



SAVANNA NEWS # 37

syyskuu 2011

Hei kaikki!

Aurinko paistaa ja lämmintä riittää vielä ainakin leveysasteilla vaikka on jo syyskuu. Tunnen itseni suurimmaksi osaksi energiseksi pitkän kesäloman jälkeen - toivottavasti tekin! Keskityin kesän aikana puhumaan kirahvikieltä erityisesti hevosten kanssa ja valmistuin 3-vuotiselta Deepening in Horse Language -kurssilta. Savanna ConneXions täytti 6.9. jo 11 vuotta. Iloitsen jatkuvuudesta ja jatkuvasta luottamuksen lisääntymisestä.

Syksyn kurssit on päivitetty nettisivuillemme. Uutuutena ovat nyt NVC-Sovittelun alkeet kurssit, joista toinen on joulukuussa Helsingissä ja toinen tammikuussa Oulussa. Ensimmäinen **Sovittelun alkeet** järjestettiin Helsingissä kesäkuussa ja osanottajat toivoisivat sille kurssia jatkoa, joten muutaman alkeiskurssin jälkeen varmaankin jatkamme sitten eteenpäin. Osanottajat sanoivat palautteissaan mm. että sovittelun teoria avasi lisää NVC:tä. Iloitsen siitä kovasti ja suosittelenkin NVC-Sovittelun alkeet kurssia kaikille, jotka haluavat syventää NVC-taitojaan. Mukaan kurssille otetaan vähintään NVC-peruskurssin käyneet ja jo jonkin aikaa NVC-taitoja harjoitelleet.

Tervetuloa mukaan kaikille kurseille!

HELSINKI

Peruskurssi:

Lauantai 19.11.2011 klo 09:00 - 17:00

Sunnuntai 20.11.2011 klo 09:00 - 17:00

Jatkokurssi:

Lauantai 7.1.2012 klo 09:00 - 17:00

Sunnuntai 8.1.2012 klo 09:00 - 17:00

Sovittelun alkeet:

Lauantai 10.12.2011 klo 09:00 - 17:00

Sunnuntai 11.12.2011 klo 09:00 - 17:00

OULU

Peruskurssi:

Perjantai 4.11.2011 klo 09:00 - 16:00

Lauantai 5.11.2011 klo 09:00 - 16:00

Sovittelun alkeet:

Perjantai 27.1.2012 klo 09:00 - 16:00

Lauantai 28.1.2012 klo 09:00 - 16:00

KEMI

Peruskurssi:

Keskiviikko 14.3.2012 klo 09:00 - 17:00

Torstai 15.3.2012 klo 09:00 - 17:00

Ilo asuu ipanassa -messut 15.-16.10. Oulussa

Hanna Savanna osallistuu messuille pitämällä molempina päivinä workshopin lasten vanhemmille. Tervetuloa juttelemaan lisäksi Savanna ConneXionsin standille! Tunnistatte meidät varmasti kirahveista. [Lisätietoa messuista](#)

NVC-materiaalit

Muistattehan käydä aika ajoin tutustumassa lisääntyvään NVC-kirjavalikoimaamme! NVC-sovittelukirjaa käännetään parhaillaan ja toiveena on saada se markkinoille vielä tämän syksyn aikana.

Love ry:n (Lasten oikeus väkivallattomaan elämään) puheenjohtaja Aija Palomäki haastatteli minua muutamien lehtien verkkojulkaisuihin.

[Pieni juttu](#) sovittelusta lasten kanssa.

Valmennustalo Virta Oy järjestää ensi vuonna ensimmäistä kertaa kaksi pitkäkestoista, NVC-pohjaista työyhteisösovittelukoulutusta, jotka ovat kaikille avoimia. Koulutukset järjestetään sekä Helsingissä että Oulussa. Kerrottehan myös työyhteisöissänne näistä mahdollisuuksista! [Lisätietoa Valmennustalo Virta Oy:stä ja koulutuksista](#)

Suomen NVC-yhdistys on aloittanut aktiivisen toiminnan pitkän hiljaiselon jälkeen. Tervetuloa jäseniksi ja mukaan toimintaamme! Käykää tutustumassa rakenteilla oleviin nettisivuihin osoitteessa: www.nvcfinland.fi

Reipasta syksyn alkua teille! Tavataan kurseilla!

