

Vastaus psykiatri Lauerman NLP-kritiikkiin

Angelika Oinaanvaara esitteli Skeptikossa 3/2011, mitä NLP on NLP-valmentajan näkökulmasta. Artikkelin otsikko oli ”Mittarina tulokset”. Psykiatrian erikoislääkäri ja psykoterapeutti Hannu Lauerma kommentoi Oinaanvaaran kirjoitusta samassa lehdessä otsikolla ”NLP – aggressiivisesti markinoituja uskomuksia”. Oinaanvaara vastaa Lauermalle.

Leikkisästi voisin todeta, että on sama asia pyytää psykiatrin mielipidettä NLP:stä kuin leivän tuottajan mielipidettä vähähiilihydraattisesta ruokavaliosta. Jätetään kuitenkin leikki sikseen, pelkästään jo se vuoksi, että kyseessä on paikkaansapitämätön yleistys ja koska psykiatri Hannu Lauerma toi kirjoituksessaan esiin täysin perusteltuja kysymyksiä NLP:stä. Kuitenkin on hyvä selvittää, että vaikka Lauerma vastustaa NLP:tä, hänellä on ympäri maailmaa lukuisia kollegoja (ja tutkijoita), jotka ovat toista mieltä, puhumattakaan muista alan ammattilaisista. Näin myös Suomessa.

Lähdetään liikkeelle vaikkapa näin: kävin aikoinani yli viisi vuotta psykoterapiassa. Olin muun muassa masentunut, kärsin paniikkihäiriöstä, ahdistuksesta, traumaista ja pelkotiloista. Terapia tuli ja meni, ja juuri mitään muutosta ei tapahtunut. Terapeutini oli hyvin ammattitaitoinen ja toivoi minulle selkeästi hyvää, mutta hänellä ei ollut kuuntelemisen ja jutustelun lisäksi minkäänlaisia konkreettisia välineitä tuottaa muutosta tilaani. Nykyäänhän on

tieteellisin kokein todistettu, että esimerkiksi pelkkä traumaista tai ikävistä kokemuksista puhuminen tai vaikkapa vihan purkaminen ei auta vapautumaan niistä (Wiseman 2009: 22-24, 193-195).

Koska en saanut apua perinteisestä terapiasta, luin omatoimisesti pinoittain itsensäkehittämispaita ja psykologiaa, jotta olisin saanut vapautuksen siitä helvetistä, missä elin. Tätä vapautusta ei tullut.

Vuosien varrella seurasin vierestä monien läheisteni ja tuttavieni kamppailua vastaanvanlaisten ongelmien kanssa. Kävin useissa hautajaisissa, kun he lopulta antoivat periksi ja tekivät itsemurhan.

Jokainen heistä kävi yleisesti hyväksytyissä hoitomuodoissa ja he söivät tunnollisesti heille määrättyä lääkitystä ennen kuin muuttuivat osaksi Suomen mittavia itsemurhatilastoja. Aukottomia eivät siis Lauerman peräänkuuluttamat viralliset hoitomuodotkaan välttämättä ole. Terveystieteiden tutkimus ei automaattisesti takaa sitä, että henkilö osaa hoitaa muita ihmisiä. Tämä ei ole kritiikkiä alan ammattilaisista kohtaan, vaan toive uudenlaisiin lähestymistapoihin tutustumisesta avoimin mielin ja koulutuksen sisällön osittaisesta päivittämisestä.

Itseni ja edesmenneiden läheisteni vuoksi päätin, että en anna periksi, vaan löydän vastauksen kysymykseen ”miten”. Lähdin etsimään graduni teon yhteydessä tutkimuksia ja eri alojen asiantuntijoiden löydöksiä, jotka antaisivat tähän vastauksen.

Ensimmäinen, jolla oli tarjota ns. ”kättä pidempää”, oli riippuvuusasiantuntija Stanton Peele. Löysin myös monien muiden ihmismielen tutkijoiden ja ammattilaisten näkemyksiä ja kokemuksia, jotka olivat onnistuneet tuottamaan toimivia ratkaisuja asiakkailleen ja potilailleen. Lopulta etsintäni johti

NLP:n pariin ja vapauduin lopullisesti monista ongelmista, joihin olin siihen mennessä hakenut turhaan apua yli kymmenen vuotta.

Purematta en kuitenkaan tuloksia niellyt, vaan hain jälkeensä (ja haen edelleen) tutkimustietoa selvittääkseni, miksi muutos tapahtui NLP:n keinoin. Osaan kysymyksistäni olen löytänyt vastauksen ja osaan haen niitä vieläkin. Aivan samoin kuin tieteellinen tutkimuskin tekee: todetaan, että jokin asia toimii, mutta ei ole löydetty vielä täysin kattavaa selvitystä siihen, miksi se toimii.

