



Mitä NLP on?

NLP – neurolingvistinen prosessointi – herättää epä tietoisuutta. Moni skeptikko olettaa, että kyseessä on jonkinlainen huuhaa, mutta ei ole ihan varma. Joku asiantuntija saattaa vierastaa tällaisia kuntoutusta, mutta myöntää samalla, että NLP:ssä voi olla myös toimivia harjoitteita. Siis, mitä on NLP? Kysymykseen vastaa kolme henkilöä: NLP-valmentaja, psykiatrian erikoislääkäri ja Skepsiksen kunniapuheenjohtaja, NLP-Practitioner vuodelta 1992.

NLP-valmentaja: Mittarina tulokset



Teksti Angelika Oinaanvaara

Työssäni NLP-ohjaajana olen kuullut melkoisia tarinoita siitä, millaisten metodien on väitetty olevan NLP:tä, vaikka ne ovat olleet kaukana siitä. Esimerkiksi: ”Kuvittele, että ongelmasi on peikko ja potki sitä”. Vastaanotolleni on saapunut myös monia asiakkaita, jotka ovat kertoneet käyneensä aiemmin NLP-ohjauksessa saamatta siitä mitään irti. Ja olleet hämmästyneitä, kun olemme aloittaneet työskentelyn ja toivottu muutos on lähtenytkin käyntiin. Aidoissa NLP-tekniikoissa ja lähestymistavoissa on selkeä logiikka, joka mukailee aitoja ajattelu- ja kieliprosesseja, joita muokataan tarpeen vaatiessa yksilön mukaan.

NLP sai alkunsa 1970-luvulla matemaatikko Richard Bandlerin ja kielitieteilijä John Grinderin toimesta. Monet NLP:n osa-alueista on sittemmin, pääasiallisesti siitä erillään, todistettu maailman voimakaimmiksi vaikutus- ja muutosmetodeiksi eri tieteenaloilla. Toki kehitystyö jatkuu edelleen. NLP:n perusolettamuksia, lähestymistapoja ja metodologiaa tukevia tutkimuksia voi löytää esimerkiksi teoksesta ”Influencer: The Power to Change Anything” (Patterson, Grenny, Maxfield, McMillan, Switzler 2008).

NLP eli Neuro Linguistic Programming lähti liikkeelle siitä, kun Richard Bandler alkoi askarruttaa psykiatrien tapa keskittyä lähinnä diagnoosien tekemiseen ja lääkkeiden määräämiseen sen sijaan, että he olisivat tarjonneet ratkaisuja asiakkailleen. Hän alkoi tutkia itse, millaisilla keinoilla saataisiin aikaiseksi toivottuja muutoksia, ja mallinsi muun muassa poikkeuksellisesti menestyneiden terapeuttien toimintaa. Toisin sanoen hän selvitti, miten he tarkalleen ottaen tuottivat tuloksia asiakkailleen ja miten se poikkesi heidän, ei niin menestyksenkäiden kollegoidensa toiminnasta.

John Grinder liittyi myöhemmin mukaan kehittämään tätä uutta muutos- ja vaikutusteknologiaa.

Yksi vaikuttavimmista mallinnettavista henkilöistä oli maailman ehkä tunnetuin hypnoterapeutti Milton H. Erickson, jonka vaikutus NLP:n sisältöön on edelleen vahva. Eri aloilla menestyneiden ihmisten lisäksi Bandler ja Grinder tutkivat ja mallinsivat valtavia määriä henkilöitä, jotka olivat päässeet eroon peloistaan, addiktioistaan tai vaikkapa huonoista ihmissuhteistaan. He selvittivät yksityiskohtaisesti, millaisia yhtäläisiä prosesseja näiden henkilöiden mielisissä tapahtui, kun he saivat aikaan huipputuloksia tai miten he olivat vapautuneet ongelmistaan. Näiden mallinnusten pohjalta kehitettiin puolestaan lukuisia tekniikoita, joiden avulla muut ihmiset saattoivat saada aikaan samanlaisia lopputuloksia, oli sitten kyseessä traumasta vapautuminen, uuden oppiminen tai henkilökohtaisen suorituksen parantaminen.

Kaksikon tiet erosivat 80-luvun alussa. Molemmat pitävät edelleen aktiivisesti NLP-koulutuksia tahoillaan hiukan eri painotuksin. Lisensioitua NLP-koulutusta, ammatinharjoittajia ja laatua valvotaan Bandlerin vuonna 1978 perustaman The Society of NLP:nTM kautta.

Tohtori Bandler on myöhemmin tutkinut ihmismielen potentiaalia vielä pidemmälle ja kehittänyt niiden pohjalta NHR:n (Neuro Hypnotic Repatter-

ning) ja DHE:n (Design Human Engineering), jotka ovat tekijänoikeuksien alla. NHR on vieläkin jalostuneempaa hypnoosia kuin mitä NLP:ssä harjotetaan ja DHE:ssä opetellaan esimerkiksi oman mielen ja tunteiden hallintaa ihan uusilla tavoilla ja tasoilla verrattuna NLP:hen. Grinderillä on oma koulutusyhteisönsä International Trainers Academy of NLP eli ITA.

Kirjava kenttä

Kaikki muut kuin edellä mainitut NLP-sovellutukset liikkuvat vapaasti rönsyilevänä ja kirjavana kenttänä edellä mainittujen ulkopuolella. Tämä on mahdollista sen vuoksi, että alkuperäistä NLP:tä ei ymmärretty keksijöiden toimesta suojata, joka aiheutti tulevana vuosikymmeninä mittamattoman vahingon ja sekaannuksen alalle.