Hanna Savanna,

Savanna ConneXions

Hertta ja Hurtta eivät ole erityisesti ketään tiettyjä roolihahmoja. He edustavat ketä milloinkin, jotka joko haluavat tulla kuulluksi (Hurtta) tai haluavat kuunnella toista (Hertta). Yksityisyyden ja kunnioituksen tarpeiden vuoksi nimitämme milloin ketäkin Hurtaksi ja Hertaksi. He siis saattavat olla naisia, miehiä, lapsia, aikuisia, tms. Jos haluat tuoda oman tilanteesi muiden luettavaksi, niin olet tervetullut ottamaan yhteyttä meihin!



Voinko elää vapaana yhdessä toisten kanssa?

Hertta: Sulla oli vissiin joku ärsytys, mistä haluaisit jutella?

Hurtta: Joo. Mitenköhän mä kerron sen... No kun mä oon tavannu miehen, jonka kanssa me on oltu jonkin verran tekemisissä ja joka on tosi kiva ja jonka kanssa minä olen jatkossakin mielelläni tekemisissä... niin minua on kuitenkin alkanu vähän ärsyttää, kun se ottaa tosi paljon yhteyttä joka päivä ja ehdottaa kaikenlaisia tapaamisia ja kirjoittaa facebook-viestejä. Ja mä oon yrittäny olla alusta lähtien tosi selkeä siitä, että minulle on tosi tärkeätä olla vapaa ja pitää huolta omasta ajastani ja tekemisistäni.

Hertta: Ja onko niin, että nyt näyttäisi siltä, että sinun viestisi ei olekaan mennyt perille niin kuin olisit toivonut?

Hurtta: Mua pelottaa se. Se sanoo, että se ymmärtää ja kunnioittaa minun toivomusta. Ja mä oon kertonu sille myös taustaa siitä, miten tärkeätä tämä minulle on. Ja se sanoo todella ymmärtävänsä sen. Ja siltä siltä tuli viimeksi viesti, jossa se kertoo, että sitä harmittaa, kun minä en vastaa samaa tahtia hänen viesteihinsä kuin hän kirjoittaa, ja se kertoo myös olevansa huolissaan siitä, että onko minulle tapahtunut jotain, kun minä en vastaa hänelle.

Hertta: Eli onko niin, että haluaisit todella enemmän rauhaa ja tilaa vastata hänelle silloin kun se sinulle sopii?

Hurtta: No on. Se mikä minua ärsyttää on se, että vaikka me ollaan tunnettu vasta pari viikkoa, niin tuntuu siltä, että minulla on joku velvollisuus vastata sille ja huolehtia sen yhteyden tarpeesta ikään kuin minä olisin antanut sille joitain lupauksia tulevaisuudesta tai nykyhetkestä, vaikka olen nimenomaan sanonut ihan toista.

Hertta: Onko niin, että sinua ärsyttää, koska haluaisit luottaa siihen, että olet tullut selkeästi kuulluksi nimenomaan siinä, että et halua olla sitoutunut edes vastaamaan hänen viesteihinsä?

Hurtta: Joo. Minä en halua olla sitoutunut mihinkään. Minä haluan kohdata jokaisen ihmisen tasapuolisesti ja jotenkin niin, että se on normaalia kanssakäymistä. Kyllä minä toki ymmärrän sitä että joku voi ihmetellä kun ei tule vastausta kovin pian. Mutta nyt niitä viestejä tulee niin paljon, niin mä en ehdi enkä jaksa vastata koko ajan... Minulla on niin paljon elämässäni tällä hetkellä, etten voi luvata tai suunnitella mitään kauhean tarkasti. Olen ystävilleenkin sanonut, että minulla saattaa kestää vastata tekstariinkin vaikka vuorokausi, ja ne sen kyllä ymmärtävät. Tällekin miehelle sen sanoin ja se sanoi ymmärtävänsä, mutta minä en oikein uskalla luottaa siihen, että se on totta. Pelkään, että se vaan sanoo, että sille sopii, vaikka kuitenkin toivoisi toisenlaista yhteyttä ja sanoo sen vain siksi, että saisi olla minun kanssa tekemisissä.

