

Enemmän ymmärrystä, vähemmän väärinkäsityksiä – sovittelutyötä sisäisten ja ulkoisten konfliktien kanssa

Hyödynnän psykoterapeutin työssäni paljon NVC:tä yhdessä skeematerapian menetelmien kanssa, kun tuen asiakkaitani sosiaalisten taitojen harjoittelussa sekä omien sisäisten ja vuorovaikutuksessa esiintyvien ulkoisten konfliktien kohtaamisessa. Siinä olen huomannut, kuinka tärkeää ihmisen on tiedostaa, mitä vuorovaikutustilanteissa tapahtuu.

Kun tuntuu siltä, että ei oikein tule kuulluksi, tulee väärinymmärryksiä tai kehittyä riitatilanteita, niin kannattaa yrittää hahmottaa näitä vuorovaikutusketjuja ja pilkkoa niitä pienemmiksi osiksi. Vuorovaikutustilanteiden harjoittelu on silloin helpompaa jäljempänä esitetyllä tavalla.

Omiakin tunteita voi olla vaikea ymmärtää ja sietää

Ihminen usein lamaantuu, kun vavoo valintojensa, ajatustensa ja tunteidensa aallokossa. Omien tunteiden taustalla olevia tarpeita ja ajatuksia voi olla vaikea ymmärtää siinä hetkessä ja niitä on erityisen vaikea pukea sanoiksi. Jos yhteys itseen ja omiin tarpeisiin on heikko, niin konflikteja syntyy herkemmin itsen ja muiden kanssa.

Esimerkiksi toisen henkilön käytös voi tuntua negatiiviselta, mikä saa omassa mielessä aikaan kielteisten tunteiden vyöryn. Silloin saattaa vetäytyä tai alkaa käyttäytyä harkitsemattomasti, impulsiivisesti ja tunneperäisesti.

Kun tulee tietoiseksi myös omista reaktioistaan ja alkaa hahmottaa paremmin sisäisiä tarpeitaan, niin vuorovaikutus muiden kanssa paranee ja vahvistuu.

Puhu niin, että toinen haluaa kuunnella

Vuorovaikutustaitojen harjaannuttamiseen ja konfliktitilanteiden kohtaamiseen ja läpikäymiseen on erilaisia lähestymistapoja ja malleja riippuen tavoitteista. Työssäni ohjaan asiakkaitani ja teetan heillä käytännön harjoituksia. Niiden avulla pyrimme siihen, että heidän sisäisten ja ulkoisten konfliktitilanteiden hallintakeinonsa vahvistuisivat ja vuorovaikutus- ja neuvottelutaitonsa paranisivat.

Käytän tässä usein skeematerapeutista tuotettyä menetelmää ja Non-violent Communication (NVC) -mallia (väkivallaton vuorovaikutusmalli).

Skeematerapiassa tarkastellaan toimimattomia ajatus- ja käytösmallien taustalla olevia ydinkokemuksia ja ydinkokemusten muutosmahdollisuutta. Puhutaan ydintarpeista, haitallisista ja myönteisistä keemoista ja moodeista. Skeemat' ja moodit' voivat myös olla keskenään konfliktissa, mikä aiheuttaa psyykkistä oireilua. Skeematerapeutin tuotetekniikan avulla voidaan antaa ääni moodeille, tutustua niiden kokemuksiin ja löytää sovitteluvampaa yhteyttä omien tunteiden ristiaallokossa.

Skeematerapian mallissa pyynnön ja vaatimuksen eroja päästään tutkimaan, kun skeemoja ja moodeja käsitteellistämällä, tutkimalla ja työstämällä saadaan yhteys ihmisen tunteisiin, ydintarpeisiin ja toimintamalleihin. Tätä kautta voidaan käsitteellistää ja muuttaa haitallisia käyttäytymismalleja suotuisammiksi (Young, Klosko & Weishaar, 2003).

Valitse jokin ristiriita, joka pyörii mielessäsi. Esimerkiksi, että sinun pitäisi mennä yhdistyksen kokoukseen, mutta samalla tekisi mieli pitää vapaa viikonloppu. Anna nimet tuolilla istuville minän puoliskoillesi (skeemamoodeille), esimerkiksi Hommiin ja Huilaillemaan. Neuvotteluoleihin tulee myös mukaan puolita, jotka ohjaavat tunteita, ajatuksia ja toimintaa, joista emme ole niin tietoisia. Asetu vuorotellen tuolilta toiselle, kuuntele ja kerro ajatuksesi kummankin puoliskosi kanalta.

