

Empatia on taitolaji ja sitä voi harjoitella

Hanna Savanna kouluttaa ympäri Suomea ihmisiä Rakentavan ja myötäelävän vuorovaikutuksen eli NVC:n opeilla.

IISALMI

TARJA TIKKANEN

PUHE-ETTÄISYYVELLÄ

Empaattinen kuunteleminen, rehellinen ja rakentava itseilmaisuus, eheyttävän yhteyden rakentaminen ihmisten välille – kaikesta tästä tuli **Hanna Savannan** (os. Koljonen) tärkeää elämän sisältöä parikymmentä vuotta sitten.

– Olin tehnyt todella monenlaista työtä ja opiskellut kieliä, mutta vasta kun löysin tämän Rakentavan ja myötäelävän vuorovaikutuksen eli englanniksi Nonviolent Communication -järjestön koulutuksen, tiesin, miksi en vielä ollut löytänyt omaa juttuani, Hanna Savanna kertoo.

NVC ON AMERIKKALAISEN psykologian tohtori **Marshall B. Rosenbergin** luoma oppi, jonka kantava ajatus on väkivallan viestintä. Sertifioituja kouluttajia on Amerikassa ja Euroopassa satoja, Ruotsissakin jo kymmeniä – Hanna Savanna tekee nyt sellaisena Suomessa pioneiryötä. Hänellä on Savanna ConneXions-yritys ja hän toimii muun muassa sovittelijana ja sovittelutaitojen kouluttajana ympäri maan. Asiakkaita on niin julkisella kuin yksityisellä puolella.

– Itse löysin näistä ajatuksista ja NVC-prosessista avaimen oman elämäni mielekkääseen rakentamiseen ja tueksi aina lasten kasvatuksesta alkaen, kahden aikuisen lapsen äiti sanoo.

Missä olet syntynyt?

– Iisalmissa.

Missä ja miten asut? Perheesi?

– Minulla on kaksi kotia pääkaupunkiseudulla. Toinen on kerrostalon kahdeksannessa kerroksessa Helsingin Kontulassa, jossa asuu suurimmaksi osaksi poikani Fabian ja toinen ”maalla”, Vantaan Vestrassa, jossa asun vanhan ystäväni, lasteni kummitäidin Marinan ja tyttäreni Idan kanssa. Nykyisin perheeseeni kuuluvat myös koirani Nicke, Marinan koira Vimma, kolme lammas, Emosarvi, Ruskolilja ja Lamma sekä ponimme Dusty.

Millainen olet ihmisenä? Hyvät ja huonot puolesi?

– Milloin minkäkinlainen... En halua leimata itseäni enkä muita ihmisiä. En myöskään mielelläni käytä sanoja hyvä, huono, oikea, väärä. Ehkä voisoin sanoa, että pyrin olemaan enenevässä määrin vähemmän tyhmä (paljon naurua).

Suhteesi politiikkaan?

– En ole millään tavalla aktiivinen. Äänestän, mutta siihen se jää.

Paheesi?

– Jaa-a. Kyllä joskus toimin niin, etten huolehdi tehokkaasti omista tarpeistani. Terveysteni haluaisin pitää enemmän huolta kuin olen toistaiseksi tehnyt.

Mistä haaveilet?

– Haaveilen siitä, että NVC-prosessiin pohjautuvia vuorovaikutustaitokoulutuksia koulutettaisiin yhä laajemmin ja voisoin työllistää kouluttamani yli sata Rakentavan vuorovaikutuksen ohjaajaa ja kouluttaa heitä koko ajan lisää.

Mikä ärsyttää?

– Omat mokat, varsinkin jos ne toistuvat. Ja joskus tilanteet, joissa näen ihmisten toimivan niin, etteivät he huomioi toisiaan.

Mitä harrastat?

– Pihahommia, minisuksilla koirani perässä hiihtämistä, ratsastusta, metsässä lenkkeilyä koirien kanssa, leffoja ja kirjojen lukemista, NVC-taitojeni kehittämistä.

Mistä tulee hyvä mieli?

-Kun ihmisten välille rakentuu yhteys ja ymmärrys. Joko minun ja jonkun muun, tai jos kykenen auttamaan muita sen rakentumisessa. Lenkin jälkeen väsyneiden ja onnellisten koirien katsomisesta, siivousurakan tms. ryhtymisen jälkeisestä tilasta, usein myös koulutusteni palautteiden lukemisesta, varsinkin jos ne ovat linjassa sen kanssa, miten itsekin on toivonut toimineensa.

Milloin itkit viimeksi? Miksi?

-Itken tosi usein, varmaan melkein päivittäin. Viimeksi, kun olen ajatellut sitä, miten surullista on kun läheiseni vanhenevat ja joutuvat luopumaan niin monista itselleen tärkeistä asioista.

Suosikkiohjelmasi televisiossa?

-Katselen dekkarisarjoja ja leffoja. Tykkään myös kovasti katsoa onnistumisia vaikka laulukisoissa ja on ihana katsoa kun ihmiset antavat toisilleen yllätyksiä! *Pomo piilossa* -ohjelmakin koskettaa ja liikuttaa!

Minne matkustaisit mieluiten?

-Jonnekin lämpimään lepäämään ja nauttimaan elämästä.

Luetko? Jos, niin mitä mieluiten?

-Työkirjallisuuden lisäksi luen aika paljon dekkareita arjen vastapainoksi.

Mikä eläin olisit, jos olisit eläin? Miksi?

-Olen monesti sanonut, että olisi kiva olla koirani Nicke. Vaihtaisin hänen kanssaan mielelläni monta päivää, lekkotelin ja ulkoilisin. Ruoka tarjoillaan kaksi kertaa päivässä. Olen myös Nickelle kateellinen sen uskomattomasta nopeudesta ja taitavuudesta kehonsa hallinnassa. Ja ois kiva kun ois sellainen omistaja, joka rakastaa ja huolehtii.

Mitä haluaisit tehdä seuraavaksi?

-Juuri nyt lähteä viilettämään minisukuksilla Nicken kanssa pitkin Makkaralahden jäätä.



Koulutuksessaan Hanna Savanna havainnollistaa vuorovaikutustilanteita ja kuuntelemista käyttämällä "empaattisen kirahvin" ja "räyhäävän sakaalin" korvia. Tanskandoggi Nicke on tottunut ja aina ihastuttava apuri Hannan koulutuksissa.