NLP levisi hallitsemattomasti ympäri maailmaa erilaisten toimijoiden käsiin, jotka kehittivät siitä omia muunnelmiaan ja perustivat jopa omia yhteisöjään, joiden alla he puolestaan kouluttivat lisää ihmisiä. Monien näiden henkilöiden käsissä NLP:n alkuperäinen yksinkertaisuus, loogisuus, tehokkuus ja dynamiikka kokivat romahduksen. Näin tapahtui myös Suomessa.

Sama käytäntö on jatkunut edelleen. Rärkeimmissä tapauksissa NLP:n harjoittajat eivät ole koskaan olleet kummankaan sen kehittäjien tai heidän valtuuttamiensa ammatinharjoittajien koulutuksissa, vaan väittävät osaavansa NLP:n syvällisemmin ja paremmin kuin he. Tähän ei ole kuitenkaan enää laillisin keinoin mahdollista puuttua, joten ohjaajien ja valmentajien koulutustaustan tarkistus jää asiakkaan vastuulle. Tarkistus tapahtuu helposti katsomalla löytyykö ohjaajan tai valmentajan tittein perästä trademark-merkintää ja/tai mainitseeko hän esimerkiksi kotisivuillaan opiskelleensa edellä mainittujen Bandlerin tai Grinderin yhteisöjen alla.

Suomeen NLP rantautui 1980-luvulla. Yhdessä vaiheessa puhuttiin jopa eräänlaisesta NLP-buumista. Tämän aikana kentille ryntäili jos jonkinlaista ammatinharjoittajaa, joiden taidot ja tiedot vaihtelivat rajusti loistavan ja surkean välillä. Kaksi taita-

vaa ja merkittävää alalla toimijaa olivat 80-luvulla Master Trainer Trygve Roos ja hänen vaimonsa Terttu Grönfors, joka perusti Suomeen NLP-instituutin vuonna 1989. Nykyään yksityisvastaanottoa pitäviä, lissensioituja ja puhtaasti alkuperäistä NLP:tä harjoittavia ohjaajia on suhteellisen vähän – lisää kaivattaisiin.

Tällä hetkellä Richard Bandlerin sertifioimaa NLP-koulutusta on mahdollista saada Helsingissä NLP-opistolla, Espoossa NLP-Akatemiassa ja Oulussa yrityksessä nimeltä Solidea. Grinderin koulutusyksiköitä Suomessa ei ole. Sen sijaan tarjonnasta löytyy kummankin trademarkin ulkopuolella olevia koulutus- ja toimintasovelluksia, joista osa on toimivia ja osa ei. Nämä ovat olleet pitkään hallitsevimpia NLP:n harjoittajatahoja. Lähes kaikkiin on sekoitettu mukaan eri terapiasuuntauksia, kuten psykodraamaa ja joihinkin jopa vaihtoehtohoitoja. Niitä kutsutaan NLP:ksi, mutta sisältö poikkeaa paikoin hyvinkin radikaalisti siitä.

Tämä ei olisi välttämättä ongelma, mikäli toiminnan harjoittajat ilmaisisivat selkeästi eron esimerkiksi niin, että he tarjoaisivat asiakkaalle erikseen vaikkapa psykodraamaa ja NLP-valmennusta tai mainitsisivat koulutuksissaan, mitä eri metodeja he käyttävät. Näin myös moraalinen velvollisuus kunnioittaa NLP:n keksijöiden elämäntyötä tulisi täytettyä ja koulutuksen ja ohjauksen laatu pysyisi korkeana. Tilanne on toivoakseni pikku hiljaa muuttumassa parempaan suuntaan.

Mittarina tulokset

Mitä NLP:n toimivuuteen tulee, niin sen mittarina on yksinkertaisesti tulokset. Mikäli ohjaaja tai valmentaja saa asiakkailleen aikaiseksi toivottuja tuloksia, niin hän on pätevä työssään. Kysessä on sama asia kuin vaikkapa koomikon suhde yleisöön. Jos yleisö nauraa, koomikko on taitava, jos ei, niin mikään selitys ei pelasta häntä. Toki kaikilla ihmisillä on huonoja päiviä ja joskus huumorintaju ei vain lyö yksin, mutta pääasiallisesti ammattilainen hoitaa homman kotiin.

Joskus toivottu lopputulos ei ole ihan juuri sel-

lainen mitä oltiin haettu, mutta ihmisen ajattelu ja toiminta on kuitenkin muuttunut parempaan suuntaan. Edelleen sama tilanne kuin koomikolla – joskus naurut ovat kovempia ja joskus hiukan laimeampia, mutta silti yleisöllä on ollut kiva ilta.

Käytin edellä huumorivertausta tarkoituksella, koska huumori on myös NLP:ssä voimakkaasti käytetty elementti. Tämä siitä yksinkertaisesta syystä, että nauru vapauttaa ihmisen aivoissa hyviä kemikaaleja, joiden avulla muutokset ja oppiminen tapahtuvat nopeammin ja helpommin. Huumorintajun lisäksi taitavalta NLP-ohjaajalta vaaditaan nopeaa reaktiokykyä, luovuutta, hyvää yleistietoa, rohkeutta, rautaista otetta ja halua kasvattaa tietoaan ja taitojaan koko ajan omatoimisesti.

Richard Bandler on sanonut, että NLP on metodologian ja teknologian lisäksi asenne, jossa tehdään sitä mikä kullekin toimii, vaikka se vaatisi radikaalejakin toimenpiteitä. Ja vaihdetaan lennosta suuntaa tarvittaessa. Bandler on parantanut muun muassa lukuisia skitsofreenikoita lavastamalla heidän harhansa todeksi ja opettamalla heille konkreettisesti, miten he voivat rakenteellisesti erottaa todellisen ja kuvitellun toisistaan.