1 Skeema on ihmisen mielen sisäinen malli, joka auttaa häntä uuden tiedon ymmärtämisessä ja ohjaa ajattelua, tunteita ja käyttäytymistä. Se voi olla syvälle juurtunut ajatusmalli, joka muodostuu elämäkokemusten perusteella ja jonka pohjalta tulkitsemme tilanteita.

2 Moodit ovat minän eri puolia. Ihmisen moodikartta heijastaa hänen elämänsä historiaansa. Ihminen toimii eri moodeissa eri tavoin. Esimerkiksi jollekin voi vihaisen lapsen moodin mukainen reagoitua olla tyypillistä (on vaikea hallita omaa tunnetta ja toimia tilanteessa – on tarve tulla ymmärretyksi). Selviytymismooodeissa suojaudutaan haavoittuvuuden tunteilta (unohdetaan omat tarpeet ja mukaudutaan toisten odotuksiin, puolustetaan itseä vihaisesti pienissä asioissa). Lue lisää: www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/tunnelukkojen-omahoito-ohjelma/miten-tunnistaa-moodit

Tavoitteena on muodostaa yhteys eri puolien välille niin, että kaikkien puolien tarpeet tulisivat kuulluiksi ja että ne löytäisivät keinoja sanoittaa ne. Vähitellen eri kannat alkavat ymmärtää toistaan, muodostavat yhteyden toistensa välille, löytävät kompromissin ja pääsevät sovintoon.

Väkivallaton vuorovaikutusmalli eli NVC on sekin käytännönläheinen menetelmä, jonka avulla voi harjaannuttaa omaa vuorovaikutustapaansa, alkaa ymmärtää paremmin toisten näkökulmia ja rakentaa luotusta eri tilanteissa. Sitä voi soveltaa vapaaehtoisuudessa, työyhteisöissä, perheessä – missä ihmis-suhteissa tahansa. Perusajatuksena NVC:ssä on kommunikoinnin ja

kuuntelemisen taitojen vahvistaminen. Se sisältää neljä askelta ymmärtää itseä ja tulla muiden ymmärtämäksi.

NVC avuksi arjen kohtaamisiin

Ihmiset eivät halua liittyä hankalaksi koettuun yhteisöön, ryhtyä sen vastuutehtäviin, vapaaehtoiseksi tai edes osallistua sen toimintaan ja tapahtumiin. Eteen voi tulla tilanteita, joista ei osata kieltäytyä, vaikka tilanne aiheuttaisi isoakin kärsimyksen tunnetta itselle.

• **Väärinkäsitykset ja kinat vähenevät**, kun osaa paremmin erottaa havainnot omista tulkinnoista ja osaa ilmaista omia tunteita ja tarpeita.



- **Palautteen antaminen helpottuu**, kun osaa antaa palautetta tai kertoa tyytymättömyydestä tavalla, joka ei syyllistä eikä loukkaa toista.
- **Auttaa asettumaan toisen asemaan ja ymmärtämään** tämän näkökulmaa, vaikka ei olisikaan hänen kanssaan samaa mieltä.
- **Yhteisymmärrys ja luottamus lisääntyvät**, kun tuntee tulevansa aidosti huomioiduiksi ja kuulluiksi.

Neljä askelta: havainto, tunne, tarve ja pyyntö

NVC:n käyttö ei ole hopealuoti, joka korjaisi kaikki vuorovaikutustilanteet sujuviksi ja helpoiksi mutta, kun sitä alkaa harjoitella, niin vähä vähältä vuorovaikutus muuttuu rakentavammaksi.

Kun seuraavan kerran mietit jälkeänpäin, että vuorovaikutustilanne tuntui menevän jotenkin pieleen ja tunnet ärtymystä tai turhautumista, niin pura tapahtuma mielesiäsi palasiin. Kysy itseltäsi esimerkiksi:

- Mitä tapahtui?
- Mitä tunsin?
- Mitä tarvitsin tai kaipasin?
- Miten olisin voinut pyytää sitä toiselta, ilman vaatimista?

