

TEKSTI TERHI MÄKINIEMI JA YHTEISHYVÄN TOIMITUS
KUVAT THINKSTOCK

Opi arvostamaan erilaisuutta

Ihmiset havainnoivat maailmaa kovin eri tavoin. Mutta onko se aina kiusaksi, vai voisiko toisen havainnointitavasta oppia jotain?



Ensivaikutelman voi antaa vain kerran. Kun tapaamme uusia ihmisiä, muodostamme mielessämme nopeasti kuvan siitä, millaisia he ovat. Kuva perustuu kuitenkin usein enemmän ennakkokäsityksiimme ja aiempiin kokemuksiimme kuin siihen, mitä uusi tuttavuus todella viestii.

”Ihmisellä on taipumus nähdä se, mihin uskoo. Haasteet vuorovaikutustilanteissa johtuvat siitä, että ihmiset ovat omasta mielestään oikeassa ja pitävät siitä tiukasti kiinni. Kilpailu oikeassa olemisesta ei johda aitoon kohtaamiseen”, kertoo työyhteisövalmentaja ja kouluttaja **Matti Alpola**.

Hän käyttää työssään yksilöiden, työyhteisöjen ja urheilijoiden henki-

senä valmentajana muiden menetelmien ohella NLP:tä eli neuro-lingvististä ohjelmointia. NLP on sovelletun psykologian suuntaus, jolla ei ole yhtenäistä teoriapohjaa. Teoriaa on kritisoitu tieteellisen näytön puutteesta, mutta sitä käytetään esimerkiksi urheiluvalmennuksessa.

”NLP on mallittamisjärjestelmä, joka lähtee oletuksesta, että ihmisen mieli, kieli ja keho ovat samaa järjestelmää”, Alpola selventää.

”Minulle se on jäänyt lähinnä taustateoriaksi, joka on auttanut ymmärtämään ihmismielen toimintaa.”

NLP:ssä ajatellaan, että jokaisella ihmisellä jokin aisteista on valikoitunut ensisijaiseksi havaintoväliseksi. Se, käytämmekö havaintojen tekemiseen ja oppimiseen vahvimmin

näkö-, kuulo- vai tuntoaistia, vaikuttaa muun muassa siihen, millaista kieltä mieluiten käytämme ja miten opimme parhaiten.

Näkevä, kuuleva vai tunteva?

Oman ensisijaisen aistinsa voi tuntea palauttamalla mieleen jonkin oppimistilanteen. Liittyikö oppiminen johonkin nähtyyn, kuultuun vai tehtyyn? Vastaus paljastaa aistin, jolla ihminen asioita luontevimmin käsittelee.

”Yleensä jokin aistikanava on vahvin. Toisilla ne voivat olla tasavahvoja. Voisi sanoa, että mitä enemmän käytämme eri aistikanavia, sitä monipuolisempaa oppimisemme on”, työyhteisövalmentaja Alpola selventää.



Toiseen ihmiseen saa paremman yhteyden, kun tunnistaa tämän ensisijaisen aistikanavan.

Löydä vahvin aistikanavasi

Ympyröi itsellesi sopivin vastausvaihtoehto.

1

Kuinka kokoat uuden kirjahyllyn?

- a) Katson pakkauslaatikon kuvasarjan.
- b) Pyydän kaveria lukemaan ohjeet.
- c) Kokeilen, kunnes saan osat sopimaan yhteen.

2

Millaiseen kulttuurierintoon osallistut mieluiten?

- a) Menen taidemuseoon.
- b) Käyn konsertissa.
- c) Tanssin ja liikun.

3

Ajat vastamuuttaneen ystäväsi luo ensimmäistä kertaa.

Miten haluat ajo-ohjeet?

- a) Kartalla.
- b) Suullisesti.
- c) Aiempia, tuttuja reittejä kuvailemalla.

4

Mikä on kodissasi tärkeintä?

- a) Siisteys ja viihtyisyys.
- b) Hyvä äänieristys ja rauhallisuus.
- c) Tila, jossa voin liikkua vapaasti ja levittää tavaroita.

5

Mitä seuraavista sanonnoista toistat useimmin?

- a) "Minusta näyttää siltä, että..."
- b) "Kuulinko oikein, että..."
- c) "Hihat ylös ja toimeen, sillä..."

Eniten a-vastauksia saaneet ovat *näkeviä*.
Eniten b-vastauksia saaneet ovat *kuulevia*.
Eniten c-vastauksia saaneet ovat *tuntevia*.



Miten toimia ristiriita-tilanteessa?

