

Englanninkielinen alkuteos

Get the Life You Want

by Richard Bandler

Copyright © Richard Bandler 2008

ISBN 978-952-260-282-4

© Basam Books, 2015

Esipuhe © Ilkka Rajala

Kansi: Taivo Org, Küpress OÜ

Taitto: Keski-Suomen Sivu Oy

Paino: Tallinna Raamatutrükikoja OÜ

Basam Books Oy

PL 42, 00561 Helsinki

www.basambooks.fi

LUKUNÄYTE
© Viisas Elämä Oy

*John ja Kathleen LaVallelle, parhaille ystäville,
jotka minulla on koskaan ollut,*

ja tohtori Robert Spitzerille, joka auttoi minut alkuun.

LUKUNÄYTE
© Viisas Elämä Oy

LUKUNÄYTE
© Viisas Elämä Oy

SISÄLTÖ

Suomennoksen esipuhe , Ilkka Rajala	9
Esipuhe	14
Alkusanat	16
Johdanto	19

Inventaario

Alitajunnan voima: Oikotie muutokseen	39
Ajatusten laatu: Miten ajattelu rakentuu	42
Käytä itse aivojasi: Aivokemian muuttaminen	48
Uusien uskomusten luominen: Varmuuden ainesosat	52
Aikajana: Miten mieli koodaa aikaa	64

Ensimmäinen osa: Vaikeuksien ylittäminen

Kielteiset käsitykset ja mielikuvat	72
Pelot ja fobiat	82
Ikävät muistot	97
Suru	107
Huonot ihmissuhteet	112
Huonot valinnat	120

LUKUNÄYTE

© Viisas Elämä Oy

Toinen osa: Haasteiden läpi kulkeminen

Tavat ja pakot	135
Toipuminen	151
Luovuttaminen	158
Suuret tapahtumat	163
Testit (kokeet ja haastattelut)	167
Velvollisuudet	172

Kolmas osa: Hyvien asioiden saavuttaminen

Pidä hauskaa	184
Rakasta enemmän	188
Tapaa ihmisiä	195
Hoida velvollisuudet hyvillä mielin	203
Lisää liikuntaa	213
Enemmän järjestelmällisyyttä	219
Enemmän rahaa	244
Näin teet suuria päätöksiä	230
Johtopäätökset	237
Toimittajan jälkisanat	241
Käsitteet	247
Lisätietoja	253

SUOMENNOKSEN ESIPUHE

Jos maalaisin kauheimman taulun, jonka olet koskaan nähnyt, ripustaisitko sen olohuoneesi seinälle? Tuskinpa vain. Minua hämmästyttää, millaisia juttuja ihmiset ripustavatkaan omaan mieleensä. Huonoja muistoja, lamaannuttavia minäkuvia, rajoittavia uskomuksia ja vaikka mitä roskaa.

Tarjoan työkseni mielen sisustussuunnittelua, toisin sanoen autan asiakkaitani viihtymään paremmin omassa mielessään. Koska omaa mieltään ei pääse karkuun, on älykkäintä oppia tekemään olosuhteista viihtyisämpiä. Huonot taulut kannattaa korvata inspiroivemmilla, laittaa taustalle miellyttävää musiikkia ja tuulettaa niin, että uudet raikkaat ajatukset pääsevät sisälle.

Nostin hattua kun kuulin, että Basam Books aikoo suomentaa tämän kirjan. Olen kouluttanut NLP:tä kym-

menille tuhansille ihmisille kansainvälisesti. Lukuisat ihmiset ovat kyselleet suomenkielisten NLP-kirjojen perään. En ole voinut suositella yhtäkään. Tätä kirjaa sen sijaan suosittelen koko sydämeistäni, koska se tulee alkulähteiltä, NLP:n kehittäjältä Richard Bandlerilta. Pidän Richardia yhtenä älykkäimmistä ihmisistä, jonka olen elämäni aikana tavannut.

Tutustuin NLP:hen 1990-luvun alussa. Isäni oli os-
tanut Yhdysvalloista Anthony Robbinsin *Personal Power C* -kasettisarjan. Tämä runsaasti NLP:tä sisältävä kol-
menkymmenen päivän äänikirja oli mielestäni todella
mielenkiintoinen. En silloin edes ymmärtänyt englantia
kovin hyvin, mutta sain ideasta kiinni. Pystymme oikeasti
muuttamaan tapaamme ajatella ja käyttäytyä saadak-
semme elämässämme juuri niitä tuloksia, joita haluamme.

Myöhemmin olen opiskellut Richardin opissa maail-
malla enemmän kuin kukaan muu Suomesta. Olen myös
toiminut avustajana hänen koulutuksissaan. NLP on yksi
merkittävimmistä ja tehokkaimmista menetelmistä itsensä
kehittämisen ja valmennuksen kentällä. 70-luvun alusta
lähtien miljoonat ihmiset maailmanlaajuisesti ovat tutustu-
neet NLP:hen. NLP:tä ei ole keksitty vaan se on löydetty,
kun on tutkittu menestyvien ihmisten ajattelua – NLP on
siis malli siitä, miten mieli toimii. Miten käytämme miel-
tämme, kun saavutamme huipputuloksia? Tämä kysymys
on innostanut minut tutkimaan tuhansia yritysjohtajia,
myyjiä, muusikoita, taiteilijoita ja urheilijoita.

NLP on henkilökohtaisen kokemuksen rakenteen tutkimista. Richard Bandler tiedemiehenä ja matemaatikkona ymmärsi aikoinaan hahmottaa ihmisen ajattelua uudentlaisella tavalla. Kun NLP:hen tutustuu syvällisemmin, voi huomata, että monet tämän kirjan tekniikoista on luotu erilaisten matemaattisten mallien pohjalta.

Ajattelun rakenne on NLP:ssä keskeinen idea. Miten hahmotamme aikaa mielessämme? Miten ajattelumme eroaa silloin, kun uskomme vahvasti joihinkin asioihin ja toisiin emme? Miten ajattelemme tulevaa tehtävää, kun meillä on motivaatiota sen tekemiseen? Miten ajattelemme luovasti? Miten käytämme mieltämme rakentaaksemme itsellemme itsevarmuuden tunnetta?

