



NLP:N HYÖDYT OHJAUKSELLISESSA VUOROVAIKUTUSTILANTEESSA

Tiina Vahvaselkä

**Kehittämishanke
Lokakuu 2007**



Tekijä Sukunimi, Etunimi VAHVASELKÄ, Tiina	Julkaisun laji Kehittämishankeraportti	
	Sivumäärä 28	Julkaisun kieli Suomi
	Luottamuksellisuus <input type="checkbox"/> Salainen <input type="checkbox"/> saakka	
Työn nimi NLP:N HYÖDYT OHJAUKSELLISESSA VUOROVAIKUTUSTILANTEESSA		
Koulutusohjelma Ammatillinen opettajakorkeakoulu, opinto-ohjaajankoulutus 2006-2007		
Työn ohjaaja KERO, Pirjo		
Toimeksiantaja(t)		
Tiivistelmä <p>Kehittämishankkeessa tarkasteltiin ohjauksellista vuorovaikutusta opinto-ohjaajan työssä. Tarkoituksena oli selvittää, millaisen viitekehyksen ja millaisia käytänteitä neurolingvistinen ohjelmointi (NLP) tarjoaa ohjaukselliseen vuorovaikutukseen.</p> <p>Hankkeen tietolähteitä olivat NLP:tä ja ohjausta käsittelevä kirjallisuus, NLP:hen perehtyneiden asiantuntijoiden ja kokeneiden opinto-ohjaajien haastattelut sekä kirjoittajan omat kokemukset. Hanke eteni teorian opiskelun, soveltamiskokeiluiden ja prosessikirjoittamiseen tiiviisti liittyneen reflektion kautta.</p> <p>Tulosten mukaan NLP soveltuu hyvin opinto-ohjaajan työn viitekehykseksi vaativiinkin vuorovaikutustilanteisiin. Viitekehyksen omaksuminen on kuitenkin hitaasti etenevä henkilökohtainen kasvuprosessi, joka edellyttää ensisijaisesti NLP:n perusolettamusten omaksumista. Perusolettamusten tueksi on mahdollista johtaa erilaisia vuorovaikutusta edistäviä tekniikoita. Lisäksi on suositeltavaa soveltaa NLP:n asiantuntijoiden kehittämiä loogisten tasojen mallia ja tavoite-palaute-joustavuus -mallia. Parhaiten NLP on omaksuttavissa kokemuksellisen oppimisen kautta pätevän kouluttajan ohjauksessa.</p>		
Avainsanat neurolingvistinen ohjelmointi, NLP, opinto-ohjaus, vuorovaikutus		

Author VAHVASELKÄ, Tiina	Type of Publication Development project report	
	Pages 28	Language Finnish
	Confidential <input type="checkbox"/> Until	
Title THE USEFULNESS OF NLP IN INTERACTION IN A COUNSELLING RELATIONSHIP		
Degree Programme The Vocational Teacher Education College: Study counsellor training programme 2006-2007		
Tutor KERO, Pirjo		
Assigned by		
Abstract This development project deals with interaction in the work of study counsellors. The purpose was to examine Neurolinguistic Programming (NLP) as a potential framework and source of practices for interaction in a counselling situation. The sources of information involved literature on NLP and counselling, interviews of NLP experts and experienced study counsellors and the writer's personal experiences. The project proceeded through theoretical study, experimental application and reflection closely associated with process writing. The results indicate that NLP is a suitable framework for the study counsellor's work, even for demanding interactive situations. However, the adoption of the framework is a slow process of personal growth, based primarily on the adoption of the basic presuppositions of NLP. For the promotion of interaction, various techniques can be derived from the presuppositions. The application of the logical level model and the aim-feedback-flexibility model developed by NLP experts is also advisable. The most effective way to learn NLP is through experiential learning under the supervision of a competent trainer.		
Keywords interaction, neurolinguistic programming, NLP, study counselling		
Miscellaneous		

SISÄLTÖ

NLP:N HYÖDYT OHJAUKSELLISESSA VUOROVAIKUTUSTILANTEESSA.....	1
1 JOHDANTO.....	2
1.1 Hankkeen taustaa.....	2
1.2 Hankkeen tarkoitus ja tutkimusongelmat.....	2
2 VUOROVAIKUTUS, OHJAUS JA NLP.....	3
2.1. Vuorovaikutus	3
2.2 Ohjaus.....	4
2.3 NLP.....	5
3 METODI.....	7
4 NLP OHJAUKSEN VIITEKEHYKSENÄ	8
4.1 NLP ajattelutapana.....	8
4.2 NLP-tekniikat.....	14
4.3 Loogiset tasot.....	17
4.4 Tavoite-palautte-joustavuus -malli.....	18
5 NLP:N ELEMENTTIEN HYÖDYLLISYYS.....	20
6 POHDINTA.....	23
6 LÄHTEET.....	26

1 JOHDANTO

1.1 Hankkeen taustaa

Tässä kehittämishankkeessa pohditaan ohjauksellista vuorovaikutusta opinto-ohjaajan työssä. Tarkoituksena on selvittää, millaisen viitekehyksen ja millaisia käytänteitä neurolingvistinen ohjelmointi eli NLP voi tarjota ohjaukselliseen vuorovaikutukseen. Aluksi kuvataan lyhyesti hankkeen taustaa, tarkoitusta ja kahta tutkimusongelmaa. Luvussa 2 määritellään kolme tärkeintä käsitettä eli vuorovaikutus, ohjaus ja NLP. Tiedonhankinnan menetelmät esitellään luvussa 3 ja tulokset luvuissa 4 ja 5, jotka toimivat vastauksina tutkimusongelmiin. Raportti päättyy pohdintaan luvussa 6.

Vuorovaikutus on valittu tutkittavaksi seuraavasta syystä: Kirjoittajan 15 vuotta kielenopettajana ovat opettaneet kantapäähän kautta, ettei ohjaus- tai opetustyössä ole mahdollista lähteä suoraan ohjaamaan tai opettamaan. Ensin on luotava toimiva vuorovaikutussuhde ohjattavan tai oppijan kanssa. Kirjoittajan kiinnostus vuorovaikutustaitojen havainnointia ja tietoista kehittämistä kohtaan syntyi alun perin NLP Practitioner -koulutuksessa. Opinto-ohjaajakoulutuksen kehittämishanke tarjosi tilaisuuden perehtyä aiheeseen lisää tulevan työuran näkökulmasta.

1.2 Hankkeen tarkoitus ja tutkimusongelmat

Kehittämishankkeen tarkoituksena on tutkia neurolingvistisen ohjelmoinnin soveltamista opinto-ohjaajan työhön, erityisesti ohjauksellisiin vuorovaikutustilanteisiin. Tavoitteena on koota yhteen ajattelua ohjaava, NLP:hen perustuva teoreettinen viitekehys sekä hyväksi koettuja apukeinoja käytännön ohjaustyötä varten. Hanke tuottaa työkaluja kirjoittajan tulevaan työhön opinto-ohjaajana. Tulokset ovat myös muiden aiheesta kiinnostuneiden käytettävissä.

Hankkeella haetaan vastauksia kahteen tutkimusongelmaan: 1) Millaisen viitekehyksen NLP muodostaa opinto-ohjaajan työlle? 2) Mitkä NLP:n elementit ovat hyödyllisimpiä ohjauksellisessa vuorovaikutustilanteessa?

2 VUOROVAIKUTUS, OHJAUS JA NLP

2.1. Vuorovaikutus

Tässä hankkeessa vuorovaikutuksella tarkoitetaan laaja-alaisesti vuorovaikutustilanteeseen osallistuvien välistä kommunikaatiota ja kanssakäymistä. Vuorovaikutus käsitetään osallistujien väliseksi jatkuvaksi prosessiksi, joka ohjautuu saadun palautteen avulla. Puhutun ja kirjoitetun kielen lisäksi vuorovaikutukseen luetaan tässä kuuluviksi merkityksellisiksi koetut ilmeet, kehon kieli ja äänenkäyttö, jopa ajatukset eli sisäinen puhe.

Hyvä vuorovaikutus perustuu taitoihin. Puhutaanhan sosiaalisista taidoista, ja taitoja voi aina oppia. Tätä mieltä on muun muassa temperamenttitutkimusta tehnyt Keltikangas-Järvinen. Hänen mukaansa sosiaaliset taidot eivät ole temperamenttipiirre eivätkä ne periydy, vaan ne opitaan täysin sosiaalisen vuorovaikutuksen tuloksena. Sosiaalisella eli muiden seurassa viihtyvällä ihmisellä on toki enemmän harjoittelumahdollisuuksia kuin ujolla tai yksin viihtyvällä, mutta sosiaalisuus ei takaa hyviä sosiaalisia taitoja. Vastaavasti yksin viihtyvällä ei ole automaattisesti huonoja sosiaalisia taitoja (Keltikangas-Järvinen 2004, 86).

Kuinka hyvään vuorovaikutukseen sitten voidaan päästä? Kokenut NLP kouluttaja kiteyttää hyvän vuorovaikutuksen edellyttämät taidot seuraavasti: a) Erilaisuuden ymmärtäminen b) Kyky eläytyä toisen asemaan c) Kyky lukea palautetta ja korjata omaa toimintaa ja d) Kyky käyttää omia voimavaroja ja säilyttää omat rajat. (Kotakorpi 2005-2006.)