Kerran hänelle ohjattiin hoitoon potilas, joka kuvitteli olevansa Jeesus (saanen huomauttaa, että vielä kuulemma hyvin rasittava sellainen). Bandler odotti, että koitti pitkäperjantai, jonka jälkeen hän ilmestyi sairaalaan mukanaan iso, puinen risti ja koripallojoukkue, joka oli pukeutunut roomalaisiksi sotilaisiksi. Kun seurue pääsi ”Jeesuksen” huoneeseen ja Bandler alkoi sovitella nauvoja hänen käsiinsä ja jalkoihinsa, niin järki alkoi palailla kohteen päähän. ”Jeesus” halusi tavata lääkärin, ilmoitti oman oikean nimensä ja harhasta ei ollut enää tietoakaan.

Mitä NLP:n pohjaan tulee, se on lähtöisin tietenkin keksijöidensä mukaisesti matematiikasta ja kielitieteestä, mutta siinä on vaikutteita myös muun muassa tekoäly- ja informaatiotutkimuksesta. NLP on lyhenne sanoista Neuro Linguistic Programming. ”Neuro” viittaa siihen, miten käsittelemme asioita aistiemme avulla hermoverkossamme ja miten tämä vaikuttaa käytökseemme. ”Linguistic”

tarkoittaa sitä, miten he hahmotamme itseämme ja maailmaa kielen keinoin. ”Programming” viittaa ohjelmointiin, jonka keinoin me voimme vaikuttaa ajatteluun, kokemuksiimme ja käyttäytymiseemme.

Hermot, kieli, ohjelmointi

NLP:n ”Neuro”-osiota voi avata lisää neuroplastisuudella, josta kohistiin tiedemaailmassa jokin vuosi takaperin. Siihen asti oltiin oletettu, että aikuisen ihmisen aivot eivät pysty muuttumaan radikaalisti lapsuuden ja nuoruuden jälkeen. Tutkijat kuitenkin havaitsivat, että aikuisen ihmisen aivoissa syntyy uusia yhteyksiä hermosolujen välille niin, että ”vanha koira oppiikin uusia temppuja”.

Monet tutkijat ovat todistaneet myös sen, että oman aivotoiminnan muokkaamiseen ja sitä kautta muun muassa oppimiseen riittää esimerkiksi säännöllisen mielikuvaharjoittelun harjoittaminen. Näin esimerkiksi pyörällä voi oppia ajamaan ensin mielessään ja kun istuu satulan päälle osaa ajaa vaila todellista kokemusta. NLP:n avulla luodaan eri keinoin näitä uusia yhteyksiä hermosolujen välille niin, että ihmisen ajattelu, kokemukset ja käytös muuttuvat.

Tästä käytännön esimerkkinä NLP-klassikko ”Fobia Cure” -tekniikka, jossa henkilö laitetaan dissosioimaan itsensä eli astumaan mielessään ulos fobiakokemuksesta niin, että hän katsoo itseään kokemuksessa ulkoa päin. Näin tunnekosketus tilanteeseen laimenee, joka näkyy ihmisestä ulospäin jo fyysisesti – hän rentoutuu ja saattaa huokaista helpotuksesta, kun saa konkreettisesti etäisyyttä asiaan. Tämän jälkeen fobiareaktion luoma muistijälki aivoissa rikotaan kelaamalla kokemus lopusta alkuun niin, että henkilö ei enää kykene tuntemaan reaktiota, koska sen rakenne on hajotettu. Kun tätä dissosioidaan, mennään siis sisälle kokemukseen, koetaan se väärinpäin ja hypätään ulos – mielikuvaketjua jatketaan tarpeeksi kauan, kunnes fobia häviää.

”Linguistic”-osa-alue taas viittaa kielen merkitykseen ihmisen kokemusmaailmassa ja sen

hyväksikäyttämiseen muutoksia tehdessä. NLP-ohjaaja etsii asiakkaan puheesta esimerkiksi yleistyksiä, tiedon vääristymistä ja poisjättämistä, jotka sävyttävät asiakkaan kokemuksia negatiivisella tavalla. Jos mieshenkilö on esimerkiksi kerran pettynyt pahasti ihmissuhteessaan, hän on saattanut yleistää mielessään kokemuksen niin, että ”kaikki naiset ovat petollisia”. Näitä kielen kautta ilmaistuja vääristymiä puretaan ja muotoillaan NLP:ssä uusiksi niin, että kokemuskkin muuttuu ja maailmankuva laajenee.

Kielenkäyttö liittyy NLP:hen myös toisella tavalla. Taitavan NLP-ohjaajan puhe on täynnä positiivisia suggestioita ja erilaisia hypnoottisia kielimalleja. Hypnoosia harjoitetaan siis myös täysin hereillä niin, että asiakas vain huomaa yhtäkkiä ajattelevansa rakentavammalla tavalla, vaikka hän on vain kokenut ”keskustelleensa” ohjaajan kanssa. Kielen merkitys tulee esiin myös kysymyksissä, jotka on rakennettu niin, että ne pakottavat asiakkaan paljastamaan sen, miten hän pitää ongelmiaan yllä.

Asiakas joutuu myös kysymysten asettelun vuoksi ajattelemaan ongelmaansa tai tilannettaan ratkaisukeskeisesti, jolloin hän on jo liikahantanut eteenpäin kohti tavoitettaan. Tällainen voi olla esimerkiksi kysymys: mistä tiedät, että olet masentunut? Asiakas alkaa kuvailla tunnetilaansa ja joutuu samalla väistämättä vertaamaan sitä tilaan, jolloin hän voi vielä hyvin, muistelemaan sitä ja saamaan hetkellisesti kosketuksen tarkoituksenmukaiseen tilaan. Yleensä hän myös paljastaa sen, miten hän ”rakentaa” masennuksen mielessään itselleen, jolloin tähän on mahdollista vaikuttaa.