NLP:n avulla tuotetut tulokset monien sellaisten ongelmien hoidossa, joihin ei aikaisemmin ollut välineitä, olisi pitänyt olla jo vuosikymmeniä sitten innostava tieto kaikille ihmismielen parissa työskenteleville ja etenkin ammattiauttajille. Näin ei kuitenkaan käynyt. Tutkimuksen, vertailuryhmien järjestämisen ja siltojen rakentamisen sijaan keskityttiin valtaosin omien uskomusjärjestelmien puolustamiseen ihmisten hyvinvoinnin jäädessä toissijaiseksi. Inhimilliseksi tällaisen reaktion tekee se, että taustalla oli ainakin osittain pelko omien oppien tyhjäksi käymisestä.

Näin ei tietenkään olisi ollut, vaan entisten tietojen rinnalle olisi tuotu vain uutta informaatiota.

Onneksi tilanne on sittemmin muuttunut ja muuttuu koko ajan. Tuloksien aikaansaamisen tarve ja uudet tutkimustulokset mielen toiminnasta ja siihen vaikuttamisesta ovat vähentäneet vastustusta, ja kiinnostus NLP:tä ja monia muita ratkaisukeskeisiä, käyttäytymisen ja ajattelun rakenteita muokkaavia vaihtoehtoja kohtaan on kasvanut. Uuden lanseeraaminen käy harvoin kivuttomasti ja nopeasti. Kivuvaihe näyttää nyt kuitenkin olevan suurilta osin takana. Siitä olen kiitollinen.

Ymmärrän kuitenkin Lauerman huolen mahdollisesta ihmisten ”puoskaroinnista”. En valmenna vakavista mielenterveyden häiriöistä kärsiviä ihmisiä (ainakaan ilman psykiatrin valvontaa ja suostumusta) ja korostan julkisesti, että en ole terapeutti, vaan työskentelen ns. terveiden ihmisten kanssa, jotka kärsivät sellaisista ongelmista, joita kuka tahansa normaali yksilö voi elämässään kohdata. Ja veloitan vain muutoksista. Toimin siis täysin eettisesti.

Mitä Richard Bandlerin esimerkkiin skitsofrenian hoitamisesta tulee, se oli esimerkki siitä, millaisia lähestymistapoja hän on käyttänyt omassa työssään. Kerroin sen, koska artikkelissa oli kyse koko NLP:n metodologian ja kentän esittelystä. Bandler on toiminut sairaalaympäristössä ammattilaisten valvojen silmien alla ja hänellä on muiden tutkintojensa ohella myös psykologin koulutus.

Kentän kirjavuutta selvensin avatakseni maallikolle, miksi NLP-nimikkeen alla tarjotaan paikoin niin radikaalisti toisistaan poikkeavia näkemyksiä ja lähestymistapoja. Minulta pyydettiin mahdollisimman kattava artikkeli NLP:stä Skeptikko-lehteen ja toimin vilpittömästi pyynnön mukaan.

Vielä lyhyesti sama uusiksi, jos jotain jäi epäselväksi: on olemassa sen kehittäjien luoma varsinaisen NLP ja sitten on heidän työstään johdettuja sovellutuksia, joihin on sekoitettu mukaan muun muassa psykodraamaa ja mielikuvaharjoittelua, joka ei perustu ihmisten aitoihin mielen prosesseihin tai mallinnukseen. Tämä tieto löytyy helposti myös netistä.

Osa sovellutuksista on toimivia ja osa ei (tuloksien perusteella). Asiakkaan näkökulmasta ajateltuna olisi asiallista mainita, onko hän tekemisissä alkupe räisen NLP:n vai jonkun sovellutuksen kanssa, jotta hän voisi kaiken informaation saaneena päättää, millaisesta lähestymistavasta arvelee saavansa parhaiten hyötyä itselleen. Kertovathan terapeutitkin, harjoittavatko he esimerkiksi hahmopsykologiaa vai psykoanalyysiä. Sama ala, eri suuntaukset. Annetaan siis kaikkien kukkien kukkia, mutta ei lähdetä väittämään, että tulppaani on neilikka tai saniainen kultaköynnös.

Kuten aikaisemmin totesin, kyse on myös moraalisisesta velvollisuudesta kunnioittaa toisten ihmisten, tässä yhteydessä Bandlerin ja Grinderin, elämäntyötä. Mikäli joku on kehittänyt NLP:stä omatoimisesti ihan uudenlaisen suuntauksen, joka poikkeaa merkittävästi alkuperäisestä ja on jopa osittain sen vastakohta, fiksuinta olisi nimetä tällainen kokonaisuus toisella tavalla tai pyrkiä hakemaan sovellutukselle NLP:n kehittäjien lupa.

Bandler ja Grinder kouluttavat ihmisiä koko ajan

ja heihin on helppo saada yhteys, joten siitä vain koneeseen tai puhelin käteen ja neuvottelemaan. Ihannetilanne olisi avoimen keskustelun aikaansaaminen, jotta linjaukset saataisiin selkeämmiksi – samoin kuin psykologian kentällä on tehty.