Vaatimukset ovat yllättävän syvälle meneviä. Niissä ei mainita puheen selkeyttä tai puhetyyliä, eikä anneta konkreettisia neuvoja, kuten ehkä voisi odottaa. Voidaan väittää, ettei erilaisuuden ymmärtämistä tai empatiaa voi nähdä taitoina, eikä niitä näin ollen voi harjoitella samaan tapaan kuin vaikkapa vierasta kieltä. Toisaalta tarvitsee vain ajatella ihmistä, jonka kohdalla mainitut vaatimukset eivät toteudu. Voisiko hän mitenkään edustaa taitavaa vuorovaikutusta?

2.2 Ohjaus

Toisen tärkeän käsitteen, ohjauksen, määrittelemisen ei ole aivan yksinkertaista. Lairion (1988) mukaan tämä saattaa johtua siitä, että ohjaus-käsite on siirtynyt psykologiasta kasvatustieteeseen ja laajentunut sen piirissä. Käytännön ohjaustyöhön vaikuttavat toisaalta ohjaajan ihanteet ja teorit siitä, millaista ohjauksen tulisi olla, toisaalta kokemuksiin perustuvat, osin ehkä tiedostamattomatkin käsitykset siitä, kuinka asiat ovat todellisuudessa. Ympäristö ja resurssit määrittävät ja rajoittavat toimintaa. Tuskin kukaan ohjaaja pystyy esittämään työtään ohjaavaa johdonmukaista teoreettista viitekehystä ihmis- ja ohjauskäsityksineen, ja vaikka pystyisikin, hän joutuu silti toimimaan erilaisten arvojen ja odotusten ristipaineissa. Tästä huolimatta tai kenties juuri tästä syystä on tärkeää pyrkiä kohti mahdollisimman hyvää ohjauksen määritelmää.

Kirjoittajan käsityksen mukaan ohjauksen ensisijaisena lähtökohtana tulisi olla yksilön tavoite sellaisena kuin hän itse sen näkee. Mikäli tavoite on epäselvä, sitä tulisi etsiä ohjaajan ja ohjattavan yhteistyön kautta. Luonnollisesti tätä tavoitetta suhteutetaan ja sovitetaan yhteen yhteisön, esimerkiksi oppilaitoksen tai koko yhteiskunnan edun kanssa. Tärkeimpänä pyrkimyksenä tulee olla yhteistyösuhteessa auttaa ja rohkaista ohjattavaa auttamaan itseään. Lerkkanen (2006) puhuu tässä yhteydessä voimaantumisesta, Peavy (1999, 27) toivon ja tuen antamisesta. Yksi mahdollisuus on nähdä ohjaustilanne Vähämöttösen tapaan asiantuntijatiimin kokoontumisena, jossa luodaan merkityksiä ja yhteistä linjaa suhteessa työelämään. Ohjauksella pyritään valintoihin, muutokseen ja kasvuun, joista lopullinen vastuu on ohjattavalla itsellään. (Lairio, Puukari & Nissilä 2001.) Valinnat eivät ole mahdollisia, ennen kuin on varmistettu, että ohjattavalla on mahdollisimman realistinen kuva itsestään ja mahdollisuuksistaan maailmassa (Lerkkanen 2006). Ohjaajan on kuitenkin toiminnassaan varottava esittämästä liian jyrkkiä mielipiteitä siitä, mihin ohjattava pystyy ja mihin ei.

Kirjoittajan haastatteleminen opinto-ohjaajien työn ydintä tuntuu olevan tukeminen, rohkaiseminen, auttaminen, kuunteleminen ja läsnä oleminen (Linnala 2007, Pajulammi 2007, Pihlaja 2006). Nykyisin yleisesti hyväksytyn käsityksen mukaan ohjaus ei ole ensisijaisesti neuvomista, terapiaa eikä tiedottamista (Lerkkanen 2006),

mutta näistä alueista löytyy yhteisiä elementtejä. Todennäköisesti kaikki opinto-ohjaajat silloin tällöin astuvat näille alueille tahtoen tai tahtomattaan, tiedostaen tai tiedostamattaan.

Kirjoittajalle ominaisia teoreettisia lähestymistapoja ohjaukseen ovat kognitiiviseen psykologiaan perustuva konstruktivismi ja ratkaisusuuntautuneisuus. Konstruktivismi tuo ohjaustilanteeseen ajatuksen, jonka mukaan ohjattava ei ole vastaan mitään valmista tietoa, vaan rakentaa sitä valikoimalla ja tulkitsemalla uutta aineistoa aikaisempien tietojensa ja kokemustensa pohjalta. Tavoitteena voidaan tällöin nähdä ihminen omaa elämäänsä hallitsevana subjektina, jolla on motivaatiota ja luottamusta omiin kykyihinsä. (Rauste-von Wright, von Wright & Soini 2003, 162).

Ratkaisusuuntautuneisuuden lisäänti ohjaustilanteelle on pyrkimys pois ongelmien kuvaamiseen ja selittämiseen pohjautuvista malleista ja menneisyyspainotteisuudesta kohti tulevaisuutta ja ongelmien ratkaisua tai lievittämistä. Tärkeänä työkaluna ovat tällöin kieli ja keskustelun rakenteet, joiden katsotaan muodostavan sosiaalista vuorovaikutusta ja todellisuutta. Ohjaustilanteessa voidaan esimerkiksi tutkia ohjattavan attribuutioita eli niitä selityksiä, joita hän antaa käyttäytymiselleen tai ympäristön toiminnalle. (Helander 2000, 1, 8-11.)

2.3 NLP

Kehittämishankkeen kolmas tärkeä käsite on Neurolinguistic programming (NLP), suomeksi neurolingvistinen ohjelmointi. NLP pohjautuu samoihin periaatteisiin kuin edellä esitellyt konstruktivismi ja ratkaisusuuntautunut lähestymistapa. Sillä on myös vahva yhteys muun muassa systeemiteoriaan. Alan asiantuntija totesi haastattelussa, että sekä NLP, ratkaisusuuntautunut ohjaus että narratiivinen ohjaus kumpuavat samoista lähtökohdista. Hänen kokemuksensa mukaan sekä Suomessa että kansainvälisissä tapaamisissa kohtaa samoja ihmisiä mainittujen suuntausten koulutuksissa ja muissa tapahtumissa. (Malkamäki 2007.)

NLP:n kehittäjä Bandler kuvaa suuntausta samalla kertaa asenteeksi ja metodologiaksi. NLP syntyi 1970-luvulla, kun Bandler kumppaninsa Grinderin kanssa kiinnostui osaamisesta ja taitavuudesta, ja tutki niitä mallittamalla eli kartoittamalla

yksityiskohtaisesti menestyvien psykoterapeuttien taitoa ja sen rakennetta (Grönfors & Roos 1997, 28-29, 39). Toisin ilmaistuna NLP:n lähtökohtana on ollut taidon, osaamisen ja onnistuminen purkaminen auki prosessiksi (Toivonen & Asikainen 2000, 108).

NLP:tä voidaan käyttää sisäisen maailman tutkimusmenetelmänä, kun halutaan tavoittaa ihmisen hiljainen tieto (Toivonen & Asikainen 2000, 109). Useinhan ihmiset eivät tiedosta omia taitojaan tai taidot eivät ole automatisoituneet laaja-alaiseen käyttöön (NLP Mielilehti 2007, 2). . NLP:ssä painopiste ei siis ole ongelmassa, vaan osaamisessa, taidossa (Toivonen 2000, 17).

NLP:ssä ajatellaan, että huipputaitoa voidaan paitsi mallittaa, myös opettaa muille (Toivonen & Asikainen 2000, 126). Tällöin sovelletaan ajattelutapoja, mielikuvia, sisäistä puhetta ja kehoa halutun psyykkisen prosessin mahdollistamiseksi (NLP Mielilehti 2007, 2). Muutoksiin pyrittäessä työskennellään uskomusten tai taitojen rakenteiden, ei sisältöjen kautta. (Toivonen 2000, 16-17). Tässä kehittämishankkeessa käsitellään toivottuna prosessina hyvän kontaktin luomista ja vuorovaikutuksen edistämistä ohjaustilanteessa.

Neurolingvistisen ohjelmoinnin on monesti todettu toimivan käytännössä. Tieteellisin menetelmin sen hyötyä ei ole kattavasti todistettu, joskin eräässä psykoterapian tuloksellisuustutkimuksessa saatiin hyviä tuloksia (Kiviaho 2004, 4-7). NLP:tä on myös arvosteltu ankarasti. Sitä on pidetty liian teknisenä ”tempuiluna” (Toivonen & Asikainen 2000, 136). Opettaja-lehdessä se mainittiin hiljattain esimerkkinä epätieteellisestä pseudopedagogiikasta (Austin 2006, 62-63). Kriittisistä arvioista huolimatta NLP:n ajatuksia on hyödynnetty muun muassa koulutuksessa, terapiassa ja liike-elämässä (NLP Mielilehti 2007, 2). Näyttäisi siltä, että NLP ja ratkaisusuuntautunut lähestymistapa ovat nykyään varsin suosittuja. Tästä on esimerkkinä kirjoittajan oman oppilaitoksen varaukseton tuki NLP-koulutukselle.

3 METODI

Tässä kehittämishankkeessa on käytetty kolmentyyppisiä tietolähteitä: 1) NLP:tä ja ohjausta käsittelevä kirjallisuus, 2) NLP:hen perehtyneiden asiantuntijoiden ja kokeneiden opinto-ohjaajien haastattelut ja konsultointi sekä 3) Kirjoittajan omat kokemukset sekä niiden reflektointi. Kokemuksiin sisältyvät kirjoittajan osallistuminen NLP-koulutukseen ja tätä seuraavat soveltamiskokeilut omassa ohjauksessa ja opetuksessa.