NVC:N, VÄKIVALLATTOMAN VUOROVAIKUTUSMALLIN ASKELEET

- **Havainto** – Opi erottamaan, mitä tilanteessa tapahtuu ilman arvostelua tai omaa tulkintaa. Esimerkiksi: "Tulit lentokentälle kello 10.15..." sen sijaan, että sanoisi "Et taaskaan tullut ajoissa!"
- **Tunne** – Kerro, miltä tilanne sinusta tuntuu. Esimerkiksi: "Tunsin itseni turhautuneeksi ja harmistuneeksi..."
- **Tarve** – Kerro, mikä tarve on tunteesi taustalla. Esimerkiksi: "...matkanjohtajana minulle on tärkeää, että kaikki noudattavat sovittua aikataulua."
- **Pyyntö** – Esitä konkreettinen, toteuttamiskelpoinen pyyntö. Esimerkiksi: "Voisitko jatkossa ilmoittaa etukäteen, jos olet tulossa myöhässä, niin voin rauhoitella muita matkalle lähtijöitä?"

Rohkeasti kokeilemaan

Tavoitteena on, että alkaa erottaa paremmin, mikä on omaa tulkintaa ja mielipiteitä ja mikä havaintoja. Kommunikoinnin toinen osapuoli kokee tulkinnot ja havainnot herkästi kritiikkinä itseään kohtaan.

Tunteet kannattaa erottaa siitä, mitä ajattelee toisen käyttäytymisestä. Hänen tekonsa eivät ole tunteidemme syy vaan niiden herättäjä.

Mieti, esitätkö pyynnön vai vaatimuksen? Pyyntö on myönteisempi eikä se sisällä epäsuoria ja monivaihteisia ilmaisuja kuten vaatimus.

Pikkuhiljaa harjoitellen taito kasvaa. Voi vaikka tehdä mielikuva-

harjoituksia (yksin tai porukalla) ja miettiä jonkun aiemman tilanteen uusiksi: mitä siinä olisi voinut tehdä toisin. Kun tähän uppoutuu, niin alkaa tarkkailla itseä ja muita sillä silmällä, että mitä tuo toinen ihminen nyt tuntee ja mitä tarvitsisi tässä ja nyt?

Kuvitellaan yhdistyksessä tilanne, että joku ei ole hoitanut sovittua tehtävää. Sen sijaan, että sanottaisiin:

– Sinä et tee koskaan asioita niin kuin on sovittu – sinuun ei voi luottaa!

NVC-mallilla tilanne voisi sujua näin:

– Katsoin sähköpostiani ja huomasi, että et ollut lähettänyt syyskokouksen pöytäkirjaa kuten sovimme (havainto). Minua harmitti aika tavalla (tunne), koska nämä byrokraatia-asiat pitää hoitaa ajoissa, jotta voimme alkaa suunnitella ensi vuoden toimintaa (tarve). Voisitko kertoa, miten tässä kävi näin ja miten voimme jatkossa varmistaa, että saamme pöytäkirjat ajoissa? (pyyntö)"

NVC isommissa saappaissa

NVC ja skeematerapeutin tuotityöskentely nousevatkin ajan-kohtaiseksi myös tämänhetkisen maailmantilanteen vuoksi. NVC:n periaatteita on sovellettu monissa maissa ja erilaisissa ympäristöissä, kuten koulut, työyhteisöt, vankeusrangaistuslaitos sekä sosiaali- ja terveydenhuollon eri toimialoilla (Juncadella, Carme Mampel, 2013).

Tutkimuksessaan Juncadella mainitsee muun muassa Unicefin rahoittaneen sodanjälkeistä hanketta Serbian kouluissa NVC-periaatteiden mukaisesti. Kansainvälisen skeematerapiayhdistyksen jäsenen viestinnässä (2022), skeematerapeutin tuotityöskentelyn mahdollisuuksia on pohdittu yhtenä terapiainterventiona Ukrainan sodanuhreille.

Skeematerapia ja NVC samanaikaisesti käytettynä eivät tietojeni mukaan ole monella terapeutilla käytössä, mutta muutoin eri ammattiryhmät käyttävät NVC:tä, esimerkiksi rakentavan vuorovaikutuksen ohjaajat. Minusta on kuitenkin hienoa, että tarjolla on erilaisia työskentelymalleja tässä yhteiskunnallisessa tilanteessa, jossa sote-palvelutkin ovat kovassa myllerryksessä.

