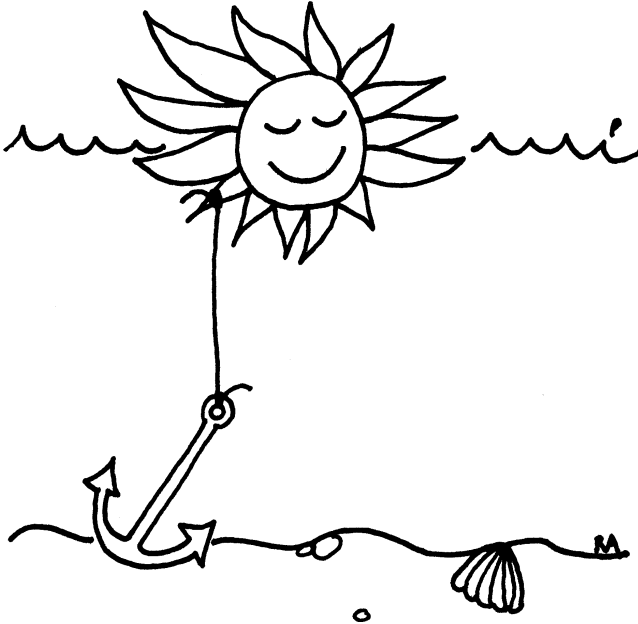
Seuraava ankkuriharjoitus on erityisen käyttökelpoinen erilaisiin vaativiin ja haastaviin tilanteisiin valmistauduttaessa. Tällaisia voivat olla vaikkapa työpaikkahaastattelu, neuvottelut työpaikalla, tentti tai näyttökoe tai erilaiset esiintymistilanteet. Siinä on huomioitu voimavaratilojen mieleen palauttamisessa ja vahvistamisessa kaikki eri miellejärjestelmät ja ankkuroinnissa käytetään kinesteettisiä kosketusankkureita, jotka ovat useimmille varsin toimivia. Tässä tehtävä on esitetty paritehtävänä, mutta mikään ei estä tekemästä harjoitusta myös yksin. Pareittain tehtäessä voi kuitenkin helpommin keskittyä muistojen mielteisiin ja antaa prosessin edetä enemmän alitajuisesti.

Ankkuroi jokainen voimavaratila kukin eri sormeen painamalla tai puristamalla esimerkiksi oikean käden sormen päätä (jos olet oikeakätinen). Tällöin ankkuri voidaan laukaista vaikkapa puristamalla käsi nyrkkiin tai ottamalla kynä käteen.

1. Päätä, mitkä viisi resurssitilaa haluat ankkuroida, esimerkiksi itse luottamus, turvallisuus, miellyttävä olo, luovuus ja rauhallisuus.
2. Palauta mieleesi sellainen tilanne, jolloin tunsit olevasi haluamasi tilassa, toisin sanoen tilanne, jolloin esimerkiksi todella luotit itseesi. Anna tarvitsemasi tilanteen nousta mieleesi itsestään, silloin saat yleensä käyttöösi kaikkein parhaimman ja tehokkaimman tunnetilan. Vahvista tunnetta lisää muuttamalla VAK-mielileipiirteitä vieläkin miellyttävämmiksi (vrt. harjoitukset 3.1—3.3). Ota mukaan mahdolliset hajut ja maut. Parisi tarkkailee koko ajan sanatonta viestintää (kalibroii). Kun resurssitila on huipussaan, parisi ankkuroi sen puristamalla tai painamalla esimerkiksi pikkusormeasi n. 10–15 s ajan. Kerro parillesi (kohtaa 6 varten) yhdellä avainsanalla tai symbolilla, millaista tilannetta muistelit.

3. Katkaise tila hetkeksi toteamalla, mikä päivä tänään on, katsomalla kelloa, havainnoimalla ympäristöä hyvin tarkasti ja yksityiskohtaisesti tai suorittamalla jonkin helpohkon laskutoimituksen (kertolaskut sopivat hyvin). Tämän Tässä ja nyt -ankkurin voi ankkuroida koskettamalla esimerkiksi polveen tai olkapäähän.
4. Toista sen jälkeen kohta 2 vahvistaaksesi ankkuriasi. Tässä vaiheessa voit käyttää voimavaran vahvistamiseen myös jotain muuta tilannetta, jossa tuo sama voimavara oli käytössäsi.
5. Siirry seuraavaan voimavaraan ja ankkuroi se samalla tavalla vaikkapa nimettömään. Toista sama kunkin voimavaran osalta ankkuroimalla niistä jokainen omaan sormeensa ja peukaloon (toistaen kohdat 2–4 jokaisen kohdalla).
6. Kun kaikki voimavarat on ankkuroitu, parisi katkaisee viimeisen tilan koskettamalla Tässä ja nyt -ankkuria ja vahvistaa vielä ankkureita käymällä vuorotellen nopeasti läpi kunkin sormen ja sitä vastaavan voimavaran (symbolin). Parisi painaa tai puristaa kutakin sormeaa vuorotellen ja mainitsee siihen liittyvän voimavaran nimeltä, ensimmäisellä kerralla hitaammin muistutellen samalla mieleesi, mikä oli kutakin voimavaraa vastaava tunnetila ja sen jälkeen yhä nopeammin. Ankkurit saa käydä läpi tällä tavalla useamman kerran.
7. Parisi katkaisee prosessin Tässä ja nyt -ankkurilla ja testaa ankkurit painamalla kutakin sormeaa epämääräisessä järjestyksessä. Älä tee nyt tietoisesti mitään: parisi painaa vain sormeasi ja sinä seuraat, mitä silloin tapahtuu, mitä mielikuvia, ääniä tai tuntemuksia mieleesi nousee. Jos jokin ankkureista kaipaa vielä vahvistamista, toista kohdat 2–4 kyseisen sormen ja voimavaran osalta.
8. Voimavarat ovat nyt käytössäsi erityisesti silloin, kun puristat kätesi nyrkkiin tai otat vaikkapa kynän käteesi.

9. Sormien sijasta voi käyttää myös ankkureiden pinoamista, jolloin ne ankkuroidaan kaikki samaan kohtaan (esimerkiksi kämmeen, olkapäähän tai polveen) päällekkäin.



6.2 Ankkurin luhistaminen

Joskus johonkin kielteiseen kokemukseen on ankkuroitunut jokin näky, paikka tai vaikkapa musiikkikappale, ja joka kerta, kun näet paikan tai kuulet musiikkikappaleen, muistat myös kielteisen kokemuksen. Tällaiset rajoittavat ankkurit voidaan luhistaa. Tätä samaa luhistamismenetelmää voi käyttää myös esimerkiksi kielteisen tunnetilan neutralisointiin. Tässä on ohjeet annettu yksin työskentelyä varten, mutta samaa menetelmää voi käyttää myös parin kanssa, jolloin pari antaa ohjeet ja painaa ankkurit paikoilleen. Tämä helpottaa voimavaroihin ja tunteisiin keskittymistä.

1. Asenna voimakas myönteinen kinesteettinen ankkuri koskettamalla esimerkiksi vasenta polvea (vrt. edellinen harjoitus, kohta 2). Useamman myönteisen voimavaran pinoaminen (vaikkapa rentoutunut olo, huvittava tilanne, nautinnollinen tilanne ja selviytymistilanne) samaan ankkuriin on eduksi, varsinkin jos rajoittava tunnetila on vahva (ks. edellä kohta 9).
2. Katkaise tilanne (Tässä ja nyt -tila ilman ankkurointia, vrt. edellinen harjoitus, kohta 3). Testaa myönteisen ankkurin toimivuus painamalla samaa kohtaa ja tarkkailemalla, miltä tuntuu. Jos myönteinen tunnetila ei mielestäsi ole riittävä, pinoa lisää voimavaroja kohdan 1 mukaisesti.
3. Ajattele sitä kielteistä tapahtumaa (tunnetilaa), jonka merkityksen haluat kumota, ja ankkuroi se toiseen kohtaan, esimerkiksi toiseen polveen.
4. Katkaise tilanne.
5. Laukaise molemmat ankkurit yhtäikaa ja seuraa mitä tapahtuu. Nosta kätesi kielteisen ankkurin päältä ensin ja sitten vasta myönteisen.
6. Katkaise tilanne.
7. Testaa, onko kielteinen ankkuri lakannut toimimasta. Jos kielteisen ankkurin painaminen tuo yhä mieleen ikäviä tunteita, niin pinoa myönteiseen ankkuriin lisää voimavaroja (kohta 1) ja toista kohdat 2—7.

7. VOIMAVARAYMPYRÄ

Seuraavassa harjoituksessa käytetään väriä visuaalisena ja taikanaa auditiivis-digitaalisena ankkurina sekä ankkurien asentamisessa kinesteettisiä tila-ankkureita. Se on hyvä harjoitus silloin, kun valmistaudutaan johonkin haastavaan (vuorovaikutus) tilanteeseen, esimerkiksi työpaikkahaastatteluun tai näyttökokeeseen tai esiintymään, pitämään puhetta tai alustusta. Sen lisäksi voit harjoituksen avulla vahvistaa mitä tahansa tarvitsemaasi pystyvyyden, osaamisen, selviytymisen tai taitavuuden tunnetta ja kokemusta. Harjoitus tehdään pareittain.

1. Valitse tilanne tai tapahtuma, johon haluat valmistautua hyvin. Mieti, mikä on se voimavara, jota tarvitset tilanteessa eniten. Oteetaan esimerkiksi vaikkapa luontevuus.
2. Minkä väristä kyseinen voimavara (luontevuus) mielestäsi on? Kuvittele lattialle samanvärinen ympyrä tai rengas. Ympyrä voi olla piirretty lattiaan väriliidulla, se voi olla kiinteää ainetta tai vaikkapa värisumua, kukkia tms.
3. Valitse tapahtuma tai tilanne, jossa sinulla oli kyseistä voimavaraa (tilanne, jossa olit luonteva):
 - mitä näet, kuulet, tunnet, mitä hajuja, makuja ja tunteita on läsnä?
 - vahvista kokemustasi muuttamalla VAK-miellepiirteitä
 - nauti kokemuksestasi.
4. Kun (luontevuuden) tunteesi tai kokemuksesi on voimakkaimmillaan, astu väriympyrään:
 - anna kokemuksen voimistua entisestään
 - anna myös värin sopivalla tavalla vahvistua tai levitä ympärillesi
 - kun olet valmis, astu ulos ympyrästä.

5. Mieti, mikä sana (taikasana) parhaiten kuvaisi kyseistä voimavaraa- (luontevuutta) tai äskeistä (luontevuuden) kokemustasi.
6. Ajattele tapahtumaa tai tilannetta vielä kerran:
 - näe, kuule, tunne ja koe se, nauti siitä
 - lausu taikasana ääneen ja astu samalla väriympyrään
 - anna kokemuksen ja värin taas vahvistua ja toista taikasanaa mielessäsi
 - kun olet valmis, astu ulos ympyrästä.
7. Toista äskeinen vaihe vielä mielessäsi:
 - kuvittele astuvasi ympyrään ja sanovasi samalla taikasanan
 - kuvittele, että olet ympyrän sisällä ja ajattelet tapahtumaa (VAK)
 - kuvittele astuvasi ulos ympyrästä, kun olet valmis.
8. Voimavarakokemusta voi vielä vahvistaa toistamalla harjoitusta (kohdat 3–6) useamman kerran ja valitsemalla joka kerralla jokin erilainen tilanne, jolloin sinulla on ollut kyseistä voimavaraa (luontevuutta).
9. Halutessasi voit myös ottaa ympyrän voimavarat mukaasi tulevaan haastavaan tilanteeseen esim. samanvärisinä vaatteina, kansion välilehtinä tai muina symbolisina esineinä tai kirjoittaa taikasanonja mukana oleviin papereihin tai paperilapuille vaikka taskuun. Itse esiintymis- tai keskustelutilanteen alussa taas voit kuvitella heittäväsi ympyrät huoneen lattialle niihin kohtiin, joissa istut, seisot tai liikut.

8. ELOKUVAMENETELMÄ

Tämä menetelmä sopii parhaiten kohde- tai tilanefobian hoitoon, jossa fobiaan liittyvät oireet alkavat tietyssä kohdassa ja päättyvät toisessa hetkessä. Menetelmää on käytetty myös paniikki-reaktion ja traumojen hoitoon ja sitä voi kokeilla myös sosiaalisten pelkojen ja muiden epämiellyttävien tilanteiden käsittelyyn.

Ota käsiteltäväksi jokin epämiellyttävä tilanne tai pelko, mieluiten juuri se tapahtuma, josta fobia tai pelko on saanut alkunsa, jos vain muistat sen. Ellet muista sitä, valitse joku muu tapahtuma, jossa pelko tai epämiellyttävä olo on ilmennyt mahdollisimman voimakkaana. Menetelmän kannalta on tärkeää, että käsiteltävässä episodissa on jokin hetki, jolloin epämiellyttävä kokemus on alkanut, ja hetki, jolloin epämiellyttävä tai hankala tilanne on ohi (päättynyt).

Menetelmästä on useita erilaisia muunnelmia, joille kaikille on yhteistä kaksi päävaihetta:

- A. Aluksi tapahtumaa käsitellään etäännytettyinä, dissosioituneena siten, että asianomainen katselee itseään filmiltä tai videonauhalla kyseisessä epämiellyttävässä tilanteessa.
- B. Toisessa päävaiheessa henkilö elää käsiteltävän tapahtuman läpi kokiensa sen itse assosioituneena (havainnoiden omin silmin/ korvin/ kokemuksiin). Tällöin kuljetaan kuitenkin takaperin ja hyvin nopeasti esimerkiksi pyörittämällä takaperin nauhaa, jossa itse on tällä kertaa mukana päähenkilönä.

Harjoitus tehdään pareittain.

1. Asenna ennen harjoituksen alkua vahva myönteinen kosketusankuri turva-ankkuriksi (ks. harj. 6.1, erityisesti kohdat 2 ja 9).