Hertta: Okei. Kuulostaa siltä, että sinulla on monenmoista menossa elämässäsi ja sinulle olisi tärkeätä käyttää se aika, minkä valitset ystävilleesi antaa mahdollisimman merkityksellisesti. Ja haluaisitko siksi myös luottaa siihen, että se, mitä mies sanoo, on aitoa ja rehellistä - että se oikeasti tarkoittaa sitä mitä sanoo?

Hurtta: Joo. Että se itse tietää mitä se tarvitsee. Se sanoo itse haluavansa samoja asioita, riippumattomuutta ja vapautta. Ja nyt minusta näyttää, että se kuitenkin oikeasti kaipaakin jotakuta jakamaan arkeansa päivittäin.

Hertta: Eli oletko ymmälläsi, koska haluaisit luottaa siihen, että se mitä ihmiset puhuvat olisivat harmoniassa sen kanssa miten he toimivat?

Hurtta: Joo. Haluaisin, että ihmiset olisivat tietoisia siitä, mitä ne tarvitsevat ja pyytäisivät selkeästi sitä myös muilta. Mua alkaa pelottaa, että mä oon kohta taas ihan samanlaisessa tilanteessa, että minusta tulee sellainen kylmä kova akka, joka torjuu koko ajan ja estää muita saavuttamasta onneaan.

Hertta: Mä kuulen nyt kaksi asiaa. Toisaalta sen, että sinulla on ollut samankaltaisia kokemuksia aiemmin, ja sinulle olisi nyt tärkeätä toimia toisella tavalla. Ja sitten kuulen myös, että sinulle olisi tärkeätä elää ihmisten kanssa niin, että heillä olisi vastuu omasta onnestaan eivätkä he näkisi sinun olevan sen onnen edellytyksenä? Kuulinko sinua yhtään sinne päin kuin toivoit?

Hurtta: Kyllä. Minä niin haluan, että muut ovat onnellisia ja voivat hyvin, myös minun kanssani. Ja joo, kun nyt olen vihdoinkin saanut selkiytettyä tilannettani niin, että olen vapaa elämään elämäni, ja kerron sen muille, niin minulle olisi tosi tärkeätä todella elää niin ja tulla kuulluksi siinä. Ja haluan myös tavata ihmisiä, joiden tarpeet kohtaavat minun tarpeitteni kanssa, että hekin haluavat olla vapaita eivätkä vain sano haluavansa.

Hertta: Kuulen, että vapaus on sinulle juuri nyt äärettömän tärkeätä. Ja onko niin, että haluat tulla ymmärretyksi nimenomaan siinä ja jakaa elämäsi ihmisten kanssa, joilla on samankaltaisia toiveita ystävyyden ja läheisyyden kanssa?

Hurttu: Minä haluan todellakin jakaa arkeani muitten kanssa, mutta minä haluan, että minun arkeeni mahtuu monta ihmistä eikä vain yksi. Ja haluan olla läsnä sen ihmisen kanssa kenen kanssa milloinkin olen. Ja minua pelottaa jo pelkkä ajatus siitä, että jakaisin elämäni ja arkeani vain yhden ihmisen kanssa ja olisin riippuvainen siitä ja se minusta.

Hertta: Kuulostaa siltä, että sinua pelottaa ehkä ahdistaaikin ajatus tiiviistä seurustelusta tai parisuhteesta, koska juuri nyt haluat päättää joka hetki kenen seurassa milloinkin haluat olla ja jakaa elämäsi. Onko näin?

Hurttu: Kun sä noin sanot, niin pelkään, että se kuulostaa siltä että muut ajattelisivat, että minä olisin itsekeskeinen hirviö. Pitäähän ihmisten voida sitoutua toisiinsa eikä vain mennä omien ailahtelevien tuntemuksiensa mukaan.

