



Unohda argumentointi – keskity kuuntelemaan

TEKSTI JA KUVAT KATARIINA KRABBE

NVC -menetelmä auttaa rakentamaan siltoja, vaikka arvot ja ideologiat olisivat vastakkaisia. Empaattinen kuuntelu ja toisen tarpeiden ymmärtäminen antaa mahdollisuuden hakea yhteistä strategiaa, jossa molempien osapuolten tarpeet otetaan huomioon.

Nonviolent Communication (NVC) -vuorovaikutusmenetelmän kehitti kliinisen psykologian tohtori **Marshall Rosenberg** 1960-luvulla. Usein se käännetään hänen kirjoittamansa NVC:n perusteoksen suomennoksen tavoin rakentavaksi ja myötäeläväksi vuorovaikutukseksi.

”Rakentava ja myötäelävä vuorovaikutus on menetelmän nimenä mielestäni kuvaavampi, sillä jos puhutaan väkivallattomasta vuorovaikutuksesta, ihmiset saattavat ajatella, ettei se minua koske, sillä enhän minä ole väkivaltainen. Rosenbergille itselleen väkivallattomuuden tuominen menetelmän nimeen oli kuitenkin tärkeää. Hän halusi kunnioittaa sillä tavalla **Mahatma Gandhin** työtä”, NVC-kouluttaja **Hanna Savanna** kertoo.

Yhdysvaltalainen Rosenberg toimi 1960-luvun alussa muun muassa sovittelijana mellakoivien opiskelijoiden ja yliopistohallinnon välillä ja alkoi kouluttaa kansalaisoikeusaktivisteja levittääkseen rauhanrakentamisen taitoja. Tälle työlle myös hänen perustamansa NVC-keskus, Center for Nonviolent Communication, perustuu.

Hanna Savanna on ainoa tällä hetkellä aktiivisesti toimiva kansainvälisesti sertifioitu NVC-kouluttaja Suomessa. Hän on myös NVC-sovittelija ja TRE -ohjaaja. Savanna on opiskellut NVC-prosessia vuodesta 1997 muun muassa Marshall Rosenbergin johdolla, ja perusti Savanna ConneXions -yhtiönsä vuonna 2000 tukemaan NVC-prosessin oppimista ja opettamista sekä auttaakseen ihmisiä sekä sisäisten että ihmisten välisten ristiriitojen käsittelyssä.

”Elämäntyöni on ollut levittää tätä tietoisuutta Suomessa, ja olen siihen kehittänyt omat tapani. Oivalsin kuitenkin, etten voi tätä ikuisesti tehdä, ja nykyään Suomessa on jo yli 200 rakentavan vuorovaikutuksen ohjaajaa, joista osa haluaa sertifioitua.

Parhaillaan on tekeillä EU-hankehakemus, jossa tavoitteena on saada rahoitusta kouluttaa

jo vuoden mittaisen ohjaajakoulutuksen käyneitä erikoistumaan yhteydenrakentamiseen järjestötyössä tai hoitamaan suhteita järjestöihin rakentavan vuorovaikutuksen keinoin.

Yhteys itseän ensi

Vaikka NVC on tehokas sovittelumenetelmä, jolla voidaan ratkaista vaikeita vuorovaikutustilanteita, keskeistä siinä on itse-empatia eli yhteyden rakentaminen omiin tunteisiin ja tarpeisiin. Vastan jälkeen empatia suunnataan niitä ihmisiä kohtaan, joiden kanssa olemme vuorovaikutuksessa.

”Ensin rakennetaan aina yhteys itseän ja tunnustellaan miten minä voin tällä hetkellä, sekä minhin tarpeisiin tunteeni liittyy. On älyttömän vaippavaata tajuta, että tunteet johtuvatkin omista tarpeistamme, eivätkä siitä, mitä muut sanovat tai ovat sanomatta. Kun tajuan, että tunteet riippuvat omista tarpeista, pystyn ilmaisemaan ne suoraan sydämeistä, ilman syyttämistä tai kritisoimista”, Hanna Savanna selittää.

Kaikilla meistä on väkivaltaisia ajatuksia, mutta omien tarpeiden tunnistaminen puhdistaa meidät niistä, ja elämästä tulee onnellisempaa. Kun vuorovaikutustilanteessa yhteys omiin tunteisiin muodostetaan ensin ja reagoidaan vasta sitten, on myös mahdollisuus päättää, onko tilanteessa järkevämpää yrittää ilmaista itseään vai kuunnella toista.

