

Sauli Kähkönen

Neuro-lingvistinen ohjelmointi apuna dokumenttielokuvan ohjaamisessa

Metropolia Ammattikorkeakoulu
Medianomi AMK
Elokuva ja televisio
Opinnäytetyö
20.4.2012

Tekijä Otsikko	Sauli Kähkönen Neuro-lingvistinen ohjelmointi apuna dokumenttieloku- van ohjaamisessa
Sivumäärä Aika	42 sivua + 2 liitettä 20.4.2012
Tutkinto	Medianomi AMK
Koulutusohjelma	Elokuva ja televisio
Suuntautumisvaihtoehto	Radio- ja televisiotyö
Ohjaaja(t)	Lehtori Auli Sillanpää Viestintäkouluttaja Tarja Tammelin
<p>Opinnäytetyöni on monimuototyö, joka koostuu kahdesta osasta. Teososana toimii ohjaamani, noin 30 minuutin pituinen, dokumenttielokuva <i>181 päivää</i>. Elokuva kertoo nuoren totaalkieltäytyjän arjesta Suomenlinnan avovankilassa.</p> <p>Kirjallisessa osassa selvitetään kuinka markkinointiviestinnässä, esiintymisjännityksessä ja psykoterapiassa paljon käytettyä neurolingvististä ohjelmointia, tutummin NLP, voitaisiin käyttää apuna dokumenttielokuvan ohjaamisessa. NLP on psykoterapiapohjainen tieteenala, joka tutkii ihmisten välistä kommunikaatiota.</p> <p>Kirjallisessa osassa perehdytään NLP:n perusajatuksiin, sekä pohditaan millaisia NLP:n eri osa-alueita ohjaaja voisi käyttää apuna työstäessään dokumenttielokuvaa. Lähteinä käytetään NLP-kirjallisuutta sekä omaa pohdintaa ja ideoita, joita tekijä on saanut oman ohjausprosessin seurauksena. Tämän teoksen on tarkoitus tutkia sosisiko NLP mahdollisesti jatkokehiteltäväksi ja käytettäväksi dokumenttielokuvan ohjauksen tukena esituotannosta elokuvan julkaisuun saakka.</p> <p>Opinnäytetyössä selviää, että NLP-teoriassa on paljon potentiaalia toimia ohjaajan apuna ohjatessaan dokumenttielokuvaa. NLP on kuitenkin kaikessa selkeydessään perehtymistä vaativa teoria, ja siksi ohjaajan tulisikin luottaa ensisijaisesti omaan vaistoonsa.</p>	
Avainsanat	NLP, dokumenttielokuva, ohjaus

Author Title	Sauli Kähkönen Neuro-Linguistic Programming When Directing a Documentary
Number of Pages Date	42 pages + 2 appendices 20 April 2012
Degree	Bachelor of Arts
Degree Programme	Film and Television
Specialisation option	Radio and Television Work
Instructor(s)	Auli Sillanpää, Principal Lecturer Tarja Tammelin, Communication Trainer
<p>My thesis includes two parts. The first one is a documentary film <i>181 Days</i>, which is a 30-minute film about a young guy who is sentenced to jail due to total objection. The second part is a written section: <i>Possibilities of Neuro-Linguistic Programming When Directing a Documentary</i>.</p> <p>In the written part, I introduce the basics of neuro-linguistic programming, NLP, and how the director could use it when directing a documentary movie. NLP is a psychotherapy-based method that models the behavior of people and how to read and send feedback of both verbal and non-verbal language. I haven't used any of NLP theories by myself when directing but I could see the possibilities of NLP.</p> <p>My experience about NLP with directing is that it is a very suitable theory to develop and use with documentary making. NLP could give tools to working with problematic people in difficult situations. In summary, NLP is a great tool for a documentary director, it takes a long time and loads of effort to learn how to use NLP efficiently. The main benefit with the NLP in documentary directing is, that with NLP, the director could get more tools for better listening and understanding the main character of the movie.</p>	
Keywords	NLP, documentary movie, directing

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Dokumenttielokuva – Totuuden määritelmää	3
3	NLP – Neurolingvistinen ohjelmointi	7
3.1	NLP:n kaksi keskeistä ajatusta	9
3.2	NLP:n miellejärjestelmät ikkunana mieleen	10
3.2.1	Puhe kuvastaa alitajuntaa	13
3.2.2	Fysiologia tunteiden tulkkina	15
3.2.3	Silmänliikkeet totuuden välittäjänä	16
3.3	Samauttaminen lisää ymmärrystä	18
4	Ohjaamisen anatomia – NLP apuna dokumenttielokuvan tuotannossa	20
4.1	Dokumenttielokuvan esituotanto on hyppy tuntemattomaan	21
4.1.1	Esituotannon kulku elokuvassa 181 päivää	22
4.1.2	NLP esituotannossa	25
4.2	Tuotanto – Ongelmista voittoon	29
4.2.1	Dokumenttielokuva 181 päivää tuotantovaihe ja sen ongelmat	30
4.2.2	NLP apuna tuotantovaiheessa	32
4.3	Jälkituotanto valmistaa elokuvan	35
4.3.1	181 Päivää -elokuvan jälkituotannon kulku	36
4.3.2	NLP jälkituotannossa	37
5	Päätelmiä	38
	Lähteet	41
	Litteet	
	Liite 1. NLP Tilavihjeitä	
	Liite 2. Miellejärjestelmän tarkkailulomake	

1 Johdanto

Viranomaisten tulee kaikessa toiminnassaan edistää yhdenvertaisuutta tavoitteellisesti ja suunnitelmallisesti sekä vakiinnuttaa sellaiset hallinto- ja toimintatavat, joilla varmistetaan yhdenvertaisuuden edistäminen asioiden valmistelussa ja päätöksenteossa. Viranomaisten tulee erityisesti muuttaa niitä olosuhteita, jotka estävät yhdenvertaisuuden toteutumista. Yhdenvertaisuuslaki 20.1.2004/21 §4

Opinnäytetyöni on monimuototyö. Teososa käsittää 30 minuutin pituisen seurantadokumentin nuoresta Villestä, joka on päättänyt kieltäytyä kokonaan aseellisesta palveluksesta ja hänet on tuomittu 181 päivää kestävään vankeusrangaistukseen. Tuomion Ville suoritti Suomenlinnan avovankilassa.

Kirjallisessa osassa selvitän neuro-lingvistisen ohjelmoinnin (NLP) hyödyntämismahdollisuuksia, kun ohjaaja luo ja ylläpitää suhdetta päähenkilöön. NLP:tä on käytetty paljon markkinointiviestinnässä, esiintymisjännityksen hoitamisessa sekä psykoterapiassa sen selkeän ja kansantajuisen olomuodon vuoksi.

Lähteinä olen käyttänyt markkinoinnin, koulutuksen ja psykoterapian NLP-oppaita, dokumenttielokuvaan liittyvää kirjallisuutta sekä omaa empiiristä havainnointia, jonka olen tehnyt oman ohjaamisprosessin myötä. Valitettavasti minulla ei ollut käytössä NLP:n oppeja kun itse ohjasin elokuvaa, mutta havaintojeni pohjalta olen voinut nähdä jälkiviisaana NLP-teorian potentiaalin.

Käsittelen kirjallisen osan aluksi hieman dokumenttielokuvan historiaa ja määrittelen dokumenttielokuvan todellisuutta. Seuraavaksi esittelen NLP-teoriaa yleisesti. NLP-osiossa kerron niistä työkaluista, joita dokumenttielokuvan ohjauksessa voitaisiin käyttää. Lopuksi kuvaan ohjaamani dokumenttielokuvan 181 päivää prosessikulun sekä teen huomioita siitä, miten NLP voisi toimia apuna ohjaajan työskennellessä projektinsa parissa.

Olen pohdiskellut asepalvelusta oikeastaan teini-iästä lähtien. Olen miettinyt asepalveluksen eri suoritusmuotoja sekä sitä, millaisia vaikutuksia pakollinen valinta aiheuttaa tulevaisuudelleni. Kuulemani mukaan, jos valitsisin väärin, en voisi tulla valituksi kaikkiin ammatteihin. Paine valinnan tekemiselle on ollut merkityksellinen.

Yksi suuremmista kasvunpaikoista nuorille miehille on eittämättä asepalveluksen suorittaminen. Asevelvollisuus alkaa jokaisen nuoren miehen kohdalla heidän täytettyään 18 vuotta ja jatkuu aina 60 vuoden ikään saakka (Asevelvollisuuslaki 28.12.2007/1438, § 2). Asevelvollisuus koskettaakin melkein jokaista suomalaista nuorta, jos ei suoraan niin ainakin välillisesti.

Palvelukseen on määrätty kaikki miespuoliset Suomen kansalaiset ja se tulee suorittaa loppuun viimeistään sinä vuonna kun mies täyttää 30 vuotta (Asevelvollisuuslaki 28.12.2007/1438, § 37). Varusmiespalveluksen voi suorittaa joko aseellisena palveluksena armeijassa tai vaihtoehtoisesti siviilipalveluksena, mikäli varusmiehellä on henkilökohtainen vakaumus, jonka mukaan hän ei voi suorittaa palvelusta aseellisesti. Jehovantodistajat saavat vapautuksen uskontokuntansa perusteella, ja naisille varusmiespalvelus on vapaaehtoista. (Asevelvollisuuslaki 28.12.2007/1438, § 3.)

Suomalaisista nuorista miehistä noin kaksi kolmasosaa suorittaa varusmiespalveluksen perinteisesti aseellisena palveluna. Seitsemän prosenttia suorittaa palveluksensa siviilipalveluksena ja noin 40–80 miestä vuosittain kieltäytyy palveluksesta kokonaan, suorittaen näin palveluksensa vankeusrangaistuksena. (Myllyniemi 2010, 40.) Näitä miehiä kutsutaan totaalikieltäytyjiksi.

Totaalikieltäytyjät kärsivät rangaistuksensa useimmiten avovankilassa tai vaihtoehtoisesti valvontarangaistuksena, jolloin jalkaan asennettavalla seurantapannalla valvotaan rangaistuksen suorittajan liikkeitä. (Aseistakieltäytyjäliitto 2008.) Onkin hyvin ymmärrettävää, että Suomen tämänmuotoisella asepalveluksella on suuri merkitys kansakunnan urhoille.

Tutkiessani tietoja totaalikieltäytymisestä luin kirjallisuutta myös elokuvan ohjaamisesta. Huomioni mukaan dokumenttielokuvista on kirjoitettu paljon, mutta sen ohjaamisesta verrattain vähän. Kun aloin työstämään aihetta opinnäytetyölleni, valinta oli suhteellisen selkeä. Minua kiinnosti dokumenttielokuvien maine todellisuuden välittäjänä ja se, miten dokumentit vetoavat ihmisten tunteisiin enemmän kuin fiktio. Kun tähän vielä

lisäsin kiinnostukseni Suomen asepalvelusjärjestelmään kohtaan, oli aiheen valinta helppo.

Dokumenttielokuvaa käsittelevässä kirjallisuudessa painotettiin paljon ”hyvän yhteyden luomista” sekä kuuntelemista että läsnäoloa (Rabinger 2009, Saksala 2008, Aaltonen 2011, Rosenthal 2002). Minulle jäi kuitenkin hyvin hämäräksi se, miten konkreettisesti saavutetaan hyvä yhteys päähenkilöön: kuinka saadaan päähenkilöistä esille heidän parhaimmat ja luonnollisimmat puolet?

Ajattelin kokeilla toista tietä ja etsin kirjoja psykoterapiasta sekä ammatinvalintaohjauksesta. Ohjaaminen on kuitenkin suurelta osin ihmisten kanssa kommunikoimista. Nämä tietolähteet toivat minulle uuden näkökannan ja ennen kaikkea pukivat mieltäni askarruttaneet kysymykset sanalliseen muotoon.

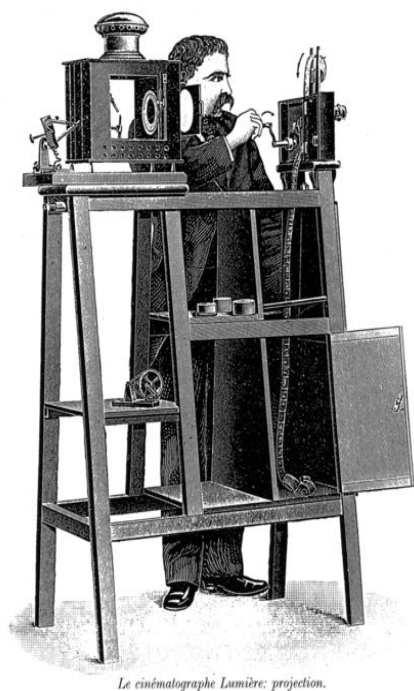
Dokumenttielokuvan ohjaaminen vaikuttaa olevan toisaalta selkeää projektityöskentelyä, mutta samalla myös hyvin hankalaa ihmistiedettä ja jatkuvaa ongelmassa rypemistä. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, kuinka dokumenttielokuvan ohjaaja-päähenkilösuhdetta voisi parantaa NLP-teorian keinoin.

Tämä teos pyrkii pukemaan sanoiksi ohjaamisen anatomiaa, juuri niitä asioita, joita itsekin pohdin kun ohjasin elokuvaa. Toivottavasti tekemistäni huomioista on apua sinulle, uusi tai vanha ohjaaja, kun haluat luoda ja ylläpitää suhteita valitsemiisi ihmisiin.

2 Dokumenttielokuva – Totuuden määritelmää

Dokumenttielokuvien juuret ovat kaukana 1600-luvulla. Silloiset valokuvaajat kehittivät taikalyhdyn, *laterna magican*, jonka avulla pystyttiin heijastamaan valokuvia seinälle. 1800-luvulle tultaessa taikalyhtyesitykset yleistyivät matkailijoiden huomattua taikalyhtytekniikan mahdollisuudet matkakertomustensa tukena. Myös tiedemiehet näyttivät kuvia havainnoidessaan tekemiään löydöksiä. 1800-luvun puolivälin tienoilla taikalyhtyen käyttö yleistyi ja lyhtyjä ruvettiin käyttämään mm. osana uutiskatsauksia. (Von Bagh 1998, 21.)

Kuvallisen historian alusta kesti kuitenkin verrattain pitkään ennen kuin varsinainen elokuva näki päivänvalon. Elokuvahistorian ensihetket sijoittuvat vuoden 1895 paikkeille. Elokuvan keksijöinä pidetään Louis ja Auguste Lumièrea, jotka isältään saamansa kameran avulla alkoivat kuvata ympäröivää maailmaa (Rabinger 2009, 68). Liikkuva kuva oli niin ihmeellistä katsottavaa, että sen teho riitti, sisällöstä huolimatta, vetämään ihmisiä katsomaan tätä uutta keksintöä.



Le cinématographe Lumière: projection.

Kuvio 1. Ensimmäinen elokuvaprojektori oli yksinkertainen kapistus (Cinématographe Lumière in projection mode).