Sodat, konfliktit ja epidemiat luovat koko ajan inhimillisten yhteyksien katkeamista, epävarmuutta ja karsivat vuorovaikutuksen mahdollisuuksia. Ihmisten vuorovaikutusmallit ja mahdollisuudet muuttuvat ja tarvitaan vaihtoehtoisia toimintamalleja ilmaista ja neuvotella.

Olen kokenut nämä molemmat käytännönläheisiksi työkaluiksi, joiden avulla on mahdollista kehittää ihmisen vuorovaikutustaitoja ja tietoisempaa läsnäoloa. Ne tukevat ihmisen toimintamahdollisuuksia vaihtelevissa sosiaalisissa tilanteissa.

Heidi Fallenius-Al-Rubaye, kognitiivinen psykoterapeutti, toimintaterapeutti

Karaoken mestaruuskilpailut 2026

Karaoken mestaruuskilpailut järjestetään vuoden tauon jälkeen liiton jäsenristeilyllä m/s Silja Symphonylla 20.–22.4.2026.

Kilpailussa on omat sarjat naisille ja miehille. Kumpaankin sarjaan otetaan korkeintaan 15 osallistujaa. Yhdistyksittäin rajattu osallistujamäärä on 2 kilpailijaa/sarja. Paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Vuoden 2024 kilpailun voittajilla ei ole osallistumisoikeutta kilpailuun.

Kilpailussa käydään kolme kierrosta: alkukierros, semifinaali ja finaali. Tuomaristo valitsee kullekin kierrokselle jatkavat henkilöt. Arvioinnissa kiinnitetään huomiota laulun lisäksi esiintymiseen ja tulkintaan.

Ilmoittautumisaika päättyy 27.3.2026 tai kun sarjat ovat täyttyneet. Kts. kilpailukutsu sivulla 31.

Varaa oma risteilypaikkasi ja ilmoittaudu mukaan!

Katso lisää mainoksesta sivulla 32.



Rintaterveyskoulutus

Tilaa yhdistykseesi ilmainen rintaterveyskoulutus

Tunne rintasi ry haluaa lisätä tietämystä rintaterveydestä ja rintasyövän varhaisesta tunnistamisesta. Tarjoamme nyt ilmaista, noin puolitoista tuntia rintaterveyskoulutusta. Koulutuksemme tarjoaa kattavan tietopaketin rintojen terveydestä. Koulutuksen aikana käydään läpi muun muassa rintaterveyttä edistäviä elämäntapoja, rintasyövän taustatekijöitä ja oireita, sekä rintasyövän varhaista toteamista edistäviä toimia.

Jos koulutus tuntuu sopivalta sinun yhdistystäsi ajatellen, tilaa koulutuksen sivustoltamme täyttämällä siellä oleva lomake: www.tunnerintasi.fi/opeta-muille/tilaa-koulutus/ Voit tilata koulutuksen myös lähettämällä meille viestin sähköpostilla: info@tunnerintasi.fi.

Koulutus onnistuu joko paikan päällä tai etäyhteyksin. Meillä on kouluttajia, jotka voivat kouluttaa seuraavilla paikkakunnilla, muille paikkakunnille koulutukset ensisijaisesti etäyhteyksin:

Alajärvi	Helsinki	Lieto	Sipoo
Askola	Ilmajoki	Liminka	Siuntio
Espoo	Ii	Lumijoki	Tampere
Evijärvi	Isojoki	Muhos	Teuva
Hanko	Isokyrö	Nokia	Turku
Hyvinkää	Jalasjärvi	Oulu	Tuusula
Inkoo	Järvenpää	Oulainen	Tyrnävä
Karkkila	Kangasala	Pirkkala	Utajärvi
Kauniainen	Karjoki	Pornainen	Vaala
Kerava	Kauhava	Porvoo	Vantaa
Kirkkonummi	Lappajärvi	Pukkila	Vihti
Lapinjärvi	Lapua	Raahe	Vimpeli
Lohja	Lempäälä	Raasepori	Ylöjärvi
Loviisa	Kaarina	Raisio	
Myrskylä	Kauhajoki	Seinäjoke	
Nurmijärvi	Kurikka	Siikajoki	

Lisätietoa löydät nettisivuiltamme: www.tunnerintasi.fi

Eläkkeensaaja-lehden numerossa 1/2024 olleessa artikkelissa esiteltiin toimintaamme: Pilvi Kyrönlähti (Tunne Rintasi ry): Rintaterveyden ylläpito on erityisen tärkeää ikäihmisille