”Jos toinen ei ole valmis kuuntelemaan, on viisaampaa kuunnella itse. Vaikka olisit päättänyt ilmaista itseäsi, strategiaa voi vaihtaa, jos ilmenee, ettei toinen ole vastaanottavainen.”

NVC-prosessissa toista kuunnellaan empaattisesti. Kuunteleminen on aktiivista, sillä tarkoitus on kuunnella herkällä korvalla toisen tarpeita ja sanoittaa ne ääneen – eikä miettiä, miten toisen puheen saisi kumotuksi. NVC:n tavoitteena on dialogi, ei debatti.

”Meidän on ymmärrettävä toisiamme tarvetsolla, muuten yhteistyö ei ole mahdollista. Ei siis

aleta väittämään vastaan tai syyttämään, vaikka toisella olisi täysin omista poikkeavat arvot ja ideologia. Sen sijaan tarkoituksena on rakentaa siltoja, ja miettiä millaisella strategialla voitaisiin tyydyttää molempien osapuolien tarpeita.”

Rakentava vuorovaikutus ei koskaan ole kilpailua siitä, kuka saa olla eniten äänessä, eikä se voita, joka puhuu kovimmalla äänellä.

”Toivoisin ihmisten yrittävän ymmärtää toisiaan ja luottavan siihen, että ihmiset pohjimmiltaan haluavat hyvää: he yrittävät vain tyydyttää tarpeitaan, eikä tarpeissa ole mitään vikaa. Yleensä ihmiset katuvat syvästi, jos ovat vihapäissään tehneet kamalia asioita, kun oikeasti he olisivat vain tarvinneet luottamusta, läheisyyttä ja rakkautta.”

NVC:n ihmiskäsityksen mukaan ihmiset haluavat myötävaikuttaa toistensa hyvinvointiin, jos se on vapaaehtoista. Pakko tai velvollisuus hävittää antamisen ilon.

Neljä askelta

NVC-prosessin neljä peruselementtiä tai askelta ovat havainto, tunne, tarve ja pyyntö.

”Me elämme tulkintojen viidakossa, uskomme tulkintoihimme ja voimme siksi huonosti. Nämä tulkinnat ovat ajattelumme tuotetta”, Hanna Savanna painottaa.

NVC-menetelmässä pyritään erottamaan tulkinta alkuperäisestä havainnosta, ja pidättäytyään reagoimasta ennen kuin on pysähtynyt ja havaittu, että tuo sanoi noin, ja se herätti tällaisia tunteita, koska tällaiset tarpeet heräsivät eloon.

”Vasta kun olemme pystyneet rauhoittamaan itsemme, pystymme olemaan läsnä ja tajuamaan, mikä on faktaa ja mikä fiktiota, ja palauttamaan mieliin, mitä oikeasti tapahtui. On iso asia oman tietoisuuden kehittämisessä tajuta, että tuollaisesta havainnosta tein tällaisen tulkinnan.”

Havainnon jälkeen kiinnitetään huomiota tunteisiin ja pyritään nimeämään ne.

”Tässä kohtaa on tärkeä huomata, mitkä ovat oikeita tunnesanoja. Esimerkiksi ’minua on loukattu’, ’syytetty’, ’manipuloitu’ tai ’hyväksikäytetty’ eivät oikeasti ole tunteita vaan tunteiksi puettuja ajatuksia.”

Sen sijaan vaikkapa ’yksinäinen’, ’pettynyt’, ’peilloissaan’ tai ’järkyttynyt’ ovat aitoja tunnesanoja.

Ne on myös helpompi kuulla, sillä ne pyrkivät yhteyden säilyttämiseen.

Tunteiden jälkeen pyritään nimeämään ne tarpeet, joista tunteet kertovat.

”Monet meistä on kasvatettu jättämään omat tarpeet huomiotta, jolloin voi olla järjestyttävää huomata, että minulla on kaikki nämä tarpeet, eikä niissä itse asiassa ole mitään vikaa.”

Omien tarpeiden tyydyttäminen rikastuttaa myös ympäristöä, sillä kun on ensin täyttänyt omat tarpeensa, voimavaroja auttaa muita on paljon enemmän. Meillä kaikilla on myös tarve edistää toisten hyvinvointia, joten sen tarpeen tyydyttäminen tukee myös muita. Omien tarpeiden tyydyttäminen ei ole itsekästä.

Neljäs ja viimeinen askel on pyyntö: Mitä voin pyytää, jotta tarpeeni tyydyttyisivät?

”Marshall Rosenbergin koulutuksessa oivalsin, että oikeastaan kaikki, mitä ihmiset sanovat, sisältääkin pyynnön, vähintään sellaisen, että kuuntelelitko minua nyt.”