Lumièren veljesten elokuvat eivät ehkä ole elokuvahistorian mahtavimpia teoksia, mutta merkittäviä ne ovat. 1800-luvun lopulla elettiin suuria muutoksen aikoja, ja Lumièren elokuvat ovat olleet erinomaisia ajankuvauksia tuleville jälkipolville (von Bagh 1998, 23).

Nykymuotoinen dokumenttielokuva syntyi Isossa-Britanniassa vuonna 1929. Brittiläinen yhteiskuntatieteilijä John Grierson pestattiin vastaperustetun Empire Marketing Board Film Unitin johtoon, ja hän sai tehtäväkseen "luoda kansainvalistustyöhön suunnatun elokuvatuotannon". (von Bagh 1998, 251.)

Grierson ohjasi menestyksekkään uransa aikana vain yhden elokuvan, mutta hänen roolinsa tuottajana oli merkittävä. Griersonin aikakaudella luotiin pohja brittiläiselle elokuvakulttuurille, ja Griersonin tuottamien elokuvien ohjaajat levittäytyivät pitkin maailmaa levittämään dokumenttielokuvan sanaa. (von Bagh 1998, 251.)

Kun halutaan määritellä dokumenttielokuvan olemusta, historiaa tärkeämpänä pidetään dokumenttielokuvan vertaamista fiktioelokuvaan. "Dokumenttielokuva jäljittelee todellista sosiaalishistoriallista maailmaa, fiktio taas sepitteellistä, mahdollista maailmaa." toteaa suomalainen dokumentaristi ja tutkija Jouko Aaltonen (2006, 29).

Bill Nichols määrittelee jokaisen elokuvan jollain tavoin dokumenttielokuvaksi kirjassaan *Introduction to Documentary* (2001). Nichols perustaa väitteensä ajatukseen, jossa jokainen kuvattu elokuva edustaa jollain tavoin aikansa kulttuuria sekä on jäljennös näyttelevistä ihmisistä. (Nichols 2001, 2.) Jokainen elokuva on siis dokumentti.

Nicholsin mukaan elokuvat voidaan jakaa kahteen kastiin: mielikuvia toteuttaviin dokumenttielokuvaan eli fiktiivisiin elokuvaan (*wish-fulfillment*) sekä sosiaalista näkökulmaa (*social presentation*) edustaviin elokuvaan eli dokumenttielokuvaan. Sosiaalisen näkökulman elokuvat, tai ei-fiktiiviset elokuvat, ovat yleisesti elokuvia, joiden uskotaan kuvaavan läsnä olevaa maailmaa sellaisena kuin se on. Ei-fiktiiviset elokuvat tyyllilajillaan houkuttelevat ihmisiä luottamaan näkemäänsä sekä tutkimaan uusia näkökulmia ympärillä vellovasta todellisuudesta. (Nichols 2001, 1–2.)

Mielikuvia toteuttavat elokuvat, eli fiktiiviset elokuvat, on nimensä mukaan tarkoitettu toteuttamaan unelmiamme, pelkojamme ja syvimpiä halujamme (Nichols 2001, 1). Nämä elokuvat tarjoavat reittejä tutkia ihmisiä tarinoiden avulla.

Tyypillistä fiktiivisille elokuville on esittää kuvitteellisia maailmoja ja tapahtumia, joiden voidaan uskoa olevan tosia. Fiktioelokuvat kuitenkin fiktiivisellä mielikuvallaan vievät pohjan toden uskomiselta, ja näin ollen niiden tarinoita ei pidetä yhtä tosina kuin dokumenttielokuvien. (Nichols 2001, 2.)

Yhteistä molemmille elokuville on kuitenkin se, että fiktiivinen ja ei-fiktiivinen elokuva pyrkii uskottelemaan katsojilleen olevansa totta. Koska tiedämme, että fiktiiviset eloku-

vat ovat tarua, on ei-fiktiivisen elokuvan helppo luoda katsojakunnalleen illuusio todesta. (Nichols 2001, 3.)

Nykyisin sen enempää valokuva kuin dokumenttielokuvakaan ei ole luotettava todistusväline. Nykyaikaisilla kameroilla ja halvoilla kuvanmuokkausohjelmilla on ollut vaikutuksensa kuvallisten todistusaineistojen luotettavuuteen, eikä dokumenttielokuva ole enää ”todellisuuden itsensä ilmentämistä”, niin kuin Jouko Aaltonen toteaa väitöskirjassaan *Todellisuuden vangit vapauden valtakunnassa*. (Aaltonen 2006, 43.)

Kun dokumenttielokuvan todenperäisyyttä ei enää voida määritellä luotettavan todistusaineiston pohjalta, muuttuu elokuvan suhde yleisöön merkittävämmäksi. Jouko Aaltonen mielestä dokumenttielokuvan autenttisuuden perusteena korostuukin sosiaalinen sopimus. (Aaltonen 2006, 43.)

Yleisesti ajatellaan dokumenttielokuvan olevan totta, ja tästä syystä dokumenttielokuvalta voidaan valehdella. Aaltonen päättelee, että dokumenttielokuvan todellisuus ei piile kuvatussa materiaalissa vaan siinä, miten materiaalia on käytetty. (Aaltonen 2006, 44.)

Nykyisin jotkin draama- tai komediasarjat luottavat dokumentaariseen kuvailmaisuun halutessaan tehdä teoksestaan uskottavamman. Hyvänä esimerkkinä ovat USA:sta peräisin oleva ABC:n sarja *Moderni perhe* (Modern Family 2009–) ja BBC:n brittisuosikki *Konttori* (The Office 2001–2003). Molemmissa sarjoissa kamera kuvaa ”dokkarityyliin” käsivaralla ja näyttelijät näyttelevät ”oikeita ihmisiä”.



Kuvio 2. The Office UK näyttelijäkaarti (The Office UK cast).



Kuvio 3. The Modern Family näyttelijät (The Modern Family).

Olivat dokumenttielokuvat täysin realistisia kuvauksia elämästä tai eivät, ne kuvaavat monesti todellisia, ihmisille läheisiä asioita. Dokumenttielokuva on osa ihmistä siinä, missä ihmiset ovat osa dokumenttielokuvia. Dokumentteja väitöskirjassaan tutkinut Aaltonen summaakin hyvin dokumenttielokuvan luonnetta näin: "Se on luovaa, mutkikasta todellisen sosiaalihistoriallisen maailman kommentoimista esteettisin keinoin ja samalla myös prosessi itsessään." (Aaltonen 2006, 45.)

3 NLP – Neurolingvistinen ohjelmointi

Neurolingvistinen ohjelmointi (engl. Neuro-Linguistic Programming), tutummin NLP, sai alkunsa Yhdysvalloissa Kalifornian yliopistossa, kun psykologian opiskelija Richard Bradler ja kielitieteen apulaisprofessori John Grinder rupesivat tekemään yhteistyötä 1970-luvulla. Miehiä kiinnosti se, mikä sai toisten psykoterapeuttien hoitotuloksista parempia kuin toisten. Perheterapeutti Virginia Satir, hahmoterapian kehittänyt Fritz Perls ja hypnoterapeutti Milton H. Ericksonin olivat kukin poikkeuksellisen hyviä terapeutteja, joiden toimintamalleja Grinder ja Bradler tarkkailivat ja mallinsivat ensimmäisiin tutkimuksiinsa. (O'Connor & McDermot 1998, 10.)

Bradler ja Grinder huomasivat, että näille poikkeuksellisen lahjakkaille ihmisille yhteistä oli se, että he tuntuivat saavan erityisen hyvän kontaktin asiakkaaseensa. He tajusivat, että terapeutit mallinsivat asiakkaansa käyttäytymistä ja sopeuttivat oman käyttäytymisensä asiakkaan käyttäytymiseen. Näin ollen asiakkaan ja terapeutin välille syntyi luot-

tamussuhde, joka toi hyviä hoitotuloksia. Terapeutit pystyivät käyttämään tehokkaasti myös mielikuvaharjoittelua, josta oli toimivan luottamussuhteen ohella merkittäviä hyötyjä. (Dilts 2011.) Mallintamalla oppiminen ja havainnointi eivät ole uusi asia, lapsena me opimme suurimman osan taidoistamme matkimalla toisia ihmisiä (Ranta, Ruutu & Tuominen 2006, 9).

Myöhemmin tehdyistä tutkimuksista on käynyt ilmi, että ihmisten toimintaa mallintamalla mallintaja joutuu tarkastelemaan mallinnettavan subjektiivista kokemusmaailmaa. Tästä on tuloksena se, että mallintaja pystyy paremmin ymmärtämään mallinnettavan kokemuksia ja tunteita. (Ranta ym. 2006, 8.)

Tutkimustuloksiinsa tyytyväiset Bradler ja Grinder kehittivät ensimmäisen teoriansa, joka käsitteli sanallista ja sanatonta viestintää (O'Connor & McDermot 1998, 10). Hyvien tulosten myötä Bradler ja Grinder suorittivat lisää tutkimuksia ja kokosivat teorioitaan yhdeksi paketiksi. Heidän mielestään sopiva kuvaus tälle uudelle mielen, kielen ja kehon yhdistävälle tutkimussuuntaukselle olisi Neuro-Linguistic Programming – NLP. (Dilts 2011.)

NLP:tä paljon tutkinut ja kehittänyt Robert Dilts kiteyttää NLP:n kirjainyhdistelmää seuraavalla tavalla:

N – Tulee englanninkielen sanasta Neuro. Neurologinen järjestelmä tekee havaintoja ympäröivästä maailmastamme.

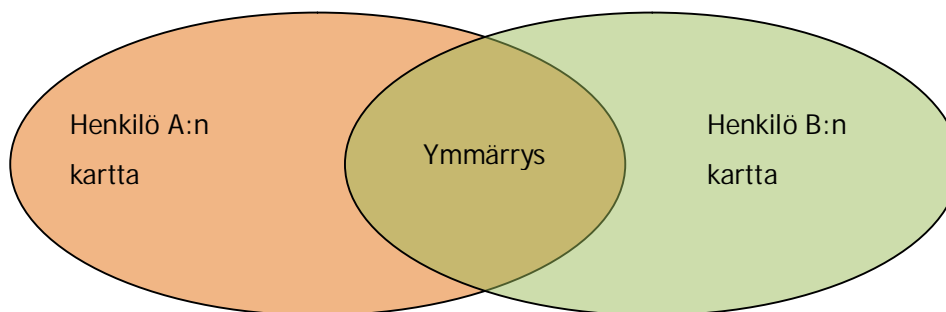
L – Lingvistinen järjestelmämme puolestaan vastaa siitä, kuinka kommunikoidemme toisten ihmisten kanssa.

P – Programming, suomeksi ohjelmointi, määrittelee sen, miten sopeudumme, jotta voisimme päästä tavoitteeseemme.

NLP kehitettiin aikoinaan psykoterapiamuotojen pohjalta, mutta sitä käytetään paljon myös liiketalouden, urheiluvalmennuksen, työyhteisöjen kehittämiseen ja erilaisten koulutusten tarpeisiin. NLP soveltuu yksinkertaisuudessaan hyvin myös itseopiskeluun ja -kehittämiseen. (Kay & Kite 2009; O'Connonr & McDermott 1998; Ranta ym. 2006.)

3.1 NLP:n kaksi keskeistä ajatusta

Ensimmäinen ja tärkein ajatus liittyy ihmisen tapaan hahmottaa maailmaa. NLP:n mukaan maailma jossa elämme on maasto. Tästä maastosta jokainen ihminen luo havaintojensa pohjalta oman maailmankuvansa, toisin sanoen kartan. (Dilts 2011)



Kuvio 4. Ymmärrys tapahtuu, kun toinen ihminen kohdataan hänen maaperällään

Henkilökohtaisen kartan avulla tulkitsemme ympäröivää maailmaa ja se määrittelee kuinka kommunikoimme kohtaamiemme ihmisten kanssa, opimme uusia asioita tai motivoitumme toimimaan. NLP tutkii, kuinka luomme ja käytämme näitä karttoja, miten ihmiset kommunikoivat ja oppivat sekä kuinka olisi mahdollista oppia hyvin menestyneiden henkilöiden toimintatapoja. (O'Connor & McDermont 1998, 11.)

NLP:n perusajatukseen kartasta ja maastosta kuuluu olennaisena osana myös tieto siitä, että todellinen maailma ja oma maailmankuvamme ovat kaksi eri asiaa. Sama asia pätee myös ihmisiin ja meidän heistä luomiimme mielikuviin ja ajatuksiin. (Toivonen & Kiviaho 1998, 14.)

Toinen keskeisistä ajatuksista on kehon ja mielen yhteys. NLP:tä tutkineen Robert Diltsin mukaan ihmismieli ja keho luovat yksikön – ihmisen. Ihmiset luovat kaupunkeja ja kaupungit maita, maat maailmoja ja maailmat universumeja. Näin syntyy monimutkaisia järjestelmiä, jotka vaikuttavat toinen toisiinsa. Jokainen osa-alue pyrkii harmoniaan ja toimimaan parhaalla mahdollisella tavalla, eikä niitä pystytä erottamaan toisistaan. (Dilts 2011.)

Kehon ja mielen yhteen liittyvyyttä on spekuloitu vuosisatoja ilman, että tutkijat olisivat saaneet kehitettyä yhtä kaiken kattavaa teoriaa. Useiden tutkimusten mukaan keho voi kuitenkin vaikuttaa mielenlaatuun ja mieli kehon terveyteen (O'Connor & McDermot 1998, 24; Kay & Kite 2009, 19). Lisäksi viestimme monenlaisia tiedostamattomia non-verbaalisia viestejä kehomme kautta, ja juuri näitä taitoja NLP opettaa käyttämään hyödyksi (Ranta ym. 2006, 17).

3.2 NLP:n miellejärjestelmät ikkunana mieleen

Ihmiset käsittelevät kaikkea havaitsemaansa informaatiota kuulo-, näkö-, tunto-, haju- ja makuaistien kautta (O'Connor & McDermot 1998, 84). Toivosen ja Kiviahon mukaan "kun aistimukset ympäröivästä maailmasta varastoituvat mieleemme, niiden sanotaan olevan mielteitä" (Toivonen & Kiviaho 1998, 101).

Mielteet tallentuvat aivoihimme, ja kun haluamme palauttaa sinne tallennettuja asioita, ovat mielteet vahvasti mukana prosessissa. Aivojen fysiologian vuoksi, se mikä menee aivoihin, tulee se sieltä samaa reittiä pois. Tutkimusten mukaan kun ajattelemme kirjoittavamme, aktivoituvat aivoissamme samat osat kuin oikeasti kirjoittaessamme. Ajattellessamme vain liikettä välittävät aivojen osat eivät aktivoitu ja näin ollen aiottu liike ei toteudu fyysisesti. (O'Connor & McDermot 1998, 85–86.)

Mielteet voidaan jaotella karkeasti kolmeen eri ryhmän: visuaaliseen, auditiiviseen sekä kinesteettiseen. Kinesteettisen ryhmään kuuluu myös kaksi alaluokkaa olfaktorinen (viittaa hajuaistiin) ja gustatorinen (viittaa makuaistiin) alaluokka. (O'Connor & McDermot 1998, 88; Leitola 2001, 30; Knight 1996, 16.)

