

VIIKON KASVOT

Katja Heikkinen

Nonviolent Communication eli NVC on amerikkalaisen psykologi **Marshall B. Rosenbergin** kehittämä menetelmä ihmisten keskinäisen vuorovaikutuksen edistämiseen.

NVC pohjaa tarvelähtöiseen filosofiseen ajatteluun: kaikki tekemisemme tähtää tarpeiden tyydyttämiseen. Tullessaan tietoiseksi omista tarpeistaan ihminen kykenee ymmärtämään paremmin myös muita ihmisiä. Keskinäinen ymmärrys taas vähentää väkivaltaa.

– Jos on yhteydessä itseensä, eli on tietoinen omista tarpeistaan, ymmärtää paremmin myös muita ihmisiä, koska kaikilla meillä on samat tarpeet. Prosessin ideana on luoda yhteys itseen ja toisiin ihmisiin. Kaikilla on empaattisia kykyjä lapsis-

# Yhteisymmärrykseen kirahvikielellä

## Hanna Savanna on väkivallattoman viestinnän asialla

ta lähtien, sanoo sertifioitu NVC-kouluttaja **Hanna Savanna**.

– Ihminen voi paremmin, kun saa säilytettyä yhteyden niihinkin ihmisiin, joiden toiminta vihastuttaa. Jos ihminen valitsee koston sen sijaan, että yrittäisi rakentaa yhteyttä, hän taatusti voi pitkällä tähtäimellä huonommin, Savanna toteaa.

NVC:n kehittäneen juutalaisen Rosenbergin käsitykset vuorovaikutuksesta pohjautuvat hänen tekemiinsä tutkimuksiin ihmisistä haasteellisissa elämäntilanteissa, kuten keskitysleireillä.

### Hyödyllinen taito kaikille

Suomessa NVC tunnetaan paremmin väkivallattomana viestintänä, rakentavana vuorovaikutuksena tai kirahvikielenä. Eksoottisen eläimen ottaminen symboliksi

ei ole sattumanvaraista.

– Kirahvilla on maalla elävistä nisäkkäistä suurin sydän. Empatiakeskeistä NVC:tä kutsutaan myös sydänten kieleksi, Savanna sanoo.

– Kirahvi on pitkän kaulansa ansiosta kaukokatseinen, mutta myös haavoittuvainen, Savanna jatkaa ja kertoo eläintematiikan näkövian myös koulutustilaisuuksissa. Kirahvin vastapuolena hän esittelee sakaalia, jonka toiminta perustuu hyökkäämiseen, puolustamiseen ja paikalta pakenemiseen.

– Sakaali edustaa yhteyttä rikkovaa vuorovaikutusta. Sakaali syyttää asioista vain yhtä osapuolta, kun taas kirahvi tiedostaa omien tunteidensa lisäksi myös toisen tunteet ja tarpeet, Savanna selvittää ja havainnollistaa ideaa eläimiä esittävin käsinukein ja irtokorvin.

– Olen nähnyt kuvia muun muassa palestiinalaisista poliiseista kirahvinkorvat päässä NVC-koulutuksissa, hän hymyilee.

NVC-taidoista voi hyötyä periaatteessa kuka tahansa. Hanna Savanna kertoo kouluttavansa ihmisiä laidasta laitaan.

– Ammatillisesti sitä hyödyntävät esimerkiksi ihmiset, jotka toimivat hoitoalalla tai ovat tekemisissä väkivallan kanssa. Otavan julkaiseman uuden kirjasarjan myötä sitä aletaan opettaa myös kouluissa, Savanna kertoo.

Myös yksityiset henkilöt voivat käyttää NVC:tä hyväkseen arkielämän tilanteissa. Savanna selvittää olleensa apuna esimerkiksi pariskuntien ristiriitatilanteissa.

– Niissä yksi tärkeimmistä lähtökohdista on se, että molemmat osapuolet tulevat ajan kanssa tasapuolis-

ti kuulluksi.

### Laajalle levinnyt elämäntapa

Omaksumisensa osalta kirahvikieli ei poikkea muiden kielten opiskelusta, sillä myös sitä tarvitsee harjoitella joko yhdessä tai yksinään.

– Lopulta kyse on kuitenkin enemmän asenteen kuin kielen opiskelusta. Olen huomannut, että lasten on helpompaa oppia kirahvikieltä. Aikuisien opiskeluun liittyy paljon poisoppimista, koska heillä vanhat asenteet ovat juurtuneet syväälle, Savanna sanoo.