Jos asiakas kertoo minulle olevansa ahdistunut, en kysy häneltä, mihin ahdistus liittyy. Minua kiinnostaa, miten hän rakentaa olotilansa ja hyödyttääkö olotila häntä. Jos asiakas rakentaa huonon olotilansa negatiivisella sisäisellä keskustelulla ja epämiellyttävillä mielikuvilla, kyseisten mielikuvien pienentäminen ja sisäisen puheen äänensävyyn muuttaminen humoristiseksi tuo hänelle välittömiä tuloksia.

Kun tutkin uskomusjärjestelmiä, pyrin hahmottamaan, millainen rakenne luo todellisuuden, jossa asiakas elää. Todellisuus on aina subjektiivinen kokemus. Jokaisella meistä on oma todellisuutemme. Muuttamalla ajatteluamme muutamme oikeasti todellisuuttamme – me

kun emme toimi todellisuuden pohjalta vaan todellisuudesta tekemämme kartan pohjalta.

Mentaalisesti hahmotamme eri ajan eri paikkaan mielessämme. Ajattelepa kalenterivuotta. Tätä vuotta. Mitä näet? Miten hahmotat vuoden? Huomaa, miten näet vuoden mielessäsi. Joku näkee vuoden ehkä janana. Joku älypuhelimien kalenterinäkymänä. Joku saattaa nähdä sen ympyränä kellotaulun muodossa, jossa esimerkiksi kello yhden kohdalla voi olla tammikuu, kahden kohdalla helmikuu ja niin edelleen. Toisella kellotaulun kuukaudet voivat mennä vastapäivään. Sinulla on oma tapasi, enkä tiedä miten sinä hahmotat aikaa. Joka tapauksessa tapa, jolla rakenteellisesti hahmotat aikaa, vaikuttaa siihen miten koet ajan. Tässäkin on siis kyse rakenteesta.

Jos ajattelet ensi vuotta, miten näet sen? Monesti esimerkiksi henkilöt, joilla on haasteita tehdä pitkän tähtäimen suunnitelmia, mieltävät ajan rakenteellisesti haastavalla tavalla. Tähän törmään monesti yritysjohtajia valmentaessani.

Ajattele tätä viikkoa. Huomaa, miten näet mielessäsi tämän viikon. Joku voi nähdä mielessään paperisen kalenterinsa. Joku on taas siirtänyt Microsoftin sähköisen kalenterin omaan mieleensä. Jos tarkkailet yhtä päivää, pane merkille minkä kokoinen tuo päivä on mielessäsi. Kokeilepa jotain: tee päivästä mielessäsi kaksi kertaa isompi. Muuttuuko kokemuksesi ajasta? Tee sitten päivästä mielessäsi todella pieni. Muuttuuko kokemuksesi

ajasta? Tee siitä lopulta juuri sen kokoinen, kun sinusta tuntuu nyt hyvältä.

Ajattele tätä hetkeä. Missä tämä hetki on aikajanalasi ja minkä kokoinen se on? Jos et tunne olevasi tässä hetkessä, niin kokeile vetää tämä hetki sisällesi. Anna hetken täyttää koko huone ja tila, jossa olet. Läsnäolo on syytä aloittaa aina omasta mielestä. Tuntuuko erilaiselta?

Kun nyt ajattelet tulevaisuuttasi, niin huomaa, mitä näet. Huomaa, mitä tulee mieleesi. Miten ja missä sinä näet tulevaisuutesi? Ajattele nyt tavoitteitasi. Ovatko ne samassa paikassa, missä näet tulevaisuutesi? Jos eivät, siirrä tavoitteesi tulevaisuuteesi. Niin, että kun katsot tulevaisuuteesi, tavoitteesi ovat siellä. Täytä kuva hyvillä tunteilla. Huomaa myös, miltä sinusta tuntuu, kun teet tulevaisuudestasi vieläkin kirkkaamman ja kirkkaamman. Jatka, kunnes sinulla on kirkas tulevaisuus edessäsi. Nämä ovat vain muutamia ideoita – voit vapaasti valita, mikä sinulle toimii parhaiten.

Olen hyödyntänyt NLP:tä muun muassa erikoisjoukkojen sotilaiden mentaalisisessä valmentamisessa. Koska NLP:stä on ollut todistettusti apua mielenhallinnassa taistelutilanteiden yhteydessä, sen työkalut riittävät varsin hyvin myös arjen haasteisiin.

Tämä kirja on erinomainen reseptikirja, joka tarjoaa mielellesi konkreettisia työkaluja. Erinomaisia lukuhetkiä!

Ilkka Rajala

Licensed Master Trainer of NLP™

ESIPUHE

Matkapuhelimet olivat takavuosina kalliita, vaikeakäyttöisiä ja tiilenkokoisia. Nykyisin ne mahtuvat kämmentelle, ja puheluiden lisäksi älypuhelimien avulla voi lukea sähköpostit, surffata verkossa ja jopa katsoa televisiota.

Richard Bandlerin elämäntyö on muuttanut vastaavalla tavalla käsitystämme ihmismielen todellisesta suorituskyvystä. Olen sitä mieltä, että Bandler on merkittävin elossa oleva muutosvalmennuksen luova nero.

NLP, neurolingvistinen ohjelmointi (Neuro-Linguistic Programming) todistaa tämän. Se luotiin lähes 40 vuotta sitten. NLP kuului aiemmin psykologian reunalueelle, mutta nykyisin sitä opiskellaan, opetetaan ja harjoitetaan kaikkialla maailmassa.

Koulutetut ammattipsykologit joutuivat aiemmin kamppailemaan yli puoli vuotta saadakseen asiakkaan fobian parannettua. Nykyisin suurin osa fobioista voi-

daan poistaa kokonaan alle puolessa tunnissa. Pienimmät jokapäiväiset pelot voidaan poistaa jopa minuutissa tai muutamassa sekunnissa. Kiitos tästä kuuluu Richardille, joka on kehittänyt nykypsykologien käyttämät tekniikat.

Vieläkin hienompaa on se, että Richardin kehittämää ”psykologista teknologiaa” voidaan käyttää monien erilaisten ongelmien poistamiseen nopeasti ja helposti. Lisäksi se voi auttaa jokaista saavuttamaan onnellisemman elämän ja voimaan hyvin.

Tämä kirja on suurenmoinen kooste Richardin monista parhaista tekniikoista. Näitä tekniikoita voi käyttää auttamaan ongelmien ratkaisemisessa siitä riippumatta, miten ylitsepääsemättömiltä ne vaikuttavat. Näin voi vapauttaa todellisen potentiaalin käyttöönsä.