Kuten luvun alussa mainitsin, NLP-teorian mukaan rakennamme havaitsemastamme maailmasta sisäisen kartan. Kartan avulla tulkitsemme ympäröivää maailmaa. Sisäinen karttamme rakentuu pääasiassa edellä mainituista mielteistä. Se, millaiseksi kartta lopulta muodostuu, on pitkälti riippuvainen meille synnynnäisesti luontaisesta miellejärjestelmästä. (Toivonen & Kiviaho 1998, 101.)

Toivosen ja Kiviahon mukaan toisistaan poikkeavat miellejärjestelmät aiheuttavat kolme seurausta:

1. Havaitsemme samasta tilanteesta erilaisia asioita
2. Toimintamme on nopeudeltaan ja tyylliltään erilaista käyttäessämme erilaisia miellejärjestelmiä
3. Mukauttaessamme omaa toimintaamme vieraan ihmisen miellejärjestelmää vastaavaksi, voimme tulla parempaan yhteyteen toisen ihmisen kanssa. (Toivonen & Kiviaho 1998, 101.)

Itselleen ominaisen miellejärjestelmän tunnistaminen auttaa meitä tunnistamaan omaa käyttäytymistämme. Vieraalle ihmiselle ominaisen miellejärjestelmän tunnistaminen taas auttaa meitä ymmärtämään hänen toimintaansa ja tapaansa kommunikoida ympärillä olevien ihmisten kanssa. Kun tunnistamme vieraan ihmisen toimintatavan, pysytymme paremmin sopeuttamaan omaa toimintaamme keskustelukumppanimme vastaavaksi ja näin välttämään haluamaamme viestiä paremmin perille. (Toivonen & Kiviaho 1998, 103; O'Connor & McDermot 1998, 88–89; Huhtinen 2002, 124.) Esittelen seuraavassa, kuinka havaita kunkin henkilön havainnointihetkellä käyttämä miellejärjestelmä hänen ulkoisen ilmaisuuden perusteella.

Ihmiset, joiden luonnollinen miellejärjestelmä on visuaalinen, toimivat parhaiten saadessaan prosessoida tietoa silmiin, näkemiseen ja kuvittelemiseen liittyvillä tavoilla. Visuaalisesti maailmaa hahmottavat oppivat näkemällä ja käsittelemällä kuvia sekä kaavioita. He käyttävätkin mielellään miellekarttoja ja kirjoitettua tekstiä oppiessaan uutta sekä palauttaessaan vanhaa mielestään. Mieleen palauttaminen on nopeaa, sillä visuaalinen prosessointi mahdollistaa nopean asiakokonaisuuksien käsittelyn. Visuaalisesti hahmottavilla on monesti myös kuvamuisti. (Huhtinen 2002, 124.)

Visuaalinen prosessointi on nopeaa, koska mielessä syntyvät kuvat valmistuvat hetkessä eikä muistoja tarvitse kelailla edestakaisin. Tästä voi seurata usein tilanne, jossa visuaalisesti ympäristöään prosessoiva ihminen kyllästyy odottelemaan auditiivisesti ja kinesteettisesti prosessoivia, sillä visuaalisen ihmisen havainnointitapa on nopeampaa kuin muilla ryhmillä. Visuaalisesti prosessoivat kykenevät myös vaihtamaan mielen sisäistä kuvaa lennossa, joten toisinaan saattaa olla hankalaa seurata heidän ajatuksen juoksuaan. (Toivonen & Kiviaho 1998, 106–107.)

Auditiivisesti prosessoivat ihmiset puolestaan hahmottavat maailmaa äänten, puheen ja kuulemisen avulla. Heille on helppoa sekä kuunnella että puhua ja he saattavat häiriintyä melusta. Auditiivisten ihmisten voi olla hidasta palauttaa mieleen oppimiaan asioita, sillä kuulomuisti toimii kronologisesti ja auditiivinen ihminen joutuu käymään muistonsa läpi alusta loppuun. (Huhtinen 2002, 124.) Tästä syystä joillekin ihmisille saattaa olla hankalaa kertoa itselleen merkityksellisiä asioita lyhyesti, sillä he joutuvat ikään kuin kuuntelemaan omat ajatuksensa ennen puheeksi tuottamista.

Kinesteettisesti ympäristöä hahmottavat ihmiset ovat parhaimmillaan, kun kommunikointi tapahtuu tekemällä, koskettamalla ja tuntemalla. Työ- ja asuinympäristön valinnassa kinesteettinen ihminen asettaa etusijalle kehollisen mukavuuden ja rentouden. Joutuessaan keskittymään ja painamaan mieleensä asioita, heitä auttaa kaikenlainen liike, esimerkiksi piirustelu luentoa kuunnellessa tai edestakaisin käveleminen. Nämä erilaiset sijaistoiminnot eivät siis häiritse heitä itseään, vaikka ympäristölle ne voivat joskus olla haastavia. (Huhtinen 2002, 124.)

Pirkko Huhtinen kertoo Amerikassa Roger Fisherin tekemästä tutkimuksesta, jonka mukaan noin 60 prosenttia väestöstä kuuluisi visuaaliseen ryhmään, 25 prosenttia kinesteettiseen ja 15 prosenttia auditiiviseen ryhmään (Huhtinen 2002, 126). Nähdäkseni Fisherin selvittämät luvut ovat hyvin suurpiirteisiä, sillä jopa eri kansalaisuuksien välillä on eroja. Vaikka Fisherin lukuja pitääkin tarkastella kriittisesti, voidaan pitää visuaalista ryhmää yleisempänä ja auditiivista harvinaisempana (Mt. 126).

Vaikka jokin miellejärjestelmä olisi hallitsevana, ei se tarkoita sitä, että ihminen ei voisi hyödyntää muita kanavia. Ihminen on muuttuvainen ja myös yksilölle itselleen luonnollisen miellejärjestelmän vaihtuminen joksikin muuksi, on mahdollista. Kulloinkin käytössä oleva miellejärjestelmä voi myös muuttua tilanteen mukaan. (Huhtinen 2002, 126.) Olisikin hyvin tärkeää osata tunnistaa omat miellejärjestelmät ja missä tilanteissa niitä käyttää. Tämä auttaa oppimaan uusia asioita paremmin, sekä ymmärtämään muiden ihmisten käyttäytymistä.

Jotta miellejärjestelmistä olisi hyötyä paremman kommunikoinnin rakentamisessa, tulee ensin opetella tunnistamaan kullekin ihmiselle ominaiset miellejärjestelmät. Järjestelmiä voi tunnistaa ihmisten puheen, fyysisen olemuksen, käyttäytymisen sekä silmänliikkeiden avulla. (Leitola 2001, 30.)

3.2.1 Puhe kuvastaa alitajuntaa

NLP-teorian mukaan kieli on ihmisen sisäisten kokemusten heijastuma (O'Connor & McDermott 1998, 100–101). Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että puheesta on kuultavissa jokaisen yksilön henkilökohtaiset, sisäiset mieltymykset. Toisinaan ihmisen verballinen ilmaisu kuvastaa niin syviä alitajuntamme kerroksia, että emme oikein edes tunnista niitä omiksi kokemuksiksemme. Jokainen on varmaankin joskus kuullut Freudilaisista lipsahduksista. Freudilaisille lipsauksille nauretaan monesti, mutta niissä piilee ehkä sittenkin totuuden siemen; viesti tietoisesta mielestämme ulottumattomista.

Keskustellessaan ihmiset usein käyttävät fraaseja tai sanontoja, jotka soveltuvat hänelle itselleen parhaiten kuvaamaan kokemiaan asioita. Joku voi sanoa näkevänsä jonkin asian sielunsa silmin tai joku toinen ei ota asioita kuuleviin korviinsakaan. Nämä ihmisille, näkemiseen, kuulemiseen tai tekemiseen viittaavat tilavihjeet auttavat meitä selvittämään mitä miellejärjestelmää ihminen kulloinkin käyttää. (O'Connor & McDermott 1998, 100–101.)

Seuraavassa tuon esille O'Connorin ja McDermotin (1998, 101–102) määrittelemiä kullekin miellejärjestelmälle tyypillisistä lausahduksista ja sanoista. Määritelmät ovat kuitenkin suuntaa antavia, ja voivat poiketa jonkin verran eri murrealueiden välillä. Lisäksi kielialueen merkitys voi olla suuri, sillä esimerkiksi kaksikielisillä ihmisillä sanat ja lauseet saattavat olla sekoitus molemmista äidinkielistä poimittuja ilmaisuja. On hyvä muistaa myös se, että ihmisen kommunikointi riippuu pitkälti myös siitä, millaista kieltä hänen kotipaikkakunnallaan käytetään.

Visuaalista järjestelmää käyttävä puhuu usein kielikuvilla ja käyttää paljon asioiden kuvailua. Visuaalisesti prosessoiva ”näkee” asioita, ja hänellä on monesti hyvä kuva muisti. Visuaalista järjestelmää käyttävä puhuu mielellään seuraavanlaisia lauseita ja sanoja:

Näen mitä tarkoitat
 Jotain uutta näköpiirissä
 Se värittää hänen elämäkäsitustään
 Tumma pilvi taivaalla
 Minun näkökulmani
 Tulevaisuus näyttää valoisalta

SANOJA: katsoa, tarkentaa katseensa, katsella, mielikuviutus, paljastaa, näkemys, tyhjä, näkökanta. (Mt. 101–102.)

Auditiivista miellejärjestelmää käyttävä puolestaan "kuulee" asioita. Hänen puheessaan esiintyy kuulemiseen ja puhumiseen liittyviä asioita. Auditiivisesti prosessoivalle olisivat luonnollisia lauseita ja sanontoja seuraavat:

Olla samalla aaltopituudella
 Ei ottaa kuuleviin korviinsa
 Sanoa miellipiteensä
 Sanatarkasti
 Selkeästi ja kuuluvasti
 Mitä siihen sanot?

SANOJA: sanoa, äänekkäästi, kuulostaa, huomauttaa, keskustella, hiljaisuus, harmonia. (Mt. 101–102.)

Kinesteettisen miellejärjestelmän käyttäjä puhuu asioista tunteiden ja tuntemusten kautta. hänelle tärkeintä on tuntea puhe kehossaan. Kinesteettisesti hahmottava välittää sanomissaan usein omia tuntemuksiaan ja olotiloja. Seuraavanlaisia ilmaisuita voisi odottaa kinesteettisiltä ihmisiltä:

Tarttua ajatukseen
 Pitää kiinni tästä hetkestä
 Kovahermoinen asiakas
 Osoittaa sormella
 Kuuma kiista
 Liukaskielinen

SANOJA: koskea, luja, lämmin, kylmä, karhea, pitää, painava, pehmeä, liikkua. (Mt. 101–102.)

3.2.2 Fysiologia tunteiden tulkkina

NLP:n mukaan ihmisen mieli ja keho ovat yhtä ja ajatuksen tasoja voidaan selvittää myös henkilöiden kehonkielestä. Näin on mahdollista tunnistaa toisen ihmisen suosi-
maa miellejärjestelmää myös tutkimalla hänen kehonsa liikkeitä. (O'Connor & McDermott 1998, 93.)

Visuaalista miellejärjestelmää käyttävän eleet ovat usein melko pieniä ja nopeita. Hänen kehonsa yläosa on jäykkä ja hartiat ovat monesti ylhäällä, äänenkäyttö on yksitoikkoista ja ääni korkeaa puheen ollessa tauotonta sekä nopeaa. Visualisoidessaan ihmisellä on tapana istua tai seisoa suorassa ja hengittää pinnallisesti keuhkojen yläosalla. Erilaisia tunnetiloja on helppoa tutkia visuaalisesti prosessoivan kasvoista sillä esimerkiksi "katsellessaan" mielikuvia ihminen katsoo suoraan eteensä, kuin hän näkisi jotain edessään. (O'Connor & McDermott 1998, 94; Leitola 2001, 33.)

Auditiivisen miellejärjestelmän käyttäjä sijoittaa kehonliikkeitä kehon keskivaiheille. Hänen liikkeensä ovat melko rauhaisia ja on usein tahdistettu puheen mukaan. Auditii-
visesti hahmottavalle äänenkäyttö on tärkeää, ja hänellä onkin usein vivahteikas ja moniulotteinen ääni. Auditiivinen prosessointi suosii ns. puhelinasentoa, jossa pää on hieman kallellaan, ihan kuin henkilö olisi puhelimessa. Auditiivisen prosessoijan tunnetilan voi kuulla hänen puhetavastaan. (O'Connor & McDermott 1998, 94; Leitola 2001, 33.)

Kinesteettisesti maailmaa hahmottava arvostavaa kehon liikettä ja hänelle tärkeintä on mukava olotila niin fyysisesti kuin henkisesti. Ihminen, jolle kinesteettinen miellejärjestelmä on luonnollisin, panostaakin usein sisustukseen sekä työpisteensä ulkonäköön. Hänen liikkeensä ovat suureleisiä ja kinesteettinen prosessoija tykkää kosketella asioita sekä ihmisiä. Kinesteettistä miellejärjestelmää käyttävä tuskastuu helposti, jos hänen täytyy olla pitkään paikallaan kuunnellen tai katsellen jotain tapahtumaa. (Leitola 2001, 34.)

Kinesteettistä miellejärjestelmää käyttävän voi tunnistaa hitaasti ja alhaalta palleasta tulevasta hengityksestä sekä rauhallisesta puheensa ja puheen pitkistä tauoista. Kinesteettiselle järjestelmälle on ominaista hieman kaartunut tai joskus lytistynyt kehon asento. (O'Connor ja McDermott 1998, 94.)

Taulukko 1. Miellejärjestelmän tilavihjeet. (O'Connor & McDermott 1998, 95.)

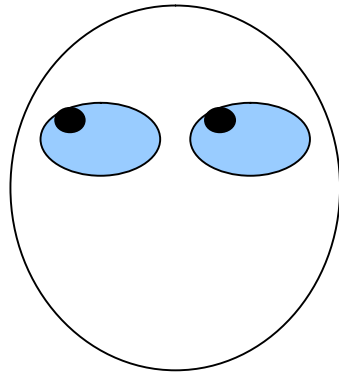
	Visuaalinen	Auditiivinen	Kinesteettinen
Asento	Pää pystyssä	Usein heiluva, pää toiselle puolelle kallallean, "Puhelinasento"	Kaartunut, pää alaspäin
Hengitys	Ylhäällä	Keskiosassa	Alhaalla, palleassa
Ääni ja sen sointi	Nopea ja korkea	Melodinen, sointi rytmikäs	Matalampi, pehmeämpi
Silmänliikkeet	Ylöspäin tai ei kohdistunut	Vaakatasossa tai alas vasemmalle	Alas tai alas oikealle

3.2.3 Silmänliikkeet totuuden välittäjänä

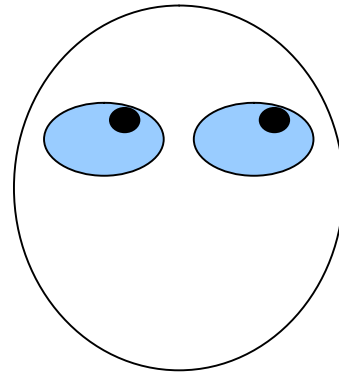
Tutkimusten mukaan silmänliikkeillä ja ajatuksilla on synnynnäinen yhteys. Silmänliikkeiden avulla on mahdollista päätellä, mitä miellejärjestelmää ihminen käyttää kulloisenaikin hetkenä. Silmien liikkeitä havainnoimalla on mahdollista päätellä ihmisten ajatusten kulkua, muttei kuitenkaan sitä, mitä hän kulloinkin ajattelee. (O'Connor & McDermott 1998, 96.) Silmänliikkeiden havainnointi on hankalaa, sillä silmät liikkuvat usein erittäin nopeasti ja suunta vaihtelee pitkin poikin. Seuraavassa kuitenkin suurpiirteiset ohjeet, kuinka silmän liikkeitä voisi tulkita.

