

Hei kaikki!

NVC-peruskurssit

Oulu 5.-6.11.2007
Porvoo, 17.-18.11.2007
Borgå, 15.-16.12. (på svenska)
Joensuu 6.-7.2.2008
Kuopio 14.-15.2.2008

NVC-jatkokurssit

Helsinki.1.-2.12.2007 **HUOM! Pvmäärä muuttunut!**
Ylivieska, 9.-10.2.2008

Konfliktien käsittelyn perustaidot

Oulu 27.-28.11.2007
(peruskurssi, jossa fokus konfliktien käsittelyssä)

NVC-luento

Siilinjärvi, 29.1. klo 18:00-21:00

Kansainvälisen NVC-kurssin "NVC Dance Floors" peruutamme ikävä kyllä vähäisen osanottajamäärän vuoksi. ☹

[Tarkemmat kurssitiedot ja ilmoittautumisohteet](#)

Materiaalimyynti

[Lisätiedot ja tilausohjeet sivultamme:](#)

Lisää tietoa Nonviolent Communication-prosessista ja työstämme:
www.savannaconnexions.fi tai suoraan Hanna Savannalta, puh. 045-6797270 tai etunimi.sukunimi@savannaconnexions.fi

Savanna ConneXions

Hertta ja Hurtta eivät ole erityisesti ketään tiettyjä roolihahmoja. He edustavat ketä milloinkin, jotka joko haluavat tulla kuulluksi (Hurtta) tai haluavat kuulla toista (Hertta). Nimettömyyden ja yksityisyyden 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!

Hurtta



Hertta

Irti tupakasta

Hurtta: Minä haluaisin lopettaa tupakan polton.

Hertta: Okei. Olipa ilahduttava uutinen. Halusitko kertoa minulle, että voitais iloita yhdessä?

Hurtta: Ei kun muistan, kun sanoit minulle kerran, että minä yritän tyydyttää joitain tarpeita polttamalla tupakkaa, ja sitten kun olen selvittänyt ne tarpeet, niin voin miettiä muita, tehokkaampia keinoja niiden tarpeiden tyydyttämiseen. Kerroit, että niin NVC:tä sovelletaan riippuvuuksista eroon pääsemiseen.

Hertta: Joo. Nyt muistankin sen keskustelun. Oletko sinä selvittänyt niitä tarpeita?

Hurtta: Kyllä. Niitä on tosi monta. Joskus haluan rauhaa ja yksinäisyyttä, ja menen siksi pois seurasta jonnekin tupakalle.

Hertta: Rauha ja yksinäisyys.

Hurtta: Joskus haluan nimenomaan seuraa, ja menen siksi omasta yksinäisestä työhuoneestani tupakkahuoneeseen juttelemaan muitten kanssa.

Hertta: Ja lisäksi seura.

Hurtta: Joskus, kun en keksi miten jonkun asian ratkaisisin, menen miettimään sitä tupakalle.

Hertta: Eli keskittyminen, niinkö?

Hurtta: Joo. Ja sitten jos minulla menee hermo, niin menen tupakalle rauhoittumaan ennen kuin reagoin.

Hertta: Ja sitten vielä mielenrauha.

Hurтта: Ja jos saan vaikka kuulla surullisen uutisen, niin menen tupakalle.

Hertta: Olisko niin, että tarvitset silloin lohtua?

Hurтта: Joo. Lohtua nimenomaan.

Hertta: Okei. Kuulostaa siltä, että sinulla on monia tarpeita, joita tyydytät polttamalla tupakkaa. Luulen ymmärtäväni, että sinusta on ollut vaikeaa aiemmin siitä luopua, kun se on ollut mukanasini niin monessa tilanteessa.

Hurтта: Joo. Nytkin minua alkoi itkettää (pyyhkii kyynelitä). Ihan niin kuin minun jotenkin tarttis hyvästellä tupakka. Tulee mieleen minun kauan sitten kuollut koirani.

Hertta: Ai, no sillä varmaan on sitten jotain yhteyttä tähän asiaan, kun se kerran tuli mieleen. Koirasi oli varmaan sinulle rakas ystävä, vai kuinka? Ehkä tupakkakin on ollut jollain tavalla?

Hurтта: Niin varmaan... (miettii hiljaa) ...ja on siinä vielä jotain muutakin. Minun koirani otti minut aina vastaan yhtä iloisesti, kelpasin sille just sellaisena kuin olen.

Hertta: Eli tulit hyväksytyksi sellaisena kuin olet?

Hurтта: Joo, se ei koskaan arvostellut minua millään tavalla. Se... (itkee) ...rakasti aina yhtä paljon.

Hertta: Oli varmaan aivan ihanaa saada osakseen sellaista pyyteetöntä rakkautta.

Hurтта: Niin... pyyteetöntä rakkautta. Se on se pohjimmainen tarve. Yritän tyydyttää epätoivoisesti pyyteettömän rakkauden tarvetta polttamalla tupakkaa. Tupakka on sellainen kaveri, jonka seurassa saan olla rauhassa se mikä olen milloinkin.

Hertta: Luulen ymmärtäväni vielä enemmän siitä, miten vaikeata sinun on ollut luopua tupakasta, kun noin tärkeästä tarpeesta on kysymys.

Hurтта: Niin, mutta sehän on säälittävää!

Hertta: Viittaatko siihen, miten epätodennäköistä on, että pyyteettömän rakkautesi tarve tyydyttyisi tupakkaa polttamalla.

Hurтта: Niin just. Ja sitä paitsi luulen muutenkin, että se on tarve, jota ei oikein ole tarkoituskaan tyydyttää itsen ulkopuolelta.

Hertta: Eli haluaisit itse rakastaa itseäsi pyyteettömästi?

Hurтта: Niin. Tajuan nyt, että haluaisin oppia rakastamaan enemmän itseäni, kehoanikin.

Hertta: Onko niin, että oivallat, miten suuri merkitys on sillä, että itse rakastat itseäsi?

Hurтта: Joo, eikä vain mieltäni vaan myös kehoani...keuhkojanikin.

Hertta: Eli haluat rakastaa ja pitää parempaa huolta myös keuhkoistasi?

Hurтта: Niin just.

Hertta: Eli olet samanaikaisesti tietoinen siitä, miten terveyden ja huolenpidon tarpeesi eivät ole tyydyttyneet tupakkaa polttamalla?

Hurтта: Niin Hertta, kiitos! Nyt minä taas ymmärrän enemmän itsestäni. Haluan todellakin lopettaa tupakan polton!

Hertta: Minua ilahduttaa kuulla kuinka kiitollinen olet, kun olet saanut selkeyttä ja luottamusta siihen, että haluat edistää terveyttäsi, keuhkojesikin.

Hurтта: Autatko minua miettimään, mitä voisin tehdä niissä tilanteissa, kun tarvitsen rauhaa, seuraa, keskittymistä jne. sen sijaan että menisin tupakalle.

Hertta: Okei. Mietitään yhdessä.

Hurтта: Selvä. Ihanaa, miten energinen olo, ihan kuin olisin jo lopettanut tupakanpolton.

Hertta: Kuulostaa siltä, että tarpeiden selvittäminen on ollut energisoivaa?

Hurтта: Todellakin. Jatketaanko huomenna?

Hertta: Sopii. Tavataan huomenna ja jatketaan.