Minulla on ollut vuosien mittaan tilaisuus todistaa Richardin auttaneen tuhansia ihmisiä muuttamaan elämänsä perinpohjaisesti. Tämän kirjan myötä myös lukijalla on nyt tämä mahdollisuus.

Kuten pian huomataan, tämä kirja voi auttaa jokaista ylittämään vaikeudet, kulkemaan haasteiden läpi ja saavuttamaan halutut hyvät asiat.

Paul McKenna

ALKUSANAT

Olen kehittänyt inhimilliseen käyttäytymiseen vaikuttavia teknologioita neljän vuosikymmenen ajan. Kun aloitin työni 1970-luvun alussa, terapeutit ja ammatinharjoittajat tappelivat siitä, kenellä on oikea lähestymistapa psykologiaan. Minusta tällainen todistelu vaikutti hedelmättömältä. Yli viidestäkymmenestä erilaisesta teoriasta ja sovelluksesta ei syntynyt yhtenäistä lopputulosta. Olen ammatiltani matemaatikko ja tiedemies, ja synnyin aikaan, jolloin informaatiotieteiden ensimmäinen sukupolvi näki päivänvalon. On siis luonnollista, että valitsin eri tien kuin psykologia.

Minua eivät kiinnostaneet ”mikä meni pieleen” – tai ”miksi” -kysymykset, enkä etsinyt parannusmenetelmää. Suuntasin huomioni siihen, mikä toimi hyvin käytännössä riippumatta siitä, miten se tapahtui. Kun muutama hyvä terapeutti sai asiakkaansa kuntoon, tutkin, mitä he oikeas-

taan tekivät. Kun ihmiset selviytyivät itse ongelmistaan, tarkastelin lähemmin sitä, mitä oli tapahtunut. Lopputuloksena syntyi se, mitä nykyisin kutsutaan NLP:ksi (Neuro-Linguistic Programming). Kyse on oppimisesta. NLP-oppituntien aikana voi oppia, mitä muut ihmiset ovat oppineet kokemuksistaan ja siitä, mikä tepsii mi-hinkin ongelmaan.

Haluan jatkaa kiittämällä psykiatreja, jotka auttoivat minua alun perin. He antoivat minulle mahdollisuuden testata työtäni omiin potilaisiinsa ja kertoivat niistä muutamista harvoista ammattilaisista, jotka saivat työssään aikaan hyviä tuloksia, kuten Virginia Satir ja Milton H. Ericson.

Haluan myös kiittää rohkeita asiakkaita, jotka antoivat minun opettaa heille, mitä olin löytänyt. Tutkin, miten yli sata ihmistä pääsi eroon peloistaan ja sitä, mikä oli heille kaikille yhteistä. Sen jälkeen opetin tätä prosessia muille. Olen jalostanut näitä prosesseja vuosikymmenien ajan, ja uskon, että ne voivat auttaa ketä tahansa muuttamaan oman elämänsä.

Jos menneisyys vaivaa lukijaa, jos on juuttunut johonkin pelkoon tai mielen moottori ei vain pysy aikataulussa, tämä opas tarjoaa joukon keinoja saada oma elämä kuntoon. Jos kokee viettäneensä liikaa aikaa terapiassa ja kuluttaneensa liian paljon rahaa hoitaakseen itsensä kuntoon, tämä on juuri oikea kirja. Jos haluaa saada elämän hallintaansa, tämä kirja on tehokas apuväline. Lukijan

Luo haluamasi elämä

täytyy vain muistaa olla hyvin perusteellinen, tehdä kaikki harjoitukset ja ottaa lukemansa huolellisesti huomioon. Se on täysin ratkaisevaa.

Olen jakanut kirjan sisällön kolmeen osaan:

Ensimmäinen osa käsittelee vaikeuksien ylittämistä.

Toinen osa käsittelee haasteiden läpi kulkemista.

Kolmas osa käsittelee hyvien asioiden saavuttamista.

Richard Bandler

JOHDANTO

Tämä kirja on suunniteltu oppaaksi inhimilliseen käyttäytymiseen. Se auttaa tekemään elämänmuutoksia ja välttämään terapiaa ja hidasta, pitkää muutosprosessia. Tämän kirjan avulla on mahdollista muuttua nopeammin. Olen huomannut työssäni, että ongelmat kyllä ilmaantuvat nopeasti. Lentopelon kehittymiseen ei tarvita kuin yksi täpärä tilanne lentokoneessa. Ihmiset saavat ajopelon jouduttuaan kerran pahaan onnettomuuteen. Kerran kimppuun hyökännyt ampieparvi saa pelkäämään ampiaisia. Jos ihmiset oppivat pelkäämään nopeasti, ei ole mitään syytä epäillä jonkin toisen asian oppimisen vievän yhtään enempää aikaa. Tämän takia olen aina käyttänyt toisenlaista lähestymistapaa löytääkseni tavan tehdä asioita nopeasti.

Mikä tarkkaan ottaen on valitsemani erilainen lähestymistapa? Kun psykologit halusivat tutkia tiettyä ongel-

maa, kuten esimerkiksi pelkoa, he toivat yhteen joukon pelosta kärsiviä ihmisiä ja yrittivät saada selville, miksi he olivat sellaisia kuin olivat. Psykologit tutkivat, mikä sai näiden ihmisten aivot raksuttamaan. He järjestivät kokeita, kuten esimerkiksi sellaisen, jossa peloista kärsivät joutuivat kohtaamaan vaikeutensa. Samalla he yrittivät saada pelot hälvenemään pidemmällä tähtäimellä. He käyttivät psykoanalyttistä menetelmää, jossa matkustetaan ajassa taaksepäin trauman helpottamiseksi ja etsitään syvää, kätkeytyä sisäistä merkitystä. Tämä ajatus perustui käsitykseen, että *syvä ymmärtämys tuottaa muutoksen*.

Se vaikutti suurenmoiselta ajatukselta. Jos voisi ymmärtää omia ongelmiaan tavalla tai toisella, ne katoaisivat noin vain. Sigmund Freud aloitti tämän suuntauksen, ja se oli aikoinaan suuri keksintö. Sitä on sittemmin kokeiltu noin sadan vuoden ajan eri muodoissa. Tämän käsityksen mukaan psyyken ymmärtäminen voi aikaansaada muutoksen. Ajatus siitä, että on mahdollista auttaa ihmistä kielen avulla vaikuttamatta häneen fyysisesti, oli jo itsessään lupaava oivallus. Idea syvän ymmärtämyksen saamisesta henkilökohtaisiin ongelmiin ei kuitenkaan toimi käytännössä.