Muistellessaan tai kehitellessään uusia mielikuvia, ihminen katsoo usein ylös. Hän saattaa kurtistaa kulmiaan ja näyttää siltä kuin hän katsoisi jonnekin kaukaisuuteen. Kun ihminen katsoo ylös ja vasemmalle, hän todennäköisesti kuvittelee jotain uutta. Hän saattaa käyttää mielikuvitustaan keksiessään tarinaa tai valhetta. Kun hän katsoo ylös ja oikealle, hän muistelee jotain jo näkemäänsä. (Knight 1996, 17; Leitola 2001, 72.) Se saattaa olla kaunis maisema tai kotona odotteleva kissa.

Huomio, että seuraavat silmänliikekuvat on kuvattu haastattelijan näkökulmasta, niin että haastateltavan kasvot ovat kohtisuoraan haastattelijan päin.



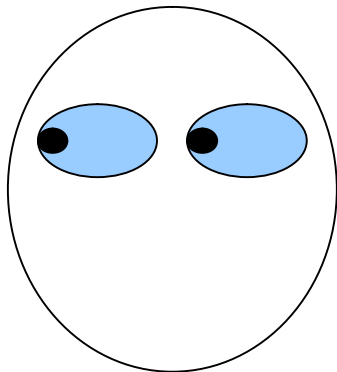
Ylös ja vasemmalle: kuvitteellinen kuva



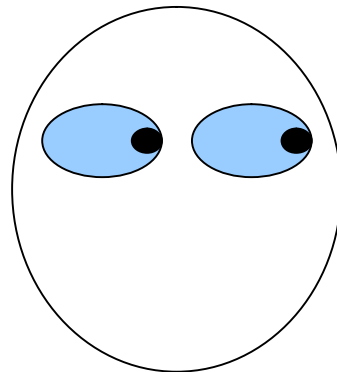
Ylös ja oikealle: muisteltu kuva

Kuvio 5. Silmänliikkeiden tilavihjeet visuaalisella henkilöllä (Leitola 2001, 72).

Kun ihminen liikuttelee silmillään sivuille, hän todennäköisesti muistelee kuulemiaan äänimaailmoja. Silmien liike poikittaissuunnassa kertoo siis sisäisten äänien muistelemisesta tai keksimisestä. Keskustelukumppanin katsellessa vasemmalle, hän kuvittelee miltä jokin ennenkuulumaton ääni voisi kuulostaa. Kun hän katselee oikealle, hän muistelee jotain jo kuultua (Knight 1996, 18; Leitola 2001, 73)



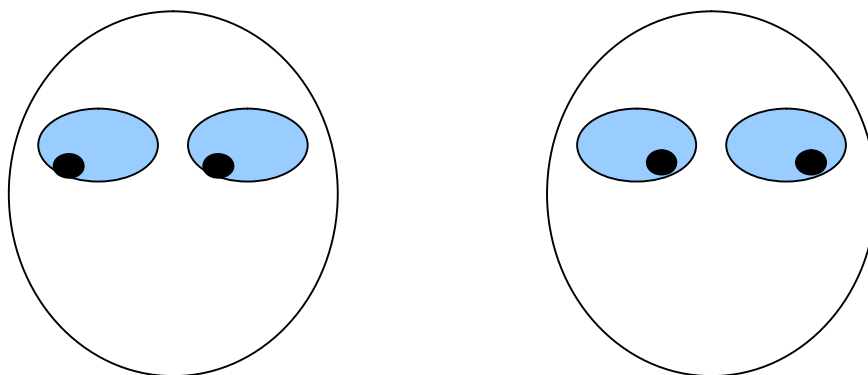
Keskelle ja vasemmalle: kuvitelu ääni



Keskelle ja oikealle: muisteltu ääni

Kuvio 6. Silmänliikkeiden tilavihjeet auditiivisella henkilöllä (Leitola 2001, 72).

Ihmisen liikkeeseen ja tunteisiin perustuvat ajatukset voidaan huomata hänen silmiensä asennon sijoittuessa alaviistoon. Kun ihminen tuntee tunteita tai muistelee jotain tuntemusta, vaikkapa silkin kosketusta iholla, hän katselee alas ja vasemmalle. Käydessään sisäistä keskustelua itsensä kanssa hän katsoo alas ja oikealle. (Knight 1996, 18; Leitola 2001, 73.)



Alas ja vasemmalle: sisäinen keskustelu

Alas ja oikealle: tunteet ja tuntemukset

Kuvio 7. Silmänliikkeiden tilavihjeet kinesteettisellä henkilöllä (Leitola 2001, 73).

Nämä silmänliikkeiden mallit ovat erittäin karkeita ja voivat vaihdella tilanteittain. Huomioitavaa myös on, että vasenkätisillä silmänliikkeet saattavat olla käänteiset verrattuna oikeakätisiin. (Knight 1996, 18; Leitola 2001, 73.) Vaikka ihmisten silmänliikkeet eivät noudattaisikaan edellä mainittua kaavaa, on kuitenkin yleisesti havaittu, että katseen suunta kertoo kulloinkin käytössä olevan miellejärjestelmän (Knight 1996, 18; Leitola 2001, 73; O'Connor & McDermott 1998, 97).

3.3 Samauttaminen lisää ymmärrystä

Verbaalisessa viestinnässä ihminen käyttää sanoja ja sanontoja, jotka kuvastavat hänelle luonnollisimmin asioita ja tunteita. Non-verbaalisessa ilmaisussa ihminen taas käyttää hänelle luontaisia asentoja, äänteitä ja liikkeitä. (Toivonen & Kiviaho 1998, 162–163.)

Non-verbaalisella ilmaisulla ihmiset paljastavat yllättävän paljon itsestään ja tarkoituspäristään. Liikkeet, eleet, puherytmi, hengitys sekä silmänliikkeet paljastavat usein tunteita sekä motiiveja kun taas käyttämämme verbaaliset ilmaisut kertovat omia henkilökohtaisia merkityksiä itselle tärkeistä asioista. (Toivonen & Kiviaho 1998, 165.) Nämä käyttäytymisen pienet nyanssit ovat tiedostamattomia ja näin ollen erittäin tärkeitä havaita, sillä havaitsemalla piiloviestejä, voimme päästä paremmin selville ihmisten tarkoituspäristä.

Kun ihmiset kommunikoivat keskenään, he tulkitsevat keskustelukumppanin viestejä jatkuvasti. Keskustelukumppanilta saamaa palautetta tulkitaan tiedostamattomasti ja mieli pohtii saamaansa palautetta ja sitä, kuinka vastakumppani reagoi esitettyihin mielipiteisiin. Koska prosessi on laadultaan tiedostamaton, on keskustelussa tärkeintä lähettää oikeanlaisia non-verbaalisia viestejä yhteyden saavuttamiseksi. Parhaiten yhteys saavutetaan, kun keskustelijat sopeuttavat omaa non-verbaalista ilmaisua toisen ilmaisuun vastaavaksi. (Toivonen & Kiviaho 1998, 162.) Tätä toimintaa kutsutaan NLP:ssä samauttamiseksi.

Toivosen ja Kiviahon mukaan samauttaminen on sillan luomista kommunikointikumppaneiden välillä. Samauttamalla saadaan aikaan todiste siitä, että kommunikointikumppani hyväksytään sellaisena kuin hän on. Samauttamisessa pyritään vaikuttamaan ihmisen tiedostamattomaan ilmaisuun ja tätä kautta synnyttämään alitajuinen silta kommunikointikumppaneiden välille. (Toivonen & Kiviaho, 166.)

Kehonkielen ja biologis-kehollisten rytmien adaptoiminen on voimakas tapa lähentyä ihmisten kanssa. Hengitys ja kehon liikkeet ovat monesti saman tapaiset, kun kontakti ihmisten välillä on hyvä. (Toivonen & Kiviaho 1998, 168; Bradbury 2010, 74.) Ollessaan sulkeutunut, henkilö saattaa pitää käsiään puuskassa tai tiukasti taskuissaan. Ottamalla samanlaisen asennon voidaan luoda yhteys kiihtyneeseen henkilöön, jolloin on helppompaa ryhtyä muuttamaan tilannetta haluttuun suuntaan. (Toivonen & Kiviaho 1998, 169.)

Kiihtynyttä ihmistä voi rauhoitella mukauttamalla omaa hengitystä kiihtyneen nopeaan ja kiivaaseen hengitysrytmiin. Kun yhteys on luotu, voidaan ryhtyä ohjailemaan vastapuolta tilanteen rauhoittamiseksi.

Samauttamisessa täytyy olla varovainen. Jos samauttaa liikaa itseään muihin, voi hyvää tarkoittava toiminta muuttua negatiiviseksi ja ärsyttäväksi matkimiseksi. Matkimisella ja samauttamisella on erona se, että matkiminen on toisen liikkeiden ja eleiden ylikorostamista. Samauttamisessa taas pyritään hienovaraisesti lähettämään takaisin merkityksellistä sanomaa ja luomaan vastapuolelle turvallinen olo olla. (Toivonen & Kiviaho 1998, 170.)

Samauttaminen on tehokas keino luoda ja ylläpitää hyviä kommunikaatioyhteyksiä. Samauttamalla itseään toisiinsa ihmiset luovat maaperää ymmärrykselle ja luottamukselle. Se auttaa meitä ymmärtämään heidän toimintaa sekä tunteitaan. Samauttamalla luodaan yhteyttä. (Knight 1996, 122; O'Connor 2001, 40.) Tietoisella samauttamisella voidaan antaa vastapuolelle turvallinen vaikutelma, ja näin vastapuoli avautuu todennäköisesti nopeammin ja hänelle tulee turvallisempi olo puhua omana itsenään.

4 Ohjaamisen anatomia – NLP apuna dokumenttielokuvan tuotannossa

Jouko Aaltonen määrittelee väitöskirjassaan *Todellisuuden vangit vapauden valtakunnassa* ohjaamisen olevan "vuorovaikutusta kuvattavan maailman kanssa". Ohjaaja vastaa siitä, millaisia tapahtumia halutaan tallentaa mutta, hän on myös vastuussa työryhmän ja päähenkilön hyvinvoinnista. (Aaltonen 2006, 137.) Dokumenttielokuvan ohjaamista voisikin verrata suuren palapelin kokoamiseen.

Michael Rabinger näkee ohjaajan tehtävän olevan hyvin vastuullinen ja sisältävän paljon velvoitteita sisällöstä aina työryhmän ja kuvattavien huolehtimiseen saakka. Ohjaajan vaikutus työilmapiiriin voi olla hyvinkin latistava, ja kommunikointi työryhmän välillä saattaa hankaloitua merkittävästi. (Rabinger 2009, 133.) Hyvä ohjaaja taas saa huononkin päivän loistamaan aurinkoisena, ja työryhmän pysymään iloisena.

Ohjaamisesta suurin osa on ihmisten kanssa kommunikointia. Ohjaaja luo suhteen päähenkilöidensä kanssa ja hänen täytyy vaalita tätä suhdetta koko dokumentin teon ajan, mikäli hän haluaa saada aikaan valmiin teoksen. Usein, varsinkin pitkissä seurantadokumenttituotannoissa tulee ala- ja ylämäkiä ja elokuvan tekeminen saattaa tuntua mahdottomalta tai ainakin hankalalta. (Aaltonen 2011, 231.) Kuitenkin elokuvan teko voi parhailleen tuoda tekijöilleen suurta nautintoa, varsinkin silloin, kun valmis teos on julkaistu ja kaiken kansan nähtävillä.

4.1 Dokumenttielokuvan esituotanto on hyppy tuntemattomaan

Tärkein vaihe dokumenttielokuvan luomisessa on esituotanto, joka voi kestää muutamasta päivästä useisiin vuosiin. Esituotannon aikana valitaan aihe elokuvalle, taustoitetaan valittua aihetta sekä pohditaan, mitä elokuvalla halutaan sanoa. Esituotannon tärkein vaihe on ns. casting, jonka aikana haalitaan elokuvalle sopiva kerrontamuoto sekä työryhmä. (Aaltonen 2011, 80.)

Jotta elokuva olisi mielenkiintoinen, tulisi sillä olla jonkinlainen päähenkilö, jonka avulla valittu tarina kerrotaan (Meriläinen 2007, 7). Jouko Aaltosen (2011, 96) mukaan päähenkilön tarkoitus on kertoa tarinaa, päähenkilöön samaistutaan ja hänen tarinaansa seurataan usein mielenkiinnolla. Päähenkilö voi olla ihmisen sijaan vaikkapa eläin tai sääilmiö, jolla on kuitenkin inhimillisiä piirteitä, jotka vetoavat katsojan tunteisiin.

Useiden dokumenttielokuvaohjaajien mukaan oikealla päähenkilöllä on jokin selkeä päämäärä, johon hän pyrkii. Päähenkilöllä tulee olla kärsivällisyyttä, karismaa sekä halua osallistua joskus pitkäänkin kuvausprojektiin. Hänen tulisi olla sympaattinen ja inhimillinen, kohdata matkallaan kriisejä ja onnistumisen tunteita, mutta myös muuttua. (Mokkila 2008, 33; Meriläinen 2007, 8.)

Yleisesti ottaen hyvän päähenkilön valintaa pidetään merkittävänä (Aaltonen 2011, 96; Bernard 2007, 129; Mokkila 2008, 18–20). Myös dokumenttielokuvaohjaaja ja tutkija Jouko Aaltosen (2011, 96) mielestä oikean roolituksen merkitys elokuvan onnistumiselle on noin 80 prosenttia ja dokumenttielokuvassa vieläkin merkittävämpi.

Dokumenttiohjaaja John Webster puolestaan toteaa, että jos dokumenttielokuvan päähenkilö on hyvä, aihe voi olla melkein mikä tahansa. Websterin mukaan taas huono päähenkilö voi pilata hyvänkin aiheen. Dokumenttielokuvan suurin vahvuus piileekin vahvojen päähenkilöiden inhimillisyydessä ja siinä, että katsojat tuntevat samaistuvansa oikean ihmisen tunteisiin ja tapahtumiin. (Mokkila 2008, 18-19.)