2. Kuvittele, että tapahtuma on kuvattu siten, että siihen on otettu mukaan myös hetki hiukan ennen kuin epämiellyttävä kokemus alkoi, sekä hetki, jolloin epämiellyttävä vaihe on selvästi ohi (myönteinen, mieluiten värillinen alku- ja loppukuva, jotka voidaan kuvitella aiempien ja myöhäisempien tapahtumien avulla: joskushan myös mukavia hetkiä ON ollut).
3. Kuvittele, että menet katsomaan em. elokuvaa melko suureen elokuvateatteriin. Voit mennä istumaan minne tahansa valitsemaasi paikkaan, ehkä mieluiten kuitenkin johonkin keskipaikkeille tai takaosaan. Näet edessäsi tyhjän valkokankaan, johon hetken kulluttua tullaan näyttämään elokuva kyseisestä tapahtumasta. Sinä tai joku hyvin sinun näköisesi ihminen on siinä päähenkilönä. Sinä itse olet kuitenkin katsoja, etkä itse tunne juuri mitään katsomisen aikana.
4. Kuvittele, että ikään kuin irtaudut itsestäsi katsomon istumapaikalta. Jätä yksi osa itsestäsi, yksi minäsi, edelleen katsomaan valkokangasta samalta paikalta ja mene itse salin taakse projektorihuoneeseen. Siellä on elokuvaprojektori, jolla elokuva tullaan näyttämään ja sinä saat käteesi ohjaimen, jonka avulla voit itse päättää, milloin filmi pannaan pyörimään ja milloin se pysäytetään.

Projektorihuoneen etuseinässä on pieni aukko katsomoon ja voit nähdä oman takaraivosi paikassa, jossa istut katsomassa elokuvaa. Jos näet valkokankaan, näet sen isossa salissa hyvin kaukana ja aivan pienenä. Parisi asentaa turva-ankkurin paikoilleen.

5. Nyt voit panna elokuvan pyörimään hetkestä vähän ennen kuin epämiellyttävä kokemus alkoi. Anna sen pyöriä niin kauan, kunnes se on edennyt tapahtuman loppuun, eli siihen hetkeen, kun epämiellyttävä vaihe on selvästi ohi. Pysäytä elokuva niin, että valkokankaalle jää pysäytyskuva tapahtuman jälkeisestä mukavasta hetkestä värillisenä.

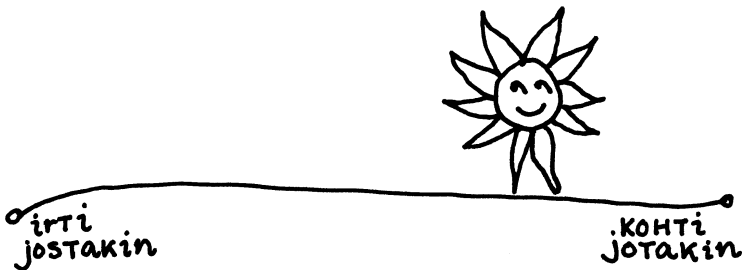
6. Kävele ulos projektorihuoneesta ja sulaudu takaisin siihen itseesi, joka istuu edelleen elokuvateatterin penkillä. Siirry sitten valkokankaan pysäytyskuvan sisään sulautuen elokuvan päähenkilöön.
7. Nyt sinä olet itse elokuvan päähenkilö (assosioituneena). Näet tapahtumat omin silmin, kuulet kaiken omin korvin ja tunnet itse kaikki tunteesi. Olet tilanteessa, jossa koko se epämiellyttävä tilanne on jo ohi. Voit nähdä kaiken ympärilläsi värillisenä.
8. Elokuva lähtee nyt pyörimään takaperin ja niin nopeasti, ettet sinä oikeastaan ehdi tuntea juuri mitään, vaikka menetkin tapahtumat läpi aina siihen saakka, kunnes mitään epämiellyttävää ei vielä ollut tapahtunutkaan. Kaikki tapahtumat tapahtuvat siis nopeasti takaperin.
9. Halutessasi voit toistaa kohtia 6 ja 7 useamman kerran.
10. Kun oletat, että toisto on ollut riittävää, palaa elokuvasalin puoli-väliin ja kokeile, miltä tuntuu katsella tapahtumaa (elokuva) jälleen oikein päin. Jos kokemus on neutralisoitunut riittävästi (ei enää tunnu paljon miltään), voit antaa valkokankaan tyhjentyä ja voit poistua elokuvasalista.

Jos taas osa tai kaikki tunteista ovat yhä tallella (tuntuu yhä epämiellyttävältä), toista joko kohdat 6–9 tai koko menetelmä (2–9) vielä kerran.

9. EROTTELUTYYLIN TUTKIMINEN JA INTEGROINTI (VRT. JAKSO 6)

Harjoituksen voi tehdä pareittain tai yksin.

1. Merkitse haluamasi erottelutyylipari (esimerkiksi kohti jotakin – irti jostakin) jatkumoksi tai janaksi sopivaan kohtaan lattialle siten, että niiden välissä on vähintään muutama askel.
2. Mene siihen päähän jatkumoa, joka tuntuu tutummalta (esimerkiksi irti jostakin). Mieti johonkin asiayhteyteen (vaikkapa työhön) liittyviä asioita. Elävöitä niitä (VAKOG).
3. Millaisia asioita tulee mieleesi? Millaisissa tilanteissa toimit näin? Syntyykö siitä ristiriitoja sen vuoksi, että joku muu siinä tilanteessa näkee asian juuri päinvastoin? Mitä hyötyä on toimia näin? Entä mitä haittaa?
4. Siirry jatkumon toiseen päähän. Tutki edelleen samaan asiayhteyteen liittyviä asioita. Elävöitä ja tutki, kuten kohdissa 2 ja 3.



5. Jos jompikumpi pää tuntuu oudommalta kuin toinen, voit viivähtää siinä vähän pitempään ja miettiä vielä tarkemmin, missä voisit hyödyntää tällaista ajattelutapaa aikaisempaa paremmin.

6. Kävele hitaasti vielä kerran jatkumon toiseen päähän. Tarkkaile samalla, miten mielikuvasi muuttuvat, kun lähestyt toista päätä. Onko jokin kohta ehkä ratkaiseva?
7. Jotta saisit molemmat ominaisuudet jatkossa paremmin käyttöösi, anna jatkumon kummallekin päälle omat symbolinsa, esimerkiksi väri, ääni, musiikkikappale, kuvio tai esine,
8. Siirry ratkaisevaan kohtaan jatkumon keskelle ja anna symboloiden lähestyä toisiaan mielikuvissasi. Ne voivat jäädä lähelle toisiaan tai yhtyä jollakin sinulle sopivalla tavalla. Älä tee tietoisesti mitään, seuraa vain, mitä tapahtuu, kun olet antanut symboloiden siirtyä riittävän lähelle toisiaan.

10.1 LINEAARINEN JA SYKLINEN AIKA (VRT. JAKSO 12)

Harjoitus tehdään pareittain.

1. Lineaarisen aikakäsityksen elävöittäminen

Ajattele, miten aika kulkee yhteen suuntaan palaamatta koskaan takaisin: se, mikä on mennyt, ei palaa koskaan. Miten jonkun aika joskus päättyy, miten hetket tulevat ja menevät, miten aikaa on vain rajallinen määrä. Millainen kokemus sinulle syntyy? Mitä asioita nousee mieleesi? Mitä näet, kuulet, tunnet, haistat, maistat? Miltä tällainen kokemus tuntuu? (Pari ankkuroi kokemuksen kosketusankkurilla.)

Entä mitkä asiat elämässäsi koet näin? Mitä asioita on edullista kokea näin?

2. Syklisen aikakäsityksen elävöittäminen

Ajattele sitten luonnon ja ajan loputonta kiertoa: miten vuorokausirytmisi toistuu uudelleen ja uudelleen, miten vuosisynty kiertyy, kevät tulee aina uudelleen ja uudelleen. Ja miten sukupolvet vaihtuvat, kiertyvät, miten uudet ideat, rakkaudet jne. palaavat aina uudelleen ja uudelleen. Millainen kokemus sinulle syntyy? Mitä asioita nousee mieleesi? Mitä näet, kuulet, tunnet, haistat, maistat? Miltä tällainen kokemus tuntuu? (Pari ankkuroi kokemuksen kosketusankkurilla toiseen kohtaan.)

Entä mitkä asiat elämässäsi koet näin? Mitä asioita on edullista kokea näin?

3. Aikakäsitysten tarkastelua ja asioiden siirtämistä niiden välillä

Tutki nyt kumpaakin aikakäsitystä vuorotellen. Pari saa sinut siirtymään aikakäsityksestä toiseen ankkurin avulla. On kuitenkin hyvä tarkistaa aina siirron jälkeen parilla kysymyksellä, onko siirtyminen onnistunut.

Mitä asioita on ehkä joutunut joskus väärän aikakäsityksen piiriin? Ehkä haluat siirtää jonkin asian lineaarisesta ajasta sykliseen:

- Siirry lineaariseen aikakokemukseen. Mikä asia ei tunnu oikein kuuluvan sinne? Millä tavalla se asia on edustettuna aikakokemuksessa: kuvana, värinä, symbolina, äänenä, fyysisenä tunteuksena jne.? Anna kokemuksen siirtyä tuon edustuksen avulla sykliseen kokemukseen (pari vaihtaa samalla ankkuria). Tutki, miten muutos vaikuttaa elämääsi tulevaisuudessa: Mitkä asiat muuttuvat? Onko muutos sellainen, jonka haluat? Jos muutos ei tunnu hyvältä sellaisenaan, tee kohta 4.
- Siirrä tällä tavalla eri asioita aikakäsityksestä toiseen.

4. Aikakäsitysten integrointi

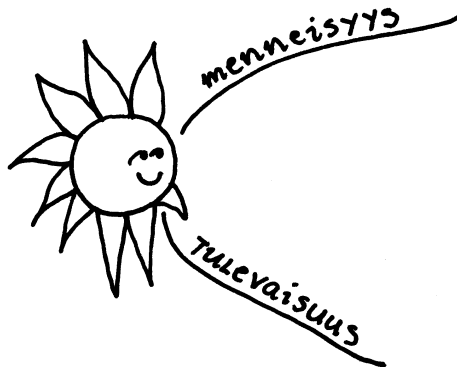
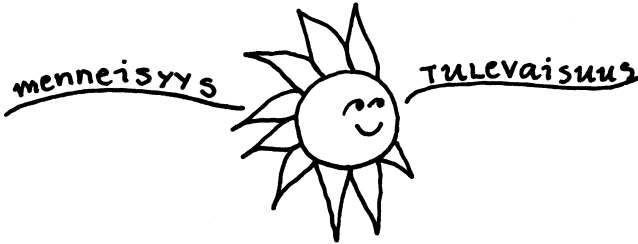
Ajattele niitä asioita elämässäsi, joiden olisi ehkä hyvä olla molemmissa aikakäsityksissä yhtäikaa tai vuorotellen tai joustavasti tilanteen mukaan. Pyydä alitajuista (tiedostamatonta) mieltäsi sopivalla tavalla yhdistämään aikakäsitykset niiltä osin toisiinsa. Saatat nähdä yhdistymisen kuvissa, kuulla tai tuntea sen jotenkin. Anna yhdentymisen jatkua niin kauan kuin se jatkuu. Mitkä asiat nyt ovat toisessa, mitkä molemmissa yhtäikaa tai vuorotellen? Älä tee tietoisesti mitään, anna vain alitajuntasi jatkaa yhdistämistä ja järjestellä asioita sopivalla tavalla. Seuraa vain, mitä tapahtuu. (Pari voi vähitellen laukaista molemmat ankkurit yhtäikaa.)

Pyydä lopuksi alitajuntaa jatkamaan ja täsmentämään integrointia sinulle sopivalla tavalla yöunta ja päivän työkykyä häiritsemättä.

HUOM! Monokronisen ja polykronisen aikakäsityksen voi elävöittää, integroida ja siirtää asioita niiden välillä ihan vastaavalla tavalla.

10.2 AIKAJÄNNE

Aikajänne on NLP-työskentelyssä varsin merkityksellinen, koska sitä voi hyödyntää hyvin monella eri tavalla muutoksen aikaansaamiseen. Olemme valinneet tähän ensin yhden tavan hahmottaa oma yksilöllinen aikajänteensä ja sitten vihjeitä siitä, miten sitä voi hyödyntää.



Harjoitukset on taas hyvä tehdä pareittain, jolloin parin tehtävänä on ensimmäisessä harjoituksessa pelkästään kalibroida: panna merkille, mihin päin toisen katse kulloinkin suuntautuu tai mihin päin vartalo tai pää kallistuu.

Harjoituksen voi tehdä yksin tai pareittain.

10.2.1 Aikajänteen hahmottaminen

1. Ajattele jotain yksinkertaista jokapäiväistä tapahtumaa, vaikka hampaiden pesua. Ajattele, miten pesit hampaitasi viikko sitten. Missä päin ja millä etäisyydellä näet itsesi pesemässä hampaitasi? Se, että kuva ei ehkä hahmotu yksityiskohtaisesti ei haittaa mitään. Voit näyttää kuvan paikan parillesi.
2. Ajattele nyt, miten pesit hampaitasi kuukausi sitten. Missä näet tapahtuman, missä suunnassa, miten etäällä?
3. Ajattele sen jälkeen edelleen, miten pesit hampaitasi vuosi sitten, viisi vuotta sitten, kymmenen vuotta sitten jne. Jos et enää tarkkaan muista, millainen olit silloin tai millaisissa olosuhteissa hampaitasi pesit, voit vain ajatella kyseistä aikaa ja kuvitella, miten se olisi voinut tapahtua. Pane joka kerta merkille, missä kohdin näet kyseisen kuvan. Näytä paikka myös parillesi.
4. Kuvittele tämän jälkeen peseväsi hampaitasi huomenaamulla, viikon päästä, vuoden päästä, viiden vuoden päästä jne. Pane joka kerta merkille, missä suunnassa ja kuinka kaukana näet itsesi pesemässä hampaitasi.
5. Lopuksi voit vaikkapa piirtää aikajänteesi paperille ylhäältä katsottuna.

10.2.2 Aikajänteen hyödyntämistapoja

Joskus aikajännettä ei pysty hahmottamaan kokonaan, vaan siitä saattaa puuttua osia tai esimerkiksi tulevaisuus on kovin lyhyt tai puuttuu kokonaan. Tällöin aikajännettä voi täydentää seuraavien vihjeiden avulla tai käsitellä esiin tulleita pulmia ja mahdollisia ongelmia ensin muilla NLP-menetelmillä ja käyttää aikajänteen hahmottamista testaus- ja palautteensaantikeinona.