### "Olen nähnyt

kuvia muun

muassa

palestiinalaisista

poliiseista

kirahvinkorvat

päässä NVC-

koulutuksissa."

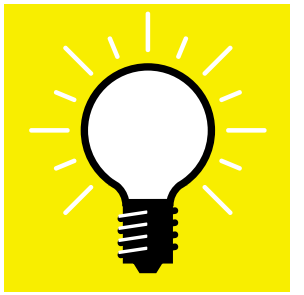
NVC:n idea tunnetaan jo joka maanosassa. Kouluttajia löytyy maailmanlaajuisesti kolmisensataa, mutta Suomessa heitä on Savannan lisäksi vain yksi. Savanna on kouluttanut NVC:stä kiinnostuneita Suomessa kymmenillä paikkakunnilla vuosikymmenen verran. Kuopiossa väkivallattoman viestinnän peruskoulutusta järjestetään ensimmäisen kerran 11.–12. huhtikuuta.

– Itse innostuin NVC:stä ystäväni kautta. Huomasin löytäneeni filosofian, johon tiesin aina uskoneeni. Sitä ei vain ollut esitelty minulle aiemmin, iisalmelaisyyntyinen Savanna kertoo. ■



Hanna Savannan NVC-koulutuksessa eläinhahmoilla havainnollistetaan vuorovaikutustilanteita. Sakaali on kirahvia kapeakatseisempi, hyökkäävä kommunikoija.

## SARJIS: HELKKARI / Reetta Korpela



VS-VISA

Matti Tapaninen

**1. Kuka? 3 pistettä.** Etunimeltään hän on Thymallus thymallus, sukunimi viittaa uneliaaseen Somniosus microcephalukseen. Sukunimi syö raatoja merenpohjasta. Ei kelpaa ihmisravinnoksi, koska se varastoi omaa virtsaansa lihaansa. **2 pistettä.** Sen silmissään elää loisia, jotka aiheuttavat sokeutumisen. Se elelee Atlantin pohjoisosissa ja on abysaalinen. Etunimeä saat virvelillä. **1 piste.** Kansainvälisissä tehtävissä menestynyt ex-poliitikkomme, joka antoi 1990-luvun laman alussa köyhille ohjeen: "Syökää silakkaa." Toimittajille hän on todennut juovansa kahvia – nyt.

**2. Aloita samalla kirjaimella.** A) Pellon muokkausväline karhi. B) Venäjäksi Baryšev, kunta luovutetussa osassa Karjalan Kannasta, jossa käytiin kiivaita taisteluja kesällä 1944. C) Saksaksi Onega, Euroopan toiseksi suurin järvi, jossa sijaitsee Kizinin saari ja ortodoksinen kirkko. D) Taiteilija, joka tunnettiin vuoteen 1976 asti Riitta Loivana. Nykyinen nimi on tämän täydellinen vastakohta. Tykkää nelijalkaisista.

**3. Kenelle Shakespearen henkilölle ennustetaan?** "Halvaksi ihmisvoimaa, sillä kukaan naisen synnyttämä ei sinua vahingoita. Ole peloton ja taipumaton, miekka ei sinuun koske; olet vahvempi kuin salaliitto, kapina ja sota; olet voittamaton kunnes Birnamin metsä marssii sinua vastaan?"

**4. Mikä sana?** Suomeksi sen voit haistaa; englanniksi sinulla on sellainen.

**5. A) Mikä ranskalaisilta rosvotto?** Löydät sen Lontoon British Museumista. Se on harmaata graniittia, kooltaan 114x72x28 cm ja painoltaan 726 kiloa. Tekstiä siinä on kolmella muinaiskielellä, jotka käsittelevät Ptolemaiosen valtaannousun kunniaksi annettuja säädöksiä. Kiven avulla tulkittiin eräs kirjoitus.

**B) Mikä perilontolainen "matkailunähtävyys" nimettiin pääministeri Robert Peelin mukaan (1830-35/1841-1846), joka uudisti rikosoikeutta ja organisoi Metropolitanin poliisin?**

## Vastaukset

1. Harri Holkeri. 2. A) Äes. B) Äyräpää. C) Ääninen. D) Äkkijyrkkä, Miina. 3. Macbethille. 4. Home. 5. A) Rosettan kivi, jonka ranskalaiset luovuttivat britteille sotasaaliiksi Napoleonin hävittyä Egyptin retkensä. Kiven sisältämät hieroglyfit avasi ranskalainen Jean-Francois Champollion. B) Lontoon poliisit eli Bobbyt, joiden nimi johdetaan Peelin etunimestä: Robert = Bobby.