Kun valitaan päähenkilöä, on ehdokkaalla usein joku motivaatio suostua elämänsä kuvaamiseen ja paljastamiseen (Aaltonen 2011, s. 98; Mokkila 2008, 52; Meriläinen 2007, 26). Motivaatio voi olla halu muuttaa yhteiskuntaa, kostaa häntä pettäneelle puolisolle

tai vaikkapa löytää kadonnut ystävä. Päähenkilöehdokkaan motiiveita lähteä tekemään elokuvaa, on tarkasteltava huolella, sillä joskus taustalla saattaa olla katkeruutta ja halua satuttaa toisia henkilöitä.

Kun ohjaaja on löytänyt lupaavan päähenkilön, tulisi hänen pystyä luomaan hyvä suhde valitsemaansa ihmiseen (Meriläinen 2007, 12). Ohjaajan on pystyttävä hetken tuntemisen avulla suodattamaan edessä istuvasta ihmisestä hänen pelkonsa, toiveensa, tavoitteensa sekä valheellisesti kertomansa asiat. Kun ohjaaja tekee esitutkimusta, hän tutkii samalla ihmisyyttä, ja ennestään hankittu ihmistuntemus on vain eduksi. (Mokkila 2008, 49–51.)

Esituotannon aikana on myös hyvä tehdä selväksi päähenkilön vastuut ja velvollisuudet. Ohjaajan on pystyttävä selvittämään päähenkilölle, mitä tullaan kuvaamaan ja kuinka paljon sekä se, missä roolissa päähenkilö lopulta tulee olemaan. Kannattavaa on keskustella myös siitä, millainen valta päähenkilöllä on lopullisten tapahtumien esittämisen rajaamiseen. (Meriläinen 2007, 20–22.)

Esituotannon aikana luodaan hetkessä suuri joukko olettamuksia sekä ihmisistä että elokuvaa käsittelevästä aiheesta. Mielikuvien luominen on ihmisille hyvin tärkeää koska ellei mielikuvaa synny, vaikka puutteellisten tietojen perusteella, ihminen ei pysty toimimaan kohtaamiensa ihmisten kanssa. (Toivonen & Kiviaho 1998, 78; Kay & Kite 2009, 59.)

Mielikuvien avulla tulkitaan toisten ihmisten non-verbaalista ilmaisua ja pystytään näin tulkitsemaan kanssaihmisien tarkoitusperiä. Jo yhden sekunnin tuntemisen perusteella voimme joko rakastaa ihmistä tai vihata häntä. (Hiltunen, Kiviaho, Lassinaro & Vikeväinen-Tervonen 1996, 5–19; Kay & Kite 2009, 11.) Kerron myöhemmissä luvuissa hieinan enemmän non-verbaalisesta viestinnästä ja NLP:n hyödyistä kun selvitetään ihmisen todellisia viestejä.

4.1.1 Esituotannon kulku elokuvassa 181 päivää

2011 keväällä aloin hahmottelemaan omia ajatuksiani liittyen asepalvelukseen. Mietin pitkään järjestelmää ja sen tuomia hyötyjä ja haittoja. Kokosin ajatuksiani liitty-

en omaan valintaani, sekä keskustelin asepalveluksesta oman ikäluokkani miespuolisten tuttujeni kanssa. Mielessäni pyöri ajatus siitä, että halusin kuvata Suomen asepalvelusjärjestelmän hämärää puolta – totaalikieltäytymistä. Halusin tuoda esille erityisesti sen, millaista vankilassa on ja mitä totaalikieltäytyjä mahdollisesti ajattelee rangaistuksensa aikana.

Kun olin saanut aikaiseksi jonkinlaisen rungon ajatuksilleni, aloitin aktiivisen tiedonhaun totaalikieltäytymisestä. Hain tietoa netistä ja kirjastosta sekä haalin kasaan lehtiartikkeleita ja olin yhteydessä Aseistakieltäytyjäliittoon sähköpostitse. Tiedustelin, olisiko Aseistakieltäytyjäliitolla kontakteja aseistakieltäytyjiin, joita mahdollisesti kiinnostaisi osallistuminen dokumenttielokuvaan.

Parin viikon kuluttua sain sähköpostia 22-vuotiaalta Villeltä, jonka oli tarkoitus aloittaa vankeusrangaistus siviilipalvelusrikkomuksesta ”joskus syksyllä”. Tiedustelin Villeltä etukäteen puhelimitse ja sähköpostilla hänen tilannettaan ja sovin myös tapaamisen toukokuulle 2011. Esihaastattelu kesti noin kaksi tuntia, jonka aikana juttelimme yleisesti maamme puolustusvoimista sekä Villestä henkilönä. Nauhoitin ennakkohaastattelun ääninauhurilla ja tein paperille muistiinpanoja koko haastattelun ajan, sillä ajattelin, että on hyvä olla jonkinlainen tallenne siitä, mistä olemme keskustelleet. Pystyin tallenteen perusteella tarkistamaan myöhemmin Villen ajatuksia, kun tein käsikirjoituksen ensimmäistä versiota.

Kun parituntinen haastattelu oli ohi, olin saanut selville että, Ville oli sekavan oikeusprosessin jälkeen menossa avovankilaan suorittamaan rangaistusta siviilipalvelusrikkomuksesta, jonka hän oli tehnyt kieltäytyessään siviilipalveluksesta, johon hän oli kutsunnoissa ilmoittanut menevänsä. Villellä ei ollut tiedossa rangaistuksen alkamisajankohtaa, sillä hän ei ollut vielä ollut kuulemistilaisuudessa, joka pidettiin ulosottoviranomaisten toimesta.

Minulle merkittävämpää oli tieto siitä, millainen ihminen Ville on ja miten hän käsittelee ongelmia sekä vastoinkäymisiä. Havaitsin Villessä suurta tahtoa suorittaa hänelle määrätty rangaistus asianmukaisesti. Ville ei omien sanojensa mukaan kokenut itselleen muuta vaihtoehtoa kuin mennä vankilaan, sillä hän ei halunnut valehdella valtiolle. Ville

olisi halutessaan voinut saada vapautuksen rauhanajan palveluksesta, mutta sitä hän ei halunnut tehdä.

Tarkkailin myös Villen käyttäytymistä ja yritin selvittää oliko päähenkilöehdokkaani vilpittön kertoessaan ajatuksistaan minulle. Muistelin joskus kuulleen kehonkielen ja sanallisen ulosannin ristiriitaisuuden paljastavan valheen. Yritin tarkastella oliko Villen kehonkieli ristiriidassa hänen verbaaliin ulosantiin, mutta ainoa havainto jonka tein, oli oma tarve työkalulle, jonka avulla olisin voinut tulkita non-verbaalisia viestejä paremmin. Olisin ollut hyvin iloinen, jos minulla olisi ollut jotain konkreettista, johon tukeutua tarkastellessani Villen non-verbaalista käyttäytymistä.

Esihaastattelun jättämän vaikutelman pohjalta päätin kuitenkin, että Ville tulisi olemaan dokumenttini päähenkilö. Mietin vielä noin viikon verran päähenkilöiden lukumäärää, mutta totesin Villen yksistään olevan tarpeeksi karismaattinen, voimakastahtoinen sekä luonteva esiintyjä. Villeä ei tarvinnut liiemmin suostutella mukaan projektiin, ja hän vaikutti olevan hyvin motivoitunut tekemään elokuvaa. Tämä aiheutti minulle kuitenkin vielä hieman päänvaivaa, sillä halusin olla täysin selvillä Villen motiiveista lähteä tekemään dokumenttia hänestä itsestään.

Juttelin vielä pari kertaa Villen kanssa puhelimen ja sähköpostin välityksellä, jotta pystyin varmistumaan Villen motiiveista elokuvan tiimoilta. Sain selville, että hänen mielestään totaalikieltäytymisestä kertominen on hyvin tärkeä asia hänelle itselleen, sekä tavallisille kansalaisille. Villen mielestä jokaisen tulisi tietää, miten järjetön systeemi Suomessa on. Koska Villen motiivi oli selkeä, tein lopullisen päätöksen ja halusin saada hänet päähenkilökseni.

Esituotantovaiheessa tein Villestä profiilin, jolla selvitin millaisen kuvan halusin antaa elokuvassa päähenkilöstäni. Haastattelun pohjalta tein kohtausluettelon, johon suunnitelin elokuvan kulun sekä tapahtumat, jotka tulevat tapahtumaan varmasti, melko varmasti sekä epätodennäköisesti. Kohtausluettelon ensimmäisen version ja Villestä luomani profiilin perusteella esittelin elokuvani idean tuotantokokoukselle, joka antoikin tuotantoluvan toukokuussa 2011.

Esituotannon aikana kokosin myös työryhmän johon kuului kuvaaja, äänittäjä ja tuottaja. Päätin toteuttaa käsikirjoituksen sekä ohjauksen itse. Kokemukseni mukaan, esituotannon aikana ei etsitä vain hyvää päähenkilöä ja aihetta, vaan myös toimivaa työryhmää.

Olin lukenut ennakkoon mm. Tuukka Toivasen (2011) opinnäytteen, joka käsitteli ohjaajan ja työryhmän välistä suhdetta. Toivasen opinnäytteen perusteella harkitsin tarkkaan, mitä halusin toteuttaa itse ja mitkä osa-alueet olisi mahdollista hoitaa työkaverin kanssa. Päätin, että työryhmän avainhenkilöitä olisi itseni lisäksi kuvaaja sekä leikkaaja ja tuottaja.

Mietin myös, kuinka paljon annan painoarvoa äänityölle, mutta kuvaustilanteiden arkaluonteisuuden takia päätin, että on parempi toimia pienemmällä ryhmällä jossa kuvaaja voi tarvittaessa toimia äänittäjänä. Äänen jälkityöt sovimme tekevämme leikkaajan kanssa yhteistyönä, mikäli emme löydä tehtävään ketään sopivaa.

4.1.2 NLP esituotannossa

Kun ohjaaja valitsee päähenkilöä, luottaa hän usein intuitioonsa (Mokkila 2008, 51-56). Intuitio on varmasti dokumenttielokuvan ohjaajan paras kaveri, mutta on kuitenkin olemassa myös työkaluja, joilla voidaan selvittää päähenkilöehdokkaiden käyttäytymistä. Kuten jo esihaastattelun aikana muistelin, oli joku kertonut joskus verbaalisen ja non-verbaalisen viestinnän ristiriitaisuuden kertovan valheesta, en kuitenkaan muistanut tarkkaan mitä piti tehdä, jotta valheen jäljet saataisiin paljastettua.

Kun tein dokumenttielokuvan *181 päivää* esituotantoa ja haastattelin päähenkilöehdokasta Villeä, kuuntelin häntä paljon ja tein myös muistiinpanoja, mutta verbaalisen ulosannin havainnoiminen tuntui jotenkin riittämättömälle. Tuntui, että en pääse riittävän sisälle Villen ajatusmaailmaan, vaikka ymmärsinkin hänen kertomiaan mielipiteitä aseistakieltäytymisestä. Mielessäni pyöri koko ajan kriittinen ääni: "Entä jos hän valehtelee?".

Veli-Matti Toivosen ja Matti Kiviahon tulkinnan mukaan verbaalista ja non-verbaalista viestintää ei voida erottaa toisistaan ja erityisesti non-verbaalinen tiedonvälitys on

huomattavan merkittävässä osassa ihmisten välisessä kanssakäymisessä. On arvioitu että non-verbaalisen viestinnän osuus koko viestinvälityksestä olisi noin 60–65 prosenttia kun verbaalisen viestinnän osuus jää 35–40 prosenttiin. (Toivonen & Kiviaho 1998, 155.)

Erityisen tärkeäksi non-verbaalisen viestinnän merkityksen tekevät tilanteet, joissa tutustutaan uusiin ihmisiin tai arvioidaan henkilöiden välisiä sosiaalisia suhteita. Tutkimusten mukaan ihmiset kokivat yhtä voimakkaiden non-verbaalisen ja verbaalisen viestinnän tilanteissa non-verbaalisen viestinnän 12,5 kertaa voimakkaampana kuin verbaalisen. Myös tilanteissa, joissa non-verbaalinen ja verbaalinen viesti olivat ristiriidassa keskenään, ratkesi non-verbaalisen viestin eduksi. (Toivonen & Kiviaho 1998, 156.)

Jos olisin tiennyt, miten vastaanottaa ja lähettää ihmiselle tyypillisiä non-verbaalisia viestejä, olisin todennäköisesti ollut esituotannon aikana paljon rauhallisemmin mielin sekä olisin saanut paljon helpommin selville sen, oliko päähenkilöhdokkaani totuudenmukainen vai ei.

Koska non-verbaalisen viestinnän merkitys kokonaisilmaisusta on niin suuri, tulisi sitä pystyä tulkitsemaan tarkemmin. Kun verrataan non-verbaalia ilmaisua verbaaliseen, voidaan saada selville myös ristiriitaisuuksia ihmisen ajatuksissa. Haastateltava voi esimerkiksi kertoa asuvansa kauniissa vihreässä talossa meren rannalla. Samaan aikaan hän kuitenkin katsoo ylös ja vasemmalle, jolloin voit päätellä hänen tekevän mielikuvaa päässään – hän siis valehtelee.

NLP:n työkalujen avulla voidaan myös tietoisesti lähettää hienovaraisia viestejä kehon avulla, ja näin ollen lähettää tiedostamatonta palautetta vastapuolelle. Näitä viestejä esimerkiksi ensimmäistä kertaa tapaamamme päähenkilö havainnoi tiedostamattaan ja tekee osittain niiden perusteella omia oletuksia häntä tapaamaan tulleesta henkilöstä. (Toivonen & Kiviaho 1998, 15-158; Kay & Kite 2009, 59.) Kun lähetämme näitä tiedostamattomia viestejä päähenkilöhdokkaalle, hänelle tulisi todennäköisesti turvallinen ja luottavainen olo. Hän voisi puhua totta, ilman että häneen sattuu.

Kun tapasin päähenkilöhdokkaani ensimmäistä kertaa, pistin merkille hänen hieman varautuneen olotilansa. Hän käveli hieman epävarmoin askelin ja hänen liikkeensä oli-

vat hieman hätäisiä. Päähenkilöehdokkaani kädet olivat lähellä kehoa sekä pää hieman kumarassa. Minä puolestaan olin jämällä ja ryhtini oli suora. Liikkeeni olivat suoraviivaisia mutta rauhallisia. Kasvoillani oli hymy ja mielessäni mietin, että haluan antaa itsestäni rennon mukavan ja iloisen kuvan.

Noin puolen tunnin keskustelun jälkeen Ville avautui, hänen kätensä aloittivat liikehdinnän ja ryhtikini suoristui. Huomasin, että oma hyväntuulisuuteni oli tarttunut häneenkin. Totesin Villen olevan sopiva ehdokas elokuvaan, mutta mietin kuitenkin vielä noin viikon verran päätöstäni, ennen kuin ilmoitin siitä Villelle - hänet oli valittu dokumenttelokuvan päähenkilöksi.