Pane merkille, mitä värejä aikajänteelläsi on missäkin päin. Voit myös antaa värien ja kirkkauden lisääntyä niihin kohtiin, joista sitä puuttuu. Saatat myös nähdä aikajänteellä erilaisia symboleita, kukkia, palloja jne. Niitäkin voit lisätä haluamiisi kohtiin.

Joku voi nähdä esimerkiksi tulevaisuuden aikajänteellä esteitä tai muuta vastaavaa. Niiden ylittämistä varten voi miettiä tarvitsemiaan voimavaroja ja tuoda ne aikajänteelle esimerkiksi väreinä, muotoina, symboleina, musiikkina jne., kuten seuraavassa harjoituksessa kohdassa 7.

10.2.3 Voimavaroja tulevaisuudesta

1. Kuvittele aikajänteesi lattialle ja asetu nykyhetkeen tai sen viereen seisomaan.
2. Katsele viittä vuotta vanhempaa itseäsi tulevaisuuden aikajänteellä. Millainen toivoisit itsesi ja elämäsi silloin olevan? Ota mukaan kaikki seikat: ulkoinen olemus, terveys, tunne-elämä, sosiaalinen ja ammatillinen asema, taloudellinen tilanne, elinolosuhteet, perhe, ystävät jne. Tee tästä tulevaisuuden visiosta mahdollisimman elävä (VAK).
3. Kävele aikajännettä viiden vuoden päähän ja sulauta itsesi tulevaan minääsi. Aisti assosioituneena, miltä kaikki silloin tuntuu (VAK). Käänny sitten katsomaan nykyistä minääsi aikajänteiden nykyhetkessä. Miltä tuntuu olla vanhempi tulevaisuuden minä?
4. Kerro nuoremmalle nykyhetken minällesi, mitä hän tarvitsee tullaakseen sellaiseksi kuin olet tulevaisuudessa.
5. Astu aikajänteesi viereen sopivalle etäisyydelle ja arvioi sitä tietämystä ja informaatiota, jota vanhempi tulevaisuuden minä antaa nuoremmalle nykyhetken minälle. Arvioi asiaa myös ekologisesta näkökulmasta: hyödyt ja haitat itselle ja muille. (Tarkkailijan näkökulma)

6. Astu takaisin aikajänteelle ja sulaudu vanhempaan tulevaisuuden minääsi. Korjaa nuoremmalle minällesi antamiasi neuvoja tarkkailijan näkökulmassa toteamiesi seikkojen suhteen.
7. Ota mukaasi tulevaisuuden voimavaroja ankkuroimalla ne värillä, symboleilla, musiikilla tai kosketusankkurilla ja palaa ne mukana nykyhetkeen. Anna voimavarat itsellesi ja sulaudu takaisin nykyminääsi.
8. Käänny katsomaan tulevaisuuteen: onko tuleva ihanneminäsi ehkä nyt lähempänä kuin viiden vuoden päässä?

10.3 NYKYHETKEN HAHMOTTAMINEN

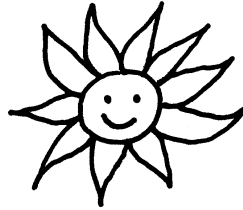
Voimme hahmottaa myös nykyhetken usealla eri tavalla. Seuraavassa yksi tapa hahmottaa ja muuttaa nykyhetken kokoa. Harjoitus sopii hyvin rentoutumiseen tai vaikkapa esiintymistilanteen alussa yleisön mukaan ottamiseen.

Harjoituksen voi tehdä yksin tai pareittain.

1. Anna mielesi hahmottaa, missä sinun nykyhetkesi tällä hetkellä on. Se voi hahmottua pisteenä, ympyränä, pallona tai möykkynä eteesi, sisällesi tai jollakin tavoin ympärillesi.
2. Anna nyt nykyhetken pienentyä pieneksi pisteeksi ja siirtyä sopivaan kohtaan eteesi tai sisällesi. Tunnustele, miltä sellainen nykyhetki tuntuu.
3. Anna nykyhetken lähteä laajenemaan niin, että mahdut kokonaan sen sisään. Miltä silloin tuntuu? Millaisissa tilanteissa tällainen nykyhetken koko olisi juuri sopiva?
4. Anna nykyhetken laajentua edelleen vaikkapa ympäröivän huoneen kokoiseksi. Miltä nyt tuntuu? Millaisissa tilanteissa tämänkoinen nykyhetki olisi eduksi?
5. Halutessasi voit antaa nykyhetken laajentua edelleen vaiheittain rakennuksen kokoiseksi, kaupungin, maakunnan, Suomen, Euroopan, maapalloin, koko linnunradan tai vaikkapa koko tunnetun avaruuden kokoiseksi. Pysäytä kuitenkin laajentuminen siinä kohdassa, missä sinusta tuntuu, ettet halua jatkaa. Saavutettuasi haluamasi koon, nauti tilanteesta: mitä näet, kuulet, tunnet, haistat, maistat. Anna tunteiden vahvistua sopivassa määrin.
6. Anna sitten nykyhetken lähteä pienentymään sopivalla vauhdilla, kunnes saavutat sen nykyhetken koon, joka tuntuu juuri nyt sopivalta ajatellen niitä asioita, joita seuraavaksi haluat tehdä.

11. HYVIN SELKIYTETTY TAVOITE (VRT. JAKSO 13)

Tämä harjoitus on hyvä tehdä pareittain. Toinen ohjaa prosessia ja auttaa askelten konkretisoinnissa sekä tilanteisiin eläytymisessä. Tarvittaessa voidaan myös ankkuroida voimavaroja (ks. harj. 6).



11.1 Mielikuvissa tavoitteeseen: tavoitteen muotoilu

1. Mieti jotain tavoitetta, johon haluaisit päästä. Jokin vaikeasti hahmotettava tai epämääräinen tavoite tai asia, johon olet halunnut päästä mutta joka ei jostain syystä ole toteutunut, sopii hyvin.
2. Muotoile tavoite myönteisesti: ei siis irti tai pois jostakin vaan kohti jotain: mitä haluat (tehdä) tai mitä haluat toisten tekevän?
3. Muotoile tavoite niin, että voit itse tehdä aloitteen tavoitteeseen pääsemiseksi ja voit itse ylläpitää tavoitteeseen pyrkimistä. Voitko ehkä saavuttaa tavoitteen monella eri tavalla? Hahmota tavat kuvina, ääninä, tuntemuksina: mikä tuntuu parhaalta?

4. Määrittele tavoite yksityiskohtaisesti: missä, milloin ja kenen kanssa haluat sen toteutuvan? Lavenna tavoitetta tarvittaessa suuremmaksi kokonaisuudeksi tai pilko sitä osatavoitteisiin.
5. Mistä tiedät, että olet saavuttanut tavoitteen, mikä sitä todistaa? Kuvittele astuneesi tulevaisuudessa hetkeen, jolloin tavoitteesi on toteutunut: mitä näet, kuulet, tunnet, haistat ja maistat silloin? Entä miltä silloin tuntuu? Nauti tunteksesta.
6. Varmista tavoitteesi ekologisuus: Mitä hyötyä tavoitteen saavuttamisesta on sinulle itsellesi ja/tai muille? Onko siitä jotain haittaa itsellesi tai muille? Jos joitain haittoja löytyy, muuta tavoitettasi niin, että haitat poistuvat.

11.2 Askeltaen tavoitteeseen

Tämä harjoitus on hyvä tehdä parityöskentelynä. Toinen ohjaa prosessia ja auttaa askelmien konkretisoinnissa ja tilanteisiin eläytymisessä.

1. Rakenna mielessäsi elävä mielikuva (VAKOG) tavoitteestasi.
2. Palauta mieleesi kuva nykytilanteesta, jossa tavoitetta ei vielä ole saavutettu.
3. Sijoita lattialle nykytilanteen ja tavoitetilanteen paikat. Halutessasi voit merkitä ne sopivalla merkillä, paperinpalalla, symbolisella esineellä, maalarinteipillä yms.
4. Astu nykytilanteen paikkaan ja katso siitä käsin houkuttelevaa tavoitetilannetta (elävöitä ja hehkuta sitä) ja arvioi, montako askelmaa on tavoitteeseen. Voit ihan askeltamalla tunnustella ja kokeilla tarvittavien askelten määrää ja tarvittaessa siirrellä tavoitekohdan etäisyyttä.

5. Lähde askel kerrallaan etenemään nykytilanteesta tavoitetta kohti. Kuhunkin askeleeseen sisältyy jokin pieni tavoitteeseen vievä elementti. Tunnustele kunkin askeleen kohdalla, mikä kokemuksessasi muuttuu, mikä on toisin, kun olet kyseisen askeleen ottanut, miltä osin olosi on erilainen? Käy läpi mielikuviasi, sisäistä puhetasi ja tuntemuksiasi. Voit tarvittaessa lyhentää askelta tai lisätä askeleita. On tärkeää, että jokainen askel vie kohti tavoitetta ja että askeleet ovat sopivan kokoisia (toteutettavissa).
6. Kun saavutat tavoitetilän, nauti siitä. Katsele, kuulostele ja tunnustele, miten tilanne on muuttunut, kun olet tavoitteesi saavuttanut.
7. Palaa nykytilanteeseen ja toista tämä askelmien kautta tavoitteeseen eteneminen 3–5 kertaa niin, että siitä tulee sisäinen toimintastrategia. Muista mielessäsi elävöittää jokainen askel.
8. Toista vielä tämä askelpolku mielikuvissasi ilman konkreettisia askelia.

12. MENNEISYYDEN UUDELLEENTULKINTAA

Joskus menneisyyden traumat tai pienemmätkin ikävät tapahtumat jäävät mieleemme epämiellyttävinä muistoina, joita ei tee mieli edes ajatella. Tai sitten menneisyyden tunteet tulevat esiin kohutuuttoman voimakkaina tunnereaktioina nykyisyyden tilanteissa. Meidän itse kunkin henkilöhistoria on kuitenkin vain meidän tulkintamme menneisyydestä ja tällä NLP-menetelmällä tuota tulkintaa on mahdollista muuttaa siten, etteivät vanhat tapahtumat enää vaikuta kielteisesti tähänhetkiseen elämäämme.

Harjoitus on hyvä tehdä pareittain.

1. Valitse menneisyydestäsi jokin sellainen kielteinen kokemus tai tapahtuma, jolla on vaikutusta nykyiseen toimintaasi.
2. Katsele menneisyyden tapahtumaa nykyinäkökulmasta ja mieti, millaisia voimvaroja olisit tuolloin tarvinnut, jotta tilanne olisi sujunut toisella tavalla. Jos tuntuu siltä, että mitkään lapsen tai nuoren voimavarat eivät olisi auttaneet, mieti, mitä voimvaroja vanhempasi tai muut läsnä olevat olisivat tarvinneet, jotta tilanteesta olisi tullut lapsen/nuoren kannalta tyydyttävämpi.
3. Anna mielesi nostaa esiin menneisyydestäsi jokin sellainen tapahtuma, jolloin sinulla on ollut sitä voimavaraa, jota olisit itse tarvinnut tai jota muut läsnä olevat olisivat tarvinneet. Anna voimavaratilanteen palautua mieleesi ja eläydy siihen käyttäen kaikkia aistipiirejä (VAK). Anna voimavaratilan vahvistua ja ankkuroi se sitten kosketusankkurilla (pari voi ankkuroida).
4. Mene mielikuvissasi nykyisenä aikuisena minänäsi silloisen nuoremman minäsi luo sopivaan kohtaan silloista tapahtumaa. Tervehdi lasta/nuorta ja selitä tarvittaessa, kuka olet.
5. Anna nuoremmalle minällesi ja/tai muille läsnä oleville ankkuroimasi voimavara. Voimavaran voi antaa konkreettisenä (lahja)esi-

neenä, värinä, äänenä, musiikkina, lohduttavana kosketuksena jne. Kun pari painaa kosketusankkuria, pysyt hyvin koko ajan omana aikuisena itsenäsi.

6. Seuraa, miten tilanne muuttuu, kun nämä voimavarat ovat tilanteessa mukana. (Ankkuria painetaan edelleen.)
7. Palaa takaisin nykyhetkeen ja tutki, muuttuiko tilanne riittävästi. Vie tarvittaessa lisää voimavaroja menneeseen toistaen kohdat 2–5.
8. Tunnustele, miten tilanteen muuttuminen vaikuttaa nykyiseen elämääsi, millaisia myönteisiä asioita elämässäsi on nyt enemmän. Kuvittele myös tulevaisuutta ja eri tilanteita siellä: miltä elämä tuntuu, kun vanha lapsuuden/nuoruuden tilanne ei enää vaikuta ja sinulla on uusia voimavaroja?

Kohdan 3 voimavarojen ankkuroinnissa voi voimavaroja tarvittaessa hakea myös omalta tulevalta minältään tai muilta tuntemiltaan henkilöiltä, joilla tietää olevan tarvitsemiaan voimavaroja. Myös kaikenlaiset muut kuvitellut henkilöt ja hahmot sopivat hyvin: satuhahmot, tarinoiden, kirjojen ja elokuvien sankarit, uskonnolliset johtajat, gurut, muut auktoriteetit jne.

13. LOOGISET TASOT (VRT. JAKSO 14)

Myös loogisia tasoja voi käyttää muutoksen aikaansaamiseen usealla eri tavalla. Tässä tasoihin tutustutaan kinesteettisten tila-ankkureiden avulla. Harjoitus on hyvä tehdä pareittain, jolloin asiaan saa monenlaisia näkökulmia.

Loogisia tasoja voi käyttää hyvin erilaisten asioiden tutkimiseen. Esimerkiksi voi tutkia itseään vaikkapa omassa ammatissaan, mitä eri tasot tuovat siihen mukaan, mitä minulla jo on ja mitä minulta vielä puuttuu. Tai sitten voi tutkia itseään taidoissa, joita vasta opettelee: minä kouluttajana, ohjaajana, oppijana, hoitajana, esiintyjänä jne. Esimerkkiharjoituksen olemme suunnanneet niille, jotka haluavat tutkia itseään esiintyjänä. Sen ohjeet voi kuitenkin helposti muuttaa sopiviksi mihin tarkoitukseen tahansa.