Hanke on edennyt kahden vuoden ajan henkilökohtaisena kehitysprosessina. Alkusysäyksenä toimi kirjoittajan NLP Practitioner – koulutus vuosina 2005-2006, jo ennen opinto-ohjaajakoulutukseen hakeutumista. Kouluttajana toimi NLP Trainer - koulutuksen saanut psykologi. Koulutus koostui yhteensä 18 päivästä, joiden aikana pääasiassa mielenterveysalan asiantuntijoista koostuva opiskelijaryhmä perehtyi NLP:hen Suomen NLP-yhdistyksen suositusten mukaisesti. Tämä kokemuksellinen oppimisprosessi on vaikuttanut kirjoittajan ajatteluun merkittävästi.

Hankkeen rajaaminen ja työstäminen alkoi välittömästi opinto-ohjaajakoulutuksen käynnistyttyä Jyväskylän ammatillisessa opettajakorkeakoulussa keväällä 2006. Koulutukseen sisältynyt ohjausteoriatieto ja opinnot kokonaisuudessaankin ovat auttaneet kirjoittajaa sijoittamaan NLP:n ohjausmaailman kartalle ja tarjonneet vertailun mahdollistavan viitekehyksen.

Kirjalliset tietolähteet koostuvat pääasiassa kasvatustieteellisistä artikkeleista ja NLP:tä käsittelevistä oppaista ja artikkeleista. Tärkeänä kokoavana viitekehyksenä toimii NLP:hen perehtyneiden terapeuttien Toivosen ja Asikaisen (2000) esittämä malli NLP:n soveltamisesta ohjaustyöhön.

Samanaikaisesti kirjallisuuteen perehtymisen kanssa kirjoittajalla on ollut mahdollisuus kokeilla NLP:n soveltamista työhönsä terveysalan opiskelijoiden opettajatutorina. Tutorin tehtäviin kuuluu myös opiskelijoiden yksilöohjaus, joka on verrattavissa opinto-ohjaajan työhön. Opiskelijat ovat enimmäkseen nuoria aikuisia. Näistä lähtökohdista käsin kehittämishanke on edennyt teorian opiskelun, soveltamiskokeiluiden ja prosessikirjoittamiseen tiiviisti liittyneen reflektion kautta.

Jatkuva vuorovaikutus opiskelijoiden kanssa sekä ohjaus- että opetustilanteissa on auttanut pitämään jalat maan pinnalla.

Yhtenä tietolähteenä ovat olleet NLP:hen perehtyneiden asiantuntijoiden ja kauan ohjaustyössä toimineiden opinto-ohjaajien haastattelut vuosina 2006 ja 2007. NLP-asiantuntijoista toinen on NLP-kouluttajana toimiva psykologi, toinen muun muassa työnohjausta ja terapiatyötä tekevä psykoterapeutti, NLP Trainer ja henkilöstöjohdon valmentaja. Jälkimmäinen asiantuntija on myös Suomen NLP-Yhdistyksen hallituksen jäsen ja varapuheenjohtaja. Ennen haastattelua kirjoittaja pyysi sähköpostitse asiantuntijoita pohtimaan seuraavia kysymyksiä: 1) Kuinka NLP soveltuu opinto-ohjaukseen oppilaitoksissa? 2) Mitkä NLP:n perusolettamukset ovat kokemuksesi mukaan hyödyllisimpiä, kun pyritään toimimaan vuorovaikutukseen? 3) Mitkä NLP -tekniikat ovat hyödyllisimpiä vuorovaikutustilanteissa? 4) Millä tavoin NLP eroaa ratkaisusuuntautuneesta lähestymistavasta? Nämä kysymykset toimivat väljänä haastattelurunkona.

4 NLP OHJAUKSEN VIITEKEHYKSENÄ

4.1 NLP ajattelutapana

Kirjoittajan haastattelemat kouluttajat arvioivat NLP:n tarjoavan toimivan viitekehyksen opinto-ohjaajan työlle (Kotakorpi 2007, Malkamäki 2007). Myös kirjoittajan omat kokemukset ovat saman suuntaisia. Viitekehys ei kuitenkaan liene kenenkään helposti ja nopeasti omaksuttavissa.

Hankkeen tärkeimpiä tuloksia on kirjoittajan omakohtainen oivallus ja kokemus siitä, että mikäli NLP:hen suhtaudutaan vakavasti, se ei todellakaan ole pelkkä kokoelma tekniikoita tai temppuja. Kysymyksessä on paljon laajempi kokonaisuus, joka edellyttää tiettyjen perusolettamusten omaksumista. Tätä korostivat myös haastatellut asiantuntijat: Tekniikat ovat aina vain esimerkkejä perusolettamusten soveltamisesta (Kotakorpi 2007) ja tietyn ajattelutavan omaksuminen on tärkeintä, vaikka ei käyttäisi ainuttakaan tekniikkaa (Malkamäki 2007). Monet tekniikat ovat nopeasti opittavissa, mutta pelkkä niiden soveltaminen ilman syvällisempää pohdintaa voi johtaa ihmisten

manipulointiin. Näistä seikoista seuraa, että NLP:n omaksumisprosessi voi olla varsin pitkä.

Seuraavassa esitellään joitakin perusolettamuksia esimerkkeinä NLP:stä ajattelutapana. Olettamuksia on paljon enemmänkin, mutta tarkempaan esittelyyn on hankkeen rajaamiseksi valittu nämä viisi: *(1) Jokaisella ihmisellä on oma karttansa todellisuudesta eli maasto ei ole yhtä kuin kartta, (2) Käsitlemme niin ulkoista kuin sisäistä informaatiota aistiemme avulla, (3) kokemus rakentuu mielteiden, kielen ja fysiologian systeemistä, (4) kaiken käyttäytymisen takana on myönteinen tarkoitus ja (5) jokaisella ihmisellä on jo ne resurssit, joita he tarvitsevat itselleen tärkeiden muutosten tekemiseen.*

(1) Jokaisella ihmisellä on oma karttansa todellisuudesta eli maasto ei ole yhtä kuin kartta. Tässä luultavasti NLP:n eniten siteeratussa perusolettamuksessa kiteytyvät haastatellun asiantuntijan mukaan monet tärkeät asiat (Malkamäki 2007). On rikastuttavaa muistaa, ettei kenenkään maailmankuva vastaa todellisuutta kokonaan. Jokaisen ihmisen kartta muodostuu perimän ja kokemusten perusteella. Aistimme ja aivomme valikoivat ja prosessoivat vain niitä asioita, jotka kussakin tilanteessa ovat meille tarkoituksenmukaisia. (Hiltunen, Kiviaho & Vikeväinen-Tervonen 2003, 18.) Samalla se, mihin kiinnitämme huomiota, lisääntyy (Kotakorpi 2007).

Toivonen (2000, 23) huomauttaa, että NLP:n mukaan yhteys toiseen ihmiseen syntyy silloin, kun hänet kohdataan hänen maailmankuvassaan. Tällöin ei keskitytä arvioimaan karttojen oikeutta tai hyvyttä, vaan arvioidaan niiden monipuolisuutta vaihtoehtojen ja valintojen mahdollistajana (Hiltunen ym. 2003, 18). Kirjoittajan haastattelema asiantuntija totesi, että ohjaajan tulee pyrkiä arvostamaan ohjattavansa karttaa sellaisenaan ja puuttua asiaan vain painavista moraalisisista tai juridisista syistä. Näitä syitä voisivat olla rikoksen, väkivallan tai itsetuhon uhat. (Malkamäki 2007.)

Esimerkkinä maailmankuvien eli yllä mainittujen karttojen erilaisuudesta voidaan Grönforsin ja Roosin (1997, 124) mukaan tutkia ihmisten monia tapoja lajitella tietoa. Leitola kuvaa näitä erottelutyylejä uskomus- ja arvojärjestelmiimme sidoksissa oleviksi havaitsemisen, hahmottamisen ja prosessoinnin suodattimiksi. Erottelutyylit

muodostavat eräänlaisen tiedostamattoman portin, jonka sivuuttaminen vaarantaa viestin asiasisällön perillemenon. (Leitola 2001, 88.)

Kiinnostumme siis asioista oman erottelujärjestelmämme tärkeysjärjestyksen mukaan. Joillekin ovat esimerkiksi ihmiset tärkeitä, toisille esineet. Joku lähestyy asioita yksityiskohtien kautta, toinen kokonaisuudesta käsin. (Grönfors & Roos 1997, 128-129). Leitola kuvailee hausassa esimerkissään yksityiskohtiin paneutuvaa Lilla Nippelistä ja suuria linjoja käsittelevää Stor Piirteistä. On myös hyvä muistaa, että vaikka osaa ihmisistä motivoi pyrkimys johonkin hyvään, toisille tärkeimpänä motivaation lähteenä saattaa olla pyrkimys pois huonosta. Niin ikään on hyödyllistä tutkia, onko esimerkiksi opinto-ohjaukseen tulevan henkilön motivaation lähde sisäinen vai ulkoinen, eli ratkaiseeko hän asioita viime kädessä itse vai muiden antaman palautteen perusteella. (Leitola 2001, 90, 109-112) Ratkaisukeskeisessä ohjauksessa käytetään samasta ilmiöstä psykologiasta peräisin olevaa termiä attribuutio (Helander 2000, 10). Viimeisinä esimerkkeinä mainittakoon, että joillakin ihmisillä negatiivisuus liittyy enemmän tiedonlajittelutyyliin kuin tunnetilaan, ja että eräillä ihmisillä on tyylinä väittää vastaan: ”Kyllä, mutta...” (Grönfors & Roos 1997, 133-134). Vuorovaikutuksessa on suurta etua siitä, että tunnistaa ihmisten erottelutyyylejä, ja hyväksyy ne mahdollisimman tasa-arvoisina.

