

# NVC (Nonviolent Communication) -väkivallaton, myötäelävä vuorovaikutus

*NVC:iin liittyviä ajatuksia:*

*Kaiken taustalla, mitä ihminen tekee, on hänen yrityksensä tyydyttää tarpeitaan.*

*Ihmiset haluavat edistää toistensa hyvinvointia.*

*Kaikilla maailman ihmisillä on samat tarpeet.*

*NVC-kielen avulla voi rakentaa maailmaa, jossa ihmisiä ohjaavat yhteisöllisyys ja välittäminen.*

Eikö onnellisuus ole sitä, että me kaikki saisimme mahdollisimman hyvin omat tarpeemme tyydyttyiksi huomioimalla samalla toisten ihmisten tarpeet? On helppo vastata myöntävästi, mutta ei ole ollenkaan itsestään selvää, että tämä ajatus siirtyisi vuorovaikutukseemme ja tulisi esiin kielenkäytössämme.

Jos todella alkaa seurata omaa ajatteluaan ja puhettaan tulee todennäköisesti huomaamaan, että niissä vilisee erilaisia syytöksiä, selityksiä, arvostelua ja vertailua. Jos esimerkiksi ystäväni on luvannut soittaa minulle illalla, eikä puhelua kuulu vielä seuraavanakaan päivänä, saatan ajatella, että hän on välinpitämätön ja vastuuntunnoton, kun ei pidä lupauksiaan. Tai ehkä syytän itseäni ja ajattelen olevani tylsää seuraa.

## Tunteet ja tarpeet esiin

NVC, myötäelävän vuorovaikutuksen menetelmä opettaa meitä havainnoimaan ilman arvostelua, tunnistamaan omat tunteemme ja tarpeemme sekä pyytämään ilman vaatimuksia. NVC:n avulla voi ilmaista itseään rehellisesti ja antaa toiselle empatiaa olemalla aidosti läsnä. NVC on sydämeistä antamista ja vastaanottamista.

Soittamatta jättäneen ystäväni tapauksessa, voisin säästyä kokonaan itseeni ja häneen kohdistuvilta syytöksiltä sanomalla NVC:n mukaan: "Kun et eilen soittanut, olin tosi harmissani, koska kaipasin keskustelua kanssasi. Voisitko ensi kerralla ilmoittaa minulle tekstiviestillä, jos et pysty soittamaan sovittuna aikana?".

## Läsnäoloa ja yhteyttä

NVC sai alkunsa 1950 – 60 -lukuilla ja sen pääkehittäjä on yhdysvaltalainen psykologian tohtori Marshall B. Rosenberg. Menetelmän käyttöä ja oppimista edistää maailmalla Center for Nonviolent Communication ([www.cnvc.org](http://www.cnvc.org)), jolla on oma yhdistys myös Suomessa. NVC:hen voi tutustua käymällä läpi aiheeseen liittyviä kirjoja ja materiaalia, osallistumalla peruskurssille tai harjoitteluryhmään.

NVC:n kautta voi löytää vastauksia seuraaviin kysymyksiin: Miten viestiä toiselle asioita siten, että hän todella ymmärtää sinua? Miten olla rehellinen loukkaamatta toista? Miten olla

empaattinen ilman, että tarvitsee ottaa vastuuta toisen tunteista? Miten suhtautua, kun toinen sanoo tai tekee jotakin loukkaavaa? Miten luoda yhteys ihmiseen?

NVC:n ajatuksena on luoda syvälinen yhteys toiseen ihmiseen. Myötäelävällä vuorovaikutuksella voimme tukea yhteyden synnyttämistä. On hyvä muistaa, että vuorovaikutus on sanojen lisäksi myös esimerkiksi eleitä ja kehon kieltä. Monesti paras keino yhteyden luomiseen onkin vain olla hiljaa ja katsoa toista silmiin.

## Ihmissuhteisiin vaikuttaminen

Ihmissuhteet eivät ole vain jotakin, joka tapahtuu – me itse teemme niistä sellaisia kuin ne ovat. Saattaa olla voimauttava kokemus tiedostaa, kuinka paljon niihin voi vaikuttaa. Tiedostamisen lisäksi tarvitaan toimintamalleja ja menetelmiä, joiden avulla vaikuttamista voi toteuttaa käytännössä. NVC on yksi vaihtoehto. Se toimii sekä

työkaluna käytännön tilanteissa, mutta helposti myös laajemmin oman henkisen kasvun tukena. NVC:tä voi hyödyntää ryhmässä tai kahdenkeskisessä vuorovaikutuksessa, läheisimmissä ihmissuhteissaan, harrastuksissa, vertaistukiryhmässä, työpaikalla tai missä

tahansa tilanteessa, jossa kohtaa ihmisiä.