Loogisia tasoja pitkin liikuttaessa asiaa voi tutkia tietoisella tasolla esimerkiksi parin kanssa keskustellen. Voi myös lähteä alitajuiselle symbolitasolle astumalla jollekin tasolle, miettimällä asiaa, jota haluaa tutkia, ja sen jälkeen havainnoimalla, millaisia näkö-, kuulo-, tunto-, haju- ja makumielteitä asiaan liittyy kullakin tasolla.

Harjoituksen kinesteettistä asetelmaa voi käyttää myös erilaisien ongelmien tai pulmien tutkimiseen ja ratkaisemiseen. Tässä yhteydessä onkin hyvä muistaa, että jos jokin pulma on syntynyt ja/tai jäänyt jumiin yhdelle loogiselle tasolle, se tuskin ratkeaa samalla tasolla. Vasta muiden tasojen taidot ja näkökulmat antavat riittävästi eväitä sen ratkaisemiseen. Tämä perusharjoitus antaa mahdollisuuden tutkia, millä tasolla pulma on. Kun tämä on saatu selville, sitä voidaan lähestyä käyttäen muita NLP-menetelmiä. Usein myös tämä harjoitus yksinään riittää tilanteen muuttamiseen sopivalla tavalla.

1. Merkitse lattialle kaikki loogiset tasot vaikkapa maalarin teipillä tai joidenkin esineiden avulla. Esineiden värit tai muodot voivat symboloida tasoja, joten kiinnitä asiaan huomiota. Parista kum-

pikin voi tehdä oman portaikkonsa vierekkäin ja liikkua tasolta toiselle vuorotahtia keskustellen aina kustakin tasosta kummankin näkökulmasta ja sitten vasta siirtyä seuraavalle tasolle. Tai sitten pari voi käyttää vain yhtä portaikkoa siten, että toinen tekee ensin koko harjoituksen alusta loppuun (käy läpi kaikki tasot) ja sen jälkeen toinen.

2. Ajattele, miten sinä valmistaudut esiintymään jossakin tilanteessa. Astu alimmalle ympäristön tasolle ja tutki, millaisia asioita tällä tasolla esityksen valmistamiseen ja itse esiintymiseen liittyy. Käy läpi kaikki miellejärjestelmät. Ajattele ulkoisia mahdollisuuksia ja rajoitteita, ovatko ne todellisia faktoja, vai ehkä sittenkin jollekin muulle tasolle kuuluvia asioita (uskomuksia?).

Mieti myös tulevaa yleisöä: miten suhtaudut siihen, miten se suhtautuu sinuun, millaisena näet, kuulet ja tunnet katsojat.

3. Astu seuraavalle käyttäytymisen tasolle ja mieti omia toimintatapoja, ajankäyttöäsi ja ajatuksiasi. Eläydy tasoon myös eri miellejärjestelmien tasolla: millaisia mielteitä tähän tasoon liittyy? Tarkista myös, ovatko tämän tason mahdolliset rajoitukset todellisia vai vain uskomuksia?

Entä mihin huomiosi on kiinnittynyt, kun alat esiintyä: omaan itseesi, yleisöön, vuorovaikutukseen vai asiaan, josta kerrot? Mihin huomion olisi hyvä kiinnittyä missäkin esityksen vaiheessa tai yleensä?

4. Tutki seuraavalla kykyjen ja taitojen tasolla, mitä esiintymiseen liittyviä kykyjä ja taitoja sinulla on ja mitä sinulta mahdollisesti puuttuu. Entä puuttuuko oikeasti vai uskotko vain niin? Eläydy myös tason kokemuksiin (VAKAd).
5. Olet jo alemmilla tasoilla voinut löytää asiaan liittyviä myönteisiä ja rajoittavia uskomuksia ja arvoja. Tällä tasolla niitä voi löytyä lisää. Mitkä arvot ja uskomukset myötävaikuttavat esiintymiseen,

mitkä ehkäisevät tai vaikeuttavat sitä? Käy myös tällä tasolla läpi eri miellejärjestelmät.

6. Astu identiteetin tasolle ja tutki asiaa samalla tavalla. Tältäkin tasolta voi löytyä uskomuksia: millainen esiintyjä olet? Eläydy myös eri miellejärjestelmiin.
7. Mitä uutta äskeiseen kuvaan tuo henkinen taso? Millä tavalla oma käsityksesi itsestäsi osana jotain suurempaa kokonaisuutta tukee tai haittaa esiintymistä tai siihen valmistautumista? Entä millaisia eri mielteitä tämä taso herättää?
8. Käy lopuksi läpi samat tasot kulkemalla toiseen suuntaan ja ikään kuin kantamalla mukana ylempien tasojen opetuksia ja ideoita alemmille tasoille. Asioiden siirtämiseen voit halutessasi käyttää myös ankkureita (vrt. harj. 6).
9. Tutki ja keskustele lopuksi, millaisia muutoksia eri tasoilla tapahtui, kun kuljit tasot vastakkaiseen suuntaan. Tarvittaessa voit vielä palata jollekin tasolle tutkimaan sitä lisää tai hakemaan voimavaroja joltain ylemmältä tasolta alemmalle.

14. USKOMUSTEN MUUTTAMINEN TILA-ANKKUREIDEN AVULLA (VRT. JAKSO 15)

Rajoittavia uskomuksia voidaan muuttaa monella eri tavalla. Tähän olemme valinneet tila-ankkureihin perustuvan menetelmän, joka kinesteettisyytensä vuoksi on tehokas varsin monien ihmisten kohdalla. Harjoitus tehdään pareittain.

1. Etsi rajoittava uskomus ja pue se sanoiksi. Mieti myös, millainen uskomus olisi parempi tai hyödyllisempi. Tätä tavoiteuskomusta ei kuitenkaan tarvitse vielä muotoilla tarkoin, koska se voi prosessin aikana muotoutua itsestään. Tarkista kuitenkin suunnitellun tavoiteuskomuksen ekologisuus: mitä hyötyä siitä on sinulle itsellesi ja/tai muille sekä mitä mahdollista haittaa siitä on sinulle tai muille?
2. Valitse lattialta seuraavat neljä ankkuripaikkaa:
 - Vakaan uskomuksen paikka
 - Epätietoisuuden paikka
 - Muutoksen paikka
 - Uteliaisuuden paikka.

Merkitse paikat lattialle maalarinteipillä, paperiarkeilla tms. Jos käytät esineitä, kiinnitä huomiota niiden väriin ja muotoon, kun valitset symbolia kullekin paikalle.

3. TILA-ANKKUREIDEN ASENTAMINEN

- 3.1 Mieti jotain asiaa, josta olet ehdottoman varma, joka on itsestään selvyys tai totuus ainakin tällä hetkellä, esim. Maa kiertää aurinkoa, Minä olen nainen/mies. Kun olet keksinyt asian, astu uskomuksen paikkaan ja elävöitä uskomustasi (VAK). Miltä tuntuu, kun olet jostakin asiasta ehdottoman varma? (Pari kalibroiti tarkasti.) Astu sen jälkeen neutraalille alueelle.

- 3.2 Mieti jotain asiaa, josta olet epä tietoinen tai jota epäilet, asiaa, josta et ole varma: se voisi olla niin tai se voisi olla näin. Sinä et sitä tiedä, ehkä ei kukaan. Myös jokin kokemus, jolloin olet ollut täydellisen hämmentynyt, jolloin tapahtui jotain aivan muuta, kuin mitä etukäteen olit odottanut, on hyvä. Mieti asiaa tai kokemusta ja astu epä tietoisuuden paikkaan. Elävöitä kokemus: miltä tuntuu, kun et ole jostain asiasta ollenkaan varma (VAK)? (Pari kalibroi.) Astu neutraalille alueelle.
- 3.3 Mieti jotain kokemusta, jolloin jokin asia (vanha uskomus?) muuttui ratkaisevasti tai sinulle avautui aivan uusia valinnanmahdollisuuksia. Kun olet saanut sopivan kokemuksen mieleesi, astu muutoksen paikkaan. Elävöitä kokemustasi (VAK) ja tunnustele, miltä tuntuu, kun on useita valinnanmahdollisuuksia tai jokin asia muuttuu selvästi. (Pari kalibroi.) Astu neutraalille alueelle.
- 3.4 Mieti jotain kokemusta, jolloin olit hyvin utelias tai kiinnostunut jostain asiasta. Astu kokemus mielessäsi uteliaisuuden paikkaan. Elävöitä (VAK) ja tunnustele, miltä tuntuu olla oikein kihisevän kiinnostunut jostain asiasta. (Pari kalibroi.) Astu neutraalille alueelle.
4. Testaa kaikki ankkuripaikat astumalla niihin kuhunkin vuorotellen ja tarkkailemalla, mitä ne tuovat mieleesi. Parisi tarkkailee samalla valppaasti, vastaavatko tilavihjeet kyseisen paikan tilavihjeitä. Jos paikka ei ole ankkuroitunut riittävästi, vahvista ankkuria toistamalla kyseinen kohta.

5. RAJOITTAVAN USKOMUKSEN MUUTTAMINEN

Tässä vaiheessa kuljet rajoittava uskomus mielessäsi kaikkien tilanakkureiden kautta.

Epätietoisuuden paikassa

Ajattele rajoittavaa uskomustasi ja siirry se mielessäsi epätietoisuuden paikkaan. Miltä nyt tuntuu, mitä näet, kuulet, tunnet,

haistat, maistat? Mitä ajattelet? Miltä uskomuksesi nyt vaikuttaa? Samalla parisi kalibroi valppaasti, muuttuuko olemuksesi epäietoisuuden paikan mukaiseksi.

Muutoksen paikassa

Siirry muuttunut uskomus mukanasasi muutoksen paikkaan ja seuraa, mitä tapahtuu (VAK). Pari kalibroi koko ajan.

Uteliaisuuden paikassa

Siirry muuttunut uskomus mukanasasi uteliaisuuden paikkaan ja seuraa, mitä tapahtuu (VAK). Mitkä asiat herättävät sinussa kiinnostusta tai uteliaisuutta? Pari kalibroi koko ajan.

Vakaan uskomuksen paikassa

Siirry muuttunut uskomus mukanasasi vakaumuksen paikkaan ja seuraa, mitä tapahtuu (VAK). Pari kalibroi koko ajan.

6. UUSI USKOMUS

Millaiseksi uskomuksesi on muuttunut? Kuinka lähellä se on tavoiteuskomusta? Haluaisitko vielä muuttaa siitä jotain? Tarvittaessa voit käydä uskomuksesi kanssa vielä jossain paikassa uudelleen. Voit myös pyytää alitajuntaasi (tiedostamatonta mieltäsi) jatkamaan ja hienosäätämään uskomuksen muutosprosessia edelleen, kuitenkin mitenkään yön aikana unta häiritsemättä tai päiväsaikaan normaalia työ- ja toimintakykyä vähentämättä.

7. Mieti, miten uusi uskomus heijastuu toimintaasi tulevaisuudessa, miten toimit eri tavalla, mitä hyötyä uudesta uskomuksestasi on sinulle ja muille.

Se, että rajoittava uskomus ei ole vielä muuttunut haluamallasi tavalla, voi johtua myös siitä, ettei ekologisia näkökohtia ole huomioitu riittävästi.

15. ALITAJUINEN UUELLEENMÄÄRITTELY

Tässä harjoituksessa lähdetään siitä NLP:n perusoletuksesta, että kaikella, hullultakin vaikuttavalla, käyttäytymisellä, tunteella tai oireella on perimmältään hyvä tarkoitus. Samoin oletetaan, että ihmisen tiedostamaton eli alitajuinen puoli on kuin persoonallisuuden yksi osa tai hahmo, jonka kanssa voi sopivin keinoin päästä vuorovaikutukseen: tietoinen puoli ja alitajuinen puoli 'keskustelevat' harjoituksessa keskenään. Myös ihmisen luova puoli kuvitellaan tässä persoonallisuuden osaksi, jolta voi pyytää asioita.

Harjoituksessa keskitytään nimenomaan sisäisiin viesteihin: fyysisiin tuntemuksiin, mielikuviin ja ääniin. Harjoitus tehdään pareittain.

Tämä uudelleenmäärittelymenetelmä sopii erityisen hyvin silloin, kun muilla menetelmillä, esimerkiksi mielle-editoinnilla tai ankkuroinnilla, ei ole päästy toivottuun muutokseen tai jokin oire on palannut myöhemmin takaisin. Vrt. myös harj. 16.

1. Valitse jokin tunne, oire tai käyttäytymistapa, joka häiritsee sinua, joka tuntuu ristiriitaiselta tai josta et muuten pidä (jatkossa X). Mikä olisi toisin, jos X:ää ei olisi?
2. KYLLÄ- JA EI-MERKEISTÄ SOPIMINEN

Seuraa jatkossa erityisesti sisäisiä viestejä: värejä, valoja tai kuvia silmissäsi, sisäisiä ääniä tai sisäisiä tuntemuksia, kuten kihelmöintiä iholla, silmien räpytystä, lämmön tai kylmyyden tuntemuksia jne.

Kysy nyt siltä osalta tiedostamatonta minääsi tai alitajuntaasi, joka on vastuussa X:stä, onko se valmis kommunikoidaan kansasi tietoisuudessa nyt. Nyökkää merkiksi, kun olet saanut vastauksen.

Kiitä alitajuntaa tästä merkistä ja kysy vielä, onko tämä KYLLÄ-merkki.

Pyydä tätä osaa antamaan edellisestä selvästi poikkeava EI-merkki. Kiitä.

3. UUSIEN KEINOJEN LÖYTÄMINEN

Kysy tältä osalta, tietääkö se, että X:llä on jokin positiivinen tarkoitus. Voisiko tämä osa ilmaista positiivisen tarkoituksensa myös selkeästi tietoisuuteen kuvina tai sanoina?

Tämä kysymys sisältää taustaoletuksen, jonka mukaan persoonallisuuden osa useimmiten tietää oman myönteisen tarkoituksensa. Jos vastaus tässä vaiheessa on kielteinen, voi aina kysyä: Jos positiivinen tarkoitus olisi olemassa, mikä se silloin olisi?