Hertta: Onko osan sinusta vaikeata hyväksyä sitä, että voisit joka hetki elää vapaana ja itse päättää kenen kanssa elämäsi jaat?

Hurttu: On todella. Jotenkin vastuutonta.

Hertta: Niin. Onko niin, että osa sinusta haluaisi sinun elävän vastuullisesti, jotenkin ehkä selkeästi ja niin, että se varmasti hyväksyttäisiin?

Hurttu: Mä haluan, että ihmisillä on hyvä olla minun seurassa. Ja minun mielestä minä olen ollut selkeä, olen todella avoimesti ilmaissut ja selittänyt tämän vapauden tarpeeni. Mutta minua alkaa pelottaa, että ei löydykään sellaisia ihmisiä, jotka todella haluavat samaa. Miten minä sitten pystyn elämään näiden tarpeiden ja muiden ihmisten kanssa? Monet tuntuvat haluavan elää niin eri lailla kuin minä.

Hertta: Mä kuulen, että sinua nyt huolestuttaa, että onko ylipäätään mahdollista elää onnellisena sinuna sinun tarpeiden kanssa ja löytää ihmisiä, joilla olisi samankaltaisia toiveita yhdessä olemisen suhteen?

Hurttu: Niin, että onko ollenkaan mahdollista sellainen, että voin jakaa elämäni ja silti olla vapaa? Ne ovat molemmat yhtä tärkeitä tarpeita.

Hertta: Tuntuuko sinusta tällä hetkellä haasteelliselta ajatellaakaan sitä, että voisit varmasti ja rennosti tyydyttää molemmat tarpeesi; jakamisen ja vapauden?

Hurttu: Niin. Ja sitten vielä muiden ihmisten hyvinvoinnin edistämisen.

Hertta: Okei. Eli huolestuttaako sinua se, että jos sinä saat mitä tarvitset, niin joku muu ei saakaan sitä, mitä hän tarvitsisi?

Hurttu: Niinpä. Se tuntuu välillä toivottomalta.

Hertta: Kiitos kun kerrot. Nyt luulen ymmärtäväni miten raskaalta ehkä tuntuu huolehtia omista

tärkeistä tarpeistaan, jos ajattelee, että se olisi jotenkin toisilta poissa.

Hurttu: Se on tosi raskasta.

(Hurttu hiljenee ja he molemmat ovat hiljaa muutamia minutteja)

Hertta: Haluaisitko vielä sanoa jotakin?

Hurttu: Minä olen vähän yllättynyt siitä, että minulla on tällainen ns. "vanha pelko" olemassa vieläkin. Olen niin monta kertaa jo saanut kokea sellaisia tilanteita, missä tuntuu siltä, että kaikki saavat eikä se ole keneltäkään pois. Luulin jo luottavani siihen, että elämä voi olla sellaista, mutta "vanha pelko" näköjään vielä kummittelee. Haluan luottaa ja uskoa enemmän ja elää sen mukaisesti.

Hertta: Niin. Ois varmaan kiva luottaa siihen enemmän, että asiat etenevät ja elämä muuttuu koko ajan rikkaammaksi?

Hurttu: Niin. Kyl se on ihan totta.

Hertta: Ja silti välillä tulee tilanteita, joissa huomaa ajattelevansa ikään kuin omilla "entisillä tavoillansa", joiden oli luullut jo jääneen menneisyyteen.

Hurttu: Niin. Minä toisaalta tajuan, että muutos vie aikaa - luottamuksen rakentuminen. Ja että välillä on niin kärsimätön, kun on päässyt sen makuun, että kaikki voivat saada mitä tarvitsevat, ilman että joku kärsii, niin haluaisi kovasti saada sitä lisää ja nopeasti.

Hertta: Niinpä Kuulostaa tosi tutulta. 😊 Kiitos sinulle kun taas kerroit minulle elämästäsi.

Hurttu: Kiitos kuuntelusta. Tämä selvitti minulle juttuja tosi paljon.

Hertta: Kiva kuulla.