Ihmiset ovat vuosien mittaan käyttäneet sekä psykologisia että fyysisiä lähestymistapoja. On kokeiltu muun muassa väline-ehdollistumista, jossa ihmisiä yritettiin ehdollistaa palkitsemalla heitä hyvästä käytöksestä ja kielteisesti huonon käytöksen toistamisesta. Tupakoitsijoille

annettiin tupakka ja säikäytettiin sen jälkeen pahanpäiväisesti. Ongelma on kuitenkin siinä, että suurin osa jonkin aikaa tupakoineista tietää, ettei se ole hyväksi heidän terveydelleen. He saattavat jopa tietää, miksi he ovat aloittaneet tupakoinnin – näyttääkseen hyviltä ystäviensä silmissä, päästäkseen eroon hermostuneesta käytöksestään tai ylensyömisestä. Vaikka ihmiset tietävät, miksi he tupakoivat, se ei auta heitä lopettamaan tupakointia.

Monet ihmiset tietävät myös, miksi he pelkäävät. Minulla oli kerran asiakas, joka ymmärsi pelkojaan perin pohjin. Naisen kimppuun oli hyökännyt joukko ihmisiä, jotka olivat hakanneet ja raiskanneet hänet naisen ollessa nuori tyttö. Nainen alkoi pelätä ihmisiä. Häntä pelotti mennä ulos. Itse asiassa hän pelkäsi lähes kaikkea. Nainen oli käynyt psykiatrin vastaanotolla ja saanut terapiaa ja lääkkeitä. Valium kieltämättä rentoutti häntä, mutta sittenkin; vaikka huumeiden käyttäminen rentouttaa heroiinin käyttäjiä, se ei vaikuta todellisiin syihin.

Todellinen syy on heidän kehittämänsä tapa pelätä silloin, kun siihen ei ole mitään syytä. He ovat oppineet sitoutumaan tietynlaiseen käyttäytymiseen, joka on itsessään tuhoisaa. Se tuhoaa elämänlaadun ja vie vapauden. Se tuhoaa mahdollisuuden elää vapaassa yhteiskunnassa.

Tämä nainen ei elänyt kauhistuttavassa paikassa, jossa pommit putoavat päivittäin niskaan, tai jossa sotilaat raiskaavat ihmisiä päivittäin. Kukaan ei hyökännyt hänen kimppuunsa eikä ollut tehnyt sitä yli kahteenkymme-

neenviiteen vuoteen. Siitä huolimatta nainen heräsi joka aamu peloissaan. Hän meni nukkumaan peloissaan. Häntä pelotti tavata ihmisiä, seurustella, rakastaa, tehdä työtä. Hän pelkäsi kaikkea.

Nainen tuli luokseni aika lailla sattumalta kaikkien terapiavuosiensa jälkeen. Hän ilmoittautui kurssille, johon osallistui yli 500 ihmistä. Minulla on yleensä lavalla laatikko, johon ihmiset voivat käydä laittamassa kysymyksiä, ja niin nainen kirjoitti lapulle sen, mitä hänelle oli tapahtunut. Hän sanoi ymmärtävänsä, miksi hänellä oli ongelma, mutta hän ei edelleenkään näyttänyt kykenevän pääsemään siitä eroon.

Puhuin ensin hänen kanssaan kahden kesken. Sen jälkeen hän tuli kanssani lavalle, ja selitin hänelle sen tosiasian, ettei minun tarvitse tietää, miten hänestä tuli sellainen kuin hän on. Minun täytyi vain ymmärtää, miten hän pysyi sellaisena. Oli melko ilmeistä, miksi hän oli sellainen kuin oli. Hänelle oli tapahtunut jotain ja hän jatkoi sen todeksi elämistä. Kaikki hänen maailmassaan palautti tuon muiston hänen mieleensä.

Naisen pulma ei perustunut siihen, mitä oli tapahtunut. Se perustui siihen, miten hän toimi tapahtuneen suhteen. Se perustui siihen tosiasiaan, että joka aamu herätessään hän kysyi: *mikä voi mennä pieleen?* Sama vastaus ponnahti esiin joka ikinen kerta. Hän palautti mieleensä saman elämänpituisen muiston ja näki itseensä kohdistuneen pahan teon tapahtuvan yhä uudestaan.

Minulta meni vain kaksikymmentä minuuttia saada hänet lopettamaan tämän tekeminen, sillä minun ei tarvinnut saada selville, miksi nainen teki mitä teki. Minun täytyi vain saada hänet lopettamaan se. Vieläkin olennaisempaa oli saada nainen tekemään jotain vielä tärkeämpää: oppia olemaan onnellinen.

Jos ihminen on ollut peloissaan suurimman osan elämänsä, hänellä ei ole välttämättä hyviä esimerkkejä siitä, mitä onnellisena oleminen tarkoittaa. Siinä tapauksessa onnellinen olo täytyy rakentaa hänen sisäänsä. Niin minä tein. Ihmisille täytyy antaa todella vahva rentouden ja hyvänolon tunne, joka toimii heidän oppaanaan käyttäytymisen muutoksessa. Kun näin tapahtuu, he heräävät tulevana aamuina kysymään: ”Mitä hauskaa voin tehdä tänään? Kuinka paljon voin kokea vapautta? Kuinka paljon enemmän pystyn tekemään nyt kuin aiemmin?”

Kun ihmiset alkavat kysyä hyviä kysymyksiä, he luovat mielessään hyviä kuvia. Jos luo hyviä mielikuvia, syntyy kivoja tunteita. Silloin elämä herättää suurempaa innostusta. Kertomani tapauksen nainen on hyvä esimerkki siitä, miten on mahdollista päätyä elämään rikasta, täyttää elämää tilanteesta, jossa ei ole juuri lainkaan elämää. Silloin asiat sujuvat kauttaaltaan paremmin.

