

”Yksi tärkeimmistä oivalluksistani on ollut ymmärrys siitä, että menneisyys, nykyisyys ja tulevaisuus ovat kaikki mukana tässä hetkessä."



ETSIJÄ JA SEIKKAILIJA

Syksyn lehdessä läsnä ja tässä hetkessä sekä haastateltavana on yhdistyksemme toinen puheenjohtaja, ja pitkään Suomen NLP-yhdistyksen hallituksessa vaikuttanut NLP-valmentaja ja kouluttaja **Tuuli Paltemaa**. Haastattelija *Sanni Joensuu* iloitsi, että sai tutustua itselle uuteen ja kiinnostavaan aiheeseen ihmiskohtaamisen kautta. Samalla haastattelu sai hänet pysähtymään ja miettimään omaa suhdettaan ajatuksiinsa ja läsnäoloon.

Tuuli Paltemaa kuvailee itseään etsijäksi ja seikkailijaksi. Häntä ovat aina kiinnostaneet ihmiset, elämä ja se, miten ihmiset valitsevat tehdä sitä, mitä tekevät. Vastauksia hän on etsinyt vanhustyöstä, päiväkodista, päihdetyöstä, omasta arjestaan, koulutuksista ja lukemattomista keskusteluista ihmisten kanssa.

NLP:n pariin hän päätyi alun perin sattumalta työn kautta. Alkuun kyse oli uteliaisuudesta ja muutamasta toimivasta työkalusta. Sitten kiinnostus tietoisuuteen, mielen toimintaan ja yhteistyöhön kehon kanssa kasvoi.

”Huomasin, että nämä NLP-asiat oikeasti toimivat. Ja vielä kiinnostavampaa oli huomata, ettei kyse ollut vain valmiista menetelmistä. Työkaluja pystyi soveltamaan, yhdistämään ja kehittämään. Niistä oli mahdollista rakentaa oman näköisiä.”



Paltemaa on tehnyt työuransa aikana monenlaisia töitä. Hän on työskennellyt vanhusten, lasten, päihdekuntoutujien, työyhteisöjen, johtajien ja opiskelijoiden kanssa. Hän kutsuu itseään edelleen mieluummin sekatyöläiseksi kuin asiantuntijaksi.

"Vanhustyössä sain kuulla uskomattomia elämäntarinoita. Siellä heräsi ensimmäisen kerran voimakkaasti kysymys siitä, mitä elämä oikeastaan on. Miten ihmisissä voi olla samaan aikaan valtavasti hyvää ja valtavasti pahaa. Miten samalla kädellä voi silittää ja lyödä. Se herätti minussa etsijän, joka ei ole vieläkään lakannut kyselemästä."

Päiväkodissa häntä kiehtoi nähdä, kuinka lapsi rakentaa käsitystä itsestään ja maailmasta.

"Vanhustyössä sain kuulla uskomattomia elämäntarinoita. Siellä heräsi ensimmäisen kerran voimakkaasti kysymys siitä, mitä elämä oikeastaan on."

"On ihmeellistä seurata, miten identiteetti alkaa muodostua. Sitten sain omat lapset, jotka eivät kylläkään vastanneet kysymyksiini elämästä, vaan toivat niitä lisää."

Myöhemmin päihdetyö avasi jälleen uuden näkökulman ihmisyyteen.

"Katkaisuhoidossa tittelit ja roolit on riisuttu, tippuneet pois. Siellä oli ihmisiä elämänsä vaikeimmissa hetkissä. Sellaisissa paikoissa näkee nopeasti, mikä on lopulta tärkeää ja mikä ei."

MENNYT, NYKYINEN JA TULEVA

Paltemaalle NLP on ensisijaisesti tapa tarkastella ihmisen kokemusta ja oppia ihmisyydestä. Siinä mukana tulee joukko käteviä tekniikoita ja menetelmiä.

"Voin esimerkiksi kuulla vanhan kappaleen ja huomata olevani hetkessä vuosikymmenten takana. Voin myös kuvitella tulevaisuutta ja huomata innostuvani tai huolestuvani jo etukäteen."

Menneisyyttä ei tarvitse unohtaa eikä tulevaisuutta lakata suunnittelemasta.