NVC-menetelmässä harjoitellaan paitsi pyytämistä, myös ein sanomista.

”Kun sanon jonkun toisen tarpeille ei, sanon kyllä omille tarpeilleni.”

Kampanjoi puolesta, älä vastaan

Aktivismin retoriikka on usein jotain vastaan: vastustetaanpa sitten ilmastonmuutosta, rasismia, syrjintää tai vaikka 5G:tä. Tämä on omiaan herättämään vastustusta.

Monesti aktivistit herättävät vastustusta jo lähtökohtaisesti, vain tulemalla esiin – usein jopa niissä, jotka itse päämäärästä olisivat samaa mieltä. Samalla vastakkaisen ajatusmaailman edustajat kaivautuvat yhä syvemmälle poteroihinsa. Dialogia ei synny.

”Pelkästään sillä, miten tulemme näkyville, voidaan katkaista yhteys moniin ihmisiin. Mieluummin kuin jotain vastaan, rohkaisisin kampanjoihin jonkin puolesta”, Hanna Savanna sanoo.

Pyrkimys suojella luontoa, maapalloamme ja elinympäristöämme on rakentavampi tavoite kuin vaikkapa vastustaa ilmastonmuutosta – joka voidaan myös nähdä vallitsevan elämäntyyliin – ja samalla ihmisten – vastustamisena. Luonnollisesti ne, joilla on eniten menetettävää, syyllistyvät ja

Hanna Savannan työpari koulutuksessa on empatiakoira Tino, joka saattaa rauhoittaa läsnäolollaan tilanteita ja tuoda lohtua surullisissa hetkissä.



hyökkäävät, ja vastakkainasettelu on valmis.

NVC-menetelmää voi kuitenkin hyvin käyttää yhteyden rakentamiseen, vaikka toinen keskustelun osapuoli ei olisi siitä tietoinen.

”Itse-empatiata ja empaattista kuuntelua hiljaa tai ääneen, toisen tarpeita sanoittaen voi käyttää milloin vain. Voimme heijastaa sitä, mitä kuulemme toisen sanovan, mutta viesti käännetään tarpeiksi ja tunteiksi. Väkivalta tietenkin jätetään heijastamatta, ja senkin takaa yritetään arvata tunteita tai tarpeita.”

Tuhoisalta vaikuttavan käytöksen ja vihapuheiden takaakin löytyy inhimillisiä ja täysin valideja tarpeita.

”Ihmiset voivat olla epätoivoisia, voimattomia, ja monella tavalla kuormittuneita. Ikävät asiat halutaan kieltää, jos ei ole voimavaroja ottaa niitä vastaan.”

On kuitenkin hyvin erilainen energia lähteä tuomitsemisen, syyllistämisen ja käskytämisen sijasta etsimään yhteisiä tarpeita.

NVC:tä voi soveltaa vaikka sosiaalisessa mediassa, jos oma keskustelunavaus aiheuttaa toisessa voimakkaan reaktion. Silloin kannattaa pysähtyä, ja tunnustella omia tunteita ja tarpeita ennen kuin provosoituu vastaamaan samalla mitalla. Silloin voi myös yrittää kuunnella, mistä tarpeista toisen viesti kertoo.

”Ei ole meiltä pois, jos kuuntelemme muita,

vaikka olisimme eri mieltä. Opimme paljon, kun kuuntelemme sydän auki, sillä ihminen kertoo omista tunteistaan ja tarpeistaan aina. Sen sijaan faktojen heittäminen, toisen vastustaminen ja kouluttaminen ei auta. Ei siis tarvita luentoja, vaan kuuntelemista. Vaikka ideologiset tavoitteet olisivat vastakkaisia, ne voidaan pistää sivuun, ja keskittyä siihen, mitä voisivat olla ne pienetkin asiat, joissa voisikin tehdä yhteistyötä ja rakentaa luottamusta”, Hanna Savanna uskoo. 🌱

Kansainvälisen The Center for Nonviolent Communication (CNVC) -järjestön tavoitteena on maailma, jossa

- jokaisen ihmisen universaaleja tarpeita arvostetaan
- ihmiset harjoittavat itse-empatiata säännöllisesti
- ihmiset haluavat vapaasta tahdostaan edistää toisten hyvinvointia
- ristiriidat käsitellään rauhanomaisin keinoin
- talouden, kasvatuksen, terveydenhuollon, oikeuslaitoksen ja lainkäytön sekä kansainvälisen rauhanturvaamisen rakenteita kehitetään tarvelähtöisemmiksi.

Lähde: www.savannaconnections.fi