Positiivisen tarkoituksen tietäminen ei kuitenkaan ole välttämätöntä. Jos sitä ei löydy, voi kysyä: Haittaako, jos X poistuu? Sen sijaan, jos käy ilmi, että tarkoitus onkin negatiivinen, jatka kyselyä, kunnes myönteinen tarkoitus löytyy: Entä kun se tarkoitus toteutuu täysin, 100-prosenttisesti, niin mikä on sen takana oleva positiivinen tarkoitus?

4. Kysy, voisiko X:stä vastuussa oleva osa kääntyä luovan osasi puoleen, kertoa sille positiivisen tarkoituksensa ja yhdessä luovan osan kanssa keksiä viisi muuta tapaa, jotka ovat vähintään yhtä hyviä tai parempia päästä samaan myönteiseen tarkoitukseen kuin X. Pyydä osaa antamaan Kyllä-merkki, kun se on saanut viisi keinoa. Kiitä luovaa osaa.

5. Onko jollain muulla persoonallisuutesi osalla jotain sitä vastaan, että X:stä vastuussa oleva osa käyttää ensimmäistä keinoa? Kuuntele tuntemuksiasi koko kehostasi. Toista sama kysymys kaikkien viiden keinon osalta. Jos muutkin osat hyväksyvät vähintään kolme keinoa, voit jatkaa. Jos keinoja taas on vähemmän kuin kolme, pyydä luovalta osalta lisää keinoja.

6. KEINOJEN KÄYTTÖÖNOTTAMINEN

Kysy nyt X:stä vastuussa olevalta osalta, onko se valmis kokeilemaan seuraavien kahden viikon ajan sitä, että se käyttäisi ensisijaisesti näitä kolmea muuta keinoa ja vasta sitten X:ää, jos nämä kolme keinoa eivät riitä.

Kysy edelleen, onko se valmis ottamaan nämä kolme keinoa ensisijaisina käyttöön pysyvästi, jos ne osoittautuvat hyväiksi tämän kokeilujakson aikana.

Jos sait myöntävät vastaukset yhteen tai molempiin kysymyksiin, pyydä osaa tekemään, niin kuin juuri ehdotettiin, ja kiitä sitä yhteistyöstä.

16. PERSONALLISUUDEN RISTIRIITAISTEN OSIEN YHDISTÄMINEN

Useallakin meistä on kokemusta siitä, että ristiriitaisessa tilanteessa ikään kuin 'keskustelemme' itsemme kanssa ratkaisuun päästäksemme. Tässä harjoituksessa lähdetäänkin siitä metaforasta, että joskus tuntuu kuin persoonallisuudessamme olisi erillisiä osia, jotka ohjaavat ristiriitaista käyttäytymistä tai ovat vastuussa siitä.

Harjoitus sopii siis hyvin tilanteisiin, joissa henkilö on hämmentynyt, esimerkiksi ristiriitatilanteisiin, jossa toisaalta haluaisi yhtä ja toisaalta toista. Tässä menetelmässä lähdetään myös siitä taustaoletuksesta, että kummallakin ristiriidan 'osapuolella' on jokin yksilön kannalta myönteinen tarkoitus, joka kuitenkin saattaa olla tiedostamaton. Harjoitus tehdään pareittain.

1. Valitse, millaista ristiriitaa haluat käsitellä. Anna niille persoonallisuutesi osille, jotka ovat vastuussa ristiriidasta, jotkin symboliset nimet (tässä A ja B).
2. Anna mielesi visualisoida A ja B väreiksi, muodoiksi tai hahmoiksi toinen vasemmalle, toinen oikealle kämmenellesi. (Kuvien ei siis välttämättä tarvitse olla yksityiskohtaisia tai selkeitä, jokin epämääräinen hahmo tai kuviokin riittää.) Elävöitä kuvia tarvittaessa myös muiden miellejärjestelmien avulla (VAKOG)
3. Positiivisten tarkoitusten selvittäminen
 - Kiitä ensin A:ta siitä, että se on oman myönteisen tarkoituksensa mukaisesti pitänyt omalla tavallaan huolta sinusta tai toiminut sinun parhaaksesi. Kysy sen jälkeen A:lta, mikä sen positiivinen tarkoitus on. Käytä kyselyssä tarvittaessa edellisen harjoituksen (harj. 15) menetelmiä kyllä- ja ei-merkkeineen.
 - Toista sama B:n kohdalla.

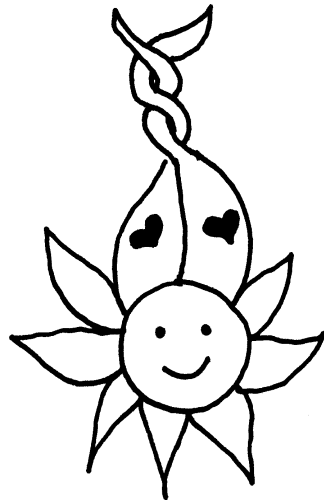
4. Osien yhdistäminen eli integrointi

Pyydä A:ta ja B:tä kertomaan toisilleen omat myönteiset pyrki-
myksensä ja kysy, hyväksyykö tai ymmärtääkö A B:n pyrkimyk-
sen ja päinvastoin.

Jos kumpikaan tai toinen osista ei ymmärrä toisen positiivista tar-
koitusta, etsi kyseisen tarkoituksen takaa vielä tärkeämpiä ja laa-
jempia myönteisiä tarkoituksia, kunnes toinen osapuoli voi hy-
väksyä yhden niistä (vrt. harj. 15, kohta 3 tai harj. 17.1, kohta 5).

5. Kun yhteisymmärrystä on löytynyt, pidä käsiäsi niin, että näet mo-
lemmat yhtäaikaan, ja vie ne sitten hitaasti yhteen. Anna osien rau-
hassa integroitua ja halutessasi paina kätesi vielä yhdessä rintaasi
vasten.

Käsiä ei kuitenkaan ole hyvä pakottaa yhteen, vaan yhteisym-
märryksen selvittämistä voidaan jatkaa edellisen kohdan mukaan.
Jos yhteisymmärryksen löytyminen yhä on vaikeaa, voit pyytää
kumpaakin osaa antamaan toisilleen vaikka jonkin symbolisen
esineen oman positiivisen tarkoi-
tuksensa selkiyttämiseksi ja yhteis-
ymmärryksen parantamiseksi. Jos
osat vielä tämänkin jälkeen ovat
kaukana toisistaan ja haluttomia
tekemään yhteistyötä tai yhdisty-
mään, pyydä tiedostamatonta miel-
täsi jatkamaan integrointia itsek-
seen, kuitenkin niin, ettei yöunesi
tai päivittäinen työkykysi miten-
kään häiriinny.



6. Kuvittele tulevaisuuteen jokin tilan-
ne, jossa ennen olisi syntynyt risti-
riitä, ja seuraa, mitä nyt tapahtuu,
kun osat ovat yhdistyneet.

17.1 PAHANILMAN LINTU (VRT. JAKSO 16)

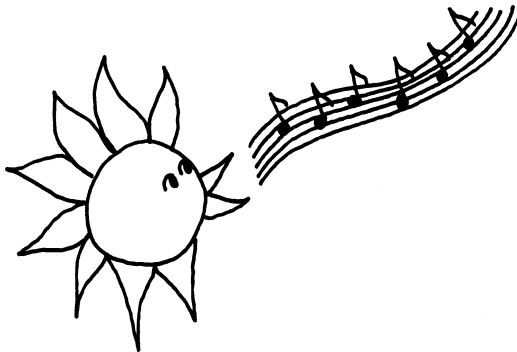
Seuraavassa harjoituksessa on yhdistetty kuulomielteiden editointi (ks. harj. 3) ja myönteisen tarkoituksen hyödyntäminen (vrt. harj. 15). Harjoituksen voi tehdä yksin tai pareittain.

1. Mieti tilannetta, jossa jokin sisäinen ääni (esimerkiksi omantunnon ääni) kritisoi sinua jonkin tapahtuman jälkeen tai varoittaa sinua tai ehkäisee toimimasta jonkin tavoitteen saavuttamiseksi. Ääni voi olla sinun omasi tai jonkun toisen ääni. Se voi olla myös osa sinun sisäistä puhettasi.
2. Kuuntele, mitä ääni sanoo. Pane merkille äänensävy, äänen korkeus, suunta, josta ääni tulee, etäisyys, puhenoisuus jne.
3. Aloita muuntelu auditiivisella editoinnilla: kokeile erilaisia vaihtoehtoja ja valitse niistä aina se, joka tuntuu miellyttävimmältä ja parhaimmalta:
 - anna äänen kuulua jostain muusta suunnasta, esimerkiksi anna sen siirtyä takaa eteen, oikealta vasemmalle puolelle ja päinvastoin
 - anna äänen siirtyä eri etäisyydelle lähemmäksi tai kauemmaksi
 - anna puhenoisuuden muuttua hitaasta (sana minuutissa) nopeaan (kuin Pikkuoravat)
 - anna äänen korkeuden muuttua korkeimmasta sopraanosta alimpaan bassoon
 - anna äänen sävyn muuttua rakentavaksi, ystävälliseksi, asialliseksi tai vastaavaksi. Halutessasi voit antaa äänen muuttua myös jonkun toisen puhujan ääneksi, esimerkiksi moittivan äidin äänen sijaan ystävällisen nykyisen tai vanhemman minäsi tai parhaimman ystäväsi äänen.
4. Kysy ääneltä, mikä sen myönteinen tarkoitus on.

5. Jos olet sitä mieltä, että on hyvä, että sinulla on osa, joka huolehtii kyseisestä tarkoituksesta, sovi osan (äänen) kanssa jostakin uudesta, vaihtoehtoisesta tavasta toimia. Esimerkiksi että palaute annetaan palautehampurilaisen muodossa myönteisiä asioita unohtamatta (vrt. jakso 16).

Jos et voi hyväksyä osan (äänen) myönteistä tarkoitusta, kysy, mikä on kyseisen tarkoituksen takana oleva myönteinen tarkoitus: jos kyseinen myönteinen tarkoitus toteutuu 100-prosenttisesti, niin mitä vielä tärkeämpää sen jälkeen on tarjolla, saatavana tai tavoitteena. Ehkä voit ymmärtää ja hyväksyä tämän syvällisemmän tarkoituksen osaksi itseäsi ja sopia nyt äänen kanssa uudesta tavasta toimia.

6. Sovi osan (äänen) kanssa, kuinka pitkän aikaa se kokeilee uutta toimintatapaa. Sovi myös, että se ottaa uuden tavan pysyvään käyttöön, jos se osoittautuu vähintään yhtä hyväksi ja tehokkaaksi tai paremmaksi kuin tähänastinen.



17.2 KRITIIKINSIETOA PARANTAMAAN (VRT. JAKSO 16)

Tämä harjoitus sopii hyvin tilanteisiin, joissa jokin tuore tai vanha palautetilanne on jäänyt harmittamaan tai vaivaamaan mieltä. Harjoitus tehdään pareittain.

1. Palauta mieleesi jokin mukava ja rauhallinen tilanne, jossa olet ollut vuorovaikutuksessa jonkun toisen kanssa ja jossa kaikki on sujunut hyvin, suorastaan erinomaisesti. Ankkuroi (anna parin ankkuroida) kosketusankkurilla (= turva-ankkuri).
2. Palauta nyt mieleesi jokin tilanne, jolloin sinua on kritisoitu ja joka aiheutti pahaa mieltä, lamaannutti, suututti tai joka tuntuu yhä jotenkin kielteiseltä tai epämiellyttävältä. Pysy kuitenkin dissosioituneena ja rauhallisena turva-ankkurin avulla.
3. Heti, kun tilanteesta on muodostunut mielikuva, kuvitele kuvan ja itsesi väliin läpinäkyvä lasi- tai muovilevy, jonka läpi näet ja kuulet, mutta joka suodattaa kaikki tunteet. Voit siis katsella kuvaa rauhallisena, ikään kuin ulkopuolisena.
Voit myös asettua oikean ikkunan ääreen ja kuvitella näkeväsi tapahtuman sopivalla etäisyydellä ikkunan takana.
4. Katsele dissosioituneena, mitä siinä tilanteessa tapahtui. Elävöitä kuva yksityiskohtineen ja väreineen, kuuntele, mitä sanottiin ja millaisella äänensävyllä. Tarkkaile, miltä silloisesta minästäsi tuntui, kun häntä kritisoitiin. Muista pysyä dissosioituneena. Jos alat kokea samoja tunteita tässä ja nyt, käytä turva-ankkuria, vahvista lasilevyjen tehoa tms.
5. Anna nyt neuvoja silloiselle minällesi (tai anna lasilevyjen välissä olevan minäsi antaa) neuvoja siitä, miten tilanteeseen on hyvä suhtautua:
- mieti, miksi toinen sanoi niin kuin sanoi, mikä oli ehkä hänen myönteinen tarkoituksensa

- mieti, tarkoittiko hän sanansa varmasti sinulle (ehkä hän itse asiassa, mielikuvissaan, puhuikin jollekin toiselle tai sinulle jos-sain ihan muussa tilanteessa)
- mieti muita mahdollisia näkökulmia tai tapoja suhtautua asiaan (esimerkiksi miten paras ystäväsi, viisas mies, joku auktoriteetti-hahmosi tai parisi suhtautuisi tilanteeseen)
- laajenna näkökulmaa: jos toinen unohti sanoa myönteiset asiat ja yksityiskohdat, lisää ne sinne hänen puolestaan (hänen äänellään tai omallasi) (= hampurilaispalaute)
- varmista, että kritiikki kohdistuu vain sinun tekemisiisi tai taitoihisi (käyttäytymisen tai kykyjen ja taitojen taso) eikä sinuun henkilöinä, persoonana (identiteetin taso). Muuta sanojen sisältöä tai muotoa tai äänensävyä sopivasti.

6. Tarkkaile, miten silloinen minäsi lasi(e)n takana suhtautuu tilanteeseen uudella, rakentavammalla tavalla:

- vastaamalla uudella äänensävyllä tai eri sanoilla
- päättämällä vaieta
- päättämällä ja toteamalla, että toinen on kyllä oikeassa mutta ettet silti voi tehdä toisin
- päättämällä ja toteamalla, että et missään nimessä ole samaa mieltä, ja silti voitte olla hyviä ystäviä, tuttavii, rakastavia tai mitä ikinä
- jollakin muulla sopivalla tavalla.