Myös toinen tässä tarkasteltava perusolettamus on yleisesti tunnettu ja myös se auttaa hahmottamaan ihmisten erilaisuutta. (2) *Käsitlemme niin ulkoista kuin sisäistä informaatiota aistiemme avulla.* Olettamukseen liittyy se havainto, että ihmisillä on erilaisia miellejärjestelmiä tai niiden yhdistelmiä eli eri tapoja ottaa vastaan viesti, ilmaista itseään ja hahmottaa asioita.

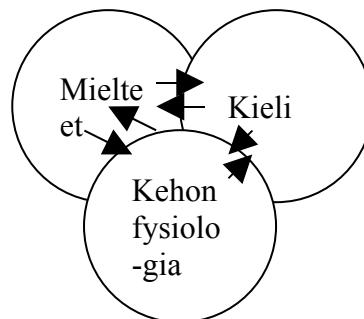
Mielteillä tarkoitetaan ääneen, näköön tai muihin aistimuksiin liittyviä muistoja. (Toivonen 2000, 20, 30.) Visuaalinen henkilö toimii vahvasti näköaistin kautta, audittiivinen kuulon, kinesteettinen liikkeen ja tunteen ja audittiivisdigitaalinen henkilö tilastojen, lukujen, teorioiden ja tutkimustulosten kautta (Kotakorpi 2005-2006). Vuorovaikutustilanteeseen sovellettuna tämä tarkoittaa esimerkiksi sitä, että ohjaajan kannattaa lähestyä ohjattavaa tälle ominaisen aistikanavan kautta. Aktiivisen mielletyöskentelyn avulla voidaan myös pyrkiä haluttuun muutokseen.

Juuri aistivoimaisuus erottaa NLP:n ratkaisusuuntaisesta lähestymistavasta. NLP:ssä kehollisuuteen ja mielteisiin kiinnitetään paljon huomiota, kun taas ratkaisusuuntautuneisuudessa painopiste on keskustelussa ja ohjattavalle annettavissa kotitehtävissä. Muutoin lähestymistavoilla on enemmän yhteneväisyyksiä kuin eroja, kuten tässä esitellyt perusolettamuksetkin osoittavat. (Kotakorpi 2007.)

Kolmantena esiteltävä perusolettamus on peräisin systeemiteoriasta ja sitä pidetään kartta-maasto –olettamuksen ohella toisena NLP:n tärkeänä lähtökohtana.

Olettamuksen mukaan (3) *kokemus rakentuu mielteiden, kielen ja fysiologian systeemistä*. Näitä kokemusten rakenneosia – siis ei sisältöä - muuttamalla on mahdollista muuttaa koko kokemusta ja siihen liittyviä tunnemerkityksiä. Periaatteena on, että minkä tahansa kokemuksen rakenneosan muuttaminen saa aikaan laajalaisemman muutoksen. (Toivonen & Asikainen 2000, 120-121, Toivonen 2000, 25.) Asiaa voidaan havainnollistaa seuraavalla kuviolla:

Kuvio A. Kokemuksen rakenne (Toivonen & Asikainen 2000, 120-121, Kotakorpi 2005-2006)



Esimerkkinä voidaan kuvitella aikuisopiskelijaa, joka vuosien tauon jälkeen palaa opiskelemaan. Hänellä saattaa olla ahdistavia muistoja kouluajoilta ja esimerkiksi mielikuva luokkahuoneesta riviin sijoitettuine pulpetteineen. Pelkkä samantapaisen opetustilan näkeminen saattaa aktivoida vanhan mielikuvan, saada sydämen pamppailemaan ja tuoda mieleen vanhoja kielen muotoon puettuja pelkoja: ”Ei kai tuonne eteen tarvitse mennä esittämään mitään? Nyt varmaan nolaan itseni”, ja niin edelleen. Tällä tavoin mielteet, kieli ja fysiologia nivoutuvat yhteen.

Tilannetta voi helpottaa niinkin yksinkertainen ratkaisu kuin työpöytien järjestäminen uudella tavalla, esimerkiksi ympyrään (Leitola 2001, 153). Fyysistä ympäristöä voi

muuttaa muillakin keinoin. Esimerkiksi uuden ryhmän tapaava opinto-ohjaaja voi huolehtia siitä, että hän on tasavertaisena kumppanina samalla lattiatasolla opiskelijoiden kanssa, samassa ympyrässä. Tilanteen voi aloittaa jollakin perinteisestä poikkeavalla tavalla, vaikka venyttelyllä tai musiikilla. Tällöin muistiinpanovälineiden esille ottaminen ei aktivoi mahdollisia negatiivisia muistoja.

Esitetty esimerkki tuo jo esille perusolettamuksesta kumpuavia tekniikkoja. Luvussa 4.2 tekniikkoja esitellään lisää. Ne kaikki perustuvat systeemiteoreettiselle ajattelulle. Tekniikoissa mieltä ja kehoa ei eroteta jyrkästi toisistaan, vaan ne ovat saman järjestelmän osia (Hurme & Lappalainen 2000, 107-108).

Neljäs perusolettamus on, että *(4) kaiken käyttäytymisen takana on myönteinen tarkoitus*. Tämän katsotaan olevan totta silloinkin, kun ihmisen käyttäytyminen vaikuttaa järjettömältä. Kukin tekee parhaat mahdolliset valinnat oman karttansa perusteella. Toisin sanoen tarkoitus on hyvä, vain keinot saattavat olla vahingollisia tai hyödyttömiä.

Kun vuorovaikutussuhteessa haetaan toisen osapuolen pohjimmaista hyvää tarkoitusta, vältetään ihmisen tuomitseminen keinojen perusteella. Sen sijaan, että paheksuisi tai ihmettelisi opiskelijan toimia, opinto-ohjaaja voi sanoa ääneen arvioimansa hyvän tarkoituksen. Mikäli tämä ei ole mahdollista, ohjaaja ja ohjattava voivat tutkia yhdessä, mitä hyötyä valitusta toiminnasta on ohjattavalle. Kun pohjimmainen myönteinen tarkoitus on löytynyt, voidaan yhdessä hakea uusia keinoja, eli vaihtoehtoja vahingolliselle toiminnalle (Toivonen 2000, 23-24, 119).

Kirjoittajan käymään NLP Practitioner – kurssiin kuului harjoitus, jossa osallistujilla oli mahdollisuus tutkia tämän perusolettamuksen oikeellisuutta omalla kohdallaan. Harjoituksessa tuli ensin tunnistaa jokin oma sisäinen ristiriita. Sen jälkeen kukin harjoituksen tekijä kuvitteli mielen sisäiset riitelevät osapuolet esimerkiksi eläin- tai satuhahmoina. Parin avulla harjoituksen tekijät kävivät kummankin hahmon kanssa erikseen keskustelua. Lopuksi riitapukarien annettiin kohdata toisensa ja puhua keskenään harjoituksen tekijän mielessä. Ainakin kirjoittaja löysi saman positiivisen tarkoituksen riitelijöiden keskenään ristiriitaisen toiminnan takaa.

(5) Jokaisella ihmisellä on jo ne resurssit, joita he tarvitsevat itselleen tärkeiden muutosten tekemiseen on viimeinen tässä esiteltävä perusolettamus. Ohjaustilanteessa olettamus ilmenee siten, että etsitään ohjattavan entisistä positiivisista kokemuksista voimavaroja käsillä olevan tavoitteen saavuttamiseksi. Toivosen mukaan NLP on suurelta osin joukko menetelmiä ihmisen yksilöllisten resurssien löytämiseksi ja käyttöön saattamiseksi. Vaikeankin elämän eläneellä ihmisellä on myös ollut positiivisia kokemuksia, joista ammentaa tietoa ja voimavaroja. (Toivonen 2000, 24.)

Tämän perusolettamuksen mukaan toimivalta ohjaajalta edellytetään ohjattavan arvostamista oman elämänsä asiantuntijana. Olettamus tuntuu olevan yhteydessä humanistiseen ihmiskäsitykseen. Se on myös lähtökohta ohjaajan ammattiroolin määrittelylle.

Yllä esitetyt viisi perusolettamusta ovat esimerkkejä NLP:stä ajattelutapana. Jo näistä esimerkeistä voi päätellä, että NLP:ssä korostuu ihmisen muuttumisen mahdollisuus ja usko ihmisen omiin voimavaroihin. Tässä kohden NLP muistuttaa sekä terapiassa että ohjauksessa käytettyä ratkaisukeskeistä lähestymistapaa. On huomautettu, että positiivinen ajattelu on NLP:ssä myös työväline – kannattaa ajatella myönteisesti, jos siitä on hyviä seurauksia, jopa riippumatta ajattelun todenmukaisuudesta (Kotakorpi 2005-2006).

