

Sisältö

Suomennoksen esipuhe, Hanna Savanna	11
Esipuhe, Deepak Chopra.....	15
Kiitokset.....	21

Ensimmäinen luku: Sydäimestä antaminen 25

Johdanto.....	25
Huomion suuntaaminen.....	27
NVC-prosessi.....	32
NVC-prosessin askeleet.....	34
NVC-prosessin soveltaminen omaan elämään	35
Yhteenveto.....	39
NVC käytännössä: Tappaja, murhaaja, lapsensurmaaja!.....	40

Toinen luku: Vuorovaikutus joka tukahduttaa myötätunnon 45

Moraalinen arviointi.....	46
Vertailu.....	49
Vastuun kieltäminen.....	51
Muita elämästä vieraannuttavia vuorovaikutuksen muotoja.....	54
Yhteenveto.....	57

Kolmas luku: Havaitse, älä tulkitse 59

Inhimillisen älykkyyden korkein muoto.....	66
Havaintojen erottaminen tulkinnoista.....	68
Yhteenveto.....	70
NVC käytännössä: ”Ylimielisin puhuja, joka meillä on koskaan ollut.”	71
Harjoitus 1: Havainto vai tulkinta?	74
Naamio.....	76

Neljäs luku: Tunteiden tunnistaminen ja ilmaiseminen 77

Ilmaiseottomien tunteiden kallis hinta.....	77
Tunteet ja ajatukset.....	82
Tunnesanavaraston kasvattaminen	85
Yhteenveto.....	88
Harjoitus 2: Tunteiden ilmaiseminen.....	89

Viides luku: Vastuun ottaminen omista tunteistamme 93

Kielteisen viestin kuuleminen: neljä vaihtoehtoa.....	93
Tunteiden taustalla olevat tarpeet.....	97
Tarpeiden ilmaisemisen ja tarpeiden ilmaisematta jättämisen tuska.....	102
Tunneorjuudesta tunnevapauteen	104
Yhteenveto.....	108
NVC käytännössä: ”Aviottomien lasten tekeminen on häpeällistä!”	110
Harjoitus 3: Tarpeiden tunnistaminen	114

Kuudes luku: Pyydä sitä, mikä rikastuttaa elämäsi 117

Myönteinen tekojen kieli	117
Pyynnöiden esittäminen tietoisesti	124
Sanotun takaisin heijastaminen	127
Rehellisen vastauksen pyytäminen	129
Pyynnön esittäminen ryhmälle	130
Pyynnöt ja vaatimukset	132
Tavoitteen kertominen pyynnön yhteydessä	135
Yhteenveto.....	142
NVC käytännössä: Parhaan ystävän tupakointi huolestuttaa	143
Harjoitus 4: Pyyntöjen esittäminen	146

Seitsemäs luku: Empaattinen kuunteleminen 149

Läsnäolo: Älä vaan ala tekemään jotakin, ole siinä	149
Tunteiden ja tarpeiden kuunteleminen	153
Kuulemamme toistaminen	155

Empatian ylläpitäminen	163
Kun kipu tukahduttaa kykymme tuntea empatiaa	164
Yhteenveto	166
NVC käytännössä: Vaimo löytää yhteyden kuolevaan aviomieheensä	168
Harjoitus 5: Empaattisen kuuntelemisen erottaminen ei-empaattisesta	173

Kahdeksas luku: Empatian voima 177

Parantava empatia	177
Empatia ja haavoittuvuuden osoittaminen	180
Vaaran torjuminen empatian avulla	183
Empatiaa kieltävään vastaukseen	187
Hengettömän keskustelun elvyttäminen empatialla	188
Empatiaa vaikenemiselle	191
Yhteenveto	195

