

# ON TÄRKEÄÄ MUISTAA

*että kukaan meistä ei ole rikki*

Teija Hassinen Barr, terapeutti ja NLP Trainer, toimii Lontoossa  
Kliinisen Hypnoterapiaopiston rehtorina ja hypnoterapeuttina.  
Marjukka Kallio tutustui Teijaan NLP Trainer -koulutuksessa  
Kaliforniassa.

*MK: Kerrotko taustastasi ja siitä mikä sai sinut kliinisen hypnoterapian pariin?*

• **THB:** Ensimmäinen tutkintoni oli elektroniikasta ja tein yli kaksikymmentä vuotta töitä isoissa kansanvälisissä firmoissa ATK-projektinjohtajana Lontoossa. Projektit sijaitsivat ympäri maailmaa, työhön kuului paljon matkustelemista ja tuloksellista saavuttamista. NLP tuli mukaan aluksi kuvioihin ihan sattuman kautta.

*”Haluni auttaa ihmisiä vei voiton projektinjohtodosta ja siirryin askel kerrallaan tälle uralle.”*

Olin kuullut siitä yhdessä projektinjohton konferenssissa, mutta en sen kummemmin noteerannut sitä, mutta 'neuro-linguistic

programming' kuulosti jotenkin hienolta. Kun ensimmäinen lapseni syntyi 16 vuotta sitten, aloin etsiä harrastusta, joka auttaisi kommunikaatioon lapseni kanssa; tuntui että olimme eri aaltopituuksilla, ja ajattelin että NLP saattaisi auttaa. Päädyin lopulta kouluttamaan itseni NLP Masteriksi ja Traineriksi. Olen myös toiminut kouluttajana Interaktivan Master-prakkareilla Turussa.

Mielenkiintoista oman NLP-koulutukseni aikana oli se, että projektieni tulokset alkoivat voimistua huomattavasti ja tiimieni työpanos kasvoi valtavasti. Kun ajatellaan että yhdessä vaiheessa projekteillani oli toista sataa ihmistä töissä, vaikutus oli mittava. Uskonkin että NLP-koulutukseni oli iso osatekijä tiimini motivaation ja innovaatiotason nousuun.

Hypnoosi tuli mukaan spontaanisti. Oli Richard Bandlerin ja Paul McKennan kou-

lutustilaisuudessa Lontoossa. Molemmat käyttävät hypnoosia ja NLP:tä. Uteliaisuuteni heräsi ja halusin oppia enemmän hypnoosista. Sertifioidun kliiniseksi hypnoterapeutiksi ja monen muun koulutuksen jälkeen päätin opiskella lontoalaisessa yliopistossa kliinisen hypnoterapian maisteriksi.

Haluni auttaa ihmisiä vei voiton projektinjohtodosta ja siirryin askel kerrallaan tälle uralle. Vaikka jätin projektinjohton työt vuosia sitten, työskentelen vieläkin samassa firmassa hypnoterapia-konsulttina ja tapaan siellä yksityisasiakkaita auttaen henkilökohtaisissa ongelmissa ja työyhteisöön liittyvissä vaikeuksissa.

Oppimisintoni on vielä todella voimakas, olen nyt tehnyt terveystieteiden tohtorintutkiminto osa-aikaisesti kaksi vuotta, aiheeni on intuition käyttö hypnoterapiassa. Koulutan hypnoterapeutteja Lontoossa, opistoni on yksi Iso-Britannian tunnetuimmista ja olemme



*”NLP on hypnoosia ilman virallista induktiota, niin sanottua valveillaolo-hypnoosia – vaikei hypnoosi olekaan unta!”*

kouluttaneet terapeutteja Lontoossa jo kolmenkymmenen vuoden ajan. Toimin myös Suomen Hypnoterapiayhdistyksen johtokunnassa ja koulutustoimikunnan jäsenenä. Suomeen tuomme klinisen hypnoterapian koulutuksemme kevään 2018 aikana.

*MK: Kerrotko mitä hypnoosi on?*

• **THB:** Kun juttelen hypnoosista, on mielenkiintoista kuulla, kuinka monenlaisia mielikuvia ihmisillä siitä on. Hypnoosi on itseasiassa normaali, jokapäiväinen keskit-

tymisen tila jolloin ulkopuoliset ärsykkeet, esimerkiksi äänet, eivät vaikuta kykyymme keskittyä. Meillä jokaisella on kokemuksia tilanteista, jolloin tuijotamme televisio-ohjelmaa tai elokuvaa niin keskittyneesti, että emme huomioi ihmisiä ympärillämme, vaikka olemme heistä tietoisia. Tai kun hypäämme auton rattiin ja saavutamme päämäärään tutun reitin kautta, emme muista matkasta juuri mitään. Nämä ovat esimerkkejä jokapäiväisistä ’hypnoidisista’ transsiloista, jolloin itseasiassa toimimme opittujen, tuttujen rutiinien mukaisesti tarvitsematta ajatella mitä teemme.