Osa NLP:n perusolettamuksista voi toimia ohjaajan ajattelua ohjaavina taustavaikuttajina, osa konkretisoituu erilaisten tekniikkojenkin tasolla. Monia olettamuksia, esimerkiksi kahta viimeistä (4 ja 5) ohjaaja voi muistutella mieleensä ilman, että hän käyttää mitään erityistä havainnointi- tai muutostekniikkaa. Riittää, kun on asiasta tietoinen. Toisaalta aistijärjestelmiin ja kokemuksen rakenteeseen (2-3) liittyy useita apuvälineitä ja tekniikkoja, joiden avulla ohjaustilanteen vuorovaikutusta voidaan edistää.

Toinen haastatelluista NLP-asiantuntijoista ei asettaisi perusolettamuksia tärkeysjärjestykseen. Ne ovat kaikki hyödyllisiä, ja tukevat toisiaan. Haastateltava lisää, että NLP – ajattelun syvälinen omaksuminen tarkoittaa sitäkin, ettei ohjaaja ammattiroolissaan odota toiminnastaan kiitosta ja suosionosoituksia. (Malkamäki 2007.)

4.2 NLP-tekniikat

Tekniikoilla tarkoitetaan tässä toimintamalleja konkreettisiin tilanteisiin.

Esimerkkeinä esitellään (1) *samauttamista*, (2) *kielen rakenteiden käyttöä viestinnässä* sekä (3) *mielteiden käyttöä kokemuksen rakenteiden muuttamisessa*.

Kaikki nämä tekniikat soveltuvat vuorovaikutussuhteen luomiseen tai edistämiseen.

(1)*Samauttaminen* on erityisesti vuorovaikutussuhteen alussa käytetty tekniikka. Sillä tarkoitetaan yhteyden luomista toiseen osapuoleen siten, että tehdään samaa tai samantapaista kuin toinenkin. Samauttaminen voi olla sanatonta tai sanallista ja kohdistua esimerkiksi toisen käyttämiin avainsanoihin, asentoon, ilmeisiin, rytmiin tai jopa hengitykseen. (Kotakorpi 2005-2006.) Ratkaisusuuntautunut ohjaaja tarkoittaa samaa asiaa puhuessaan kapakkapuheesta (Helander 2007). Samauttaminen on tärkeää erityisesti tapaamisen ensimmäisinä minuutteina.

Samauttaminen edellyttää taitoa asettua viestin vastaanottajan maailmaan ja käyttää siellä toimivia viestinnän keinoja. Tosin tällöin ei ole aina välttämätöntä tietää, mitä viestinnän eri elementit toiselle henkilölle tarkoittavat (Leitola 2001, 63-64). Onkin väitetty, että onnistuneessa kommunikoinnissa kiinnitetään enemmän huomiota sisällön asemesta rakenteisiin, eli siihen, miten asiat sanotaan, sekä siihen, miten tämä tapa vaikuttaa. (Grönfors ja Roos 1997). Jos kyseessä on ryhmän ohjaus, suositellaan samauttamista ryhmän tunnejohtajaan (Leitola 2001, 68).

Toiselle osapuolelle tyypillisen miellejärjestelmän tunnistaminen helpottaa samauttamista. On väitetty, että ihmiset pitävät helpommin toisistaan, jos heillä on sama suosikkimielletjärjestelmä. Taitava havainnoitsija ja vuorovaikuttaja voi yhteyden lujittamiseksi valita tiettyihin aistikanaviin liittyvää sanastoa ja metaforia. (Hiltunen ym. 27-29.) Seuraavassa asiaa havainnollistetaan leikkimielisillä esimerkeillä.

- (a) *Ensin minulle tuli täydellinen blackout, mutta sitten koin valaistumisen (visuaalinen aistikanava).*
- (b) *Sen ihmisen puhe oli aluksi karpäsen surinaa korvissani. Lopulta löysimme yhteisen sävelen (auditiivinen aistikanava).*
- (c) *Olipa jääkylmä katse. Onneksi olen paksunahkainen (kinesteettinen aistikanava).*
- (d) *Tätä asiaa ei ole tieteellisesti tutkittu, mutta sitten löysin muutamia tilastoja, ja huomasin, mitä logiikkaa siinä oli noudatettu (loogis-käsitteellinen aistikanava).*

Miellejärjestelmien käyttö vaatii pitkäaikaista harjoittelua ja keskittynyttä työskentelyä vuorovaikutustilanteessa. Kuka tahansa ohjaaja voi kuitenkin silloin tällöin poimia ohjattavan puheesta puheenparsia ja toistaa niitä omassa puheessaan. Vaikutus on samanlainen, kun soperramme muutaman sanan ulkomaalaiselle turistille tämän omalla kielellä: Puhujien välille syntyy myönteinen yhteys.

Vuorovaikutusta voi muullakin tapaa edistää kielen, erityisesti (2) *kielen rakenteiden* avulla. Lähtöolettamuksena on tällöin, että mieli hyväksyy helposti rakenteen kautta annetun suggestion. Hyviä esimerkkejä ovat sanaparit *mutta/ja* sekä *jos/kun*, kielteisten ja myönteisten lauseiden välinen ero sekä aikamuotojen käyttö. (Leitola 2001, 123-129.) Seuraavissa kuvitteellisissa esimerkeissä ohjaaja antaa palautetta opiskelijalle.

- (a) *Olet saanut paljon aikaan, mutta jos olisit vielä saanut tuonkin kurssin suoritettua, olisit nyt ajan tasalla. No, älä huolehdi. Eiköhän se siitä.*
- (b) *Olet saanut paljon aikaan, ja kun vielä suoritat tuon kurssin, olet ajan tasalla. Voit olla rauhallisin mielin. Pärjää kyllä.*

Mutta on erityisen voimakas sana, joka valpastuttaa kuulijan ottamaan vastaan tärkeimmän viestin. Tunnetussa hampurilaismallissa pyritään rakentamaan palautteen antoon seuraavasti: Tilanteen aluksi, ikään kuin hampurilaisen kantena, kerrotaan toiselle osapuolelle positiivisia, ehkä yksityiskohtaisiakin huomioita. Näin kuulija tietää, että hänen asioistaan ollaan selvillä ja kiinnostuneita. Hampurilaisen pihviusuus edustaa jotakin haastetta, ongelmaa tai kehitettävää asiaa. Tämä osuus kannattaa aloittaa esimerkiksi sanoilla *ja kun vielä*. Hampurilaisen pohja on yhteenvedo asioiden tilasta, ja se kannattaa päättää myönteiseen, *mutta*-alkuiseen huomioon: ”Mutta kaiken

kaikkiaan tilanne on parantunut koko ajan.” (Kotakorpi 2005-2006, Rouvinen-Kemppinen 1998, 45). Opettajan työssään kirjoittaja on toisinaan havainnut hampurilaismallin toimivuuden palautetilanteesta poistuvan opiskelijan ryhdistä ja hymystä.

Kielen rakenteet ilmaisevat myös, millä elämän kokemisen tasolla liikutaan. Huomautus *olet ollut huolimaton* kohdistuu ihmisen identiteettiin, ja vihjaa, että henkilö on huolimaton persoonallisuus. Olla-verbin käytössä kannattaa siis olla varovainen. *Olet tehnyt tällä kertaa tuon suunnitelman huolimattomasti* kuulostaa jo paremmalta; nyt liikutaan käytöksen ja toiminnan tasolla. Toimivin ratkaisu tässäkin esimerkissä voisi olla myönteinen, tulevaisuuteen suuntaava lause: *Saat hyvän suunnitelman aikaiseksi, kun teet tämän uudelleen harkiten*. Robert Diltsin kehittämään loogisten tasojen malliin kuuluu muitakin tasoja, joita käsitellään lyhyesti luvussa 4.3 (esim. Hiltunen ym., 2003, 61-64).

Viimeisenä esimerkkinä NLP-tekniikoista tässä esitellään (3) *Mielikuvatyo*. Opinto-ohjaajan työssä tämä voi tarkoittaa esimerkiksi sitä, että ohjaaja editoi eli muokkaa tietoisesti vanhoja, rajoittavia mieliteitään. Hän voi valmistua tällä tavalla tulevaan vuorovaikutustilanteeseen. Hänellä saattaa olla ohjattavaan liittyvä häiritsevä mielikuva, jonka hän voi pyrkiä dissosioimaan eli etäännyttämään. (Grönfors ja Roos 1997, 145.) Ohjaaja voi esimerkiksi etäännyttää elävän, värikkään muistikuvan ikävästä tilanteesta mustavalkoiseksi, pysähtyneeksi valokuvaksi, jota hän katselee kolmannelta eli ulkopuolisen tarkkailijan persoonasta käsin. Tällä tavoin asia muuttuu hallittavammaksi. Tilalle ohjaaja voi alkaa luoda värikästä ja iloista kuvaa tulevasta tilanteesta. Positiivisiin kokemuksiin samaistuminen eli assosioituminen ja negatiivisten kokemusten etäännyttäminen ovat Grönforsin ja Roosin (1997, 146) mukaan tärkeitä taitoja yleensäkin elämässä.

Toisinaan voi olla tarpeellista purkaa vakiintuneita mielleketjuja. Kuvitteellinen opinto-ohjaaja voi saada itsensä kiinni seuraavanlaisesta kielteisten mielteiden ja ajatusten ketjusta: ”Taas lukukauden alku, iso urakka edessä. Aivan kurkkua kuristaa, kuinka tässä taas jaksaa? Silloin viime keväänäkin olin aivan uuvuksissa...” Vaihtoehtoisesti ohjaaja voi assosioitua edellisen lukuvuoden myönteisiin

kokemuksiin ja pilkkoa tulevat työt osatavoitteisiin (Toivonen & Asikainen 2000, 124).