Toinen esimerkkikysymys voisi kuulua: mitä pitäisi muuttua, jotta voisit hyvin? Tähän vastatessa henkilön on pohdittava eri osa-alueita, joissa tarvitaan muutosta. Tarkasti kohdennetuilla ja rakennetuilla kysymyksillä muutosprosessiin saadaan myös vauhtia sen sijaan, että ihmistä virutettaisiin vain kertaamassa ongelmiaan, jolloin ne yleensä kasvavat. Tästä syystä NLP-ohjaaja ei päästä asiakasta jaarittelemaan liian syvällisesti tuntemuksiin, traumaan ja muita kipeitä asioitaan, koska negatiiviseen tunnetilaan meneminen lukkiuttaa

mielen ja estää eteenpäin pääsemistä.

”Programming” taas viittaa lukuisiin eri tekniikoihin, joista osa on syntynyt edellä mainittujen mallinnusten kautta ja osan asiakkaat ”syöttävät” itse ohjaajalleen. Artikkelin alun peikko-esimerkki saattaisi toimia tekniikkana ainoastaan siinä tapauksessa, että asiakas olisi kirjaimellisesti ilmaissut ohjaajalle, että hän kokee ongelmansa olevan peikko. Mieli ei taivu puolivillaisiin huijauksiin.

Tavoitteena nopeat muutokset

Koska NLP:n perusolettamukset ovat vahvassa ristiriidassa psykoanalyttisen koulukunnan ja perinteisen ongelmakeskeisen terapian kanssa, sitä ei voi liittää näiden osaksi. Silti näin on sitkeästi yritetty tehdä monta kymmentä vuotta.

Siinä missä nämä terapiasuunnat keskittyvät menneisyyteen sekä ongelma- ja sisältökeskeiseen asioiden käsittelyyn, NLP suuntautuu tulevaisuuteen, ratkaisuihin, ajattelun ja kielen rakenteisiin ja niiden muokkaamiseen. NLP:ssä haetaan vastaus kysymykseen ”miten” eikä kysymykseen ”miksi”.

NLP-ohjauksessa keskitytään alkukartoituksen jälkeen vain ja ainoastaan muutoksien tekemiseen eikä keskustelukumppanina olemiseen asiakkaalle. Puhdas NLP-ohjaus ei ole terapiaa, vaan pikeminkin valmennusta tai ohjausta. Sen lyhyempi kesto verrattuna perinteiseen psykologiaan perustuu muun muassa ihmisen kykyyn oppia asioita paremmin nopeasti kuin hitaasti. Jos ihminen voi oppia esimerkiksi fobiareaktion muutamassa sekunnissa, niin miksi sama ei toimisi toisinpäin?

Bandler on käyttänyt tästä esimerkkinä korttipakan opettamista jollekulle: kun pakan ja sen toimintamuodot kertoo ihmiselle yhdellä kertaa, hän ymmärtää miten korteilla pelataan. Vaihtoehtoisesti, jos hänelle ojennetaan kerran viidessä vuodessa yksi kortti kerrallaan, hänellä ei tule kenties koko elämänsä aikana olemaan hajuakaan siitä, miten kortit liittyvät toisiinsa.

ARTIKKELIN KIRJOITTAJA ON FILOSOFIAN MAISTERI,
LICENSED MASTER PRACTITIONER OF NLP™, LICENSED NLP
COACH™, LICENSED SPECIALIST PRACTITIONER IN NEURO
HYPNOTIC REPATTERNING™, LICENSED PROVISIONAL
TRAINER OF NLP™ JA VAPAA KIRJOITTAJA.

Psykiatrian erikoislääkäri ja psykoterapeutti: NLP - Aggressiivisesti markkinoituja uskomuksia

Teksti Hannu Lauerma

”Kokonaisuutena NLP:stä syntyy sellainen käsitys, että pyörä on keksitty uudelleen: puhumalla, eläytymällä ja mielikuviin eläytymistä rohkaisemalla voi joissain yhteyksissä auttaa ihmisiä.”

Kuten Angelika Oinaanvaara kirjoituksessaan toteaa, NLP:ksi on eri maissa ryhdytty kutsumaan mitä moninaisimpia vuorovaikutustapoja ja menetelmiä. Sen piiriin sisältyy niin psykoterapiaa vastaavaa toimintaa kuin neuvottelu- ja vuorovaikutustaitojen oletettua tehostamista sellaisissakin yhteyksissä, joissa kyseessä ei lainkaan ole toisen osapuolen etu, vaan esimerkiksi markkinoinnin tehostaminen. NLP:n lähtöoletuksista ja vaikuttavuudesta esitettyjen markkinointiväitteiden ja toisaalta kokeellisen tutkimuksen ja tehosta kertyneen tieteellisen näytön välillä on jyrkkä ristiriita.

NLP:n perusoletukset ja näytön aste

Vaikka NLP:tä kuvataan usein ”ohjauksena” eikä psykoterapiana, sillä kuitenkin väitetään tehokkaasti hoidettavan tai parannettavan nimettyjä psykiatrisia häiriöitä. Psykoterapiana käytetyn NLP:n erottaa monista muista hoitomuodoista mm. poikkeuksellisen estottomien markkinointiväitteiden käyttö. Markkinointiteksteissä NLP-koulutuksen kerrotaan mahdollistavan erityisen tehokkaiden ja laaja-alaisesti sovellettavien menetelmien käytön. Sama koskee joitain muitakin kurssituksia, jotka eivät johda suojatun psykoterapeutinimikkeen käyttöoikeuteen.

Varovaisenkin kriittinen NLP-menetelmien tarkastelu johtaa kuitenkin kahteen perustavanlaatuisen pettymykseen. Ensinnäkään luonnontieteelli-

seltä kuulostava terminologia ei perustu mihinkään todennettuihin lingvistisiin tai muihin havaintoihin. Menetelmän perusolettamusten kuten eräiden kielellisten prosessien ja silmänliikkeiden kokeellinen tutkimus 1980- ja 90-luvun mittaan ei antanut niille tukea, ja siitä näytetään jo käytännössä luovutun.