Yhdeksäs luku: Empaattinen yhteys omaan itseen 197

Muista oma erityislaatusi	197
Kuinka suhtaudut itseesi, kun olet ollut epätäydellinen?	199
Sisäiset tuomiot ja vaatimukset uudelle kielelle	200
NVC ja sureminen	201
Anteeksianto itselle	203
Täplikkään puvun opetus	203
”Älä tee mitään, mitä et todella halua!”	205
”Pakko” vaihtuu ”valinnaksi”	206
Tietoisuus energiasta tekojemme takana	208
Yhteenveto	211

Kymmenes luku: Vihan perusteellinen ilmaiseminen 213

Ärsykkeen ja syyn erottaminen toisistaan	214
Kaikki viha palvelee pohjimmiltaan elämää	217
Ärsyke eikä syy: käytännön esimerkkejä	219
Neljä askelta vihan ilmaisemiseen	224

Tarjoja ensin empatiaa	225
Kaikessa rauhassa	229
Yhteenveto	231
NVC käytännössä: Vanhemman ja murrosikäisen vuoropuhelu: hengenvaarallinen tilanne	232

Yhdestoista luku: Konfliktien käsittely ja sovittelu 241

Ihmisten välinen yhteys	242
NVC-prosessi verrattuna perinteiseen sovitteluun.....	243
Sovitteluprosessin vaiheet tiivistetysti.....	245
Tarpeet, strategiat ja analyysit.....	246
Kuuntele toisen tarpeita, sanoi hän mitä tahansa.....	249
Ovatko tarpeet tulleet kuulluiksi?	252
Empatia lievittää kuulemista häiritsevää tuskaa	253
Tämänhetkinen myönteinen tekojen kieli ristiriitojen ratkaisussa.....	255
Teonsanojen käyttäminen.....	256
”Ein” kääntäminen.....	258
NVC ja sovittelijan rooli.....	259
Sovittelijan rooli ja luottamus prosessiin.....	259
Muista: kyse ei ole meistä.....	259
Ensiapuempatia.....	260
Pidä langat käsissäsi.....	260
Pidä keskustelu nykyhetkessä	261
Pidä prosessi liikkeellä.....	261
Keskeyttäminen.....	264
Kun ihmiset kieltäytyvät tapaamasta kasvokkain.....	266
Epämuodollinen sovittelu: nenän työntäminen toisten asioihin	267
Yhteenveto	269

Kahdestoista luku: Suojeleva voimankäyttö 271

Voimankäyttö on joskus välttämätöntä	271
Voimankäytön taustalla vaikuttava ajattelu	272

Rankaisevan voimankäytön muotoja	273
Rangaistuksen hinta	275
Kaksi kysymystä, jotka paljastavat rankaisemisen puutteet	276
Suojeleva voimankäyttö kouluissa	277
Yhteenveto	283

Kolmastoista luku: Itsemme vapauttaminen

ja toisten tukeminen 285

Vanhasta ohjelmoinnista vapautuminen	285
Sisäisten ristiriitojen ratkaiseminen	286
Sisäisen tilamme hoitaminen	288
Myötäelävää vuorovaikutusta diagnosoinnin sijaan	291
Yhteenveto	296
NVC käytännössä: Mieliä ja itseinhon käsittely.....	297

Neljästoista luku: Arvostuksen ilmaiseminen myötäelävässä

vuorovaikutuksessa 303

Arvostuksen osoittamisen tavoite	303
Arvostuksen kolme osaa	305
Arvostuksen vastaanottaminen	307
Arvostuksen nälkä	309
Arvostuksen ilmaisemisen vaikeus ja sen voittaminen	311
Yhteenveto	313

Loppusanat	315
Kirjallisuusluettelo	321
Hakemisto	325
NVC-prosessin neljä osaa	332
Perustunteita ja -tarpeita, joita meillä kaikilla on	335
Väkivallattomasta vuorovaikutuksesta	340
Center for Nonviolent Communication	341
Kirjan kirjoittajasta	344
Nonviolent Communication Suomessa.....	346