Saadakseen oman elämänsä kulun kääntymään on hyvä ymmärtää, miten kaikki nämä ideat ovat syntyneet. Näin on mahdollista saada selville, miksi ne ovat niin tehokkaita. Kun olin vasta-alkaja, pyysin psykiatreja

mainitsemaan yhden heidän vaikeimmista ongelmistaan. He kertoivat sen olevan fobiat. Näin ollen lähestymistapani sai alkunsa yrittäessäni keksiä, miten auttaa ihmisiä voittamaan fobiansa. Sama lähestymistapa osoittautui toimivaksi muidenkin ongelmien kohdalla.

Kun tutkin fobioita, en tutkinut fobioista *kärsiviä* ihmisiä vaan niitä, jotka olivat *päässeet* niistä *eroon*. Löysin suuren joukon ihmisiä, jotka olivat päässeet fobioista eroon ilman terapiaa. Nämä ihmiset olivat selittäneet pelkonsa. Ryhdyin haastattelemaan heitä suunnitelmallisesti käyttäen työkaluja, jotka olin kehittänyt kirjoittaessani varhaisinta teostani *The Structure of Magic: Volume One*. Tässä kirjassa valotimme joitakin sen ajan kaikista menestyneimpien terapeuttien salaisuuksia ja mallinsimme heidän taitojaan. Tämä tunnetaan nimellä metamalli.

Metamalli on tapa esittää kysymyksiä siitä, miten ihmiset käsittelevät tietoa juuri sillä hetkellä. Metamallissa ei kysytä, miten he ovat käsitelleet tietoa menneisyydessä tai miten he käsittelevät tietoa tulevaisuudessa, vaan sitä mitä he tekevät juuri nyt: *Kuinka he ilmaisevat pelkonsa? Millaisena toimintana se ilmenee? Miten se ilmenee toistuvana toimintana? Miten he pääsivät eroon pelostaan? Millaisia askelia he ottivat voittaakseen fobiansa oltuaan vuosia sen vallassa?*

Muutammat ihmiset, joiden kanssa keskustelin, eivät voineet mennä hissiin. Joitakin vaivasi ampiaiskammo. Yksi tapaamani ihminen pelkäsi koiria, ja monet kärsivät

ajopelosta. Oli ihmisiä, joilla oli korkean paikan kammo ja avoimien tilojen pelko. Kävin myös haastattelemassa torifobiasta kärsiviä ihmisiä, jotka pelkäsivät poistua kotoaan – ja joiden pelko olikin yhtäkkiä poissa, ja he kykenivät menemään minne tahansa.

Kaikilla näillä ihmisillä, jotka jakoivat tarinansa kanssani, oli tiettyjä yhteisiä piirteitä. Yksi oli se, että he olivat saavuttaneet kyllästymispisteen ja lakanneet ajattelemasta sitä, mikä heitä pelotti. He olivat alkaneet ajatella: *tämä on todella tyhmää*. Tämän kaltaiset, heille kaikille yhteiset elementit, saivat minut kehittämään ensimmäisen fobiahoidon, joka ei oikeastaan ollut hoito vaan pikemmin oppitunti.

Siihen aikaan psykiatri, jonka kanssa tein yhteistyötä, lähetti minulle laumoittain erilaisista fobioista kärsiviä ihmisiä. Näin pääsin testaamaan kehittämäni menetelmää. Käytin fobian selittäneiden ihmisten mielessä tapahtunutta prosessia ja ryhdyin asennushommiin. Se on kaikessa yksinkertaisuudessaan prosessi, jonka aikana opetan ihmisiä ajattelemaan eri tavalla. Ajatteleminen ei ole passiivinen prosessi, jollei sitä tee passiivisesti. Ajattelun täytyy aina olla aktiivinen prosessi, jossa ajattelet siten, että saat haluamasi lopputuloksen.

Tämä lähestymistapa osoittautui käyttökelpoiseksi lähes kaikkien muidenkin ihmisten kohtaamien ongelmien kanssa. Jos ihmisiä voidaan auttaa ajattelemaan aktiivisesti ja eri tavoin kuin aiemmin, he voivat muuttaa

elämänsä. Jos yrittää motivoida itseään ja ajattelee, miten rankkaa se on, se on sitä. Sanon aina ihmisille: ”Jos etsitte hankaluuksia, löydätte kyllä niitä”. Jos kysytte ”mikä voi mennä pieleen”, jokin todennäköisesti menee pieleen. Jos toisaalta kysytte ”mikä toimii hyvin käytännössä”, vastaus kyllä löytyy, kuten minun tapauksessani.

Aloitin työni vuoden 1974 paikkeilla, enkä ole näiden vuosikymmenien aikana tavannut yhtäkään todellisesta fobiasta kärsinyttä ihmistä, joka ei olisi vapautunut fobiastaan. Monet ovat kysyneet minulta näiden kolmenkymmenenviiden vuoden aikana kohtaamastani vastarinnasta, mutta en ole kohdannut sitä kovinkaan paljon siitä yksinkertaisesta syystä, että *se, mitä teen, toimii niin hyvin käytännössä.*

Kun oppii, *miten* ihmiset ajattelevat, heidät voi opettaa muuttamaan ajattelutapaansa. Näiltä ihmisiltä oppimani prosessi oli sellainen, että myös muut ihmiset pystyivät seuraamaan sitä. Kykenin opettamaan sen muille lyhyen, kahdenkymmenen minuutin oppitunnin aikana, ja olen tehnyt sen lukemattomia kertoja.

1980-luvun alussa tekemissäni filmeissä oli mukana kolme ihmistä. Yksi kärsi paniikkihäiriöstä ja toinen kauheasta fobiasta. Hän pelkäsi, että joutuu lähtemään Länsi-Virginiassa sijaitsevasta Huntingtonista. Kolmas kärsi auktoriteettipelosta. Heidän fobiansa katosivat. Käsittelin kaikkia kolmea hieman eri tavalla, mutta opetin jokaista ajattelemaan pelkoaan uudella tavalla.

Kun ajattelee uudella tavalla, toimii uudella tavalla ja tuntee uudella tavalla. Koko tämä kirja käsittelee toisin ajattelemisen tapoja. Sen lukemisen voi ottaa oman tulevaisuutensa suunnittelun oppituntina. Tämä on vain yksi esimerkki merkityksellisistä seikoista, kun ihmiset haluavat muuttaa oman elämänsä. On mahdollista jalostaa monille ihmisille yhteisestä prosessista jotakin, mitä kuka tahansa voi oppia.

