

GIRAFSPROG

Den amerikanske psykolog Marshall Rosenberg er ophavsmand til filosofien 'ikke-voldelig-kommunikation' også kaldet 'girafsprøg'. Tanken bag brugen af girafsprøg er, at de ord vi bruger, når vi taler sammen, gør en enorm forskel. 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 dog mere end blot en samtaleteknik. Det er en hjælp til at praktisere en grundlæggende respektfuld og indfølelse holdning til andre mennesker herunder sig selv.

Selvom metoden kan virke enkel, rummer den en kæmpe forvandlingskraft og kræver en del øvelse at praktisere. Grunden er, at girafsprøg også er en måde at tænke på, og metoden skal ses som et redskab til at ændre den måde, hvorpå vi lytter og udtrykker os men ikke mindst, hvordan vi tænker. 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. Rosenberg bruger altså de to dyr som symboler på to forskellige måder at kommunikere på. Det er vigtigt at være opmærksom på, at ulvesprøget heler ikke kun er et sprøg; det er også en måde at tænke på. Vi kan tale ulvesprøg, når vi er sammen med andre, men 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. Vi skal kunne lytte med girafører og udvise empati, hvilket vil sige, at lytte uden at føle at vi skal løse andres problemer og få dem til at få det bedre. Vi skal derimod være nærværende uden at give råd, trøste, udsørge og supplere med egne oplevelser.

Eksempel på girafsprog:

- 2) Følelse: *"Det irriterer mig*
- 1) Iagttagelse: *at du kommer en halv time senere, end jeg mener vi aftalte*
- 3) Behov: *fordi jeg skal nå en masse ting i dag.*
- 4) Anmodning: *Vil du ikke ringe en anden gang, hvis du kan se du bliver forsinket?"*

Bemærk at rækkefølgen bør varieres i forhold til det, der føles naturligt i situationen. Det er ikke altid, at alle 4 trin bør nævnes, i hvert fald ikke før den anden har responderet.

På girafsprog er det meget vigtigt at have et righoldigt ordforråd for såvel følelser som behov. Kun på den måde kan vi komme i kontakt med os selv og med andre. Girafsprog stiller også 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? Ikke som strategi eller pligt, men som fri vilje. Empati er ikke blot et middel, men et væsentligt mål.

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
- At aftaler overholdes
- At blive hørt
- At måtte vise svaghed
- At måtte være doven
- Forståelse
- Empati
- Kærlighed
- Ligeværd
- Mad
- Nærhed
- Støtte
- Udfordringer
- 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?