Kirjoittaessani tätä teososaa tein havainnon, jonka mukaan käytin jo tiedostamattani NLP:n samauttamistekniikkaa. En vain tiennyt, mitä olin tekemässä. Turvauduin vain itselleni luonnolliseen toimintamalliin, jossa mukautin kehoni liikkeitä vastapuolen vastaavaksi. Olisin kuitenkin voinut käyttää tehokkaasti apuna myös NLP:n miellejärjestelmää, joka olisi tukenut samauttamista myös verbaalisen ilmaisun osa-alueella. Miellejärjestelmän avulla voidaan selvittää jo ensimmäisen puolentunnin aikana kuinka ihminen hahmottaa hänelle tärkeitä asioita (Toivonen & Kiviaho 1998, 169).

Kun ohjaaja on havainnoimalla saanut selville sen, mitä miellejärjestelmää vastapuoli mielellään käyttää, voisi ohjaaja alkaa käyttämään havaitsemalleen miellejärjestelmälle tyypillisiä verbaalisia ja non-verbaalisia ilmaisuita. Ohjaaja voisi samauttaa omaa ilmaisuun vastapuolen kanssa samankaltaiseksi, jolloin haastateltava henkilö saa non-verbaalista palautetta siitä, että hänen ajatuksiaan on ymmärretty ja hänen kanssaan ollaan "samalla aaltopituudella" (Toivonen & Kiviaho 1998, 175).

Samauttaminen johtaa myös tilanteeseen, jossa ohjaaja pakottaa itsensä tarkkailemaan asioita mahdollisen päähenkilön näkökulmasta (Toivonen & Kiviaho 1998, 175). Tämä lisäisi nähdäkseni hyvää ja tarpeellista ymmärrystä, joka on ensiarvoisen tärkeää ohjaajan työssä. Kun ohjaaja ymmärtää päähenkilönsä ongelman, voi hän käsitellä sitä paremmin myös oman päänsä sisällä, ja näin ollen voitaisiin välttyä konflikteilta, jotka aiheutuvat ohjaajan pyytäessä liian paljon päähenkilöltään.

Esittelen seuraavassa ehdotelman esihaastattelun rungoksi, jonka avulla on mahdollista selvittää mahdollisen päähenkilön vilpittömyyttä. Esitä mitä tahansa kysymyksiä, jotka pakottavat henkilön vuoroin puhumaan totta ja vuoroin keksimään tarinaa. Seuraa hänen eleitään ja huomioi erityisesti silmien liikkeet. Kuuntele myös verbaalista ilmaisua ja pyri havainnoimaan verbaalisen ja non-verbaalisen ilmaisun ristiriitoja.

Usein oikealle suuntautuva katse viittaa mielessä tuotetun uuden asian tuottamiseen, käytännössä valehtelemiseen tai mielessä keksityn tarinan kertomiseen (Orre 1987, 123). Jos haastateltava kertoo henkilöhistoriaansa ja vilkuilee vähän väliä omalle oikealleen, on hänen kertomuksensa todennäköisesti valheellinen ja voidaan päätellä hänen käyttäytymisensä perusteella, että tarvitaan vielä asiaan tarkennusta jostain toisesta lähteestä tai päähenkilöehdokkaalta itseltään.

Havainnointini pohjalta suosittelen, että esihaastatteluita olisi hyvä tehdä enemmän kuin yksi ja haastattelut tulisi tallentaa jollain tavoin. Henkilökohtaisesti suosin ehdottomasti ensimmäisen esihaastattelun äänittämistä nauhalle ja seuraavien haastattelujen kuvaamista kameralla. Näin mahdollinen päähenkilö tottuu jo alusta lähtien teknisten laitteiden läsnäoloon ja ohjaaja voi tarkistaa nauhoilta jälkikäteen päähenkilön kommentteja. Kameran nauhoittamalta kuvatallenteelta on myös helppoa havainnoida päähenkilöehdokkaan non-verbaalista viestintää.

Esihaastatteluun kannattaa valmistella noin 30 kysymystä, joiden avulla kysellään mitä vain dokumentin aiheeseen liittymättömiä asioita. Kannattaa suosia kysymyksiä, jotka pakottavat haastateltavaa kuvailemaan tilanteita tai tiloja. Hyviä kysymyksiä voisivat olla seuraavat: millainen on asuntosi? Mikä on paras lapsuuden muistosi? Mitkä asiat merkitsevät sinulle paljon? Kerro harrastuksistasi. Millainen olit koulussa? Miten ratkaisit riitatilanteita?

Kysymyksiä esittäessä tulisi havainnoida erityisesti haastateltavan kehon liikkeitä. Apuna voidaan käyttää liitteen 2 havaintolomaketta. Erityisen tärkeää olisi havainnoida, miten haastateltavan silmät liikkuvat, millainen asento hänellä on ja millaisia sanoja hän käyttää. Haastateltavaa tulisi pyytää tarkentamaan jotain hänen kertomaansa, jos haastattelijalle tulee epäätietoinen olo haastateltavaa tulkittaessa. On myös hyvä tehdä

muistiinpanoja haastateltavan eleistään sekä mieltäsi askarruttavista asioista ja ristiriitaisuuksista, joita päähenkilöehdokka tuottaa.

Jos haastateltava vaikuttaa olevan kovin jäykkä ja ujo, haastattelija voi yrittää mukauttaa omaa kehonkieltään haastateltavan ilmaisua vastaavaksi. Mukauttamalla omaa ilmaisua toisen henkilön vastaavaksi, on mahdollista luoda vastapuolelle turvallinen olo ja ymmärretyksi tuleminen tunne (Toivonen & Kiviaho 1998, 162–163). Näin ollen päähenkilö voi rentoutua ja hänen on helppo kertoa omasta tilanteestaan sekä ajatuksistaan luonnollisesti.

Haastateltavan kehon ollessa supussa ja hengitys pinnallista tulisi häneen ottaa katsekontakti ja mukauttaa omaa kehonkieltä haastateltavan vastaavaksi. Kun huomataan, että yhteys on saavutettu, voidaan ruveta avaamaan omaa asentoa sekä rauhoittamaan omaa hengitystä. Jos yhteys on onnistuneesti saavutettu, haastateltava todennäköisesti seuraa haastattelijan kehon liikkeitä ja avautuu tiedostamattaan. (Toivonen & Kiviaho 1998, 169.)

Haastateltavaa itseään koskevat kysymykset ovat hyviä, sillä jokaisenhan on helpointa puhua itsestään. Näin saadaan selville ihmisestä se, miten hän oletettavasti käyttäytyy erilaisissa tilanteissa ja kuinka hän esiintyy yleisöille.

Esihaastattelun jälkeen ohjaajalla tulisi olla selkeä kuva siitä, mitä hän haluaa elokuvaan, millaisia teemoja hän elokuvassaan pohtii. Onnistuneen esituotannon jälkeen on työryhmän helppoa ja mukavaa lähteä kohti seuraavaa vaihetta, jota kutsutaan tuotannoksi.

4.2 Tuotanto – Ongelmista voittoon

Tuotantovaiheessa suhde päähenkilöön syvenee entisestään. Kamerat ja ääninauhurit tallentavat valitun päähenkilön elämää joskus vuosiakin, joten suhde ohjaajan ja päähenkilön välille muodostuu merkitykselliseksi. (Aaltonen 2011, 242; Rabinger 2009, 450–451.) Tuotantovaiheen aikana työryhmä keskittyy tallentamaan kaiken tarvittavan, jotta jälkituotantovaiheessa saadaan koostettua lopullinen elokuva.

Jos esituotanto on hoidettu onnistuneesti ja ohjaaja voi olla tyytyväinen päähenkilön valintaan, haasteet muuttuvat harvemmin ongelmiksi. Joskus kuitenkin tulee tilanteita, joiden myötä haasteet kasvavat ja pienet purot yhdistyvät isoiksi ongelmiksi. (Meriläinen 2007, 17–18)

Maija Morkkila on opinnäytetyössään *Henkilökohtaisia valintoja: käsikirjoittaminen aihe-
lähtöisessä dokumentissa* tuonut esille monenlaisia ongelmia, joita dokumenttielokui-
en päähenkilöt ovat vain voineet aiheuttaa ohjaajilleen. Selkein ongelmakohta Morkkilan
ohjaamien tuotantojen kohdalla on ollut ennakkotyön vähyys, kiire löytää sopiva pää-
henkilö sekä liian vähäinen valmistautumien kuvausjaksolle. (Morkkila 2008, 26.) Morkki-
lan haastatteleminen suomalaisten dokumenttiohjaajien ongelmien syyt ovat olleet kui-
tenkin muualla.

Ohjaajat Pia Andell, Virpi Suutari ja John Webster ovat kaikki kokeneet useampia pää-
henkilöistä johtuvia ongelmia toteuttaessaan omia elokuviaan. Usein ongelmana ovat
olleet tavoittamattomissa olevat ja vastaanhangoittelevat päähenkilöt, katkokset tie-
donkulussa ja kuvausluvut. (Morkkila 2008, 25–28.) Ongelmien juuret ovatkin olleet
etupäässä päähenkilöiden käyttäytymisessä tai sovittuihin asioihin sitoutumisessa, ei
niinkään ohjaajien huonossa valmistautumisessa.

Kuvausjaksolla esiintyvät ongelmat ovat usein enemmän sääntö kuin poikkeus. Kun on
kyse ihmisistä, voi kaikki mennä vikaan. (Aaltonen 2006, 138.) Monesti tuntuukin, että
ohjaaja on tarinankertojan rinnalla terapeutti ja ongelmanratkaisija. Tästä syystä jokai-
sella ohjaajalla tulisi olla jonkinlaisia ihmissuhdetyökaluja, joita hän voisi käyttää apu-
na, silloin kun harmaita hiuksia aiheuttavat kuvattavat henkilöt.

4.2.1 Dokumenttielokuva 181 päivää tuotantovaihe ja sen ongelmat

Ohjaamani dokumenttielokuvan *181 päivää* tuotantajakso suunniteltiin päähenkilönä
olleen Villen vankeusrangaistuksen aikataulun mukaan. Tuotantoryhmä sai tietoonsa
tarkat päivät Villen rangaistuksen alkamisesta hyvin lyhyellä varoitusajalla. Tästä seu-
rasi heti alusta lähtien, koko tuotantojaksoa vaivaava, pienoinen epäluottamus päähen-
kilöä kohtaan. Lopullisen tuotantoaikataulun mukaan kuvaukset suunniteltiin alkavaksi

päivää ennen Villen vankilaan menoja ja loppuvaksi päivä jälkeen Villen vapautumisen aikavälillä 8.8.2011–10.2.2012.

Ensimmäisinä kuvauspäivinä oli yleisesti aistittavissa hieman jännittynyt tunnelma. Päähenkilöni jännitti kameran läsnäoloa hieman, mutta jännitys kaikkosi parin ensimmäisen tunnin aikana. Hänen kanssaan oli helppoa tulla toimeen, ja haastattelut onnistuivat helposti. Myös tilanteet, joissa olivat paikalla vain työryhmä ja päähenkilö, luonnistuivat moitteettomasti.

Jännitys kuitenkin palasi aina kun kuvasimme päähenkilöäni ulkopuolella hänen luonnollista ympäristöään, muiden ihmisten joukossa. Kun paikalla oli ulkopuolisia ihmisiä, päähenkilöni muuttui sulkeutuneemmaksi ja hänen toimintansa muuttui hätäisemmäksi. Hän pälyili ympärilleen, ei paljon, mutta me työryhmässä huomasimme päähenkilömmen hermostumisen ja se näkyi myöhemmin myös kuvatulla raakamateriaalilla. Oma painetta asiaan lisäsi kuvauslokaationamme toiminut Suomenlinnan avovankila, joka oli täysin uusi ympäristö päähenkilö Villelle.

Kun kysyin kerran päähenkilöltäni kameran jännittämisestä, hän selvitti, että hänestä on hankalaa toimia kameran kanssa, kun paikalla on ulkopuolisia ihmisiä. Hän vetosi tuntemukseensa, että muut ihmiset häiriintyisivät kameran läsnäolosta, ja päähenkilöni ei halunnut "aiheuttaa pahennusta muissa ihmisissä". Käsitin asian niin, että päähenkilöni vain jännitti kameraa.

Päähenkilölläni oli kuitenkin luulo, että kamera häiritsisi ympärillä olevia ihmisiä suunnattoman paljon. Yritin ymmärtää tätä pelkoa koskien ylimääräisen huomion herättämistä, mutten kyennyt siihen juuri ollenkaan, sillä itse en ajattele juuri koskaan muiden ajatuksia kameran läsnäolosta. Päähenkilöni yrittäessä kertoa, ettei hän tunne oloaan mukavaksi ja siksi hän ei pysty olemaan luonteva kameran käydessä, en kuunnellut, vaan ajattelin omaa teostani.

Sama ongelma esiintyi koko kuvausjakson ajan. En kyennyt asettumaan päähenkilöni asemaan siitä yksinkertaisesta syystä, etten nähnyt kameran läsnäolossa mitään pahaa. En pystynyt asettumaan Villen maailmaan ja elämään vankilassa, sillä me pää-

simme aina koteihimme suojaan, kun Villen täytyi jäädä kuuntelemaan muiden vankien kuittailuja elokuvatähden urastaan.

Suurimpana yllätyksenä koko tuotantoryhmälle tuli tieto Villen vapautumisesta ennen jouluaattoja 2011. Ville oli jättänyt kertomatta pienen pienestä asiasta, hänen armahdushakemuksestaan, ja tieto saadusta armahduksesta hämmästytti koko tuotantoryhmän. Ville perusteli päätöstään jättää kertomatta elokuvan kannalta ehkä merkittävintä yksityiskohtaansa sillä, ettei hän yksinkertaisesti uskonut saavansa vapautusta. Hän ei myöskään pitänyt tietoa armahdushakemuksesta mitenkään oleellisena dokumentin asiasisällön kannalta.

Lopulta dokumentin seurantajakso oli kutistua 1,5 kuukaudella, ilman mitään ennakkovaroitusta. Varsinaiset kuvaukset suoritettiin lopulta elokuussa, marraskuussa sekä joulukuussa 2011 ja vielä helmikuussa 2012, jolloin kuvasimme loppuhaastattelun ja elokuvan viimeisen kohtauksen. Lyhentyneestä vankeusajasta seurasi minulle ohjaajana suuria ongelmia, kun yritin miettiä tarinaa kokonaisuutena. Ongelmat olisi voitu ratkaista kuvausjakson aikana, jos olisin ollut tietoinen NLP:n hyödyistä.

4.2.2 NLP apuna tuotantovaiheessa

NLP:n hyödyt dokumenttielokuvan teossa vaikuttaisivat olevan merkittäviä esituotannon aikana, kun luodaan yhteyttä päähenkilöön ja selvitetään hänen motiivejaan. NLP:n eri malleista näyttäisi kuitenkin löytyvä oivia työkaluja myös silloin, kun ylläpidetään toimivaa suhdetta päähenkilöön tuotannon aikana tai kun halutaan korjata rikki menneitä ohjaaja-päähenkilö välejä. NLP:stä voikin löytyä se ratkaiseva oljenkorsi, kun tuotantoa uhkaa perustavanlaatuiset ongelmat.