"Molemmissa voi vierailla. Mutta kumpaankaan ei kannata muuttaa asumaan. Elämä tapahtuu tässä hetkessä."

Sama näkyy myös ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa.

"Saatan huomata kehossani ärsytyksen, innostuksen, epävarmuuden tai ihastuksen tunteen. Aikaisemmin olisin ehkä reagoinut siihen välittömästi. Nyt huomaan sen ensin. Ja kun huomaan, voin valita. Minulle NLP on ennen kaikkea havahtumisen taitoa."

Kuka?

Tuuli Paltemaa

- NLP Trainer's Trainer & Coach, tietokirjailija, traumataideterapeutti
- seksuaali- ja parisuhdeterapeutti, työnohjaaja
- Asuu Helsingissä puolisonsa kanssa
- Kolme jo aikuista lasta ja kolme lastenlasta
- Harrastaa aktiivisesti mummoilua ja hepostelua
- Toiminut yrittäjänä yli 30 vuotta: tutustu **myotatuulivalmennus.fi**



YHTEISÖ, JOSSA SAA KYSYÄ

Nykyään Paltemaa toimii Suomen NLP-yhdistyksen toisena puheenjohtajana. NLP-yhdistyksen toiminnassa hän on ollut mukana jo parikymmentä vuotta. Hänelle yhdistys merkitsee paljon enemmän kuin hallitustyötä tai järjestötoimintaa.

"Yksi tärkeimmistä asioista minulle on ollut yhteisö. Ja tässä yhdistyksessä voi olla mukana mielenkiintoisissa hankkeissa ja kehitystehtävissä monin tavoin, ei tarvitse olla hallituksen jäsen, voi aktiivisesti itse ehdottaa ja kutsua muitakin osallistumaan. Yhdistyksessä olen saanut kohdata ihmisiä hyvin erilaisista taustoista, ammateista ja elämäntilanteista. Samoja asioita voidaan tarkastella monesta näkökulmasta, eikä kenenkään tarvitse omistaa lopullista totuutta."

Yhdistyksen merkitys on vuosien varrella kasvanut erityisesti vertaistuen kautta.

"Meillä on mahdollisuus keskustella, kokeilla, tutkia ja olla samaa ja eri mieltä turvallisesti. Se on valtavan arvokasta. Usein parhaat oivallukset syntyvät juuri silloin, kun joku näkee asian täysin eri tavalla kuin itse."

Paltemaa kokee, että nykymaailmassa tarvitaan yhä enemmän paikkoja, joissa ihmiset voivat kohdata toisensa aidosti.

"Minulle NLP antaa tilaa, jossa saa olla utelias. Voin tulla paikalle – koulutukseen, tilaisuuteen tai kokoukseen – yhden ajatuksen kanssa ja lähteä kotiin kymmenen uuden näkökulman kanssa. Se muistuttaa minua siitä, että maailma on aina paljon suurempi kuin oma käsitykseni siitä."

MUUTAKIN KUIN NIMI PAPERILLA

Paltemaa näkee, että NLP:llä olisi paljon annettavaa erityisesti vuorovaikutukseen, johtamiseen ja ihmisten kohtaamiseen.

"Elämme aikaa, jossa ihmiset jakautuvat helposti erilaisiin leireihin. Samalla kuitenkin unohdamme, kuinka paljon meissä on yhteistä. Minua kiinnostaa enemmän se, mikä yhdistää ihmisiä kuin se, mikä erottaa heidät toisistaan. Nimi paperilla tai tiedot järjestelmässä ei kerro ihmisestä kaikkea tai joskus juurikaan mitään. Se millaisia olemme, koostuu myös paljosta muusta kuin ammatista, koulutuksesta tai perhesuhteista."

Erilaisuus on hänen mukaansa nimenomaan voimavara, ei ongelma.

"Minua kiinnostaa enemmän se, mikä yhdistää ihmisiä kuin se, mikä erottaa heidät toisistaan."



SANNI JOENSUU

Tuuli Paltemaata Haastatteli Sanni Joensuu. Joensuu työskentelee freelancerina viestinnän ja markkinoinnin parissa. Hän kirjoittaa mielellään ihmisistä ja heidän tarinoistaan.

"Parhaimmillaan erilaisuus lisää ymmärrystä, arvostusta ja oppimista. Emme tarvitse samanmielisyyttä voidaksemme tehdä yhteistyötä."