Haasteelliseen vuorovaikutustilanteeseen valmistautuva ohjaaja voi myös kokeilla sisäistä mallitusta, jossa hän palauttaa mieleen jonkin aikaisemman, positiivisen kokemuksen, ja muuttaa sen avulla vanhan, negatiivisen kokemuksen rakennetta. Tämä harjoitus vaatii keskittymistä ja niin sanottua ankkurointia eli ehdollistamista, jossa hyvä kokemus yhdistetään yhteen tai useampaan aistimukseen myöhempää käyttöä varten (Grönfors & Roos 1997, 149, Toivonen & Asikainen 2000, 112).

4.3 Loogiset tasot

Loogisten tasojen malli on yksi NLP:ssä käytetyistä perusmalleista (Hiltunen ym., 2003, 61). Voidaan puhua myös elämisen kokemisen tasoista. Malli voidaan sisällyttää tässä kehittämishankkeessa koottavaan viitekehykseen sillä perusteella, että eri tasoilla liikkuvat opinto-ohjaaja ja ohjattava eivät vuorovaikutuksessaan kohtaakaan. Tätä korosti myös toinen haastatelluista NLP-kouluttajista (Malkamäki 2007.)

Diltsin mallin mukaisia tasoja on kuusi: (1) *Ympäristön taso*, (2) *käyttäytymisen ja ajattelun taso*, (3) *kykyjen ja taitojen taso* (4) *uskomusten ja arvojen taso*, (5) *identiteetin taso* ja (6) *henkinen taso* (Hiltunen ym., 2003, 61-62). Seuraavan esimerkin avulla pyritään selvittämään, miksi ohjaajan on vuorovaikutuksen sujumiseksi selvitettävä, mille loogiselle tasolle ohjattavan esille ottama asia sijoittuu.

Kuvitelkaamme opintojensa loppuvaiheessa oleva opiskelija, jonka opinnäytetyö ei edisty tavanomaisella tavalla. Ennen kuin ratkaisuvaihtoehdoista voidaan keskustella, ohjaaja selvittää, minkä tason ongelmasta on kysymys. Ehkä ohjaukseen tulija on taloudellisista syistä opiskelun ohella töissä 20 tuntia viikossa. Tällöin ulkoiset rajoitteet ovat syynä opinnäytetyön viivästyneeseen, ja kyseessä on *ympäristön tason ilmiö*. Toisaalta voi käydä ilmi, että opiskelija ei usko tarvitsevänsä tieteellisiä opintoja tulevassa työssään sairaanhoitajana. Asiaa on nyt lähestyttävä *uskomusten ja arvojen tasolla*. Joku opiskelija puolestaan toteaa, ettei hän pysty teoreettiseen ajatteluun.

Kukaan heidän suvussa ei pysty siihen, he ovat kaikki käytännön ihmisiä. Tässä tapauksessa ollaan *identiteetin tasolla*.

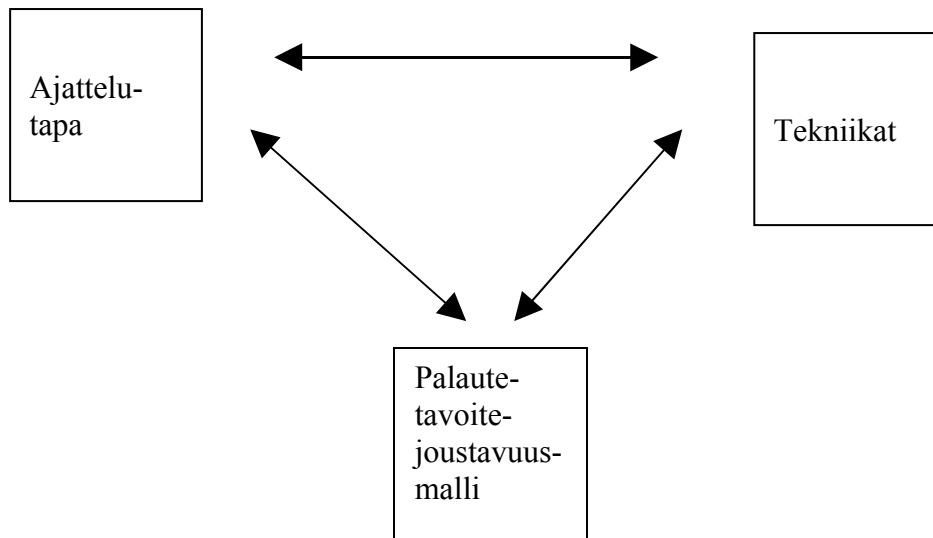
Kirjoittaja kokeili loogisten tasojen mallia ohjaustilanteessa erään opiskelijan kanssa. Tarkoituksena oli selvittää, minkä tason esteet haittasivat opiskelijan etenemistä muun ryhmän mukana. Ohjaustilanteen aikana oli vaikea analysoida tasoja, mutta jälkepäin ne olivat helposti nähtävissä. Tässä esimerkkitapauksessa esteitä loogisilla tasoilla kuvattuna oli ympäristössä (keskittymistä häiritsevä rauhaton asunto), käyttäytymisessä (liian vähän unta) ja uskomuksissa/arvoissa (”en pysty keskittymään, minulla on hällä väliä-asenne”). Identiteettitason ilmaisuja tässä ohjauksessa ei tullut esille; opiskelija ilmaisi olevansa oikealla alalla. Hän myös uskoi olevansa riittävän lahjakas selvitäkseen hyvin opinnoista.

Loogisten tasojen malli toimi kuvatussa tilanteessa tiedonhankintakeinona, mutta se oli tärkeä myös vuorovaikutuksen kannalta. Ilman tietoista loogisten tasojen tutkimista ohjaaja saattaa tuudittautua ennakkokäsityksensä varaan eikä oikeasti kuuntele ohjattavaansa. Alemman tason asioihin on helpompi vaikuttaa kuin identiteetin tai henkisen tason asioihin. Silloinkin, kun muutokseen ei lopulta päädytä tai edes pyritä, on vuorovaikutuksen toimivuuden kannalta tärkeää, että ohjaaja löytää sen loogisen tason, jolla ohjattava tilanteessa liikkuu. Tällöin puhutaan samoista asioista.

4.4 Tavoite-palaute-joustavuus -malli

Lopuksi esitellään Toivosen ja Asikaisen (2000) esittämä malli, jonka avulla NLP:tä voi käyttää yhtenäisenä, ohjaukseen ja muuhun ammatilliseen vuorovaikutukseen soveltuvana viitekehyksenä. He ehdottavat edellä käsiteltyjen tekniikoiden ja ajattelutavan väliseksi sovellusavaimeksi niin sanottua Tavoite-palaute-joustavuus -mallia. Kokonaisuutta voidaan kuvata seuraavan kuvion avulla:

KUVIO B. Ekologian pirunnyrkki (Toivonen & Asikainen 2000, 135)



Ohjaajan on aluksi pohdittava tarkasti, mihin hän pyrkii, eli määriteltävä *tavoite*. Toivonen ja Asikainen huomauttavat, että mikäli emme aseta tietoisia tavoitteita, keho, aivot ja mieli toimivat itsestään muiden asettamien tavoitteiden suuntaisesti. (Toivonen & Asikainen 2000, 131.) NLP:n perusolettamusten mukaisesti tavoitteet tulee määritellä positiivisessa muodossa, yksityiskohtaisesti, konkreettisesti ja mielellään aistikokemuksen muodossa. Myös hinta/hyöty-suhde kannattaa määritellä, jotta päästään kohtuullisiin aika- ja voimavararesursseihin (Grönfors & Roos 1997, 75-78). On tärkeää, että tavoite tai osatavoite on sopivan kokoinen ja ohjaajan vallassa (Leitola 2001, 55-56).

Vasta tavoitteen määrittelyn jälkeen on mahdollista havainnoida merkkejä siitä, ollaanko menossa oikeaan suuntaan (*palaute*). Palaute voi olla sanallista ja sanatonta, tekemistä ja tekemättä jättämistä. Palautetta vastaanottaessa on oltava valmis kuulemaan sellaistaakin, jota ei ole tiennyt tai joka ei sovi omaan maailmankuvaan (Toivonen & Asikainen 2000, 134).

Tarvittaessa ohjaajan on muutettava toimintaansa (*joustavuus*). (Toivonen & Asikainen 2000, 134). Tämäkin kohta on haasteellinen. On vaikea oppia toimimaan muulla kuin totutulla tavalla, varsinkin jos ohjaajalla on vuosien kokemus ja hän

kokee löytäneensä omille opiskelijoille sopivan ohjaustyylin. Meillä kaikilla on taipumus omaksua vain sellaisia asioita, jotka sopivat omiin ajattelumalleihimme. Grönfors ja Roos (1997, 45) kuitenkin huomauttavat, että jos kuuliija vastustaa, viestijä on joustamaton eikä ota huomioon toisen osapuolen maailmankuvaa. Toisin sanoen ohjaajan on opeteltava havaitsemaan, millaiseen malliin hänen on sovitettava oma kommunikointinsa.