Minulle ohjaajana olisi ollut paljon hyötyä jos olisin tiennyt NLP:tä paljon tutkineen Robert Diltsin havainnoista siitä, miten ongelmat vaikuttavat ihmisten käyttäytymiseen. Diltsin mukaan aivot ja kaikki biologiset sekä sosiaaliset järjestelmät muodostavat tasoja (Dilts 1997, 19). Gregory Bateson on kehittänyt kaavion, jonka avulla voidaan selvittää millä tasolla kulloinkin olemassa oleva asia tai ilmiö sijaitsee ja mitä voisimme tehdä sen ratkaisemiseksi (Dilts 1998, 231).

Taulukko 2. Gregory Batesonin loogisuuden tasot. (Dilts 1998, 231.)

	Loogisuuden taso	Mihin vaikuttaa?
5	Identiteetti kuka minä olen?	Elämäntehtävä, tämä taso vaikuttaa kaikkiin alempiin tasoihin.
4	Uskosjärjestelmät Arvot ja kriteerit	Lupa tehdä jotain ja motivaatiot
3	Kyvyt ja taidot	Suunta, mihin pyrimme
2	Teot, erityiset käyttäytymistavat	Toiminta
1	Ympäristö	Reaktiot

Batesonin loogisuuden tasot toimivat hierarkkisesti niin, että mitä ylemmällä tasolla ongelmat ovat, sitä useampaan alempaan tasoon ne vaikuttavat (Dilts 1998, 231). Kun jäljitämme ongelman sijaintia, on helpointa ensin havainnoida henkilön käyttäytymistä.

Vaikka elokuvan teossa puhutaankin paljon ongelmista, tulisi mielestäni unohtaa sana ongelma, kun käsitellään elokuvaohjaajan ja päähenkilön välejä. Puhuisin ennemmin haasteista, jotka vaikuttavat ohjaajan työhön. Seuraavassa tutkin Villen haastetta suhteessa kameraan, käyttäen apuna Batesonin taulukkoa. Selvitän myös sitä, miten voimme hyödyntää saamaamme tietoa, jotta suhde päähenkilöön pysyisi hyvänä.

Ville ei koskaan ollut huolissaan omista taidoistaan esiintyjänä, kun olimme työryhmän kanssa suojassa ulkopuolisilta ihmisiltä. Ville näytti suorastaan nauttivan, kun kuvasimme hänen toimiaan. Hän oli myös hyvin tietoinen siitä, kuka hän on ihmisenä. Ville oli toiminnaltaan hyvin määrätietoinen, ja hänestä välittyi selkeästi tieto siitä, mihin hän oli pyrkimässä elämässään. Tämä toiminta sulkee tulkintani mukaan pois suoraan tasot kolme ja viisi, sillä Ville ei ollut huolissaan siitä, miten hän suoriutui kuvattavana olemisesta eikä liioin omasta identiteetistäänkään.

Kuitenkin Villen käyttäytyminenkin muuttui aina kun läsnä oli ulkopuolisia. Hän pälyili ympärilleen ja oli todella epävarma. Tämä voisi viitata siihen, että haaste kameran läsnäoloon olisi Villen päässä vain tasolla yksi.

Koska alemmalla tasolla sijaitsevat haasteet eivät vaikuta ylemmän tason toimintoihin (Dilts 1998, 231), ei Villen kamerakammo voinut olla tasolla yksikään. Loogisuuden tasoja tutkinut Robert Dilts sanoo, että mitä ylemmällä tasolla ongelma on, sitä kokonaisvaltaisempi sen vaikutus on (Dilts 1998, 231).

Tähän mennessä olen sulkenut pois tasot kolme, viisi ja yksi. Mutta voisiko Villen epä-mukava tunne kameran ja vieraiden ihmisten läsnäolosta sijaita sittenkin tasolla neljä, millaisia uskomuksia hänellä oli? Hän uskoi, että ulkopuoliset ihmiset puhuvat hänestä pahaa ja pitävät häntä erityisasemassa huomattaessaan Villen olevan kuvattavana. Ville sai aiheen kamerakammoonsa selkeästi ympäristöstä, sillä juuri työryhmään kuulumattomat henkilöt aiheuttivat hänelle epämääräistä oloa ja lievää ahdistusta.

Kuvatessamme dokumenttielokuvaa *181 päivää*, Ville halusi selvästi tehdä elokuvaa, mutta samalla häntä häiritsi hänen oma uskomuksensa siitä, mitä muut ajattelivat kun kamera tallensi tapahtumia. Kuten kuviosta 3 huomaamme, toiseksi ylimmällä tasolla sijaitsevat uskomukset sekä arvot ja kriteerit, jotka vaikuttavat suoraan ihmisen motiiveihin tehdä asioita tai jättää tekemättä.

Villen käyttäytymistä havainnoimalla pystytään siis päättelemään, että kamerakammo sijaitsee tasolla neljä. Sen vaikutukset ulottuivat tasoille yksi ja kaksi ja Ville selkeästi uskoi, että toiset ihmiset ajattelevat hänestä pahaa, kun hän on kuvattavana.

Kun pystymme paikallistamaan Villen kamerakammon sijainnin, ymmärrämme myös hermostuneen käyttäytymisen sekä päylyyn johtuvan hermostumisesta kuvaustilanteissa, joissa oli läsnä ulkopuolisia ihmisiä. Ohjaaja voisi, tunnistaessaan tason, miettiä omia elämän ongelmakohtiaan ja löytää empatiaa ja ymmärryskykyä päähenkilöä kohtaan.

NLP-teorian avulla ohjaaja voi tulkita päähenkilön käyttäytymistä, mutta se ei voi tehdä työtä ohjaajan puolesta. NLP-teoriden täydellinen hallinta vaatii vuosien opiskelun, mutta NLP:n tarkoitus elokuvan tuotantovaiheessa mielestäni olisikin auttaa ohjaajaa havainnoimaan ne ihmisen pienet nyanssit, jotka paljastavat, että kun ollaan menossa metsään.

Kokemukseni mukaan, suurin syy päähenkilön ja ohjaajan erimielisyyksiin johtuu useimmiten siitä, että päähenkilö ei tiedä mitä tapahtuu ja hänelle tulee olo siitä, että nyt tehdään ohjaajan elokuvaa, ei hänen. Päähenkilölle tulee olo, ettei hän ja hänen näkemyksensä ole merkitseviä. Tästä seuraa turhautuminen ja lopulta erimielisyyksiä tai riitoja.

Kun kuvausjaksolla ilmenee ongelmia, ovat hyvät eväät tarpeen. Koska dokumenttielokuva on täysin täysin riippuvainen päähenkilön panoksesta, on hyvä selvittää tilanteet heti niiden ilmettyä. Erityisen hyödyllisenä näkisin kehonkielen samauttamisen yhdessä sanallisen ilmaisun mukauttamiseen päähenkilön vastaavaksi. Ongelmien tultua esille, niistä keskustelu ja kuuntelu todennäköisesti palauttavat suhteen takaisin raiteilleen.

NLP-teorian mukaan ihminen on arvokas juuri sellaisenaan, tärkeintä on oppia tunnistamaan omat arvot ja mielipiteet ennen kuin voi oppia tunnistamaan niitä toisista ihmisistä. Keskustelu, kuuntelu ja toisen ihmisen kunnioitus ja näiden näyttäminen lisäävät toisen henkilön luottamusta vastapuoleen ja näin ollen yhteys pysyy yllä. (Knight 1996, 130.)

4.3 Jälkituotanto valmistaa elokuvan

Jälkituotannon aikana seulotaan kuvausjaksoilla tallennettu materiaali läpi, materiaalista koostetaan jokin järkevä kokonaisuus sekä valmistellaan tämä paketti esitettäväksi julkisesti (Rabinger 2009, 209). Jälkituotannon aikana leikkaajan merkitys korostuu ja on mahdollista, että leikkauspöydällä elokuva muuttaa henkilöä täysin vieraaseen suuntaan. (2008, 60.)

Vaikka ohjaaja ja päähenkilö eivät näkisikään toisiaan elokuvan jälkituotannon aikana, säilyy ohjaajan vastuu päähenkilöstä kuitenkin aina elokuvan ensi-iltaan saakka ja sen yli. Jälkituotannon loppuvaiheessa, kun elokuva on valmis, on se hyvä näyttää päähenkilölle, jotta hän tietää mistä elokuvassa on lopulta kysymys.

Jälkituotannon aikana ohjaajan vastuulle jääkin monesti juuri päähenkilön vakuuttaminen siitä, että ohjaajan ratkaisut ovat olleet oikeat. Ohjaaja on kuitenkin lopulta vas-

tuussa siitä, millainen elokuva tulee, ei päähenkilö. Ohjaaja voi näyttää päähenkilön erilaisessa valossa kuin mitä hän itse kuvittelee olevansa. (Mokkila 2008, 60–61.)

Kun jälkituotanto on tehty, on ohjaajan, päähenkilön ja työryhmän sekä yleisön käsissä teos, joka kuvastaa jonkun ihmisen elämää. Lopullinen tuote saattaa määrittää päähenkilöä ihmisenä, mutta myös ohjaajan tekijänä. Vastuuta ei tule koskaan siirtää päähenkilölle, sillä ohjaaja on se henkilö joka lopulta päättää mitä näytetään. Ohjaajan tulisikin kantaa vastuunsa ja olla tarkkana mitä hän haluaa paljastaa kuvatuista päähenkilöistä. (Mokkila 2008, 60–61.)

4.3.1 181 Päivää -elokuvan jälkituotannon kulku

Elokuvan *181 päivää* jälkituotanto alkoi jo ennen viimeisiä kuvauksia helmikuussa 2012. Tein leikkauskäsikirjoituksen ja siihen liittyvän kysymysrunгон loppuhaastattelua varten. Haastattelimme Villen helmikuun lopulla, jonka jälkeen leikkaaja koosti ensimmäisen raakaleikkauksen tekemäni käsikirjoituksen pohjalta.

Katsottuani kaiken materiaalin, minulla oli selkeä kuva siitä, mitä haluan elokuvalla kertoa. Leikkausprosessi onkin ollut todella helppo. Leikkaaja on onnistunut tavoittamaan sen, mitä olen ohjaajana halunnutkin tuoda esille. Ainoana miinuspuolena olen huomannut sen, että olisimme tarvinneet yksityiskohtaisemman kuvasuunnitelman kuvauspäiviä varten. Selkeän suunnitelman puuttuminen aiheutti sen, että leikkaaja joutui työstämään paria kohtausta todella paljon, koska materiaalin kuvakoot olivat liian samankaltaisia.

Olen ollut yhteydessä pariin otteeseen elokuvan päähenkilöön Villeen, kun olen tarvinnut saada lisää tietoja tai kysellyt muuten vain kuulumisia. Ville puolestaan on kysellyt minulta elokuvan valmistumiseen liittyviä tietoja. Jälkituotannon aikana olenkin keskittynyt siihen, että leikkauksella saadaan aikaan sopivan muotoinen elokuva, joka näyttäisi päähenkilöni realistisena ihmisenä. Kun elokuva on valmis, näytän ja hyväksytän sen vielä kerran päähenkilölläni, jotta hän on myös sinut esitettäväksi tulevan materiaalin kanssa.

Jälkituotantovaihe on ollut *181 päivää* -elokuvan helpoin tuotantovaihe. Yhteistyö leikkaajan kanssa on onnistunut mainiosti, ja tarina näyttää muodostuvan elokuvaan kuin itsestään.

4.3.2 NLP jälkituotannossa

Pohjan jälkityötä varten tulisi olla tehtynä hyvin jo tuotanto- ja esituotantovaiheissa. Jälkituotannon aikana NLP:n teorioiden merkitys on vähäinen, sillä luottamussuhde tulisi olla saavutettu jo ennen tuotantovaiheen alkua.

NLP:stä voisi kuitenkin olla hyötyä niissä tapauksissa, joissa ohjaajan ja päähenkilön välille syntyy erimielisyyksiä lopullisen elokuvan sisällöstä. Usein näin voi käydä, mikäli ohjaaja ei ole ollut täysin rehellinen päähenkilölleen ja tästä on syntynyt väärinkäsityksiä. Joskus taas yllättävät tapahtumat muuttavat ohjaajan visiota ja päähenkilö voi olla tietämätön tulleista muutoksista. (Mokkila 2008, 60–61).

Jälkituotannossa ilmenneitä ongelmia voisi ratkaista selvittämällä niiden sijainnin käyttämällä apuna Gregory Batesonin, kuviosta kolme löytyvää, taulukkoa. Lisäksi samauttaminen auttaa varmasti ymmärtämään päähenkilön motiiveja olla sitä mieltä, mitä hän on. Samauttamalla helpotetaan myös, ehkä kadonneen yhteyden, uudelleen avaamista.

Kun jälkituotanto on saatu kunnialla loppuun, päähenkilö on nähnyt elokuvan ja hyväksynyt sen, on aika huokaista helpotuksesta ja rentoutua hieman. Mikäli prosessi on ollut raskas, voi NLP-teorioita käyttää itsensä tutkiskeluun. Itselleen voi esittää kysymyksiä siitä, miksi toimin hankalissa tilanteissa niin kuin toimin? Miten omat asenteet vaikuttavat itseeni? Mikä olisi minulle juuri sopiva tapa tehdä?

Kysymysten avulla pyritään paljastamaan itselle piilossa olevat tavat ja tottumukset, jotka saattavat häiritä työskentelyä. Saatuja vastauksia voi analysoida vaikkapa aiemmin mainitsemani Batesonin taulukkoa.

5 Päätelmiä

181 päivää on ollut opettavainen aikakausi elämässäni. Olen oppinut tuntemaan ihmismieltä, Suomen asepalvelusjärjestelmää ja etenkin sen järjettömyyttä. Yhdenvertaisuuslaki kehottaa viranomaisia tasa-arvoiseen kohteluun, mutta lopulta se ei aina näy, varsinkin asepalvelujärjestelmän osalta.

Kuvatessamme Villen aikaa totaalikieltäytyjänä, pyöri mielessäni usein vain epäusko ja hämmennys. Miten Suomi, joka on kuitenkin sivistysvaltio, voi olla tällainen periferia? Tasa-arvoinen Suomi pakottaa vankilarangaistuksen uhalla noin puolet kansakuntansa jäsenistä tekemään ilmaista työtä, harjoittelemaan tappamista tai menemään vankilaan. Onko tässä mitään järkeä? Samaa mietti Ville, kun hän makasi sellinsä sängyllä väsyneenä ja turhautuneena.

Systeemi voi olla järjetön, ja niin on ihmismielikin. Sen olen huomannut itse työssä, ohjatessani dokumenttielokuvaa, jonka tekeminen on pitkä ja vaativa prosessi. Joskus se on vuosien pituinen matka, joskus parin päivän pyrähdys, mutta se kuljetaan aina yhdessä elokuvalla merkittävimmän ihmisen kanssa – päähenkilön.