7. Tarkkaile, miten toisen reagointi tilanteessa muuttuu, kun vastaat eri tavalla.

8. Kun tilanne on muuttunut sopivasti siten, että silloisen minäsi on hyvä ja mukava olla, voit soveltaa samaa menetelmää vielä 2–3 muuhun, menneeseen tai tulevaan kritisointitilanteeseen.

9. Anna lopuksi lasilevyn kadota ja toisen minäsi sulautua itseesi.

LÄHTEITÄ JA MUUTA NLP-KIRJALLISUUTTA

Suomenkielistä:

- Asikainen Riitta & von Harpe Peter (toim.) 1997: Monessa mielessä. NLP mielikirja II, Jyväskylä: Ai-ai Oy, Gummerus
- Asikainen Riitta & Toivonen Veli-Matti, 2002: Ajatusleikki. NLP ajattelukirja 2, Jyväskylä: Ai-ai Oy, Gummerus
- Chamberlaine Sally & Prince Jan, 1996: Sisällä vapaus. NLP ja läheisriippuvuuden elämänmuutokset, Helsinki: Hakapaino
- Dilts Robert, 1997: Muuttavat ajatukset. Uskomusjärjestelmien muuttaminen NLP:llä, Jyväskylä: Ai-ai Oy, Gummerus
- Himberg Lea 1996: Opettaja ja työyhteisö, huomaa, ymmärrä, uskalla, Porvoo: WSOY
- Hämeenaho Pauli, 2000: NLP mielenterveystyössä. Kokemuksen rakenne muutoksen avaimena, Jyväskylä: Ai-ai Oy, Gummerus
- Kauppi Timo, 1993: Jos ottaminen ottaa päähän. Miten vähennän tai lopetan itse, Helsinki: Otava
- Kiviaho Matti 1993- 96: Kerrataanpa perusasioita. VAK ja NLP Mielilehti, Suomen NLP-yhdistys
- Laukka-Sinisalo Hilikka, 1994: Tarina kahdesta sammakosta eli kuinka löydät itsestäsi selviytyjän? Helsinki: Otava
- Leitola Kaisa, 2001: Oppimisen NLP, Helsinki: Tammi
- O'Connor, Joseph & McDermott, Ian, 1998: NLP:n aakkoset, Jyväskylä: Ai-ai Oy, Gummerus
- Pietiläinen, R. & Rautarinta, S. (toim.), 2002: Näkökulmia luovaan prosessiin terapiassa, NLP-psykoterapia-koulutuksen lopputyöjulkaisu, TYT, Julkaisusarja A1

- Toivonen Veli-Matti & Asikainen Riitta, 2001: Usko tai älä. NLP Ajattelukirja 1, Ai-ai Oy, Jyväskylä: Gummerus
- Toivonen Veli-Matti & von Harpe Peter (toim.), 1994: NLP Mielikirja. Kuinka muuttaa mieltään, Helsinki: Ai-ai Oy
- Toivonen Veli-Matti & Kauppi Timo, 1999: Aika muovailuvahana, NLP ja henkilökohtaisen ajan rakenne, Jyväskylä: Ai-ai Oy, Gummerus
- Toivonen Veli-Matti & Kauppi Timo, 1995: Kielen taikaa - NLP Kielikirja, Helsinki: Comprint Oy
- Toivonen Veli-Matti & Kiviaho Matti, 1998: Tässä suhteessa, NLP vuorovaikutuskirja, Jyväskylä: Ai-ai Oy, Gummerus

Vieraskielistä:

- Andreas C. & Andreas S. 1989: Heart of the Mind. Engaging Your Inner Power to Change with Neuro-Linguistic Programming, Moab, Utah, Real People Press
- Bandler R. & Grinder J. 1979: Frogs into Princes. Neuro-Linguistic Programming, (edited by C. Andreas), Utah: Real People Press
- Beck D. E. ja Cowan Christopher C, 1996: Spiral Dynamics, Mastering Values, Leadership, and Change, Exploring the New Science of Memetics; Blackwell Publishers Inc.
- Cameron-Bandlerin L. 1985: Solutions: Enhancing Love, Sex and Relationships, Utah, Moab: Real People Press
- Derks L. 1997: The Social Significance of Inner Space. Social Psychology meets NLP. Social Panorama, Nijmegen, Netherlands: IEPublications
- Dilts R. B. 1994: Effective Presentation Skills, Kalifornia, Capitola: Meta Publications
- Dilts R., Epstein T., Dilts R. W., 1991: Tools for Dreamers. Strategies for Creativity and the Structure of Innovation, Kalifornia, Cubertino: Meta Publication

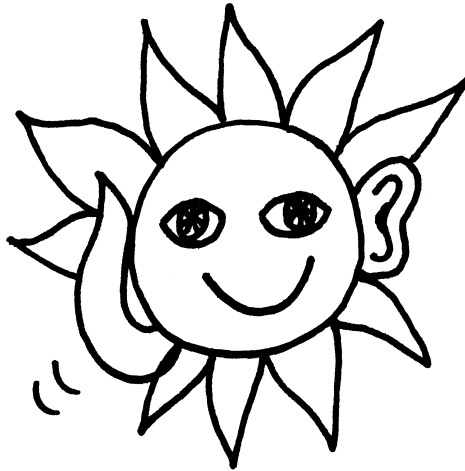
- Grinder M. 1991: Rightning the Educational Conveyor Belt, Oregon, Portland: Metamorphous Press
- James T. & Woodsmall W. 1988: Time Line Therapy and the Basis of Personality, California: Meta Publications
- Knight S. 1995: NLP at Work. The Difference that Makes Difference in Business, Lontoo: Nicholas Brealey
- Lewis B. & Pucelik F. 1990: Magic of NLP demystified, A Pragmatic Guide To Communication & Change, Portland OR, Metamorphous Press
- O'Connor J. & Prior R., 1995: Successful Selling with NLP. The Way forward in the New Bazaar, London: Thorsons.
- O'Connor J. & Seymour J., 1993: Introducing NLP Psychological Skills for Understanding and Influencing People, Northampton: The Aquarian Press.
- O'Connor J. & Seymour J., 1994: Training with NLP. Skills for Managers, Trainers and Communicators, London: Thorsons.

Muuta aineistoa:

Koulutusaineistoa mm. seuraavilta kouluttajilta:

- Leitola Kaisa
- Tenkku Martti
- Toivonen Veli-Matti
- Waggoner Barbara

LIITTEET



Liite 1.1

SUOSIKKIMIELLEJÄRJESTELMÄ, ALOITUSJÄRJESTELMÄ, TESTI (VRT. JAKSO 5)

Lähde: Knight S. 1995, NLP at work.

Seuraavat kysymykset (kysymyksiä 10 ja 11 lukuun ottamatta) testaa aloitusmiellejärjestelmä-suosikkia. Testistä puuttuu käsitteellisen järjestelmä, mutta sekin olisi aivan hyvin voitu liittää mukaan. Esimerkiksi bensiinistä voi ensiksi tulla mieleen hinta, ystävästäsi hänen tapansa loogisesti eritellä asioita tai mieleisestä ajanviettotavasta lukeminen tai vaikkapa tietokoneen ohjelmointi.

Rastita jokaisen kysymyksen kohdalla se asia, henkilö tai paikka joka tulee (ensimmäisenä) mieleen. Voit rastittaa myös useampia kuin yhden mielteen, jos ne tuntuvat yhtä voimakkailta.

1. Bensiini

- a) jonkinlainen kuva, esim. autosta tai bensa-asehasta
- b) ääni, esim. bensa lorina tai pulputus tankkiin tai esim. räjähdys
- c) fyysinen tuntemus, esim. bensaletkun kädensija
- d) tuoksu, haju
- e) maku

2. Paras ystäväsi

- a) ääni, esim. hänen äänensä
- b) fyysinen tunne tai emootio, esim. mitä tunnet häntä kohtaan
- c) tuoksu, haju, esim. hänen käyttämänsä hajuvesi/partavesi
- d) maku esim. ateriat, jonka olet syönyt hänen kanssaan
- e) ulkonäkö tai esim. mielikuva paikasta, jossa olet ollut hänen kanssaan

3. Mieleinen ajanviettotapa

- a) tilanteeseen ja/tai tekemiseen liittyvät äänet, esim. ihmisten tai ympäristön äänet
- b) maku, esim. jokin erityinen ruoka
- c) tuoksu, esim. ympäristössä
- d) mielikuva paikasta tai henkilöistä, joiden kanssa olet
- e) fyysinen tunne tai emootio, esim. mitä kehon/mielen tunteuksia herää

4. Mitä teit eilen?

- a) maku, esim. mitä söit
- b) mielikuva, esim. maisemasta, näkymästä tai paikasta, jossa olit
- c) ääni, esim. keskustelu
- d) fyysinen tunne tai emootio
- e) tuoksu, esim. paikasta, jossa olit

5. Epämiellyttävä kokemus, ajanjakso tai paikka yms.

- a) tuoksu
- b) ääni
- c) maku
- d) mielikuva siitä, mitä tapahtui
- e) fyysinen tunne tai emootio

6. Suosikkiravintolasi

- a) kehon/ mielen tunne, esim. siitä, millaiseksi koit paikan
- b) mitä näet, esim. ihmiset ympärilläsi, seuralaisesi
- c) mitä kuulet, esim. keskustelu, musiikki
- d) maku, esim. ruoka
- e) tuoksu

7. Jotain varhaislapsuudestasi

- a) tuoksu, esim. ruoka, materiaalit, haju- tai partavesi
- b) fyysinen tunne tai emootio
- c) mielikuva
- d) äänet
- e) maku

8. Työsi

- a) äänet, esim. laitteet, ihmiset
- b) mielikuva, esim. itsestäsi tekemässä työtä, ympäristöstäsi jne.
- c) maku
- d) tuoksut, esim. työympäristö
- e) fyysinen tunne tai emootio, esim. mitä tunnet työtäsi kohtaan, mitä tunteksia tunnet työssäsi

9. Missä voisit olla huomenna?

- a) mielikuva (visuaalinen)
- b) emootio, tunne
- c) maku
- d) tuoksu
- e) ääni

10. Jotain, mikä tuntuu vaikealta tehdä

- a) mielikuva (visuaalinen)
- b) maku
- c) ääni tai sisäinen keskustelu
- d) emootio tai tunne
- e) tuoksu

11. Jotain, minkä koet palkitsevana

- a) emootio (esim. tyytyväisyys) tai kehon tuntemus (esim. tunne urheilusuorituksen jälkeen)
- b) maku
- c) tuoksu
- d) ääni, esim. mitä sanot itsellesi, tai ympäristön äänet
- e) mielikuva, esim. siitä, miltä tilanne näyttää

12. Jotain, minkä koet huvittavana

- a) ääni, esim. mitä joku sanoo tai mitä kuulet
- b) mielikuva, esim. mitä näet
- c) emootio, esim. huvittuneisuuden tunne tai kehon tuntemus
- d) maku
- e) tuoksu, haju

Tulosten laskeminen

Rengasta kirjaimet, jotka rengastit kunkin kysymyksen kohdalla

	Visuaalinen	Auditiivinen	Tuntemukset	Maut	Hajut
1.	a	b	c	e	d
2.	e	a	b	d	c
3.	d	a	e	b	c
4.	b	c	d	a	e
5.	d	b	e	c	a
6.	b	c	a	d	e
7.	c	d	b	e	a
8.	b	a	e	c	d
9.	a	e	b	c	d
10.	a	c	d	b	e
11.	e	d	a	b	c
12.	b	a	c	d	e
yht.	<hr/>				

Laske, kuinka monta ympyröityä kirjainta on kussakin sarakkeessa. Mitä enemmän jossakin sarakkeessa on ympyröityjä kohtia, sitä todennäköisempää on, että käytät eniten juuri tämän sarakkeen ilmoittamaa miellejärjestelmää, kun alat hakea tietoja muististasi. Mitään oikeita tai väriä vastauksia ei kuitenkaan ole.

Liite 1.2

SUOSIKKIMIELLEJÄRJESTELMÄ, VIITE- JA ALOITE- JÄRJESTELMÄT, TESTI (VRT. JAKSO 5)

Lähde: Lewis & Pucelik 1990, 136-139, käännös Sinikka Hiltunen

Näistä kysymyksistä kysymykset 1, 2 ja 4 kuvaavat viitejärjestelmää ja kysymys 5 aloitusjärjestelmää.

Merkitse kullekin riville numerot 4-1 sen mukaan, mikä lauseista parhaiten/huonoimmin kuvaa sinua: 4 = kuvaa parhaiten, 1 = kuvaa huonoimmin.

1. Teen tärkeitä päätöksiä
_____ sen mukaan, mikä sisimmässäni tuntuu parhaalta,
_____ sen mukaan, mikä kuulostaa parhaalta,
_____ sen mukaan, mikä minusta näyttää parhaalta,
_____ tutkittuani tarkkaan ja huolellisesti eri asianhaaroja.
2. Väittelyn aikana minuun tekee suurimman vaikutuksen:
_____ toisen henkilön äänensävy
_____ se, kykenenkö katsomaan asiaa toisen näkökulmasta
_____ toisen henkilön loogiset johtopäätökset
_____ se, tunnenko saavani yhteyden toisen henkilön todellisiin tunteisiin.
3. Ilmaisen helpoimmin omaa mielentilaani:
_____ pukeutumisellani
_____ ulospäin havaittavilla tunteillani
_____ sanavalinnoillani
_____ äänensävylläni.

4. Pystyn helposti:
 _____ virittämään stereoihin parhaan mahdollisen äänenvoimakkuuden ja -sävyn.
 _____ löytämään olennaisimmat seikat jostakin mielenkiintoisesta aiheesta.
 _____ valitsemaan kaikkein mukavimmat huonekalut.
 _____ valitsemaan raikkaat väriyhdistelmät.
5. _____ Havaitsen herkästi ympäristöstäni kuuluvat äänet.
 _____ Olen hyvin taitava ymmärtämään uusia tietoja ja tosiasioita.
 _____ Tunnen herkästi, miltä vaatteiden eri materiaalit tuntuvat ihollani.
 _____ Värit ja huoneen sisustus vaikuttavat minuun hyvin voimakkaasti.