Ei myöskään kannata ajatella, että vuorovaikutus onnistuu tai epäonnistuu (Toivonen & Asikainen 2000, 127). Sen sijaan on hyödyllistä omaksua tutkiva asenne eli seurata kiinnostuneena, millaista palautetta kulloinkin saa aikaan. Jos valittu menettely ei onnistu, on kokeiltava jotakin uutta. Uuden kokeileminen ei ole pelkkää tekniikkaa. Kuten Grönfors ja Roos (1997, 136) toteavat, on muutettava ajatuksia, toimintaa ja tunnetilaa. NLP-asiantuntijoiden mukaan ihminen on vastuussa omista tunteistaan, ja tunteisiin vaikuttaa muun muassa se, mitä hän sanoo itselleen, mitä kuvittelee etukäteen, ja mitä uskoo (Kotakorpi 2005-2006).

5 NLP:N ELEMENTTIEN HYÖDYLLISYYS

Tämän kehityshankkeen toisena tutkimusongelmana oli selvittää, mitkä NLP:n elementit ovat hyödyllisimpiä ohjauksellisessa vuorovaikutustilanteessa. Edellinen, NLP:tä viitekehyksenä esittelevä luku antoi jo viitteitä vastauksesta.

NLP:n perusolettamukset ovat aina ensisijaisia tekniikoihin nähden. Tekniikat ilman NLP-ajattelun elementtejä ja tavoite-palaute- joustavuus – mallia ovat juuri sitä, mistä NLP:tä on arvosteltu – pelkkiä temppuja, pahimmillaan ihmisten manipulointia. (Toivonen & Asikainen 2000, 135.) Tämä kävi ilmi myös asiantuntijoiden haastatteluista ja kirjoittajan omista kokemuksista. Ohjaustilanteeseen valmistautuminen sopivaa tekniikkaa etsimällä osoittautui epävarmaksi menetelmäksi. Hyväkään tekniikka ei aina toiminut, jos ohjattava osoittautui erilaiseksi ihmiseksi, kuin kirjoittaja oli etukäteen olettanut. Hänen maailmankuvansa oli kartoittamaton territorio, ja hän käytti ehkä erilaisia erottelutyylejä tai aistikanavia kuin ohjaaja. Kuten Toivonen ja Asikainen (2000, 130) toteavat, myös hyvä vuorovaikutus on sekä ajattelutapa että joukko tekniikoita. NLP:n soveltaminen ohjaukseen vaikuttaa siis

tämän kokemuksen perusteella enemmänkin perusteelliselta ajattelutyöltä kuin tekniikkojen opettelulta. Tekniikoita voi harjoitella etukäteen, mutta niiden soveltamisesta voi usein päättää vasta ohjaustilanteessa.

Vuorovaikutus on aina enemmän kuin sanojen vaihtoa ihmisten kesken. Se on enemmän kuin jostakin asiasta sopimista. Jokainen kohtaaminen on täynnä pieniä, non-verbaalisia vihjeitä, joiden perusteella ihmiset toisiaan tulkitsevat. Vaikka tulkinnat välillä osuvat harhaan, vuorovaikutuksen perussävy välittyy yleensä toiselle osapuolelle. Jos opinto-ohjaaja on mielessään tehnyt diagnoosin *toivoton tapaus*, hänen asenteensa välittyy ohjaukseen tulevalle tavalla tai toisella, vaikka sanat sinänsä olisivat neutraaleja tai rohkaisevia.

Tästä syystä ohjaajan kannattaa aloittaa omien ajatustensa puhdistamisella. Ohjaaja on ammattiroolissa vastuussa vuorovaikutuksen laadusta, ja ajatus on hänen ensimmäinen tekonsa. Tämä tarkoittaa omien ennakko-odotusten ja -luulojen pois pyyhkimistä ja ohjattavan karttaan tutustumista ensimmäisenä esitellyn perusolettamuksen mukaisesti. Ajatus kartan tutkimisesta ehkäisee ennen aikaista, kokemuksiin ja uskomuksiin perustuvaa diagnosointia. Kuten asiantuntija haastattelussa huomautti, tarvitaan tutkivaa orientaatiota ja toisen osapuolen rinnalle asettumista (Kotakorpi 2007). Ohjattavan kartta ei ole hyvä tai huono, vaan toimiva tai ei-toimiva. Toisin sanoen ohjaaja tutkii ohjattavan kanssa, sisältyykö tämän karttaan riittävä määrä reittivaihtoehtoja. (Toivonen & Asikainen 2000, 119-120.) Kartta-metafora auttaa myös muistamaan, että sanat, eleet ja muut viestintäkeinot saattavat merkitä ohjattavalle eri asioita kuin ohjaajalle (Toivonen & Asikainen 2000, 126).

Erilaisuuden hyväksyminen helpottuu kirjoittajan kokemuksen mukaan erottelutyylikäsitteen avulla. Lilla Nippelinen voi olla hermostuttava kun pitäisi kiireesti saada käsiteltyä suuri määrä asioita, mutta kuinka erinomainen hän onkaan, kun on tarkastettava pitkä opintorekisteriote! Jatkuvasti kielteisiä asioita esille ottava opiskelija ei välttämättä viestitä, että opettaja tai ohjaaja on epäonnistunut täysin tehtävässään. Todennäköisesti hänen erottelutyylinsä suodattaa tietoisuuteen ensisijaisesti negatiivisia asioita.

Kirjoittajan rajallinen kokemus ohjaustyöstä on osoittanut, kuinka helposti varsinkin kauan opettajana toiminut ohjaaja solahtaakaan ”paremmin tietävän” asiantuntijan rooliin ja ryhtyy neuvomaan ohjausta hakevaa. NLP:n ja ratkaisusuuntautuneen ajattelun mukaiset ohjauskokeilut ovat olleet kuin kylmään veteen hyppäämistä. Ne edellyttävät epävarmuuden sietokykyä ja ohjaksien luovuttamista ohjattavalle. Tällaisissa tilanteissa mitataan ohjaajan luottamus opiskelijan voimavaroihin ja hänen toimintansa taustalla olevaan myönteiseen tarkoitukseen. Kun tässä onnistutaan, ohjattava kokee tullessa kuulluksi. Onnistunut vuorovaikutus on arvostavaa ja mahdollisuuksia nostavaa (Kotakorpi 2007).

Edellä sanotusta seuraa, että olisi eettisesti väärin suositella opinto-ohjaajille tiettyjä tekniikoita. Kirjoittaja on kuitenkin omassa ohjaustyössään kokenut samauttamisen toimivaksi tekniikaksi. On esimerkiksi tärkeä huolehtia siitä, että ohjaaja ja ohjattava istuvat fyysisesti tasa-arvoisessa asetelmassa, päät samalla tasolla. Eräissä ohjaustilanteissa opiskelija rentoutui silminnähden, kun ohjaaja varovasti toisti joitakin ohjattavan eleitä ja sanoja. Haasteellisimpia tilanteita samauttamisen kannalta kirjoittajalle ovat hyvin nopeasti puhuvien, kiihtyneiden ohjattavien tapaaminen. Näissä tilanteissa ei Leitolan mukaan ole hyödyllistä ”näyttää mallia ” hitaalla ja rauhallisella puheella. Päinvastoin, toinen osapuoli voi ärsyntyä ja kokea, ettei häntä kuunnella ja ymmärretä. Ohjaajan kannattaa näissä tilanteissa, vaikka luonteensa vastaisesti, samauttaa vuorovaikutustilanteen alussa nopeatempoisella, napakalla tyylillä. (Leitola 2001, 63-68).

Toinen kirjoittajan kokemusten mukaan hyödyllinen tekniikka on kielen rakenteiden käyttö. Kielten opettajana asiaan onkin ollut helppo kiinnittää huomiota. Esimerkiksi ohjaustilanteeseen muokattu versio hampurilaismallista on erinomainen apuväline. Ohjauksen päättämällä *mutta-* alkuisen myönteiseen lauseeseen tuntuisi olevan erityisen voimaannuttava vaikutus.

Ryhmää ohjattaessa on kirjoittajan kokemuksen mukaan hyödyllistä käyttää useampia aistikanavia. Osa ihmisistä ohittaa esimerkiksi helposti puheen kautta tulevan tiedon, mutta muistaa kyllä kirjoitetun asian, varsinkin jos saa itse kirjoittaa sen muistiin. Toiset taas haluavat nimenomaan keskustella asioista, ”kuulostella” niitä. Erään

ryhmän opiskelija ilmoitti kirjoittajalle: ”Me olemme tällaisia ADHD-tapauksia. Meidän täytyy saada välillä nousta ylös ja tehdä jotakin konkreettista.”

Myös mielikuvatyö on osoittautunut hyväksi, joskin välillä työlääksi apuvälineeksi. Väsyneenä mieltä on vaikea hallita, ja kielteiset mielteet saattavat ottaa vallan. Toistaiseksi kirjoittaja on soveltanut mielikuvatyötä vain itseensä. Opiskelijan miellelyöskentelyn ohjaaminen vaatisi paljon aikaa ja perehtymistä ohjattavan miellejärjestelmään. Myös loogisten tasojen järjestelmällisempi soveltaminen on vasta tulevaisuuden asia. NLP:n elementtien omaksuminen tapahtuu vähitellen, yksi kerrallaan.

6 POHDINTA

Tässä kehittämishankkeessa on todettu, että NLP muodostaa toimivan viitekehyksen ohjaukselliselle vuorovaikutukselle. Yksittäisiä tekniikkoja tärkeämpiä ovat NLP:n perusolettamukset sekä tavoitteen määrittely, palautteen lukeminen ja joustavuus ohjaustilanteessa. Perusolettamusten omaksuminen johdattaa NLP:n harjoittajan kuitenkin varsin kauas vuorovaikutuksen pintatasolta.