Johtamisesta puhuttaessa hän palaa usein vallan teemaan.

"Jokainen vaikuttaa ympäristöönsä, halusi tai ei. Esihenkilöllä ja johtajalla vaikutus on usein tavallista suurempi. Siksi olisi tärkeää ymmärtää, miten oma toiminta vaikuttaa toisiin ihmisiin."

Paltemaa toivoo, että ihmiset nähtäisiin työelämässä kokonaisina ihmisinä.

"Puhumme paljon tehokkuudesta, tavoitteista ja tuloksista. Ne ovat tärkeitä asioita. Silti niiden keskellä olisi hyvä muistaa, että jokainen ihminen haluaa tulla nähdyksi, kuulluksi ja arvostetuksi. Että ollaan muutakin kuin resursseja tai nimiä organisaatiokaaviossa."

Häntä kiinnostaa erityisesti se, mitä käyttäytymisen taustalla tapahtuu.

"Jos joku toimii hankalasti, ensimmäinen kysymykseni ei yleensä ole, mikä hänessä on vikana. Mietin mieluummin, mistä hän yrittää selvitä, mitä hän tarvitsee tai mitä hän yrittää saada aikaan. Käyttäytyminen on usein viesti jostakin syvemmästä."

USKOTKO AJATUKSIISI?

Vuosien aikana Paltemaa kertoo oppineensa paljon myös opiskelijoiltaan, kollegoiltaan ja ihmisiltä, joita hän on kohdannut.

"Yksi vapauttavimmista oivalluksistani on ollut, että ajatus on vain ajatus. Se ei automaattisesti ole totuus."

Nuorempana hän uskoi herkemmin kaikkea, mitä mieli tuotti.

"Nykyään osaan suhtautua ajatuksiini uteliaammin. Mistä tämä ajatus tuli? Onko se varmasti totta? Voisiko asiaa katsoa toisestakin näkökulmasta?"

Se on muuttanut myös suhtautumista erilaisiin mielipiteisiin.

"Siitä vääntäminen, kumpi tai kuka on oikeassa, on muuttunut turhaksi. Usein ihmiset katsovat samaa asiaa eri suunnista. Kun ei tarvitse uskoa jokaista omaa ajatustaan, maailma muuttuu paljon avarammaksi."

MINUUTTI RIITTÄÄ

Pysähtymisen taidon Paltemaa on oppinut vuosien varrella. Esimerkiksi meditaatio tuntui pitkään mahdottomalta ajatukselta.

"Ajattelin, että en osaa tätä lainkaan. Sitten jossain vaiheessa mieleeni tuli, että entä jos lakkaisin yrittämästä."

Hän laittoi munakellon soimaan puolen minuutin kuluttua ja päätti vain havainnoida.

"En yrittänyt rentoutua, rauhoittua tai saavuttaa mitään erityistä tilaa. Havainnoin vain, mitä ympärilläni ja sisälläni tapahtui."

Puolesta minuutista tuli minuutti, sitten kolme.

"Huomasin, että läsnäolo ei vaadi tuntikausien harjoittelua. Joskus kymmenen sekuntia riittää. Voi pysähtyä bussissa, kahvikupin äärellä tai keskellä kiireistä päivää. Kun palaa takaisin hetkeen, huomaa usein olevansa hieman virkeämpi, hieman rauhallisempi ja ehkä vähän enemmän läsnä omassa elämässään."

SUOMEN NLP-YHDISTYS

Vuonna 1990 perustettu Suomen NLP-yhdistys kokoaa yhteen NLP:stä, vuorovaikutuksesta, oppimisesta ja ihmisen mahdollisuuksista kiinnostuneita. arvojamme ihmisyys, tietoisuus ja kehitys. Arvot näkyvät, kuuluvat ja tuntuvat toiminnassamme arvostuksena ja yhteytenä, läsnäolona ja vastuuna sekä haluna oppia, kasvaa ja uudistua.

Yhdistys järjestää tapahtumia, koulutuksia ja NLP-iltoja sekä julkaisee Mieli-lehteä. Jäseneksi voi liittyä jokainen NLP:stä kiinnostunut. **Lue lisää nlpyhdistys.fi.**

nlp Suomen NLP-yhdistys