TESTIN PISTEYTYS

Merkitse seuraavaan taulukkoon antamasi pisteet:

- | | | |
|------------|------------|------------|
| 1. _____ K | 3. _____ V | 5. _____ A |
| _____ A | _____ K | _____ D |
| _____ V | _____ D | _____ K |
| _____ D | _____ A | _____ V |
| 2. _____ A | 4. _____ A | |
| _____ V | _____ D | |
| _____ D | _____ K | |
| _____ K | _____ V | |

Siirrä pisteet oheiseen taulukkoon kunkin kirjaimen kohdalle:

Visuaalinen	Auditiivinen	Kinesteettinen	Digitaalinen
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
Yhteensä			

Digitaalinen tarkoittaa tässä auditiivis-digitaalista.

Liite 1.3

SUOSIKKIMIELLEJÄRJESTELMÄ, TESTI (VRT. JAKSO 5)

Lähde: Martti Tenkku: NLP-kurssimateriaalia

Näistä kysymyksistä 5, 6, 9 ja 10 kuvaavat viitejärjestelmää, kysymys 3 aloitusjärjestelmää ja loput kysymykset kuvaavat oppimista, muistamista, kokemista ja muita prosessointitapoja.

Aseta kunkin kysymyksen kolme vaihtoehtoa suosituimmusjärjestykseen niin, että annat **numeron 3** sille vaihtoehdolle, joka luonnehtii sinua parhaiten ja **1** sille vaihtoehdolle, joka luonnehtii sinua vähiten ja **2** väliin jääväälle.

1. Opin helpoiten	<input type="checkbox"/> Näkemällä, katso- malla	<input type="checkbox"/> Kuulemalla, kes- kustelemalla	<input type="checkbox"/> Motorisesti tehden, kosketellen
2. Muistan parhaiten, jos...	<input type="checkbox"/> Olen nähnyt ne	<input type="checkbox"/> Muistettavaan on liittynyt ääniä, puhetta	<input type="checkbox"/> Niihin on liittynyt motorista tekemistä, koskettelemista
3. Toisista ihmisistä muistan helpoiten	<input type="checkbox"/> Ulkomuodon, kas- vot, vaatteet	<input type="checkbox"/> Hänen äänensä, puheensa	<input type="checkbox"/> Hänen kanssaan tehdyt, koetut
4. Puherytmini on	<input type="checkbox"/> Nopeaa	<input type="checkbox"/> Keskinopeaa	<input type="checkbox"/> Hidasta
5. Sanavalinnoissani sanon tyypillisesti	<input type="checkbox"/> Miltä näyttää...?	<input type="checkbox"/> Miltä kuulostaa...?	<input type="checkbox"/> Miltä tuntuu...
6. Suunnitellessani suosin	<input type="checkbox"/> Visuaalista materi- aalia, kuvia/ tekstiä	<input type="checkbox"/> Juttelen jonkun kanssa tai sisäistä yk- sinpuhelua	<input type="checkbox"/> Teen konkreettisia kokeiluja ja tunnuste- len, miltä eri vaihtoeh- dot tuntuvat
7. Vieraalla paikka- kunnalla löydän paik- koja	<input type="checkbox"/> Karttaa / visuaalisia oppaita tutkimalla	<input type="checkbox"/> Kysymällä joltakulta	<input type="checkbox"/> Lähdän etsimään kävelen/ kulkuväli- neellä ja samalla pain- nan paikkoja mieleen
8. Merkittävimmät elämykset saan	<input type="checkbox"/> Kauniista näky- mistä	<input type="checkbox"/> Hyvästä musiikista tai muista äänistä	<input type="checkbox"/> Kosketus- ja/tai lii- kunnallisista koke- muksista
9. Vaateostoksia teh- dessäni pohdin voi- makkaammin	<input type="checkbox"/> Miltä ne näyttävät	<input type="checkbox"/> Millaisia puheita niistä käydään tai tul- laan käymään	<input type="checkbox"/> Miltä ne tuntuvat ylläni
9. Jos on täysi vapaus valita, suunnittelen olohuoneeni niin, et- tä...	<input type="checkbox"/> Se miellyttää minun silmääni/ visuaalista kauneustajuani	<input type="checkbox"/> Sen ääniympäristö on miellyttävä (äänet omasta huoneesta, naapurista, ulkoa)	<input type="checkbox"/> Oleminen, tekemi- nen, liikkuminen mu- kavaa, helppoa (mate- riaalit, sijainnit)

Pisteet:

Visuaalinen

Audittiivinen

Kinesteettinen

Liite 2.1

TILAVIHJEITÄ (SANATON VIESTINTÄ)

toisen henkilön mieltämistyylin tunnistamiseen (vrt. jakso 5)

Tilavihje	Visuaalinen	Auditiivinen	Kinesteettinen	Auditiivis-digitaalinen
Äänen nopeus	Nopea, joskus staccato	Keskinopea, vähän taukoja, vaihteleva rytmi	Hidas, paljon taukoja	Lyhyt ja selkeä puhetapa, ehkä katkonaista
Äänensävy	Korkea, ohut	Keskikorkea, resonoiva, vaihtelua	Matala, syvä, resonoiva	Monotoninen, vaihtelu ei tärkeää
Asento	Pystysuora, pää pystyssä, katsekontakti tärkeä	Olkapäät hiukan eteenpäin, harvoin katsekontaktia	Rento, veltto/mukava, usein ei-suorassa, pää alaspäin kallistunut, liikehtii paljon	Kädet ristissä tai sormenpäät vastakkain, pystysuora, pää pystyssä, ei katsekontaktia
Eleet	Korkealla, silmien tasolla tai yläpuolella, piirtää kuvia ilmaan	Niukkaeleinen, "puhelinasento", korvien ja suun korkeudella	Paljon eleitä alhaalla, keskivartalon tasolla	Niukkaeleinen, piirtää kaavioita, karttoja, lukuja (paperille)
Kieli ja sanasto	Visuaalisia sanoja, "Näyttää siltä, että..."	Auditiivisia sanoja, "Kuulostaa siltä, että..."	Kinesteettisiä sanoja, "Tuntuu siltä, että..."	Numeroita, lukuja, teknisiä tietoja ja arvoja, malleja, teorioita
Hengitys	Pinnallista, nopeaa, ylärintakehän alueella	Keskinopeaa tai hidasta, keskirin-takehän alueella	Hidasta ja syvää, huokauksia, taukoja	Kontrolloitua
Asenne	Menee suoraan asiaan, päättäväinen, hahmottaa kokonaisuuden, tärkeää, miltä asiat näyttävät	Haluaa kuulla koko tarinan, perusteellinen, järjestys tärkeää, äännet viehättävät tai ärsyttävät	Mukavuus keskeistä, tuntemukset tärkeitä, epäselvyys ei häiritse	Asiallinen, selkeä, kaipaa tosiasioita, faktoja, välttelee kosketusta, tunteita, kokemusellisuutta
Silmien liikkeet	Ylöspäin, kohtisuoraan eteen tai tarkentamaton katse	Vaakatasossa sivulta sivulle tai alas vasemmalle katse	Oikealle alas	"Tuijottaa" muiden pään yläpuolelle
Oppimistyyli	Kuvat, värit, visuaalinen esitys ja selkeys tärkeitä, muistaa näkemänsä	Sanallinen selostus tärkeää, saattaa tarvita aikaa sanojen selvittämiseksi, muistaa kuulemansa	Haluaa itse tehdä, koskettaa, kokeilla, liikkua, muistaa kokemukset	Tilastot, luvut, taulukot, faktat tutkimustulokset, mallit, teoriat tärkeitä, muistaa niitä myös hyvin
Muuta	Sanat saattavat joskus tulla nopeina pyrähdyksinä, prosessoi ja selittää nopeasti, mielikuva tärkeä	Laaja sanavarasto, huoliteltu kielenkäyttö, saattaa määritellä toisen sanoja tai ilmaisuja	Puhuu tunteista, tuntemuksista, tekemisistä, keskittyy tekemiseen, toiminta tärkeää	Tietäväinen, kävelevä tieto- tai sanakirja; abstrakti kielenkäyttö, sanojen vaihto: tuoli-huonekalu, nominalisaatio: substantiiveja verbien sijasta

Liite 2.2

TILAVIHJEITÄ (KIELI)

toisen henkilön mieltämistyylin tunnistamiseen (vrt. jakso 5)

SANASTO:

Visuaalisia: kuva, väri, valo, katse, musta, blackout, visio, näkymä, silmä, näyttämö, perspektiivi, hämäräperäinen, kuvitella, paljastaa, heijastaa, kirkastaa

Auditiiivisia: sanoa, kuulla, kysyä, harmonia, sävel, kutsua, rytmi, aaltopituus

Kinesteettisiä: kontakti, jämäkkä, painava, karkea, pehmeä, kulmikas, lämmin, kylmä, paksunahkainen, koskettaa, käsitellä, tuuppia

Hajuaistiin perustuvia: ummehtunut, raikas, nenäkäs

Makuaistiin perustuvia: pala, makea, hapan, katkera, siirappinen, niellä

Käsitteellis-loogisia (Ad): looginen, järkevä, numero, luku, arvo, tilasto, tutkimus, tietää, tieto

Neutraaleja: järki, mielekkyys, ajatella, huomata, ymmärtää, selittää, päättää, oppia, tunnistaa, muistaa, järjestää

FRAASIT JA SANONNAT:

Visuaalisia: en näe tässä mitään järkeä, sokea kohta, näyttää siltä, kun katsoo taakseen, läheltä katsottuna, näyttää vihreää valoa, valaista asiaa, punainen vaate

Auditiivisia: itse asiasta kuultuna, josta puheen ollen, puhua kuuroille korville, sanasta sanaan, pidä kielesi kurissa, selkeästi ja kuuluvasti, samalla aaltopituudella, yhteinen sävel, olla sopusoinnussa, harmoninen suhde

Kinesteettisiä: lämmin ilmapiiri, lämminsydäminen ihminen, käsin kosketeltava, tarttua tilaisuuteen, puskea harmaan kiven läpi, taistella tuulimyllyjä vastaan, kuuma keskustelu, raaputtaa julkisivua, tunnen sen luissa ja ytimissä, törmätä seinään

Maku- ja hajuaistiin perustuvia: haistaa palaneen käryä, katkera pala, hapan kommentti, niellä ylpeytensä, makuasia, selvää pässin lihaa, jäljet johtavat syltityhtaalle

Käsitteellis-loogisia (Ad): Onko tätä asiaa tutkittu? Tilastojen mukaan... Onko lähdekirjallisuutta?

Liite 3

Mahdollisuuksien sanakartta (7)

TÄYTYMINEN

joudun
on määrä
on pakko
pitää
tarvitsee
täytyy
tulee

KIELTO

en saa
ei sovi
ei pidä

MAHDOTTOMUUS

en voi
en pysty
en uskalla
ei sovi
en saata

HALUAMINEN

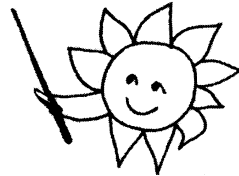
haluan en halua
tahdon en tahdo
toivon en toivo

AIKOMUS

aion
ajattelen
olen valmis

SITOUTUMINEN

lupaan
takaan
vakuutan



ARVOTTAMINEN

arvokasta
kannattaa
on hauskaa
on hyvä
on kiva
on parempi
onneksi

LUVALLISUUS

saada
sopia
sallia
on lupa

EHDOLLINEN MAHDOLLISUUS

ehkä
ilmeisesti
kenties
saatan
saattaisin
uskon
voi olla että
voisin

MAHDOLLISUUS

on mahdollista
pystyn
saan
teen
voin

Lähde: Toivonen & von Harpe: NLP Mielikirja, s. 86

Liite 4

SANASTOA (jakso/harjoitus)

aistijärjestelmä (5) (*sensory system*)

aika hallussa (12) (*in time*)

aikajänne (12/10.2) (*time line*)

ajan viemänä (12)

(*through time*)

aloitusjärjestelmä (5)

(*lead system*)

ankkurointi (11/6) (*anchoring*)

ankkureiden pinoaminen

ankkurin luhistaminen

(-/6.2)

kosketusankkuri

paikka-ankkuri

resurssiankkuri

tila-ankkuri

turva-ankkuri

Tässä ja nyt -ankkuri

voimavara-ankkuri

assosioida; assosiaatio (9)

(*associate*)

assosioitua (assosioitunut)

(*associated*)

auditiivinen (5/3.2) (*auditory*)

auditiivis-digitaalinen (5/3.2)

(*auditory-digital*)

dissosioitua (dissosioitunut) (9)

(*dissociated*)

ekologia (4.6/11) (*ecology*)

ehdollistaminen (9)

havainnoi ja käsittelee ulkoista ja sisäistä

aisti-informaatiota

aikajänne, jonka nähdään kulkevan edessä vasemmalta oikealle tai päin vastoin

tapa hahmottaa aikaa mielteinä tilassa, janana tai

jänteenä, ks. lineaarinen aika

aikajänne, jonka nähdään kulkevan edestä taakse

tai päin vastoin

mielejärjestelmä, jossa prosessointi aloitetaan; ku-

va, ääni tms, joka tulee ensimmäisenä mieleen

'ehdollistaminen'; kosketuksen, värin tms. liittämi-

nen johonkin kokemukseen tai tilaan

usean tunnetilan ankkurointi esim. päällekkäin

ehdollistuksen kumoaminen, vasta-ehdollistaminen

ankkurointi koskettamalla polvea, olkapäätä tms.;

laukaistaan uudella kosketuksella

ks. tila-ankkuri

ks. voimavara-ankkuri

ankkurointi, jossa tunnetilat ankkuroidaan ympäröi-

vään tilaan merkitsemällä ne esim. lattialle; lau-

kaistaan menemällä kyseiseen kohtaan

ankkuri, johon on liitetty turvallisuutta ylläpitäviä

voimavaroja; voidaan laukaista tietoisesti tai akti-

vointi voi jäädä alitajaiseksi

ankkuri, joka asennetaan keskittymällä nykyhetkeen

(esim. laskutehtävän avulla); laukaistaan, kun tarvit-

see palata nykyhetkeen

ankkuri, johon on liitetty jokin voimavara

yhdistää mielteitä; miellelyhtymä

olla mielikuvan sisällä, nähdä omilla silmillään,

kuulla omilla korvillaan; vrt. dissosioitua

kuuloaistia tai kuulomielteitä koskeva

mieltämistyyli, jossa kiinnitetään huomiota kuultuihin

sanoihin, lukuihin, tietoihin, ks. käsitteellis-looginen

katsoa mielikuvaa tarkkailijana siten, että näkee

mielikuvassa itsensä ikään kuin ulkoapäin, vrt. as-

sosioitua

persoonallisuuden eri puolten, ihmissuhteiden ja

muun ympäristön huomioiminen interventoiden yh-

teydessä

kahden asian liittäminen toisiinsa, esim.