Valmentava psykologi **Ilona Rauhala** kannustaa harjoittelemaan toisten kohtaamista. Tärkeää on kuunnella ja olla avoin, ilman valmiiksi mietittyä vastausvaihtoehtoa tai toisen puheen jatkuvaa analysointia.

Rauhala neuvoo, että haastavassa vuorovaikutustilanteessa voi harjoitella toisen näkemistä vaikka tammenterhona: kaikissa on enemmän kuin mitä päälle näkyy.

"Tammenterho näyttää mitättömältä ja vaatimattomalta, mutta siinä on sisäänrakennettuna potentiaali kasvaa jykeväksi tammeksi vahvoine juurineen ja kerroksineen", Rauhala selittää.

Näkevä käyttää ensisijaisesti näköaistia tiedon keräämiseen. Kaikki, mikä on näkyvillä, on olemassa. Asiat muistuvat mieleen kuvina. Puheessa vilisee vertauskuvia ja kuvauksia siitä, miltä asiat, ihmiset tai tilanteet näyttävät. *Näkevä* tarvitsee runsaasti virikkeitä, tekee useita asioita yhtä aikaa ja oppii nopeasti uutta. Ohjeet hän ottaa mieluiten kirjallisina.

Kuulevan kuuloaisti on vahvimmin painottunut. Hän haluaa kuulla puheen selkeästi ja muistaa asiat ja tapahtumat siitä, mitä kuuli. *Kuuleva* painottaa omassa ilmaisussaan ääniä, rytmiä tai järkeilyä kuvaavia sanoja. *Kuuleva* puhuu, luennoi tai kertoo mielellään tarinoita. *Kuulevalle* saa viestin parhaiten perille puhumalla ja kertomalla sen, mikä asiassa olisi järkevä tapa toimia.

Tuntevan ensisijainen tapa käsitellä asioita on tuntoaisti. Asiat ja ihmiset ovat olemassa vasta, kun niistä on omakohtainen kokemus. Tunteet ja niiden esille tuominen korostuvat puheessa. *Tunteva* ryhtyy usein tuumasta toimeen eikä jaksa kuunnella pitkiä puheita. Hän mielellään pyytää käymään asioita yhdessä läpi.

Tunnista toisen vahva aisti

Kun tunnistamme oman tapamme asioiden omaksumiseen ja ymmärrämme toisten ihmisten erilaista havaitsemistapaa, opimme jättämään kuulemamme töksäytykset tai mielestämme omituiset toimintatavat omaan arvoonsa. Eri aistien kautta asioita käsittelevät ihmiset saattavat antaa samalle sanalle täysin eri merkitykset.

Toiseen ihmiseen saa paremman yhteyden, kun tunnistaa tämän ensisijaisen aistikanavan. Omat ajatukset saa paremmin perille, kun ottaa huomioon kuulijan hahmottamistavan. Tarkkuutta arvostavalle *kuulevalle* kannattaa esittää asiat yksityiskohtaisemmin kuin laaja-alaisuutta tärkeänä pitävälle *näkevalle* tai tunteita arvosta-

valle *tuntevalle* havainnoitsijalle.

”Sanavalinnat ovat yksi tapaa tunnistaa toisen tapoja prosessoida asioita. On muitakin tapoja, mutta niitä ei tule sekoittaa luonteenpiirteisiin. Prosessointitapoja voidaan käyttää myös tilannesidonnaisesti”, *Alpola* kertoo.

Hänen mukaansa eri aistikanavaa käyttävät suhtautuvat esimerkiksi eri tavoilla musiikkiin. *Näkevalle* musiikki on kuvia, *kuulevalle* ääntä ja *tuntevalle* tunnetta.

Voidakseen täysin ymmärtää toisen ihmisen ajattelua, tuntemuksia ja aiempia kokemuksia, maailma tulisi kokea täsmälleen samoin kuin toinen.

Siihen ei kukaan meistä kykene.

Matti Alpola kehottaa arvostamaan ihmisten erilaisuutta eikä näkemään sitä vain asiana, jota pitäisi sietää tai koettaa kestää.

”Rakentavampaa olisi ajatella, millä tavalla toisen ihmisen erilaisuus voi rikastuttaa omaa toimintatapaa ja mitä siitä voisi oppia tai ottaa omaan ajatteluun.”

Seuraavan kerran, kun jonkun toiminta harmittaa sinua, mieti, mitä opetettavaa hänellä voisi olla. Onko hänessä jotain, mitä voisit arvostaa, nähdä kauniimmin? Tämä on taito, jota kannattaa harjoitella, sillä harjoitus tekee mestarin. •