Oinaanvaaran NLP-taidoistaan kiittämän Terttu Grönforsin suorituskyvyn parantamiseen liittyvät tekstit sisältävät kvasiluonnontieteellistä käsitesekamelskaa, ”maailmankaikkeuden kvanttien keskinäisiä yhteyksiä” ja ”holograafista paradigmaa”, eli New Age -terminologiaa vailla mitään tieteellistä sisältöä. NLP ei ole muita puheeseen ja vuorovaikutukseen perustuvia auttamisen tapoja millään lailla enemmän tekemisissä neuronien, matematiikan, kielen tai ohjelmoinnin kanssa – jos ei vähempääkään. Tietys-ä mielessä se epäilemättä kuitenkin on vaikuttava: se antaa harjoittajalleen itseluottamusta heittäytyä intensiiviseen vuorovaikutussuhteeseen potilaan tai ”asiakkaan” kanssa. Se, seuraako tästä hyvää, pahaa vai jotain siltä väliltä, riippunee ongelman luonteesta ja terapeutiksi ryhtyneen henkilön muusta koulutuksesta, persoonallisuudesta ja osaamisesta.

NLP:n markkinoinnille on ominaista voimakas henkilökeskeisyys ja tarinoiden kerronta, samoin kuin sen keskeisimpänä esiasteena pidetylle ns. ericksonilaiselle hypnoositraditiolle, joka hypnoosin valtavirrasta poiketen on jäänyt tieteellisen tutkimuksen ulkopuolelle. En tässä ala ruotia niitä keskenään ristiriitaisia väitteitä, joita menetelmän

soveltajat ja kriitikot ovat esittäneet, koska ne eivät ratkaise kysymystä menetelmän mielekkyydestä. Totean kuitenkin, että koulutusyhteisöjen levittämistä henkilöhistorioista jyrkästi eroavia ja NLP:n kehittäjiä vähemmän mairittelevia tarinoitakin on.

Toinen kriittinen havainto on se, että näyttö NLP:n vaikuttavuudesta verrattuna ilman sitä toteutettuun kommunikointiin puuttuu kokonaan, vaikka mullistavan tehokkaaksi väitetty menetelmä teki näyttävän esiinmarssinsa jo 1980-luvun alussa. Ei ole syytä edes epäillä, etteikö NLP:ssä kuvattuihin käytäntöihin mieltynyt ja helposti optimismiaan muihin tartuttava persoona saata saada hyvää aikaan. Markkinointiväitteiden poikkeuksellisen railakkuuden vuoksi on kuitenkin ehdottomasti kysyttävä, mitä objektiivista näyttöä menetelmän tehosta tai peräti erityisestä tehosta on verrattuna muihin vuorovaikutustapoihin. Valikoituneet kertomukset hyvästä tehosta ovat toki rohkaiseva alkusyy tutkimuksen tekemiselle, mutta valikoituneet tarinat eivät koskaan muodosta näyttöä.

Tällainen näyttö muodostuu etukäteen määriteltyjen tavoitteiden, esimerkiksi ahdistuneisuuden lievenemisen pätevästi kuvatusta saavuttamisesta, joka jatkuu uskottavan pituisessa seurannassa. Suurehkon satunnaisvaihtelun vaikutuksen eliminomiseksi tulisi tutkia vähintään useiden kymmenien potilaiden ryhmiä, joiden jäsenillä on kaltaistetut verrokkipotilaat, joita ei tutkimuksen aikana vielä hoideta, tai joita hoidetaan toisella menetelmällä. Tilastomatematiikka kertoo lopuksi, millä todennäköisyydellä ryhmien välinen ero on satunnaisvaihtelun seurausta.

Koska Oinaanvaaran mainitsemien häiriöiden kuten addiktioiden, fobioiden ja skitsofrenian hoidot ovat sosiaalipoliittisessa ja terveystaloudellisessa polttopisteessä ja siten myös kilpailtu alue, julkaistaan niitä koskevat positiiviset tulokset tieteellisissä lehdissä. Sellaiset hyvin kattavassa PubMed-tietokannassa ei ole NLP:n erityistä tehoa osoittavia tutkimustuloksia vielä vuonna 2011. Jos hakukriteerinä käytetään itse termin sijasta sen

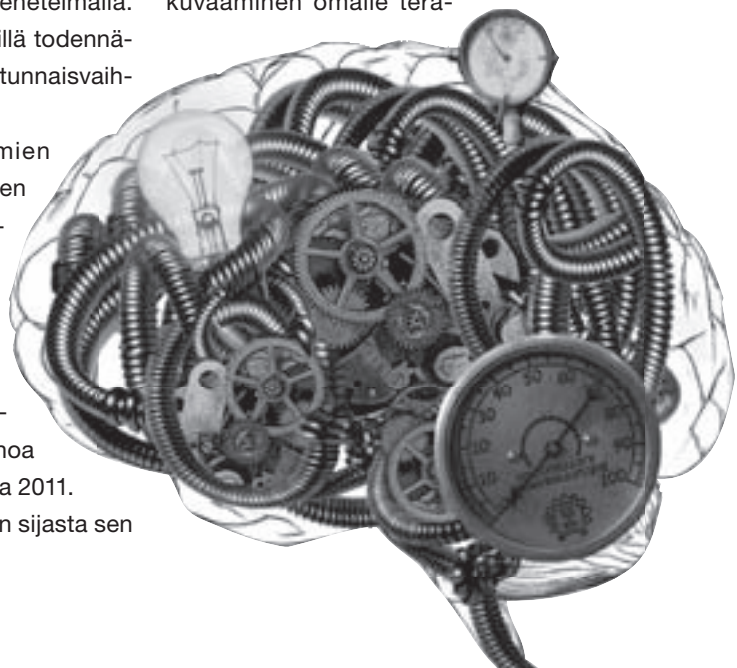
lyhennettä, löydetään pääasiassa artikkeleita, joissa lyhennelmä nlp tarkoittaa jotain aivan muuta.