*”Kun juttelen hypnoosista, on mielenkiintoista kuulla, kuinka monenlaisia mielikuvia ihmisillä siitä on. Hypnoosi on itseasiassa normaali, joka-päiväinen keskittymisen tila jolloin ulkopuoliset ärsykkeet, esimerkiksi äänet, eivät vaikuta kykyymme keskittyä.”*

Vaikka hypnoosin juuret ovat varhaisemmassa vaiheessa kuin NLP:n, Milton Erickson on yksi molempien vaikuttajahenkilöistä. Myöhemmin Richard Bandler, joka kehitti NLP:tä John Grinderin kanssa, sillä erolla että Bandler käyttää myös hypnoosia.

Mielestäni hypnoosi lisää NLP:n tehokkuutta tietyissä tilanteissa, sillä hypnoosin avulla pääsemme toimimaan alitajuisen mielen prosessien kanssa tehokkaammin.

*MK: Mitä hyötyä on NLP:n ja hypnoterapian yhdistämisestä?*

• **THB:** Hypnoterapia hyödyntää monia NLP-tekniikoita terapiatyöskentelyssä. Hypnoterapia-koulutuksemme antaa valmiuden terapiatyöhön ja jo opittujen NLP-tekniikoiden käytön laajentamiseen valmennustyöstä terapiatyöhön. NLP on mainio pohja kliiniseen hypnoterapiaan ja opitut NLP-periaatteet auttavat ymmärtämään kehon ja mielen yhteyttä.

Hypnoterapia-koulutuksemme sisältää myös perus-NLP:tä heille, joilta tämä pohja puuttuu. Hypnoterapia on mainio keino ratkaista syviä alitajuisia ongelmia, jotka estävät asiakasta saavuttamaan päämääränsä.

*MK: Voiko kaikki ihmiset hypnotisoida?*

• **THB:** Jokaisen voi hypnotisoida ja

Kaikkein tärkeintä on ymmärtää, että kaikki hypnoosi on itse-hypnoosia. Vaikka työskentelemme hypnoterapeutin kanssa, hypnoterapeutti avustaa meitä tuon tilan saavuttamisessa, eikä 'laita' meitä hypnoosiin. Oma hypnoosin taitoa voi kehittää ja kokemusta syventää harjoittelemalla.

*MK: Miten hypnoosi yhdistyy NLP:hen ja miten hypnoosia voi käyttää NLP:n lisänä?*

• **THB:** Tämän voisi kääntää toisinpäin ja

kysyä mikä on hypnoosia ja mikä NLP:tä?

Hypnoosi on tila, jossa käännetään sisäisiin tuntemuksiin ja olemukseen, jotta voimme esimerkiksi muuttaa uskomuksia jotka eivät enää toimi hyvinvointimme hyödyksi. Niin myös NLP. Sanoisinkin että NLP on hypnoosia ilman virallista induktiota, niin sanottua valveilla-olo-hypnoosia – vaikkei hypnoosi olekaan unta!

Hypnoosia voidaan yhdistää NLP-tekniikoihin. Itse asiassa yksi fobian hypnoosihoidosta on NLP-tekniikan käyttö hypnoositallassa.

ketään ei voi hypnotisoida, jos ei halua hypnotisoitavan. Jotkut ihmiset menevät hypnoosiin nopeasti, jotkut hitaammin. Kaikki hypnoosi on itsehypnoosia ja nopeus ja syvyys on yksilöllistä ja siihen voi vaikuttaa oppimalla ja harjoittelemalla. Ihminen voi myös vastustaa hypnoositilaa vahvemmin kuin terapeutti ohjata siihen. Pelko on yleensä suurin este hypnoosiin. Onkin tärkeää, että peloista ja uskomuksista keskustellaan ennen sessiota.

*MK: Kenelle hypnoosi sopii ja kenelle ei?*

• **THB:** Koska hypnoosi on normaali tila, hypnoterapia sopii miltei kenelle tahansa riippuen mihin tarkoitukseen sitä käytetään. Terapian kohdealueita ovat esimerkiksi erilaiset pelot, kivun hallinta, psykosomaattiset oireet, erilaisten diagnoitoitujen sairauksien ja niiden oireiden hallinta, kuten syövän kivun ja hoidon haittavaikutukset, ärtyneen suolen oireyhtymä, unettomuus, krooninen väsymys, masennus ja ahdistuneisuus, painonhallinta, riippuvuuksien hoito jne. Hypnoosia voi myös käyttää oppimisen ja valmennuksen tehosteena, luovuuden aktivoimiseen ja tavoitteiden asettamiseen ja motivoimiseen. Itse käytän hypnoosia kaikkeen mahdolliseen, omien huolien ratkaisusta uuden oppimiseen ja uusien ideoiden hakemiseen. Alitajuntamme on mahtava voima, joka on aivan alikäytetty!