Ääniä kuuleville ihmisille menetelmällä on kuitenkin vielä monipuolisemmin käyttöä. NVC-kieltä on nimittäin hyvä käyttää keskustelussa äänten kanssa. Antamalla NVC-kielillä empatiaa äänille voi rakentaa hyväksyvämpää ja lempeämpää suhdetta äänien kanssa.

## NVC-vuorovaikutuksen neljä askelta

### 1. Havainto

Havainnon ilmaisemisessa on tärkeää erottaa puhdas havainto ja arviointi toisistaan. Havainnot pohjautuvat tarkasti tilanteeseen, aikaan ja paikkaan. Esimerkiksi lause "Sinä olet huono ruuanlaittaja!" on NVC:n mukaan arvostelua. Pelkkä havainto voisi olla esimerkiksi "kolmena edellisenä kertana kun olet laittanut ruokaa, olet käyttänyt valkosipulia, jonka mausta en pidä"

## 2. Tunne

Tunteen ilmaisemisessa on NVC:n mukaan tärkeää erottaa varsinaiset tunneilmaisut niistä ilmaisuista, jotka kuvaavat ajatuksiamme. Esimerkiksi ”minusta tuntuu, että et kuuntele minua” ilmaisee ajatusta, kun taas seuraavat ilmaisut kuvaavat puhujan tunnetta: ”olen onneton”, ”olen helpottunut”, ”minua suututtaa”, ”minua ärsyttää” tai ”olen iloinen”. NVC:n mukaan toisten ihmisten (tai äänien) sanat tai teot voivat laukaista meissä erilaisia tunteita, mutta eivät koskaan ole syytä niihin. Tunteet aiheutuvat aina tyydyttämättömistä tarpeistamme.

## 3. Tarve

Omien tarpeiden tunnistaminen ja ilmaiseminen voi olla hyvin vaikeaa. Rosenbergin (2001, 84) mukaan arvostelut, moitteet, luokittelut ja tulkinnat ovat omien tarpeidemme ja arvojemme vieraantuneita ilmaisuja. Kaikille ihmisille yhteisiä tarpeita ovat esimerkiksi itsenäisyys, kiitollisuus, aitous, luovuus, hyväksyminen, arvostus, läheisyys, turvallisuus, empatia, rakkaus, luottamus, fyysiseen hyvinvointiin liittyvät tarpeet, leikki, kauneus, järjestys ja rauha. Tarvetta voi ilmaista esimerkiksi seuraavilla tavoilla: ”kaipaen hyväksyntää”, ”arvostan rauhaa”, ”turvallisuus on minulle tärkeää”.

## 4. Pyyntö

Neljäs askel koskee sitä, mitä haluaisimme pyytää toisiltamme, jotta elämämme olisi rikkaampaa. Pyyntö tulee olla hyvin selkeä ja konkreettinen ja ilmaista mitä me haluamme sen sijaan, että kertoisimme mitä emme halua. Pyyntö muuttuu vaatimukseksi silloin, jos siitä kieltäytymiseen

liittyy pienikin rangaistuksen tai moitteen uhka. Vaatimuksia NVC:ssä ei esitetä. Pyyntö voisi olla esimerkiksi: ”voisitko huomenna maustaa ruuan valkosipulin sijaan inkivääriillä?”, ”voisitko katsoa minua silmiin, kun puhun sinulle?”, ”voisitko kertoa omin sanoin, mitä kuulit minun äsken sanovan?”.

## Empatia on myötäelävää kuuntelua

NVC-kielellä voi tarjota toiselle ihmiselle empatiaa niin, että toinen todella voi kokea tulewansa kuulluksi ja hyväksytyksi. Empatiaa annettaessa hyödynnetään myös yllä mainittuja neljää vaihetta. Silloin autetaan toista ihmistä tunnistamaan ja ilmaisemaan omia tunteitaan ja tarpeitaan. Mitä tahansa ihminen tai ääni syytääkin ulos suustaan, yritämme myötäelävästi kuulla vain sen, mitä hän havaitsee, tuntee, tarvitsee ja pyytää.

Esimerkiksi neuvominen, vähättely, opettaminen, lohduttaminen tai voivottelu eivät ole empatiaa. Tarkoitus ei ole muuttaa toisen käyttäytymistä tai ratkaista hänen ongelmiaan, olennaista on läsnäolo. Empatian antaminen kannattaa aloittaa itsestä. Kun suhtautuu itseensä, omiin tunteisiinsa ja tarpeisiinsa lempeästi, saa voimia tarjota hyväksyntää ja kuuntelemista myös muille.

Annika Roihujuuri

Lähteenä käytetty:  
Rosenberg, Marshall 2001.  
Myötäelämisen taito.



Virginia (Ginny) Sanderson  
[www.flickr.com/photos/vsanderson/5069753059](http://www.flickr.com/photos/vsanderson/5069753059)  
Some rights reserved  
(CC BY-NC-ND 2.0)  
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.0/>