Vertailukohdiksi soveltuvista metodeista, esimerkiksi hypnoosista ja kognitiivisesta psykoterapiasta on kontrolloituihin tutkimuksiin perustuvaa näyttöä. NLP:tä koskevat markkinointiväitteet ja näyttö ovat siis jyrkästi ristiriidassa keskenään.

Hyviä ja huonoja terapeutteja?

Oinaanvaaran kuvauksen valossa Suomessa vaikuttaa oikeita ja tehokkaita NLP-ohjaajia, ja lisäksi paljon kelvottomia yrittäjiä, jotka vain käyttävät NLP:tä markkinointikylyttinä tehottomille kummallisuuksille. En ole lainkaan pätevä ottamaan kantaa terapeutikohtaisiin eroihin tuloksissa, mutta käsittääkseni kysymys on asianomaisten omista mielipiteistä, jotka pohjautuvat siihen, että käsityksiä omista saavutuksista verrataan siihen, mitä niin sanotusti ”kuullaan” muista. Tätä huonompaa arviointimenetelyä ei ole.

Keskeinen ja pitkään hyvin tunnettu ongelma hoidon tehokkuuden arvioimisessa on se, että terapeuttinsa kanssa vuorovaikutuksessa potilas antaa lähes aina myönteisemmän käsityksen hoidon tuloksista kuin mitä hän kertoo muille. NLP näyttää olevan hyvin voimakkaasti myönteisyyden ja optimismin leimaama toimintatapa, joten useimmilta potilailta kielteisen tai riittämättömän tuloksen kuvaaminen omalle tera-



peutille vaatii ehkä hyvinkin paljon. Sen sijaan seuraavalle terapeutille sen voi kertoa. Oinaanvaaran kirjoitus tuntuukin heijastelevan vakiintumattoman ammattikunnan ongelmia.

Psykoterapiatutkimuksessa ammatinharjoittajan tai työntekijän mielikuviin nojaava arviointi todettiin jo 1980-luvulla toimimattomaksi, sillä siihen vaikuttaa tavattoman paljon mm. omaa työtään arvioivan henkilön itsekkisyys. Koska se on heikointa psykopaattisilla persoonilla, he kuuluvat todennäköisimmin siihen ryhmään, joka kertoo loistavista tuloksista.

Vastaava ongelma koskee esimerkiksi lääkärin työn arviointia aivan muillakin aloilla kuin mielen hoitamisessa. Juuri siksi lääkärin vakiintuneessa ammattikunnassa on hyvin vanha ja eettisiin sääntöihinkin kuuluva perinne, jonka mukaan omaa käsitystä oman työn paremmuudesta muiden työhön nähden ei saa julkituoda. Tämä ei tarkoita tasapäisyyttä tai muihin kohdistetun kritiikin kieltämistä, vaan tarkoituksena on rajoittaa omahyväisyyden ohjaamaa, ylläkuvatusta syystä useinkin katteetonta markkinointia. Todennettuihin hyviin tuloksiin pohjaavat tunnustukset, kunniamaininnat ja ylenemiset kyllä tulevat aikanaan jos tulevat.

Se, että suomalaisenkin NLP-koulutuksen parissa ilmeisesti täysin vakavassa tarkoituksessa kerrotaan tarinaa vakavasti harhaisen skitsofreenikon ”parantamisesta” tai vähintään olennaisesta auttamisesta spektaakkelinomaisella ristiinnaulintapöytäpelillä, on irvokasta. Menettely olisi reaali-ilmassa vaarallinen ja epäeettinen. Realiteetteihin vetoava motivointi selvittää asioita lääkärin kanssa toimii kovin paljon paremmin, ja sen riskit ovat vähäisemmät. On valitettavasti todettava, että satuilu ”useiden skitsofreenikoiden parantamisesta” NLP-metodein kertoo hämmästyttävästä itsekkyydestä, lähdekritiikin ja perustietojen puutteesta.

NLP-kentän ongelmat vaikuttavatkin kirjoituksen perusteella paljon laajemmilta kuin itse tekstissä suoraan tuodaan esille. Menetelmän markkinoinnin laajuuden vuoksi ne eivät ole vailla käytännön merkitystä. Olen itsekin käyttänyt työtunteja selittäkseni perusasioita harhojensa pohjalta vaarallisiin

tuhotoihin päätyneen skitsofreniapotilaan omaiselle. Hän oli NLP-kurssituksensa perusteella valmis kyseenalaistamaan diagnoosiin pohjanneen tehokkaan hoidon, joka lopulta johtikin hyvään tulokseen, kun hoitolinjaa ei vaatimuksista huolimatta muutettu. Käytännössä kyseessä oli yritys kiistää vakavan sairauden olemassaolo ja tukea potilaan sairauden tunnottomuutta positiivisella ajattelulla, mikä kuvattuun kaltaisissa tapauksissa on hengenvaarallista.

Syntyy mielikuva, että Oinaanvaaran tekstissä mainittu NLP-ohjaajalta vaadittava ”rohkeus ja rauhallisuus” voivat muodostaa myös huomattavan ongelman. Esimerkiksi hypnoosin käytössä terapeutin tulisi tuntee hoidettava häiriö, ja hänellä tulisi olla soveltuva terveydenhuoltoalan ammatti.

Mistä on kysymys?