Mielenterveysasioihin liittyen sanoisin että raja vedetään neuroottisperäisten ja psykoosiperäisten ongelmien väliin. Psykoottiset asiakkaat, skitsofrenia yms. kuuluvat ehdottomasti psykiatrian pariin. Myös muissa ongelmissa suosittelemme, että asiakas on keskustellut oman lääkärinsä kanssa, sillä hypnoterapeutti ei missään tapauksessa diagnosoi asiakasta, jollei hänellä ole vaadittavaa lääketieteellistä koulutusta.

*MK: Onko hypnoosi tehokkaampaa kuin muut terapiamuodot?*

• **THB:** Hypnoosi itsessään ei ole terapiamuoto vaikka sillä voi vaikuttaa hyvinvointiin tehokkaasti juuri kehon

*”Kaikkein tärkeintä on ymmärtää, että kaikki hypnoosi on itsehypnoosia. Vaikka työkentelemme hypnoterapeutin kanssa, hypnoterapeutti avustaa meitä tuon tilan saavuttamisessa, eikä ’laita’ meitä hypnoosiin. Oma hypnoosin taitoa voi kehittää ja kokemusta syventää harjoittelemalla.”*

rentouttamisen avulla. Jo yksinomaisesti rentoutuminen hypnoosin avulla vaikuttaa positiivisesti stressin vähentämiseen ja immuunisysteemiin. Kliinisessä hypnoterapiassa käytetään tieteellisesti tutkittuja terapiamuotoja, kuten kognitiivista käyttäytymisterapiaa, psykoterapiaa, Gestalt’ia, myös NLP-tekniikoita ja hypnoosia asiakkaan kanssa toimiessa.

Niin sanottujen ericksonilaisten hypnoositekniikoiden kanssa toimitaan asiakkaan omia resursseja ja alitajuisia oivalluksia käyttäen. Hypnoosi usein tehostaa vaikutusta, koska se mahdollistaa ratkaisun löytymisen hyödyntäen asiakkaan valtavaa kokemusta, alitajuntaista mieltä, rationaalisten päämäärien tukemiseksi.

*MK: Onko hypnoosista olemassa tutkimuksia ja tieteellistä näyttöä?*

• **THB:** Toki on! Hypnoosista on paljon tutkimusta ja me suomalaiset olemme olleet tälläkin alueella aktiivisia, vaikei se julkisesti ehkä olekaan tiedossa muualla kuin tutkimusmaailmassa! Kallio ja Revonsuo ovat esimerkiksi suomalaista tunnettuja tutkijoita, jotka 2003 julkaisivat teoriansa hypnoosista ’muunnettuna tilana’.

Hypnoosista on tieteellistä näyttöä muun muassa kivunhallinnassa ja ärtyneen suolen oireyhtymän hoidossa. Englannissa se on lääketieteen suosituksissa näihin jopa ensisijaisesti suositeltava hoitomuoto. Tut-

kimuksia on tehty myös ahdistuneisuuden, masentuneisuuden, kroonisen väsymyksen, jne. parissa. Mutta, on huomattava, että koska hypnoosin kokemus yksilöllinen, niin ovat myös sen vaikutukset. Tämän vuoksi on lääketieteellisesti tarvittavien kvantitatiivisten tutkimustulosten saavuttaminen hypnoosin virallistamiseksi hoitomuotona yleisemmin vaikeaa, koska hoitotulosta ei voi aina ennakoida. Uskonkin että tulevaisuudessa fenomenologisten tutkimustulosten hyväksyminen edesauttaa hypnoterapian suositusta hoitomuotona. Täytyy muistaa, että jo Esdale käytti hypnoosia 1800-luvulla leikkauksissa hyvin tuloksin ja NLP:stä tuttu Milton Erickson on vaikuttanut merkittävästi hypnoosikäsitkseen ja hypnoosin käyttöön työkaluna.

*MK: Mikä on hypnoterapian ja lavahypnoosin ero?*

• **THB:** Hypnoterapiassa hypnoosia käytetään asiakkaan tavoitteiden saavuttamiseen ja lavahypnoosissa viihteeseen. Mielestäni molemmilla on oma paikkansa ja molemmat ovat oppineet toisistaan ja molemmissa on asiakkaan lupa käyttää hypnoosia tähän tarkoitukseen. Lavahypnoosissakaan ei voi ohjata ihmistä tekemään yhtään mitään mikä on hänen arvojensa ja tahtonsa vastaista.