kellonsoitto ennen ateriala (Pavlovin kokeet koirilla)

erottelutyö (6/9) (<i>metaprograms</i>)	alitajaiset tottumukset, joilla suodatetaan kokeuksia ja suuntaudutaan tiettyyn asiaan, esim. yksityiskohdat tai kokonaisuus, kohti jotain tai pois jostakin
fysiologia (9) (<i>physiology</i>)	NLP:ssä tunnetilojen ulospäin näkyvät merkit kehossa esim. asennossa tai eleissä ja ilmeissä
henkisyys, henkinen taso (14/13) (<i>spirituality</i>)	yksilön käsitys siitä, miten hän on osa jotain suurempaa kokonaisuutta; hengellisyys tai uskonnollisuus voi olla osa tätä käsitystä (vrt. loogiset tasot) minäkuva tai sen taso (vrt. loogiset tasot)
identiteetti(taso) (14/13) (<i>identity</i>)	
informaatioteoria (2)	informaation siirtoon ja määrään liittyviä kysymyksiä
integroida (-/9, 16) (<i>integrate</i>)	tutkiva tiede yhentää, eheyttää, muodostaa yhteenkuuluva kokonaisuus
interventio	toimenpide, jolla pyritään vaikuttamaan yksilön tai ryhmän käyttäytymiseen
johtaminen (8/2) (<i>leading</i>)	ks. ohjaaminen
kalibrointi (7/1) (<i>calibration</i>)	tilaviehjeiden havainnointi ja vertaaminen
kinesteettinen (5/3.3) (<i>kinesthetic</i>)	tuntoaistiin tai tunteellisiin liittyvä (usein myös haju- ja makuaistiin tai -mielteen liittyvä)
kognitiivinen psykoterapia (2)	tajunnan sisältöön, ajatteluun, tietoon keskittyvä terapiamuoto
konstruktivismi (2)	käsitys, jonka mukaan todellisuus on pikemminkin keksittyä kuin havaittua
kontakti (8/4) (<i>rapport</i>)	ks. yhteisymmärrys
käsitteellis-looginen (5/3.3) (<i>conceptual-logical</i>)	mieltämistyö, jossa kieli, tieto, numerot jne. ovat tärkeitä, ks. auditiivis-digitaalinen
lineaarinen aika (12/10.1)	tapa hahmottaa aikaa suoraviivaisesti, ei-toistuvana, aikajänteenä, vrt. syklinen aika
loogiset tasot (14/13) (<i>neurological levels</i>)	systemiteoriaan perustuva käsitys ihmisen hierarkisista sisäisistä tasoista, joista alin on ympäristö, ylin henkisyys; ks. myös identiteetti
mallittaminen (1) (<i>modelling</i>)	taidon purkaminen osiin (esim. mielekettuihin) siten, että se voidaan opettaa muille
mallittamisen menetelmä (10.1/4)	tapa, jolla todellisuudesta tehdään sisäinen malli esim. havainnoitaessa ja kielellistettäessä (vrt. metamalli)
merkityksen muuntuma (10.1/4) (<i>distortion</i>)	mallittamisen menetelmä, jossa jotain merkitystä muunnetaan ja tulkitaan (vrt. metamalli)
metamalli (10.1/4) (<i>Meta Model, meta model</i>)	mallittamiseen perustuva kielimalli, kysymyssarja, jonka avulla mallittamisen menetelmillä muutetut viestit palautetaan puheen tasolta kokemuksen tasolle
mielle (5, 3) (<i>modality</i>)	mielen sisäinen kuva tai sisältö, joka liittyy havaintoihin, kokemuksiin, muistoihin tai kuvitelmiin, muttei suoraan ärsyksiin; mielikuva; näkö- kuulo-, tunto- haju- ja makumielle
mielle-editointi (5/3) (<i>editing</i>)	miellepiirteiden muuttaminen

miellejärjestelmä (5)
(*representational system*)

mielleketju (10)

miellepiirre (5/3) (*submodality*)

mieltämistyylit (5)

monokroninen aika (12/10.1)
(*monochronic time*)

mukauttaminen (8/4) (*spacing*)

NLP = neurolinguistic

programming

ohjaaminen (8/4) (*leading*)

"peesaus" (8/4) (*spacing*)

pintarakenne (10.2)

poisto (10.1/4) (*deletion*)

polykroninen aika (12/10.1)

(*polychronic time*)

samauttaminen (8/4) (*spacing*)

suosikkimiellejärjestelmä

(5/ Liite 1) (*preferred representational system*)

syklinen aika (12/10.1)

systemiteoria (2)

syvärakenne (10.2)

tilavihje (5.3/Liite 2.1)

(*accessing cue*)

uskomus (14, 15/ 13, 14)

(*belief*)

uudelleenmäärittely (-/15)

(*reframing*)

viitejärjestelmä (5.2) (*reference system*)

visuaalinen (5/3.3) (*visual*)

yhteisymmärrys, yhteinen aal-

topitus, yhteinen sävel

(8/4)(*rapport*)

yleistys (10.1/4) (*generalization*)

järjestelmä, joka käyttää aistien välittämää tai mielen sisäistä informaatiota prosessoinnissa, esim. ajattelussa

mielteen, jotka yhdessä tuottavat esim. jonkin tunnetilan tai käyttäytymismuodon

mielteen rakennepiirre, jonka muuttaminen muuttaa myös kokemusta

ks. miellejärjestelmä

tapa hahmottaa aikaa tekemällä asioita yksi kerrallaan, peräkkäin keskittyen, vrt. polykroninen aika

ks. samauttaminen

neurolingvistinen ohjelmointi (ja kommunikointi), mielen kielellinen ohjaaminen, mielikuvatyöskentely toisen henkilön ohjaaminen esim. toiseen mielentilaan samauttamisen keinoin

ks. samauttaminen

kielen rakenne, jolla ilmaisemme itseämme puhuesamme tai kirjoittaessamme (ks. metamalli)

mallittamismenetelmä, jolla havainnosta tai kielen syvärakenteesta poistetaan osia (vrt. metamalli)

tapa hahmottaa aikaa tekemällä monta asiaa rinnatusten ja vuorotellen, vrt. monokroninen aika

oman sanattoman ja kielellisen viestinnän mukauttaminen keskustelukumppanin viesteihin

miellejärjestelmä, jolla henkilö mieluiten tai parhaiten havainnoi tai prosessoi, jossa hän pystyy tekemään yksityiskohtaisimmat erottelut

tapa hahmottaa aikaa alati toistuvana, esim. vuodenajat, vrt. lineaarinen aika

järjestelmien rakennetta ja toimintaa kuvaava teoria

kielen rakenne, jolla kuvaamme sisäistä ja ulkoista informaatiota alitajuisella tasolla, vrt. metamalli sisäisestä tunnetilasta tai mielialasta kertova sanaton merkki (ele, ilme, asento jne.)

yleistyksen, jotka teemme itsestämme, muista, ympäröivästä maailmasta ja toimintatavoistamme, mielessä totta, yksi loogisista tasoista

mielle-editointitapa, verbaalinen tai alitajuisen, jolla voidaan muuttaa esim. uskomuksia

miellejärjestelmä, jossa tehdään valintoja, arvioidaan ja arvotetaan asioita

näköaistiin tai näkömielteeseen liittyvä

samauttamisen tuloksena syntynyt kontakti, vuorovaikutus, samauttamisen kautta saavutettava kontakti kahden tai useamman ihmisen välillä

mallittamismenetelmä, jonka avulla asioita liitetään yhteen suuremmiksi kokonaisuuksiksi (vrt. metamalli)

Liite 5

NLP-SANASTOA, ENGLANTI- SUOMI

accessing cue	tilavihje
adaptation	samauttaminen, mukauttaminen
anchoring	ankkurointi
associate	yhdistää mielteitä
associated	assosioitunut
auditory	auditiivinen
belief	uskomus
calibration	kalibrointi
deletion	poisto
distortion	merkityksen muuntuma
dissociated	dissosioitunut
ecology	ekologia
editing	mielle-editointi
generalization	yleistys
identity	identiteetti
integrate	integroida
in time	aika hallussa
kinesthetic	kinesteettinen
leading	johtaminen
lead system	aloitusjärjestelmä
mental strategy	(sisäinen) strategia
Meta Model, meta model	metamalli
metaprograms	mm. erottelutyylit
modality	mielle
modelling	mallittaminen
monochronic time	monokroninen aika
NLP neurolinguistic programming	NLP, mielen kielellinen ohjaaminen
neurological levels	loogiset tasot
pacing	samauttaminen, mukauttaminen

physiology	fysiologia
polychronic time	polykroninen aika
position (first, second)	(minä-, tarkkailija)näkökulma,
preferred representational system	suosikkimiellejärjestelmä
rapport	yhteisymmärrys, yhteinen aaltopituus tai yhteinen sävel, kontakti
reference system	viitejärjestelmä
reframing	uudelleenmäärittely
representational system	miellejärjestelmä
sensory system	aistijärjestelmä
spirituality	henkisyys, henkinen taso
submodality	miellepiirre
through time	ajan viemänä
time line	aikajänne
visual	visuaalinen

Tekijöistä:

SINIKKA HILTUNEN

Filosofian kandidaatti (kääntäminen ja tulkkaus)
Kognitiotieteen opiskelija Helsingin yliopistossa
NLP Trainer

Julkaisut:

Hiltunen Sinikka, 1998: Etninen sanasto, Englannin-, suomen-, ranskan-, saksan- ja venäjänkieliset etniset termit selitettynä suomeksi, Tampere: Tampere University Press

Hiltunen Sinikka, 2002: Lyhytkestoinen muisti ja käytettävyys, *Systemityö* 1, SYTYKE ry:n jäsenlehti, ss. 23-26.

MATTI KIVIAHO

Yhteiskuntatieteiden lisensiaatti
Psykologian lehtori Tampereen yliopistossa
Erityistason neuropsykologi
NLP Trainer

Julkaisut:

Toivonen Veli-Matti & Kiviaho Matti, 1998: Tässä suhteessa, NLP vuorovaikutuskirja, Ai-ai Oy, Jyväskylä: Gummerus

Kuulunut lisäksi usean vuoden ajan Suomen NLP-yhdistyksen julkaiseman NLP Mielilehden toimituskuntaan ja kirjoittanut lukuisia artikkeleita NLP:n alueelta.

LEENA VIKEVÄINEN-TERVONEN

Psykologian tohtori

Psykoterapeutti

NLP Master Practitioner

Julkaisut:

Vikeväinen-Tervonen Leena, 1998: Akateemisten työttömien työnhakijoiden psyykinen valmennus, Ratkaisukeskeisyys ja muut apuna käytetyt lyhytterapiat (NLP, hypnoosi, PD & SD) psyykkisessä valmennuksessa, Tampereen yliopisto, Akateeminen väitöskirja, Acta Universitatis Tamperensis 602

Vikeväinen-Tervonen Leena, 1995: Opi ja opeta tehokkaasti. Teoksessa Suuntaa ja sykettä oppimiseen, Opetus 2000, ss. 90-121, Juva: WSOY

Kirjoittanut lisäksi useita artikkeleita NLP:stä eri alojen julkaisuihin.

TEKIJÖIDEN AIKAISEMPI YHTEISTYÖ:

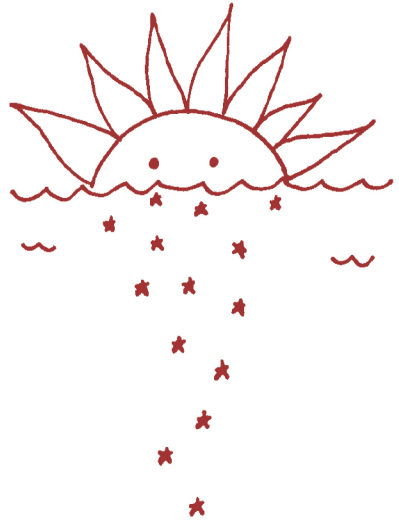
Julkaisut:

Hiltunen Sinikka, Kiviaho Matti, Lassinaro Merja ja Vikeväinen-Tervonen Leena, 1997: NLP:n perusteet. Ongelmasta taitoon – sisällöstä rakenteeseen. Tampereen yliopisto, psykologian laitos. Oppimateriaaleja 19

Mukana vuonna 1995 aloitetussa lyhytterapioiden tuloksellisuutta tutkivassa projektissa, joka on tehty professori Markku Ojasen johdolla ja jonka suomenkielinen raportti ilmestyy vuonna 2003.

Sinikka Hiltunen
Matti Kiviaho
Leena Vikeväinen-Tervonen

NLP perusteet *teoriaa ja harjoituksia*



NPL perusteet. Teoriaa ja harjoituksia sisältää NPL:n perusasiat tiiviissä muodossa. Siinä on myös kattava teoriaosuus sekä runsaasti käytännön harjoituksia. Kirja soveltuu ensilukemiseksi NPL:stä kiinnostuneille sekä kurssi- ja harjoituskirjaksi tai oheislukemistoksi. NPL:tä enemmän hallitseville se toimii kertaus- ja hakuteoksena.

NLP (neuro-linguistic programming) perustuu mallintamiselle. Sitä voidaan kutsua myös taitavuuden tutkimukseksi. Sen menetelmissä hyödynnetään hyväksi havaittuja ajatusmalleja ja toimintatapoja. Päähuomio kohdistetaan taitoihin, osaamiseen. NLP sisältää mielikuvilla työskentelyä ja myönteisen ajattelun ja henkisten voimavarojen luomista. Sen menetelmät toimivat opetuksessa, valmennuksessa, työyhteisöjen kehittämisessä, terapiatyössä ja jokapäiväisessä ihmisten kanssakäymisessä.

ISBN 978-952-359-019-9



 TAMPERE
UNIVERSITY
PRESS