

Girafsprøg

Den amerikanske psykolog Marshall Rosenberg er ophavsmand til filosofien 'ikke-voldelig-kommunikation' også kaldet 'girafsprøg'. Vores sprøg sætter hele tiden noget i gang. Ord kan såre eller opmuntre, give os indsigt i egne og andres følelser eller lukke af for gensidig forståelse. Derfor er det vigtigt, hvordan vi formulerer os. Girafsprøg er imidlertid mere end samtaleteknik. Det er konkret hjælp til at praktisere en respektfuld holdning til andre mennesker – og sig selv.

Metoden lyder enkel, faktisk banal. Men den kræver øvelse at praktisere. Grunden er, at girafsprøg både er en måde at tænke på, at lytte og at udtrykke sig. Fra at være vanemæssige, automatiske reaktioner, kan vores ytringer blive bevidste reaktioner, som er bedre funderet i det vi ser, føler og ønsker. Vi lærer at give udtryk for, hvad vi ønsker, at sætte grænser og blive bedre til at iagttage blandt andet med det formål at kunne sige vores mening uden at træde andre over tærne, samt at gøre potentielle konflikter til fredelige dialoger.

Når girafsprøget kan tage tid at lære, er det fordi vi gennem vores opvækst har lært at kommunikere som ulve. 'Ulvesprøget' er girafsprøgets modsætning: man dømmes og vurderes. Dømmer sig selv på sine (gode) intentioner og andre på deres (dårlige) handlinger. Vi har også en indre ulvestemme, der kan fylde os med usikkerhed og selvkritik. Når vi bliver opmærksomme på vores indre ulvestemme, kan vi lære at ændre den til en girafstemme.

Girafsprøg er ikke envejskommunikation, og det er derfor ikke nok selv at være i stand til at udtrykke iagttagelser, følelser, behov og anmodninger; vi skal også kunne modtage disse fire informationer fra andre, hvad enten disse bliver udtrykt verbalt eller non-verbalt eller skal efterspørges. Vi skal kunne lytte med girafører og udvise empati, hvilket vil sige, at lytte uden at tænke, at vi skal løse andres problemer og få dem til at få det bedre. Vi skal derimod være nærværende uden at give råd, trøste, udspørge – med mindre den anden ønsker det.

Eksempel på girafsprog:

Følelse:	<i>"Det ærgrer mig</i>
Iagttagelse:	<i>at du kommer en halv time senere, end jeg mener vi aftalte</i>
Behov:	<i>fordi jeg skal nå en masse ting.</i>
Anmodning:	<i>Vil du ikke ringe en anden gang, hvis du kan se du bliver forsinket?"</i>

Rækkefølgen bør varieres i forhold til det, der føles naturligt i situationen. Endnu vigtigere efter min mening er, at overveje om man kan nøjes med anmodningen. Det er undtagelsen at alle 4 trin skal nævnes, det virker for voldsomt i mange situationer. Men rigtig godt at have tænkt de 4 elementer igennem. Og jo større ordforråd for følelser og behov, jo bedre kan vi komme i kontakt med os selv og med andre.

Det er vigtigt at skelne mellem objektiv iagttagelse og subjektiv vurdering. Det er i eksemplet et faktum, at afsender *mener* aftalen var på den og den måde. Der åbnes op for, at den anden kan have opfattet aftalen anderledes, at der altså var tale om en misforståelse og ikke manglende disciplin/respekt osv.

Girafsprog stiller krav om **ansvarlighed**. Enhver må tage ansvar for sine følelser og behov. Nok er girafsprog en kommunikationsteori, men det vigtigste er ifølge Rosenberg ikke, hvad vi kommunikerer. Det vigtigste er intentionen bag. Er der et ønske om empati, altså udover at fremme egne ønsker, interesser og behov, så at være nysgerrig, indlevende i forhold til den anden person? Ikke som strategi eller sur pligt, men som fri vilje...? Hvis ikke er det nok fordi man for længe ikke har fået taget ordentlig vare på sig selv. Så bliver man ulveagtig overfor andre. En negativ spiral, som man bør (kan vælge at) bryde.

Læs mere:

http://en.wikipedia.org/wiki/Nonviolent_Communication

<http://www.cnvc.org/>

Der er gode bøger og videoer på dansk

Eksempler på følelser, behov og anmodninger

'Ikkevoldelig kommunikation. Girafsprog'. 3.udgave på Borgen 2005.

Følelser når behovene opfyldes:

afklaret
afslappet
begejstret
betaget
bevæget
energisk
engageret
euforisk
eventyrlysten
fascineret
forbavset
forbløffet
fornøjet
fredfyldt
fri
glad
glæder mig
handlekraftig
harmonisk
henrykt
høj
inspireret
ivrig
kærlig
legesyg
lettet ykkelig
nysgerrig
omsorgsfuld
oplagt
opløftet
opslugt
opstemt
overrasket
rask
rolig
rørtsensitivsikker
spændt på
stille
stolt
styrket
stærk
taknemmelig
tilfreds
tillidsfuld
tiltrukket
tryk
varm
åben

Følelser når behovene ikke opfyldes:

afmægtig
anspændt
arrig
bange
bedrøvet
bekymret
bitter
chokeret
desperat
ensom
fjern
forlegen
forskrækket
fortvivlet
forvirret
frustreret
gal
hadefuld
hjælpeløs
irriteret
ked af det
kold
magtesløs
modløs
nedslået
nedtrykt

nervøs
opgivende
pessimistisk
rasende
rastløs
rystet
skeptisk
skrøbelig
skuffet

splittet
stresset
sur
sårbar
såret
trist
tøvende
ude af mig selv
udkørt
udmattet
ulykkelig
urolig
usikker
utilfreds

Behov (eksempler)

- Accept
- Anerkendelse
- At blive hørt
- At måtte vise svaghed
- At måtte være doven
- Forståelse
- Empati
- Kærlighed
- Ligeværd
- Nærhed
- Respekt
- Retfærdighed
- Støtte
- Tryghed
- Venskab
- Ærlighed

Anmodninger

Jeg kan bede den anden...

- Gøre noget konkret
- Gentage hvad jeg har sagt, så jeg føler mig hørt
- Fortælle om sine følelser i forhold til det jeg siger
- Fortælle om sine tanker i forhold til det jeg siger

Eksempler:

- *Hvad siger du til, at vi gør det på en anden måde?*
- *Har du selv nogle forslag?*
- *Er du træt? Vil du hellere have, at jeg spørger en anden?*
- *Hvad siger du til, at jeg udsætter min beslutning lidt og vender tilbage senere?*
- *Jeg vil have det bedre med....., hvad synes du om det?*