

# RUUSUNLEHTI



SUOMEN ROSEN-TERAPEUTIT RY  
4 / 2002 Joulukuu

# Myötäelämisen taito – kyky kuunnella itseä ja toista

Osallistuin Helsingin seudun Kesäyliopistossa parin päivän kurssille, jossa yhdysvaltalainen psyk.tri Marshall B. Rosenberg opetti ns. kirahvikieltä. Hän on 60-luvulta lähtien kehittänyt ja opettanut myötäelävän vuorovaikutuksen mallia, joka perustuu rehelliseen läsnäoloon sekä omien ja toisten tunteiden ja tarpeiden kuulemiseen. Hänen omien sanojensa mukaan hän on oppinut tunnistamaan erityisen vuorovaikutustavan – tavan puhua ja kuunnella – joka saa meidät antamaan sydämestämme. Se yhdistää meidät omaan sisäiseen olemukseemme ja toisiin ihmisiin tavalla, joka antaa luonnollisen myötäelämisen kukoistaa.

Tämä kirahvikieli eli NVC (Nonviolent Communication) perustuu kieleen ja niihin vuorovaikutustaitoihin, jotka vahvistavat kykyämme pysyä myötäeläen läsnä, myös vaikeissa tilanteissa. Kieli auttaa meitä muotoilemaan uudelleen tapaamme ilmaista itseämme ja kuunnella muita. Se opettaa ilmaisemaan itseämme rehellisesti ja selkeästi, samalla kun otamme toiset huomioon kunnioittavalla myötäelävällä tavalla. Alamme vähitellen kuulla sekä omia että toisen perustarpeita. Alamme nähdä itsemme, muut, aikomuksemme ja suhteemme toisiin uudessa valossa sitä mukaan, kun NVC korvaa vanhoja totuttuja puolustautumisen, vetäytymisen ja hyökkäämisen mallejamme. NVC on levinnyt jo kaikille mantereille ja sitä sovelletaan konfliktien ratkaisuun mm. kriisialueilla, vankiloissa, kouluissa, sairaaloissa ym.

NVC:tä voi käyttää lähestymistapana, jota voidaan soveltaa hyvin kaikenlaisiin vuorovaikutustilanteisiin, joissa on tärkeää olla läsnä. Tässä suhteessa Rosen-menetelmällä ja NVC:llä on paljon yhteistä. Myötäelävä läsnäolo, toisen kuunteleminen ja kunnioittaminen sekä tilan antaminen hänen tunteilleen ja tarpeilleen ilman minkäänlaista arvostelua kuuluvat molempiin menetelmiin. Rosen-menetelmän perustuessa ennen kaikkea yhteyteen kosketuksen kautta, NVC:n avulla toiseen luodaan yhteys sanojen kautta. Toista lähestytään kuunnellen ja kuullen, tukien ja auttaen häntä tulemaan tietoisiksi omista tunteistaan, sekä niiden taustalla vaikuttavista tiedostamattomista tarpeistaan.

Sen lisäksi, että NVC on rikastuttanut omaa elämääni monenlaisissa haastavissakin käytännön tilanteissa auttaen minua löytämään aina uudelleen ja uudelleen yhteyden omiin tunteisiini ja tarpeisiini, olen todennut, että tästä sanallisen myötäelämisen taidosta on myös hyötyä kosketuksen tukena Rosenhoitoja tehdessäni. Se on auttanut minua ymmärtämään syvemmin ja konkreettisemmin hoidon aikana tapahtuvan sanallisen vuorovaikutuksen merkityksen, sekä tuonut arvokkaan lisän ns. Rosen-puheeseeni.

Lisätietoja:

- \* Marshall B. Rosenberg: Myötäelämisen taito
- \* Kansainvälisen NVC-keskuksen nettisivut: [www.cnvc.org](http://www.cnvc.org)
- \* Suomessa järjestettävistä kursseista: [www.nvcfinland.org](http://www.nvcfinland.org) tai
- \* Hanna Savanna: [hanna.savanna@savannaconnections.fi](mailto:hanna.savanna@savannaconnections.fi)  
puh: 045-679 7270