Kuten aiemmin on käynyt ilmi, roolitus on merkittävin osa dokumenttielokuvaa ja epäonnistumisiin ei juuri ole varaa. Kun ohjaaja on löytänyt parhaimman mahdollisen päähenkilön, on hänen osattava hyödyntää löydöstään oikein. Mielestäni ohjaajalla tulisikin olla jonkinlaisia apukeinoja, varsinkin silloin kun suhteet päähenkilöihin rikkoontuvat ja tuotanto kohtaa suuria haasteita.

NLP:tä elokuvan tekemisen apuna on tutkittu harmittavan vähän. Olisin mielelläni lue-
nut väitöskirjoja tai oppaita, kuinka käyttää NLP:n työkaluja elokuvan teossa. Markkinointiviestintä, kouluttajat sekä psykoterapia ovat hyötäneet tästä vapaasta tieteen-
suuntauksesta kuitenkin hyvin tuloksin. Mielestäni NLP-teorian käytännön soveltuvuutta
elokuva-alalle voisi tutkia laajemminkin, vaikkapa tulevaisuudessa omassa maisterin
työssäni.

NLP-teoria painottaakin olemuksellaan nimenomaan kuuntelemista, mutta myös palautteen antaminen on tärkeää. Sopeuttamalla itseämme, voidaan saada eväitä ymmärtää toista henkilöä sekä luoda keskustelukumppanille turvallinen ympäristö ilmaista mielipi-

teitään, toiveitaan ja negaatioitaan. Luottamuksen syntymisen prosessin ymmärtäminen on ehdottoman tärkeää, jotta on mahdollista käyttää oppiamme apukeinoja ja asettua päähenkilön kanssa samalle tasolle. Vaikuttaisi siltä, että NLP:n omaksumien oppien avulla voidaan myös tunnistaa omia, henkilökohtaisia, ennakkoluuloja ja lopulta karsia niitä.

Havainnointieni perusteella NLP tarjoaakin mainioita apuvälineitä kun kommunikoidaan ihmisten kanssa. NLP auttaa tulkitsemaan toistemme alitajuisia merkityksiä ja näin saamaan selville olemmeko liikenteessä vilpittömin mielin, millä tavoin voimme rauhoittaa toisiamme sekä ennen kaikkea, miten kommunikoimme.

Vaikka NLP vaikuttaisikin olevan maailman hienoin teoria ja pelastuskeino kaikkiin dokumentaristin kohtaamiin ongelmiin, ei se kuitenkaan ole oikotie onneen. Niin kuin kaikissa teorioissa, on myös NLP:ssä jonkin verran epäselvää, ja se on teoriana verrattain nuori. NLP on kohdannut paljon kritiikkiä sekä puolesta että vastaan. Jotkin lähteet ovat jopa väittäneet NLP olevan todella helppoa: "jos se toimii, se on NLP:tä". Toiset taas väittävät kyseessä olevan humpuukia.

Opinnäytetyössäni esittelemäni miellejärjestelmien tulkinta on todennäköisesti käytännössä todella hankalaa. Silmät liikkuvat nopeasti, puheessa vilisee milloin mitäkin sana ja ihminen hytkyy joka puolelle. Ihminen on myös luonteeltaan hyvin muuttuvainen ja miellejärjestelmät vaikuttaisivat olevan niin ikään vaihtuvaisia. NLP:tä pitäisikin todennäköisesti opiskella vuosia, tullakseen edes hyväksi NLP-tulkitsijaksi.

Vaikka NLP on kaikessa yksinkertaisuudessaan jokseenkin monimutkainen teoriarypäs. NLP-teoria voisi kuitenkin mielestäni toimia ohjaajan apuna, kun hän rakentaa suhdetta päähenkilöönsä. Nähdäkseni suurin hyöty NLP:stä on kuitenkin nimenomaan ohjaajan oman kuuntelukorvan herkistämisen vahvistajana. Mielestäni ihmisen ei tarvitse olla maisteri NLP:ssä soveltaessaan teoriaa käytännössä.

NLP ei pyri olemaan ratkaisu kaikkeen. Olen pohtinut sen apuna käyttöä dokumenttielokuvan teossa ja tuomioni on seuraavanlainen: NLP voisi sopia hyvin vapaasti sovellettavaksi dokumenttielokuvan ohjauksessa. NLP tarjoaa keinoja tutkia ihmismieltä, mutta liian tosissaan tätä teoriaa ei tulisi ottaa. NLP:tä voitaisiin soveltaa nimenomaan

yhteyden ylläpitoon ja rakentamiseen päähenkilön ja ohjaajan välillä, sillä NLP pakottaa ihmisiä tunnusteemaan omia ja toisten maailmankuvia.

NLP voisi toimia hyvin ymmärryksen lisääjänä, ja näin ollen katalysaattorina hankalissa ohjaustilanteissa. Usein elokuvan ohjaaminen tuntuu olevan lahjakkaiden ihmisyksilöiden puuhaa, mutta miksi lahjakkaiden ohjaajagurujen toimintaa ei voisi mallintaa, ja näin ollen heidän tiedoistaan hyötyä jotenkin?

Elokuvan ohjaaminen on mielestäni ihmistiedettä. Prosessin aikana opitaan uusia puolia itsestä sekä toisista ihmisistä. Työryhmän kanssa tullaan tutuiksi ja päähenkilöstä saat-
taa muodostua elinikäinen ystävä. NLP:n soveltamisen avulla, ohjaamista ja erityisesti hankalista tilanteista selviytymisestä, voisi helpottaa.

Loppujen lopuksi kaiken soveltamisen tulisi pohjautua maalaisjärkeen ja omaan tunteeseen siitä, mikä tuntuu hyvälle ja oikealle. Dokumenttielokuvan tekemisessä tärkeintä on lopulta kuunteleminen ja kuulemansa ymmärtäminen. Dokumenttielokuva voi parhailaan toimia terapian tyylisenä keinona selviytyä hankalista tapahtumista, mutta se on ennen kaikkea tarinankerrontaa tuleville sukupolville, oli käytössä teorioita tai sitten ei.

Lähteet

Aaltonen, Jouko 2006. Todellisuuden vangit vapauden valtakunnassa - Dokumenttielokuva ja sen tekoprosessi. Taideteollisen korkeakoulun julkaisusarja A 70. Helsinki: Taideteollinen korkeakoulu.

Aaltonen, Jouko 2011. Seikkailu todellisuuteen. Helsinki: Like.

Aseistakieltäytyjäliitto 2008. Perustietoa totaalkieltäytymisestä. [Verkkodokumentti]. Saatavuus <<http://akl-web.fi/totaali/perustietoa>> (luettu 26.3.2012).

Bagh, Peter von 1998. Elokuvan historia. Keuruu: Otavan Kirjapaino.

Bradbury, Andrew 2010. Developing your NLP Skills 4th edition. London: Kogan Page.

Curran, Sheila 2007. Documentary storytelling: making stronger and more dramatic nonfiction film 2nd edition. Focal Press: Boston.

Dilts, Robert 1997. Muuttuvat ajatukset: uskomusjärjestelmien muuttaminen NLP:llä. Kääntänyt Päivikki Koskinen. Jyväskylä: Gummerrus Kirjapaino Oy.

Dilts, Robert 2011. What is NLP? [Verkkodokumentti]. Santa Cruz, CA, USA. Saatavuus <http://www.nlpu.com/NewDesign/NLPU_WhatIsNLP.html> (luettu 26.3.2012).

Hiltunen, Sinikka; Kiviaho, Matti; Lassinaro, Merja; Vikeväinen-Tervonen Leena 1996. NLP perusteet – ongelmasta taitoon, sisällöstä rakenteeseen. Tampereen yliopisto: Psykologian laitos.

Huhtinen, Pirkko 2002. Näkökulmia neuvotteluihin ja palavereihin. Puheviestintä: Tampere.

Kay, Frances; Kite, Neilson 2009. Understanding NLP – Strategies for better workplace communication... Without the jargon. London: Kogan Page.

Knight, Sue 1996. NLP at Work – The difference that makes a difference in bussiness. London: Nicholas Brealey Publishing.

Leitola, Kaisa 2001. Oppimisen NLP. Helsinki: Kustannus OY Tammi.

Meriläinen, Laura 2007. Dokumenttielokuvan ohjaajan ja päähenkilön luottamussuhde. Opinnäytetyö. Turku: Diakonia-ammattikorkeakoulu

Mokkila, Maija 2008. Henkilökohtaisia valintoja : Henkilökäsikirjoittaminen aihe- lähtöisessä dokumentissa. Opinnäytetyö. Helsinki: Stadia Helsingin Ammattikorkeakoulu.

Myllyniemi, Sami 2010. Puolustus-kannalla - Nuorisobarometri 2010. [Verkkodokumentti]. Opetusministeriö. Nuorisotutkimusverkosto/ Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 107. Nuorisoasiain neuvottelukunta, julkaisuja 43. Helsinki. Saatavuus <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Nuoriso/nuorisoasiain_neuvottelukunta/julkaisut/barometrit/liitteet/nuorisobarometri2010.pdf> (luettu 1.4.2012).

Nichols, Bill 2001. Introduction to documentary. Bloomington : Indiana University Press.

O'Connor, Joseph; McDermot, Ian 1998. NLP:n aakkoset. Kääntänyt Maarit Shalchi Helsinki : ai-ai.

O'Connor, Joseph 2001. NLP Workbook – A practical guide to achieving the results you want. London: Element.

Orre, Taisto 1987. Työyhteisön ilmapiiri. Kustannusosakeyhtiö Otava: Helsinki.

Rabiger, Michael 2009. Directing the Documentary. Focal Press / Elsevier: Burlington.

Ranta, Ritva; Ruutu, Sirkku; Tuominen, Kari 2006. Oman muutoksen johtaminen – Visio, usko, innostus ja toiminta, Itsearviointin työkirja. Turku: Oy Benchmarking Ltd.

Rosenthal, Alan 2002. Writing, directing and producing documentary films and videos. Carbondale, IL : Southern Illinois University Press.

Saksala, Elina 2008. Asiaa ruudussa : tv-dokumentin anatomia. Helsinki: Like.

Toivonen, Veli-Matti; Kiviaho, Matti 1998. Tässä suhteessa – Erilaisuus, yhteys ja yhteistyö, NLP vuorovaikutuskirja. Jyväskylä: Gummerrus Kirjapaino Oy.

Kuvalähteet

Cinématographe Lumière in projection mode. Saatavuus <http://commons.wikimedia.org/wiki/File:CinématographeProjection.png?uselang=fi> (luettu 1.4.2012).

The Modern Family. Saatavuus <http://cdn.media.abc.go.com/m/images/image-util/624x351/d03b9fbba41b39be9d140c72740ed897.jpg> (luettu 1.4.2012).

The Office UK Cast. Saatavuus <http://images.wikia.com/theoffice/images/1/12/Theofficeukcasts2.jpg> (luettu 1.4.2012).

Tv-ohjelmat

Konttori (The Office). 2001-2003. Ricky Gervais & Stephen Merchant. Iso-Britannia: Capital United Nations Entertainment, The Identity Company, BBC. n. 30 min

Moderni perhe (Modern Family). 2009-. Christopher Lloyd & Steven Levitan. USA: Lloyd-Levitan Productions & 20th Century Fox Television, ABC. 30 min

Liite 1. NLP Tilavihjeitä. (Hiltunen ym. 1996, liite 1.)

	Visuaalinen	Auditiivinen	Kinesteettinen
Äänen nopeus	Nopea, joskus staccato	Keskinopea, vähän taukoja, tasainen rytmi	Hidas, paljon taukoja
Äänen sävy	Korkea, ohut	Keskikorkea, resonoiva	Matala, syvä ja resonoiva
Asento	Pystysuora, pää pystyssä, katsekontakti tärkeä	Olkapäät hiukan eteenpäin, harvoin katsekontaktia	Rento, veltto/mukava, usein ei suorassa, pää alaspäin kallistunut, liikehtii paljon
Eleet	Korkealla, piirtää kuvia ilmaan	Niukkaeleinen, puhe-linasento	Paljon eleitä alhaalla, keskivartalon tasolla
Kieli ja sanasto	Visuaalisia sanoja, "näyttää siltä, että..."	Auditiivisia sanoja "Kuulostaa siltä, että..."	Kinesteettisiä sanoja "Tuntuu siltä, että..."
Hengitys	Pinnallista, nopeaa, ylärintakehän alueella	Keskinopeaa tai hidasta, kesk rintakehä tai pallea	Hidasta ja syvää, huokauksia, taukoja
Asenne	Menee suoraan asiaan, päätäväinen, hahmottaa kokonaisuuden, tärkeää, miltä asiat näyttävät	Haluaa kuulla koko tarinan, perusteellinen, järjestys tärkeä, äänet viehättävät / ärsyttävät	Mukavuus keskeistä, tuntemukset tärkeitä, epäselvyys ei häiritse
Silmänliikkeet	Ylöspäin, kohtisuoraan eteen tai fokuusoimaton katse	Vaakatasossa sivulta sivulle tai alas vasemmalle	Oikealle alas
Oppimistyyli	Tärkeää kuvat, värit, visuaalinen organisaatio, selkeys, muistaa näkemänsä	Sanallinen selostus tärkeää, saattaa tarvita aikaa sanojen selvittämiseksi, muistaa kuulemansa	Täytyy itse tehdä, koskettaa, kokeilla, liikkua, muistaa kokemukset
Muuta	Sanat saattavat tulla joskus nopeina pyrähdyksinä, prosessoi ja selittää nopeasti, mielikuva tärkeä	Erinomainen sanavarasto, huoliteltu kielenkäyttö, saattaa määrittellä toisen sanat tai ilmaisut	Puhuu tunteista, tekemisistä, keskittyy tekemiseen, toiminta tärkeää

Liite 2 Miellejärjestelmän tarkkailulomake. (Leitola 2001, 49.)

Haastateltavan nimi: _____ pvm. _____

Tarkkailija: _____

Paikka: _____

1. Äänen korkeus Korkea Matala
(merkitse rastilla viivalle) -----
2. Puhenopeus Nopea Hidas

3. Tauot puheessa Lyhyitä / vähän Pitkiä / paljon

4. Puheen melodia Yksitoikkoinen Vaihteleva

5. Hengitys Nopea / pinnallinen Hidas / syvä

6. Sanavalinnat puheessa, esimerkkejä adjektiiveista, verbeistä

Näköaistiin liittyviä	Kuuloaistiin liittyviä	Tunto-, haju-, makuaisti

1. Eleet nopeita, pieniä niukkoja laajoja
ylhäällä rauhallisia runsaita
(merkitse rastilla viivalle) -----
2. Tyypillisin silmien liike Ylös _____ Vaakatasossa _____ Alas _____
3. Pään asento / ryhti Pysty / jäykkä Kumara /
pehmeä -----

Vastausalueen vasemmassa reunassa ovat visuaaliselle viestijälle tyypilliset piirteet, keskellä auditiiviselle ja oikeassa reunassa kinesteettiselle tyypilliset piirteet. Arvio viestintätyylien painosuhteista tarkkailutilanteessa:

1. _____ 2. _____ 3. _____