Kokonaisuutena NLP:stä syntyy sellainen käsitys, että pyörä on keksitty uudelleen: puhumalla, eläytymällä ja mielikuviin eläytymistä rohkaisemalla voi joissain yhteyksissä auttaa ihmisiä.

Jos näennäisesti luonnontieteellinen kvasiterminologia kannustaa siihen niitä, jotka eivät muuten vuoro vaikutukseen usko, niin metodilla on myönteisiä vaikutuksia samaan tapaan kuin esimerkiksi uskonnoilla tai spirituaalisilla suuntauksilla, jotka tähdentävät lähimmäisen huomioon ottamista.

Jos menetelmän markkinointi on hyvin hyökkäyshenkistä ja jos se houkuttelee koulutukseen mukaan henkilöitä, joiden perustiedot hoidettavista häiriöistä ovat suppeat, syntyy myös vakavia ongelmia ja vaaroja. Niitä syntyy myös, jos NLP innostaa ammatilliseen toimintaan henkilöitä, joita toisten manipulointi itsessään palkitsee, tai jotka käyttävät sitä omien päämääriensä saavuttamiseen.

KIRJOITTAJA ON LÄÄKETIETEEN TOHTORI, PSYKIATRIAN ERIKOISLÄÄKÄRI JA PSYKOTERAPEUTTI, JOKA TYÖSKENTELEE PSYKIATRISSEN VANKISAIRAALAN VASTAAVANA YLLILÄÄKÄRINÄ VUODESTA 1996, DOSENTTINA VUODESTA 1998, THL:N TUTKIMUSPROFESSORINA VUODESTA 2009 JA SIVUTOIMISENA YKSITYISLÄÄKÄRINÄ VUODESTA 1989. AIEMMIN HÄN ON TOIMINUT MM. MÄÄRÄAIKAISENA PSYKIATRIAN PROFESSORINA TURUN YLIOPISTOSSA. HÄN ON KUULUNUT TIETEELLINEN HYPNOOSI RY:N HALLITUKSEEN VUODESTA 1993, MISTÄ AJASTA SEN PUHEENJOHTAJANA KAHDEKSAN VUOTTA.

Skepsiksen kunniapuheenjohtaja: Jotain vikaa NLP:ssä

Ipo V. Salmi osallistui NLP-Practitioner -koulutukseen jo vuonna 1992. Hänen käymänsä kurssi oli Suomen NLP-yhdistyksen järjestämä. Pääkouluttajana toimi Barbara Waggoner USA:sta.

Ammatikseen samaan aikaan muita kouluttanutta Salmea ärsytti koulutuksessa mm. se, että erikoisdidaktiikan menetelmän kuten suggestopedian käyttö vei helposti mukanaan ja jyräsi yli opetus-sällön ja kohderyhmäanalyysin. Toiminnasta tuli itsetarkoituksellista viihtymistä, didaktista Disneylandia teflonhymyineen ja läheisyysmaneereineen.

”Kun koulutuksen harjoitusmateriaalina ovat osanottajien omat kokemukset ja tunnemuistot, ihmiset alkavat ryhmätyökielellä prosessoida, eli joutuvat emotionaalisen kuohunnan tilaan. Syntyy uskonsisarten ja -veljien pienoiskulttuuri: kerran NLP, aina NLP”, Salmi kirjoitti lähes 20 vuotta sitten.

Tänään Salmea edelleen alaa seuraavana lukijana hämmentää maisteri Oinaanvaaran järkkymätön usko käyttämäänsä menetelmään: ”Toivottu muutos alkaa heti...” Ja: ”Todistetusti maailman voimakkain keino...”

Yleinen kokemus kuitenkin on, että ”paraneminen” vaatii psyykkistä työtä ja aikaa. Uskomuskennelma, joka on muodostunut osaksi minuutta, ei voi yksinkertaisesti ihmeperantumisena silmänräpäyksessä noin vain muuttua. Salamahoidot vievät helposti ojasta allikkoon. Aikaa voi tosin Salmen mukaan kohtuudella lyhentää – vertaa lyhytterapia!

Hoidon vaikuttavuutta jälkikäteen pohdittaessa on onnistuneissa tapauksissa varmoja syyseurausketjuja miltei mahdotonta löytää. NLP:tä kehitetäessäkin tarvittiin kymmenien keissien yhteinen todistusvoima.

Vielä enemmän Salmea pohdituttaa liike-elämässä käytössä olevan sertifiointimerkin™ korostaminen. Sitä käytetään joissain valmennusmenetelmissä, mutta ns. lääkärietiikan kanssa sillä on vähän

tekemistä. Hänen mielestään myös lääketieteen ja hoitotutkimuksen tieteellisten löydösten tulee olla koko tiedeyhteisön yhteistä omaisuutta, kuten muissakin luonnontieteissä. Patenttisuoja kuuluu vain rajoitetusti ja tarkoin määritellyissä tapauksissa keksijälle.

Masenteva esimerkki tästä on psyyken lääketutkimuksen alueella esiintyvä epäedullisten tutkimustulosten panttaus. ”Toivottavasti vastaava tavaramerkkikikkailu ei leviä enemmän terapioiden alueelle.”

Uuden NLP:n korostunut irtiotto vanhasta ”antaa kaikkien kukkien kukkia” -NLP:stä tuo Salmen mieleen psykoanalyysilidebatin. Sen ajan tasaistettu psykoanalyysi erosi klassisesta analyysistä vain siinä, että uusi toimi.

Lopuksi Salmi pohtii, mitä NLP oikeastaan on. Hänen kokemuksensa mukaan se on tehokas mieleenvaikuttamisen strategia. Vaarallista on NLP:n ja tavallisen arkipuheviestinnän näennäinen samankaltaisuus. Tätä korosti jo M. Erickson, joka puhui potilaan parhaaksi tapahtuvasta salavaikuttamisesta.