NLP-ajattelu tuntuisi pitkälti kiteytyvän seuraaviin ihanteisiin:

- 1) ohjattavan aito arvostus (kartta ei ole sama kuin maasto)
- 2) luottamus ohjattavan kykyyn oppia ja kehittyä (ihmisillä on jo tarvittavat resurssit).

Ajatukseen kartan ja maaston eroavuudesta on helppo yhtyä. Erimielisyyttä voi syntyä siitä, pitäisikö ohjauksessa tai opetuksessa pyrkiä mahdollisimman yhteneväisiin, maaston mukaisiin karttoihin realismin ja totuuden nimissä, ja onko se yleensä mahdollista. Kyseessä on tällöin ontologinen ongelma. Onko olemassa yksi, ”oikea” maailma? Vaikka olisikin, pitäisikö ohjauksessa kunnioittaa postmodernin yhteiskunnan moniarvoisuutta? Toisaalta; jos aina lähdemme liikkeelle yksilön edusta; kuinka käy monen arvostamalle yhteisöllisyydelle? Vai pitäisikö ohjauksessa tyytyä kunnioittamaan globaalin markkinatalouden määrittämiä rajoja, ja ohjata opiskelijoita sinne, missä elanto on realistisesti ansaittavissa?

NLP:ssä näihin kysymyksiin ei oteta kantaa, vaan korostetaan ajatusmallin käyttökelpoisuutta totuudellisuudesta riippumatta. Tämä onkin kirjoittajan mielestä yksi NLP:n ristiriitaisista kohdista. Hyödyllisyysperiaate ei ehkä aiheuta eettisiä ongelmia, ovathan NLP:n periaatteet positiivisia ja ohjattavan hyvää korostavia. Voidaan kuitenkin kysyä, toimiiko jonkin ajatuksen soveltaminen käytäntöön, jos ohjaaja ei oikeasti usko siihen? Kukaan ei myöskään koskaan pysty toimimaan mimosan lailla arvovapaassa tyhjiössä. Martti Lindqvist toteaa, että opetus ei ole koskaan arvovapaata, ja että koulu kasvattaa vallitsevaan (Lindqvist. 1990, 111). Sama pätee varmasti pitkälti ohjaukseenkin.

Luottamus ohjattavan resursseihin puolestaan saattaa edellyttää omakohtaista kokemusta. Jos ohjaaja on itse kokenut, tai läheltä seurannut suurta myönteistä muutosta, on helpompi uskoa, ettei toivottomia tapauksia olekaan. Myös tämän olettamuksen pohdinta vie välittömästi filosofisten kysymysten pariin. Onko ihminen pohjimmiltaan hyvä? Näin vuorovaikutus on tässä kehittämishankkeessa osoittautunut ennakoitua syvällisemmäksi aiheeksi.

Kirjoittajan tarkoituksena ei ole markkinoida NLP:tä aukottomana ajatusjärjestelmänä tai ainoana tienä toimivaan vuorovaikutukseen ohjauksessa. Kukin opinto-ohjaaja omaksuu itselleen persoonaansa sopivimman ajattelujärjestelmän, tai oikeammin yhdistelmän eri elementeistä. Kirjoittajalle NLP:n, konstruktivismin, ratkaisusuuntautuneisuuden ja systeemisen ajattelun yhdistelmä tuntuisi sopivan parhaiten. On myös huomattava, että usein varsin erilaisiin olettamuksiin perustuvat ohjausteoriat puhuvat samasta asioista eri termein. Kun aidosti tavoitellaan ohjattavan hyvää, tulokset ovat kelvollisia terminologiasta riippumatta. Kuka olikaan se hengellinen johtaja, jota pyydettiin asettamaan poliittiset järjestelmät paremmuusjärjestykseen? Hän vastasi, että jokainen järjestelmä on juuri niin hyvä, kuin sitä yllä pitävät ihmiset. Ehkä ajatusta voi soveltaa myös ohjausteorioihin.

Kehittämishanke on ollut kielten opettajana toimivalle kirjoittajalle orientaatiota ohjauksen maailmaan. Hanke on edellyttänyt ohjauksen näkökulmaan paneutumista. Myös NLP on tullut entistä tutummaksi, joskin omaksuttavaa on vielä paljon. Aiheen opiskelu jatkuu lukuvuonna 2007-2008 NLP Master Practitioner-koulutuksessa.

Kirjoittajan kokemuksen mukaan kehittämishankkeen edellyttämä reflektointi lisää itsetuntemusta ja osoittaa epäjohdonmukaisuudet omassa ajattelussa ja toiminnassa. Teoriatietoon kannattaa aina tutustua, mutta sen on myös tultava eläväksi kokemuksen kautta. NLP:stä kiinnostuneille voidaan suositella hyvän kouluttajan järjestämää kurssia, jolla NLP:n periaatteet ja tekniikat tulevat tutuiksi kokemuksellisen oppimisen kautta. Samalla osallistuja saa kokemuksen ohjattavana olemisesta.

6 LÄHTEET

Austin, P. 2006. Pseudotiede leviää opetuslalla. *Opettaja* 37, 62-63.

Grönfors, T. & Roos, T. 1997. *Mitä on NLP*. Vantaa: Facile Publishing, Tummavuoren Kirjapaino.

Helander, J. 2000. Oppiminen ratkaisusuuntautuneessa terapiassa ja ohjauksessa. Väitöskirja. Helsingin yliopiston kasvatustieteen laitoksen tutkimuksia 169.

Helander, J. 2007. Luento Jyväskylän ammattikorkeakoulun ammatillisessa opettajakorkeakoulussa 29.8.2006.

Hiltunen, S., Kiviaho, M. & Vikeväinen-Tervonen, L. 2003. *NLP:n perusteet*. Tampere: Juvenes Print – Tampereen Yliopistopaino.

Hurme, L. M. & Lappalainen, A. 2000. *Mieli vaikuttaa kehoon – ja keho mieleen*. Teoksessa V-M. Toivonen & P. von Harpe (toim.) *NLP Mielikirja*. Saarijärvi: Förlags AB ai-ai Oy, 105-124.

Keltikangas-Järvinen, L. 2004. *Temperamentti – ihmisen yksilöllisyys*. Juva: WSOY.

Kiviaho, M. 2004. Tutkittua tietoa Tampereelta. *Mielilehdessä* 1, 4-7.

Kotakorpi, S. 2005-2006. Seinäjoen ammattikorkeakoulun Täydennyskoulutusyksikössä järjestetyn NLP Practitioner- kurssin koulutusmateriaali 7.9.-2005 - 28.4.2006.

Kotakorpi, S. 2007. *Psykologi, NLP Trainer*. Haastattelu 20.4. 2007.

Lairio, M. 1988. Nuoruusiän kehitystehtävät ja oppilaanohjaus. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteen laitoksen julkaisusarja A. Tutkimuksia 19.

Lairio, M., Puukari, S. & Nissilä, P. 2001. Yhteiskunnalliset kehityslinjat ja opinto-ohjaus. Teoksessa M. Lairio & S. Puukari (toim.) *Muutoksista mahdollisuuksiin. Ohjauksen uutta identiteettiä etsimässä*. Jyväskylä: Koulutuksen tutkimuslaitos.

Leitola, K. 2001. *Oppimisen NLP*. Helsinki: Tammi.

Lerkkanen, J. 2006. *Opettajankoulutuspäällikkö*, Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Luento Jyväskylän ammattikorkeakoulun ammatillisessa opettajakorkeakoulussa 29.8.2006.

Linnala, M. 2007. *Opinto-ohjaaja*, Jaakko Ilkan koulu, Ilmajoki. Haastattelu 11.5.2007.

Lindqvist, M. 1990. *Auttajan varjo: pahuuden ja haavoittuvuuden ongelma ihmistyön etiikassa*. Helsinki: Otava.

Malkamäki, R. 2007. *Psykoterapeutti, NLP Trainer*. Haastattelu 7.6. 2007

Pajulammi, M. Opinto-ohjaaja, Seinäjoen palvelualueen oppilaitos. Haastattelu 3.11. 2006.

Peavy, R.V. 1999. Sosiodynaaminen ohjaus. Konstruktivistinen näkökulma 21. vuosisadan ohjaustyöhön. Helsinki: Psykologien kustannus Oy.

Pihlaja, T. Opinto-ohjaaja Seinäjoen Palvelualueen oppilaitoksessa. Haastattelu 26.9. 2006.

Rauste-von Wright, M., von Wright, J. & Soini, T. 2003. Oppiminen ja koulutus. Juva: WSOY.

Rouvinen-Kemppinen, K. 1998. Vuorovaikutusteorioita. Teoksessa P. Kemppinen & K. Rouvinen-Kemppinen. Vuorovaikutuksen aarrearkku. Vinkkejä kasvattajille. Helsinki: Kannustusvalmennus P. & K, 15-46.

Toivonen, V-M & Asikainen, R. 2000. Osaamisen ohjaajana – NLP ja inhimillisen taidon mallittaminen. Teoksessa J. Onnismaa, H. Pasanen, H. & T. Spanger (toim.) Ohjaus ammattina ja tieteenalana 1. Ohjauksen lähestymistavat ja ohjaustutkimus. Juva: WS Bookwell Oy, 106-136.

Toivonen, V-M. 2000. Karttoja mielen toiminnasta. Teoksessa V-M. Toivonen & P. von Harpe (toim.) NLP Mielikirja. Saarijärvi: Förlags AB ai-ai Oy & Suomen NLP-yhdistys.5. painos, 11-43.