Lauerma jäi kaipaamaan NLP:stä tehtyjä tutkimuksia. NLP:n sisältöön vaikutti muun muassa myös systeemiteoria, informaatioteoria, tekoälytutkimukset, kielitiede ja kognitiivinen psykologia. Jos haluaa löytää NLP:tä tukevia tieteellisiä tutkimuksia, on haettava niitä näiltä ja monilta muilta aloilta kuten neuropsykologiasta. Ne kyllä löytyvät. Toki on ensin tiedettävä osa-alueet, mitä alkuperäiseen NLP:hen kuuluu ja miten ne toimivat: Lauerma kertoi vain yhden oman kokemuksen potilaansa NLP-kytköksestä, joka perustuu kuulopuheeseen. Pahoittelen, mutta tämä on aika heikko peruste lähteä arvostelemaan NLP:n sisältöä.

Itse asiassa NLP:llä oli siteet tieteeseen jo syntyessään, sillä lähtökohtaisesti Bandler ja Grinder vain mallinsivat tarkemmin ne strategiat, joilla alansa huiput tuottivat työssään tulosta. Alkuperäisiä mallinnettavia olivat hypnotisti Milton H. Ericksonin lisäksi muun muassa perheterapeutti Virginia Satir ja psykologi Fritz Perls. Tekniikoiden syntyyn vaikutti myös sellaisten ihmisen toiminnan ja ajattelun rakenteiden tutkiminen, jotka olivat vapautuneet muun muassa fobioista ja riippuvuuksista omatoimisesti. Kysymys kuului: mitä he tekivät mielessään toisin verrattuna niihin ihmisiin, jotka eivät parantuneet? Kun tämä selvisi, oli aika kehittää näiden tietojen pohjalta tekniikoita, joilla muut saattoivat toistaa saman prosessin ja saada samanlaisia lopputuloksia käytöksessään aikaan. ("Peikon potkiminen" paniikkihäiriön hoidossa ei perustu mallinnukseen, vaan se on pelkkää mielikuvaharjoittelua, jonka sisällön ohjaaja on itse kehittänyt asiakasta kuuntelematta).

Toki edellä mainitun lisäksi keksittiin myös täysin uusia ilmiöitä, mutta pääasiallisesti lähestymistapa jo olemassaoleviin asioihin oli uusi. Täältä osin Lauerman toteamus "pyörän keksimisestä uudelleen" on totta: hevoscärryn koliseva pyörä muuttui vain Ferrarin renkaaksi. Kiitos hienosta metaforasta, jota aion käyttää jatkossakin.

Jäin ihmettelemään suuresti Hannu Lauerman esittämää kritiikkiä NLP:n markkinointia kohtaan. Yleisen terveydenhuollon piirissä toimivien ammattilaisten ei tarvitse markkinoida toimintaansa, koska sen olemassaoloa ja toimintatapaa pidetään itsestään selvyytenä. Silloinkin kun tulokset puuttuvat. Tällaista etua ei saa nauttia kukaan valtavirrasta poikkeavan näkemyksen edustaja. Meidän on sekä markkinoitava toimintaamme että tuotettava tuloksia.

En rationaalisena ihmisenä väitä, että NLP on ainoa autuaaksi tekevä tapa lähestyä ongelmiansa kanssa kamppailevia ihmisiä. Esimerkiksi psykoottisille ihmisille oikea paikka on sairaala ja juuri läheisensä menettäneelle ihmiselle kriisiterapia. NLP:n keinoin on kuitenkin saatu aikaan toivottuja ja nopeita tuloksia suurilta osin sellaisten ongelmien ja haasteiden kohdalla, joiden ratkaisemiseen ei ole aikaisemmin ollut toimivia välineitä.

Tätä hyvää haluan jakaa eteenpäin muillekin – mahdollisesta vastustuksesta ja kritiikistä huolimatta. Ihmisillä on vapaa tahto hankkia sellaista apua, jota he haluavat hakea. Eikö totta? Joillekin apu löytyy terapiasta, joillekin mielenvalmennuksesta ja joillekin jostain näiden väliltä. Mikäli minulta olisi riistetty tämä vapaus, en ehkä istuisi kirjoittamassa tätä vastinetta enkä olisi nähnyt niin monien asiakkaideni iloisia ja helpottuneita kasvoja ja menestystä omassa elämässään, kun tuska viimein hellitti ja heidän ongelmansa ratkesivat. Tämän rinnalla arvostelu menettää voimansa.

Loppujen lopuksi on merkityksentöntä, minkä kirjainyhdistelmän, nimikkeen tai tieteenalan alla jotain toimivaa metodia tai tekniikkaa tarjotaan, kunhan se toimii. Koska se, mikä ensi ja viime kädessä merkitsee, on kärsivä ihminen ja hänen oikeutensa elää ihmisarvoista elämää. Ylipäätään elää.

KUNNIOITTAEN, ANGELIKA OINAANVAARA