Käytimme kollegani kanssa myös yksinkertaisia keinoja, kuten tavaaminen. Hyvät tavaajat tekevät sanoista kuvia. He muistavat kuvat ja kuulostelevat tuntemuksiaan varmistuakseen, että kaikki menee oikein. Niinpä kehitimme opetusohjelman, jossa opetimme lapsia katsomaan sanoja jokaisen kirjaimen ollessa erivärinen.

Heidän katsottuaan sanoja pyysimme heitä sulkemaan silmänsä ja tekemän mielessään kuvan näkemästään. Sen jälkeen esitimme kysymyksiä, kuten esimerkiksi: ”Minkä värinen kolmas kirjain oli? Minkä värinen viimeinen kirjain oli?” Ainoa tapa vastata kysymyksiin oli se, että todella muisti sanan kuvana. Pyysimme heitä samalla kuulostelemaan tuntemuksiaan. Näytimme heille saman sanan väärin tavutettuna niin, että heistä ei tuntunut hyvältä. Sitten näytimme heille saman sanan oikein tavutettuna, jolloin heistä tuntui paremmalta. Näin he alkoivat kehittää mielessään hyvin toimivaa prosessia.

Kun näkee sanan, voi ohjelmoida mieleensä sen kuvan. Muistaakseen asiat täytyy ensin koodata muisto. Jos

opetamme lapsia koodaamaan mieleensä kunnolla sanojen tavaamisen, he kykenevät myös purkamaan sanojen tavaamiseen liittyvän koodauksen. Sama pätee kaikkiin muistitehtäviin.

Näin ollen koulutusjärjestelmä sai vaikutteita työstäni, joka on levinnyt kaikkialle. Jos tutkii Kate Bensonin nettisivua *Meta4Education* (www.meta4education.co.uk), sieltä löytyy monenlaista opettajille tarkoitettua tietoa.

Nykyisin on olemassa monia koulutukseen liittyviä NLP-kirjoja. On olemassa teoksia, jotka käsittelevät urheilijoille tarkoitettuja NLP-sovelluksia. Löytyy golfstrategioita, joiden mukaan menestyneet golfin pelaajat kykenevät siirtymään muuntuneeseen mielentilaan ja mukauttamaan kehonsa visuaalisesti. Ammattipainijat ja jalkapalloilijat käyttävät NLP:tä parantamaan tuloksiaan. Kaikki ihmiset voivat oppia tekemään asioita paremmin.

Jokainen tehtävä sisältää mieleen liittyvän osuuden. Se, mitä kutsumme lahjakkuudeksi, on paljolti sitä, että ihminen törmää näihin strategioihin vaivattomasti. Kukaan ei takuulla voi päihittää hyviä geenejä. Jos sattuu olemaan yli kaksimetrinen, on helpompi olla hyvä koripallon pelaaja. Jos pitää koripallosta, on helpompi harjoitella. Jos pitää kitaran soittamisesta, on helpompi harjoitella. Jos ei omaa suuren musiikintekijän henkisiä kykyjä, voi ryhtyä säätämään itseään ja oppia lahjakkuutta. Lahjakkuus ei ole pelkästään Jumalan lahja. Se on vain osittain sitä.

Loppu on mahdollista saavuttaa niin kauan kuin ihmiset kykenevät opettamaan toisiaan.

Oppitunneilla ei ole kyse ainoastaan siitä, mitä opimme, vaan *miten* opimme. Ei riitä, että näytämme lapsille sanoja ja pyydämme heitä muistamaan ne. Heille täytyy kertoa, *miten* muistaa ne. Ei riitä, että pyydämme fobiasta kärsiviä olemaan pelkäämättä, vaan heille täytyy myös kertoa, miten pelon saa häviämään.

Olen lähes neljän vuosikymmenen ajan tutkinut ja opiskellut monia asioita ihmisistä, joilla on kaikenlaisia ongelmia. Olen työskennellyt skitsofreenikkojen kanssa ja oppinut ihmisiltä, jotka eivät ole skitsofreenikkoja, ja jotka pystyvät tekemään nimenomaan sen, mihin skitsofreenikko ei kykene.

Psykiatri toi luokseni yhden tunnetuimmista tapauksistani monia vuosia sitten. Kyseessä oli nainen, joka ei erottanut toisistaan mielikuvitusta ja muistoja. Aina, kun hän saapui psykiatrinsa luokse, hän itki ja valitti ja sanoi tappaneensa omat vanhempansa. Psykiatri kutsui vanhemmat mukaan vastaanotolle, ja nainen jutteli heidän kanssaan huomaavaisesti. Kun he lähtivät, nainen väitti tappaneensa heidät.

Ei ole olennaista, miksi nainen kuvitteli tappaneensa vanhempansa. Tosiasia oli, ettei hän kyennyt erottamaan, mitkä muistot olivat todellisia. Niinpä käännyin psykiatrin puoleen ja kysyin, mistä hän tiesi, mitkä hänen muistoistaan olivat tosia ja mitkä fantasioita. Pyysin heitä molempia

luomaan muiston siinä paikan päällä. Molemmat kuvittelivat mielessään, miten he tulivat toimistooni ja ottivat mielikuvaan mukaan kaikki välttämättömät yksityiskohdat. Sitten kysyin, miten he olivat tulleet toimistooni.

Psykiatri vastasi minulle rauhallisesti. Nainen kiljui ja vaikeroi, sillä hän ei kyennyt erottamaan muistoja ja fantasiaa toisistaan. Kysyessäni, miten psykiatri tiesi, mitkä muistoista olivat tosia ja mitkä fantasiaa, kävi ilmi, että hänen fantasiansa olivat mustareunaisia mutta hänen muistonsa eivät olleet. Tämä oli hyvin tarkka tapa tietää, mitkä mielikuvat olivat keksittyjä ja mitkä muistettuja. Olen varma, ettei hänellä ollut minkäänlaisia vaikeuksia erottaa mielikuvitusta todellisuudesta.

Hypnotisoin naisen syvään muuntuneeseen mielen-tilaan. Pyysin häntä nostamaan kätensä ja käymään läpi luomansa fantasiat ja laittamaan niihin mustat reunat. Hänen täytyi tehdä se alkaen vanhempiansa tappamiseen liittyvästä fantasiasta päätyen mihin tahansa luomaansa fantasiaan, mukaan lukien mielikuva, jonka olin pyytänyt häntä luomaan toimistollani. Sanoin hänelle, että kun hänen aivonsa ovat käyneet läpi ja taltioineet kaiken informaation, hän voi laskea kätensä alas. Kun hän avasi silmänsä, kysyin, onko hän tappanut vanhempansa. Nainen vastasi rauhallisesti: ”En ole.”