”Klassinen hypnoosi on turvallisempaa, koska session alku ja loppuhetki ilmoitetaan.”

Salmen omat kokemukset NLP-koulutuksesta ovat ristiriitaisia. Kurssilla he opiskelivat sekä NLP:tä että sen taustalla olevaa järjestäjillekin tiedostamattonta piilo-opetussuunnitelman mukaista jenkki-ihmiskuvaa ja yhteisönormeja. Mitä pitäisi sitten tehdä?

”Ei tietenkään kieltää NLP:tä, vaan rokottaa ihmiset immuuneiksi salaisille NLP-yrityksille. Tämä voisi tapahtua jo peruskoulussa, jos vuorovaikutusopit otetaan opetuksessa mukaan, kuten medialukutaito ja empatian korostus.”

Olisiko kuitenkin syytä pohtia vielä kerran terapian, valmennuksen ja lääkärinhoidon rajoja, vaikka puoskarilain uudistus jäikin puolitiehen, Salmi kysyy.

Sähköistä säteilypelkoa

Fukushiman ydinvoimalan suuronnettomuus sai mahdolliset säteilypelot pintaan ympäri maailmaa. Sähköyliherkät ihmiset ponnahtivat varpailleen. Sanomalehtien mielipidepalstoille ilmestyi kirjoituksia säteilyn ja sähkön yhtäläisyyksistä. Säteilykuormitus kerääntyy jopa leivänpaahtimien takia. Siksi Suomessa on säteilypakoilaisia, jotka päätyvät asustamaan syvälle metsiin. Vastaava pakolaisuus ei onnistu Japanissa. Käväisin siellä kesälomallani.

Tokiossa kierrellessäni huomasin kuinka valtaville sähkömagneettisille kentille tokiolaiset altistuivat päivästä toiseen. Miljoonakaupungista ei löydy huonetta, jossa ei kiemurtelisi sähköpiuhoja. Kaduilla joutuu jatkuvasti väistämään sähkömuuntajia, voimalinjojen tukikaapeleita ja WiFi-lähettäjiä. Nuoriso nojailee voimalinjoihin tupakkatauoillaan. Toimistojen työntekijät käyttävät liikepuheluissaan peräti kahta kännykkää. Toiseen puhutaan. Toisella selataan nettiä. Sylissä on vielä kannettava tietokone. Jopa vessanpöntöt on viritetty robottilaitteilla, jotka huolehtivat takamusten hygienista. Se oli melkoinen märkä yllätys.

Jos Japanissa on sähköyliherkkiä ihmisiä, niin he kuolevat nopeasti pois sähkökenttien yliannostuksessa. Muualla ei vielä osata pelätä länsimaisen tyylikkäästi sähköä. Indonesiassa haetaan mahdollisimman väkeviä sähkökenttiä. Väki retkahtaa selälleen rautatiekiskojen viereen. Koko perhe viettää useamman vartin raiteilla. Yllä kulkevista sähkölinjoista uskotaan valuvan parantavaa energiaa. Sähkölinjojen uskotaan parantavan moninaiset vaivat. Toisin kuin Suomessa ihmiset eivät usko säteilyn aiheuttavan syöpää vaan poistavan sen.

Heinäkuussa YLE:n Kymenlaakson uutiset kertoivat sähköyliherkkyydestä. Tavallisille ihmisille on

ilmestynyt outoja särkyjä tai ihottumia. Lääkärit eivät suostu ottamaan potilaiden tarjoamaa selitystä todesta. Diagnoosiksi tyrkytetään luulosairautta. Uutisessa vihjailtiin, että sähkökentät häiritsevät ihmisten solutoimintaa. Langattomien verkkojen yleistyessä sähköallergisten turvapaikat häviävät kartalta. Linja-autoissa käytetään kännyköitä, kahvilat tyrkyttävät ilmaista WLAN:ia ja voimalinjat risteilevät pururatojen yllä.

Epäilevät ihmiset vetoavat tutkittuun tietoon. Haitallinen sähkökenttä aiheuttaa oireita vain silloin, kun siitä kärsivä ihminen on tietoinen kentästä. Ihmiset yhdistävät kipunsa kenttiin, vaikka taustalla olisi muita tekijöitä. Onneksi tutkimuksia ei tarvitse kritisoida tiheillä kammoilla. Menetelmät ovat tutut. Kun ilmiötä ei löydy kyselytutkimuksilla, on kyselytutkimus huono keino tutkia asiaa. Kun ilmiö löytyy kyselytutkimuksella, on asia ratkaistu. Jos näytepalatutkimus tai kaksoissokkokoe ei löydä ilmiötä, ovat tutkijat Suuren Sähkön palkkalistoilla.

Ilmiön haitallisuuden testaaminen ei ole helppoa. Oireilun monimuotoisuus vaikeuttaa syy-yhteyksien löytämistä. Kuumotus, päänsärky, pahoinvointi, verta vuotavat limakalvot, muistihäiriöt ja muut krapuloireet voivat ilmetä ilman alkoholia. Kaiken huipuksi osa yliherkistä reagoi erilaisiin kenttiin ja taajuuksiin. Toiset joutuvat evakkoon tutka-asemien takia. Loput hankkiutuvat eroon televisioistaan ja kännyköistään.

Yritin ottaa selvää miten volttivaarallisuudesta huolestuneet ihmiset ovat vastanneet tutkimuksiin. Vastausten löytäminen sai minut vakuuttumaan luulosairaudesta. Ei vastausten sisällön takia, vaan sen mistä ne vastaukset löytyivät. Kaikkia ennakkoodotuksia uhmaten Suomen sähköyliherkät ihmiset ovat onnistuneet luomaan itselleen kotisivut nettiin.

JUHA LEINIVAARA