*”Mielestäni hypnoosi lisää NLP:n tehokkuutta tietyissä tilanteissa, sillä hypnoosin avulla pääsemme toimimaan alitajuisen mielen prosessien kanssa tehokkaammin.”*

*MK: Miksi menisin hypnoterapeutin vastaanotolle?*

• **THB:** Koska hypnoosihoidoista on vielä niin vähän tietoa, usein asiakas tulee hypnoterapeutin hoitoon, kun on kokeillut kaikki mahdolliset keinot ja on epätoivoi-

*”Hypnoosista on paljon tutkimusta ja me suomalaiset olemme olleet tälläkin alueella aktiivisia, vaikkei se julkisesti ehkä olekaan tiedossa muualla kuin tutkimusmaailmassa!”*

nen. Siinä vaiheessa hän on jo valmis yrittämään mitä tahansa ja kaikki hypnoosiin liittyvät estot ovat poissa. Tämä on harmillista, sillä ammattitaitoinen hypnoterapeutti voi auttaa ongelman ratkaisussa ilman että siitä tarvitsee kärsiä vuosikausia. On tärkeää muistaa, että kukaan meistä ei ole rikki. Joskus vaan palaset ovat sekaisin tai eivät ihan kohdallaan. Hypnoterapeutti on mielen ja kehon yhteystekijöiden asiantuntija, joka käyttää todistettuja tekniikoita asiakkaan auttamiseen ja palasten sovittamiseen yhteen nopeammin kuin asiakkaan toimiessa ilman apua.

*MK: Mistä löytää luotettavan ammattilaisen?*

• **THB:** Hypnoterapeutteja on monenlaisia. Suomessa hypnoterapiaa on vielä alkutekijöissä ja hypnoosihoidot usein keskittyvät rentoutushoitoihin ja mentaaliseen valmennukseen. Uskon että tämä johtuu siitä, että kliinisen hypnoterapian koulusta ei ole ollut tarjolla kaikille, jotka sitä haluavat, vaan siihen on jossakin vaiheessa vaadittu akateeminen koulutus pohja. Tämän vuoksi aloitamme Suomessa kliinisen hypnoterapian koulutuksen johon ei tarvita akateemista pohjaa. Oman koulutustaustani ja kokemuksen vuoksi voin sanoa, että akateeminen pohja ei ole peru-

sedellytys, vaan avoin mieli, mielenkiinto alalle ja halu auttaa ihmistä. Sertifiointisakin on eri tasoja. Koulutuksestamme on mahdollista sertifioutua ainoastaan riittävän näytön ja loppukokeen läpäisemisen kautta mikä mielestämme on aivan ehdottomaa. Hypnoterapia on käytännöllinen ala ja sitä ei voi oppia vain lukemalla kirjoja.

Paras keino löytää luotettava ammattilainen on ottamalla yhteyttä alan yhdistykseen ja pyytää suosituksia. Parhaimmat terapeutit löytyvät vielä tänäkin päivänä henkilökohtaisten suositusten kautta, eli pyydä kavereilta suosituksia. Kuten kaikessa terapiassa, terapeutin ja asiakkaan välinen yhteistyö on tärkeää. Jos terapeutin kanssa ei synkkaa, valitse toinen!

*MK: Mistä saa alan koulutusta?*

• **THB:** Koulutusta on Suomessa tarjolla Suomen Hypnoterapialiiton kautta. Kliinisen hypnoterapian sertifiointikoulutus, joka on myös liiton hyväksymä, alkaa Suomessa Interaktivan ja ICH Clinical Hypnosis Trainingin yhteistoiminnassa huhtikuussa 2018. Suomessa tapahtuva koulutus huomioi jo aikaisemman NLP-koulutuksen ja



**MARJUKKA KALLIO**

on NLP:n soveltamista rakastava kouluttaja ja NLP-valmentaja. NLP:tä opiskellessaan hän on reissannut ympäri maailmaa, mm. NLP Master Trainerilla Kaliforniasa ja viimeksi Balilla kehittämässä uusimpia NLP:n sovelluksia, ns. neljännen sukupolven NLP:tä. Marjukan tausta on sosiaalipsykologian puolelta (YTM), yrittäjyydessä, rekrytoinnissa, uraohjauksessa, hyvinvoinnin kehittämisessä ja tunteiden tutkijana. Hänelle on tärkeää tietoisuuden laajentaminen, yhteys omaan sydämeen, voimaan ja valoon sekä ihmisten rohkaiseminen omalla polullaan.

Marjukka on henkilöstökoulutus Interaktivan perustaja ja toimitusjohtaja.