Tässä lähestymistavassa on kyse mahdollisuudesta opettaa ihmisiä sen sijaan, että ”terapoiisi” heitä. Näkemys hankkiminen terapiassa on hieno idea, mutta

se ei toimi käytännössä. Totuus on, että vuosikausien näkemyksen synnyttämisen jälkeen asiakkaisissa ei tapahdu muutosta. Kommunismikin oli hyvä idea, mutta se ei toiminut käytännössä.

Kun jokin idea ei toimi käytännössä, se täytyy heittää menemään toimimattomana. Kun jokin ei toimi käytännössä, se ei vain toimi. Olen yrittänyt vuosien ajan löytää ne yksinkertaiset, opetettavissa olevat asiat, jotka toimivat käytännössä. Jotkut asiat on helpompi opettaa valvetilassa ja toiset taas on helpompi opettaa hypnoottisessa transsissa oleville. Minusta on yhdentekevää, kummasta on kyse, kunhan ihmiset pääsevät sinne, minne haluavat. Minusta on tärkeää, että he ovat vapaita elämään ja olemaan onnellisia, hukkaamatta aikaansa haitallisten tapojen ja tottumusten kanssa. Uskon, että useimmissa nykyhetken ongelmissa on kyse saman haitallisen tavan ja totumuksen ilmenemisestä yhä uudestaan.

Pakkomielteistä kärsivillä ihmisillä on haitallinen tapa luoda rituaaleja, joiden avulla he yrittävät pitää ahdistuksen loitolla. Jokainen rituaali saattaa tuoda jonkin verran lohtua, mutta loppujen lopuksi ne lisäävät pelkoa ja ahdistusta.

Mitä enemmän saa tällä tavalla lohdutusta, sitä enemmän täytyy pelätä. Kyse on noidankehästä. Suurin osa typeryydestä perustuu juuri tällaiseen. En puhu typeryydestä siinä merkityksessä, että se olisi huonommuutta. Jos joku huomaa jotain älytöntä, hän yleensä nauraa sille

ja yrittää sitten luoda jotain paremmin toimivaa, jolloin elämä paranee. Uskon lujasti, että kuka tahansa voi päästä ongelmistaan eroon.

Ihmiset ovat kävelleet ovestani sisään surkeina ja poistuneet samasta ovesta vapaina yli kolmenkymmenenviiden vuoden ajan. He ovat poistuneet onnellisempina ja jatkaneet samaa rataa. Moni on sanonut: ”Tämä fobian hoitomenetelmä on hyvä, mutta entä jos fobia tulee takaisin puolen vuoden sisällä?” Tarvitaan vain toinen kahdenkymmenen minuutin harjoitus, ja fobia on taas tiessään.

Fobia palaa vain silloin, kun alkaa tehdä samoja asioita, joita teki aiemmin, ja ajatella samoja asioita, kuin aiemmin. Muussa tapauksessa fobia pysyy ikuisesti loitolla. Todellisuudessa tapahtuu jotain ihanaa. Vapautuu enemmän aikaa elämästä nauttimiseen.

Jokainen voi voida hyvin kaiken sen ajan, minkä hän voi nyt huonosti. Se ei tarkoita, ettei ikäviä asioita tapahdu. Ihmiset kuolevat. Toisinaan ihmiset joutuvat kolareihin tai velkaantuvat. On olemassa kamalia asioita, jotka saavat voimaan huonosti, mutta silloin niille kannattaa tehdä jotain. Näin voi jatkaa elämää niin pian kuin mahdollista ja olla paras mahdollinen oma itsensä. Voi kääntää katseensa menneisyyteen ja todeta olevansa nykyisin parempi ihminen, vaikka olisi muuttunut vain hitusen verran. Silloin on kuitenkin jo matkalla oikeaan suuntaan.

Tämä kirja kertoo, miten muutos toteutetaan. Se on pääpiirteissään hyvin yksinkertainen. Olen luonnostellut

inventaario-osan, jossa käydään läpi perusasiat. Se helpottaa ottamaan käyttöön jokaisella meillä jo hallussa olevat työkalut.

Seuraavaksi käyn läpi ongelmia, joita jokainen saattaa kohdata elämässään. Lukija oppii, kuinka päästä pelkojen, pahojen muistojen ja huonojen ihmissuhteiden yli. Hän oppii, miten voi kulkea menestyksellisesti haasteiden läpi. Tällaisia haasteita voivat olla esimerkiksi haitalliset tavat, sairaudesta toipuminen ja ajat, jolloin tuntee haluavansa antaa periksi. Lukija oppii saavuttamaan asioita, jotka tekevät elämästä elämisen arvoisen, kuten hauskuus, rakkaus, seksi ja omaa elämää koskevien isojen ratkaisujen tekeminen.

Kerron tässä kirjassa tiettyjä tarinoita ja näkemyksiä, joita olen saavuttanut työskennellessäni kunkin ongelman parissa. Kirjasta löytyy myös monia tekniikoita ja vinkkejä, jotka on tiivistetty askel askeleelta etenevän oppaan muotoon. Näin lukija voi muuttua jo kirjaa lukiessaan. Haluan sanoa jälleen kerran, että on olennaista noudattaa askelia ja tehdä asiat perusteellisesti.

Kun kirjoitin teoksen *The Structure of Magic*, en juuri saanut postikortteja. Kirjoitettuani kirjan *Frogs into Princes* sain kuitenkin postikortin Suurelta Kanjonilta. Kirjassa kerrottiin keinoista, joiden avulla ihmiset voivat päästä eroon pelosta ja ahdistuksesta.

Yhdessä postikortissa sanottiin näin: ”*Roikun Suuren Kanjonin reunalla. Minulla oli vuosien ajan korkean paikan*

kammo. Käytin paljon rahaa terapiaan. Ongelma hävisi alle kahdeksalla eurolla. Kiitos.” Kun päätin kirjoittaa tämän oppaan, minulla oli mielessäni ja tavoitteenani juuri jotain tämän suuntaista. Toivottavasti kaikki haluavat lähettää minulle postikortin tämän kirjan luettuaan.

- Roach, Geshe Michael: *Tiibetiläinen joogakirja*
- Rohr, Richard: *Yksinkertaisuus. Irti päästämisestä taito*
- Rowe-Ward, Peggy & Ward, Larry: *Rakkautta puutarha.*
Opas mielekkäisiin ihmissuhteisiin
- Sabelström, Hanna-Leena: *Enkelikellolapset*
- Salomaa, Paula: *Narsismi arjessa. Vastauksia henkilökohtaisiin kysymyksiin*
- Salomaa, Paula: *Narsismin tiedostaminen. Toipumisopas narsistille ja uhrille*
- Salomaa, Paula: *Nyrkkisankarin tunnekoulu. Vapaaksi mielen vallasta*
- Salomaa, Paula: *Tie aitoon itseen. Avaimia elämäniloon ja tasapainoon*
- Salomaa, Paula: *Vapauta sisäinen loistosi. Menetelmiä mielen lukkojen avaamiseen*
- Salzberg, Sharon: *Lempeyden tie. Kumouksellinen onnellisuuden taito*
- Satri, Janna: *Sisäinen lepatus. Herkän ihmisen tietokirja*
- Schaub, Friedemann: *Alitajunnan voima. Kuinka pääset eroon pelosta ja ahdistuksesta*
- Segal, Inna: *Kehosi salattu kieli. Opas terveyteen ja hyvinvointiin.*
- Segal, Zindel V., Williams, J. Mark G. & Teasdale, John D.: *Mindfulness masennuksen hoidossa*
- Selby, John: *Seitsemän mestarin tie*
- Shapiro, Deb: *Kehosi paljastaa mielesi. Mitä oireesi ja sairautesi kertovat sinusta?*
- Shapiro, Larry: *Zen ja juoksemisen taito*
- Shoshanna, Brenda: *Askelmat rakkauteen*
- Shoshanna, Brenda: *Zen ja rakastumisen taito*
- Siegel, Daniel J.: *Mindsight. Muutoksen tiede.*
- Siegel, Daniel J.: *Brainstorm. Nuoruuden aivoomyrskyn voima ja merkitys*
- Siegel, Ronald: *Tässä ja nyt. Yksinkertaisia harjoituksia arjen ongelmiin*

LUKUNÄYTE

© Viisas Elämä Oy

- Simmons, Russell: *Menesty tyyneyden avulla. Opas yksinkertaiseen meditaatioon*
- Simmons, Russell: *Todella rikas. Kuinka voit saada kaiken haluamasi*
- Singer, Michael A.: *Kableeton sielu*
- Stahl, Bob & Goldstein, Elisha: *Stressin hallinnan käsikirja*
- Stahre, Lisbeth & Ryd, Veronika: *Eroon tunnesyömisestä*
- Suzuki, Shunryu: *Kirjeitä tyhjyydestä. Zen ja elämisen taito*
- Tae Hye (Niinimäki, Mikael): *Suomalainen zen-opas*
- Talvitie, Vesa: *Arkipsykologiasta aivotutkimukseen. Kysymyksiä psykologian filosofiasta*
- Tan, Chade-Meng: *Mietiskellen menestykseen. Sisäisen etsinnän hakutuloksia*
- Thich Nhat Hanh: *Ei kuolemaa, ei pelkoa. Lohduttavaa elämänviisautta*
- Thich Nhat Hanh: *Maistele ja nauti. Tasapainoiseksi tietoisien syömisen avulla*
- Thich Nhat Hanh: *Opas kävelymeditaatioon*
- Thich Nhat Hanh: *Pelko. Vapaudu pelosta tietoisella läsnäololla*
- Thich Nhat Hanh: *Viha. Viisautta sen hallitsemiseen*
- Tipping, Colin C.: *Ehdoton anteeksianto*
- Tolle, Eckhart: *Findhornin retriitti. Tyynyys maailman keskellä*
- Tolle, Eckhart: *Harjoituksia Läsnaolon voimasta*
- Tolle, Eckhart: *Läsnaolon voima. Tie henkiseen heräämiseen*
- Tolle, Eckhart: *Tyynyys puhuu*
- Tolle, Eckhart: *Uusi maa*
- Toukonen, Marja Leena: *Kuvittele itsesi. Luovuus, mielikuvat ja metaforatyöskentely*
- Toukonen, Marja Leena: *Sanaton. Silta myyttiseen tietoisuuteen*
- Trungpa, Chögyam: *Henkisen materialismin ylittäminen*
- Trungpa, Chögyam: *Shambhala – soturin tie*
- Tucker, Jim B.: *Olen elänyt ennenkin. Lasten muistoja edellisestä elämästään*
- Tulku Thondup: *Mielen parantava voima. Yksinkertaisia tiibetiläisiä harjoituksia*

LUKUNÄYTE

© Viisas Elämä Oy

Tulku Thondup: *Rajaton paraneminen. Meditaatioharjoituksia mielen ja kehon parantamiseksi*
Ury, William: *Myönteinen ei. Kuinka sanoa toiselle ei ja päästä silti myönteiseen lopputulokseen*
Vaidya, Janesh: *Kehon ja mielen ayurveda*
Valkila, Oili: *Hanki ihana, peloton elämä*
Vasara, Mitra: *Seksi ja läsnäolo. Opas syvälliseen seksuaalisuuteen*
Vuorinen, Niko: *Kalpa ja mieli. Filosofiaa miekkailusta ja mielenhallinnasta*
Wallace, Alan: *Buddhalainen mielenharjoitus*
Watts, Alan: *Epävarmuuden viisaus*
Watts, Alan: *The Book. Keitä me olemme*
Wattles, Wallace D.: *Rikastumisen tiede*
Ware, Bronnie: *Viisi viimeistä toivetta. Elä, älä kadu*
Wilber, Ken: *Kaiken lyhyt historia*
Wilber, Ken: *Rajaton viisaus*
Wilcock, David: *Lähdekenttä*
Williams, Lisa: *Sielun ikuinen elämä*
Williams, Mark & Penman, Danny: *Tietoinen läsnäolo. Löydä rauha kiireen keskellä*
Williams, Teasdale, Segal & Kabat-Zinn: *Mielekkäästi irti masennuksesta. Tietoisen läsnäolon menetelmä*
Williamson, Marianne: *Vaurauden salaisuus. Työ, raha, rakkaus ja ihmeet*
Wright, Stephanie: *Kum nye*
Yogis, Jaimal: *Suolavetten buddha*

LUKUNÄYTE

© Viisas Elämä Oy