

# Mer om NVC - Giraffspråket

Mer om NVC - I Sverige mer känt som Giraffspråket

En kort beskrivning av Nonviolent Communication

utifrån min förståelse i augusti 2007.

Tyvärr så är det mest känt som Giraffspråket vilket blir missvisande eftersom det är en process att leva livet. Giraffspråket är förknippat med feedback. Marshall B Rosenberg vill inte att vi kallar det Giraffspråket utan Nonviolent Communication.

Nonviolent Communication (NVC) är i första hand en process att leva livet. En process där jag får kontakt med min liv. Marshall B Rosenberg (som skapat NVC) säger att det bästa sätt han funnit att beskriva vad som är levande i mig är att få kontakt med känslor och behov (min livsenergi). I min förståelse är det att leva i meditation att vara i ett tillstånd där jag är alert, närvarande och bevitnande. Jag är inte identifierad med mina tankar eller känslor utan jag bevitnar att det finns tankar och känslor som lever i mig. Att leva Nonviolent Communication är för mig att leva i ett tillstånd av meditation. Nonviolent Communication-processen bidrar till detta.

Människosyn

Nonviolent Communication människosyn bygger på att vi tror på och litar på att drivkraften bakom alla människors handlingar är försök att tillfredsställa våra behov och att alla människor vill bidra till andra om vi får göra det frivilligt (den glädjen upphör om andra ställer krav på oss eller att vi upplever hot).

Hur signalsystemet fungerar

Känslor är kroppens signalsystem på om våra behov är tillfredsställda eller inte. På behovsnivån förstår alla människor behov eftersom vi delar de mänskliga behoven med alla andra.

Signalsystemet fungerar så att om vi behöver sömn så känner vi oss trötta. Om vi är hungriga så behöver kroppen näring. Detta är ett enkelt system som syftar till vår överlevnad och vårt välbefinnande.

Problemet är för de allra flest att vi inte förstår vårt eget signalsystem och inte kan tolka vad som är behovet bakom känslor (mer under ilska, skuld, skam och depression)

## Sekundära känslor

Ilska är en s.k. sekundär känsla eftersom den signalerar ett för oss oidentifierat behov. Vi har inte kontakt med vad vi eftersom våra tankar om andra människor gör att vi förlorar kontakten med oss själva. Vi ser den andra personen (eller händelsen) som orsaken till att vi blev arg och så vänds ilskan utåt mot den andra personen. Ilska är inte problemet utan vad vi &rdquo;väljer&rdquo; att göra med den. Vi kan välja att se det som en signal på ett oidentifierat behov och använda oss av Självepati (beskrivs längre ner) för att få kontakt med oss själva.

Skuld och skam är kusiner till ilska men i detta fall så vänder vi ilskan inåt och slår på oss själva. Allt beroende på vad oss själva typ &rdquo;Jag är värdelös&rdquo;, &rdquo;Jag måste&hellip;.&rdquo; osv Att under lång tid slå på sig själv leder till depression.

## De fyra komponenterna i Nonviolent Communication

I normalläget så använder vi vår hjärna till att bedöma, tolka och värdera vår omvärld och det är dessa tankar (som M Vargen inom oss) som skapar situationer där vi inte får kontakt. Om vi dessutom ställer krav eller hotar våra medmänniskor så upphör definitivt möjligheten till kontakt.

Intention bakom Nonviolent Communication är att du inte vill ha något av den andra mer än att bli förstådd eller kan o uttryckas som att du önskar kontakt.

I NVC så finns det fyra komponenter som skall underlätta detta.

1. Observation
2. Känsla
3. Behov
4. Önskemål

En observation är fri från våra tolkningar och beskriver endast fakta dvs. vad du ser eller hör. Med andra ord skall det spela in med en videokamera eller bandspelare. Alla tolkningar och bedömningar är det som kallas Vargspråk och bidrar inte till kontakt utan snarare till konflikt.

En känsla är en upplevelse i kroppen och är en signallampa. De flesta av oss blandar ihop våra tankar med känslor g vi uttrycker tankar genom att inleda med &rdquo;Jag känner&hellip;.&rdquo;

Ett exempel är &rdquo;Jag känner att du inte lyssnar på mig&rdquo;. Detta är en tanke och bakom det finns en känsla kanske är irriterade eller ledsen. Att uttrycka tankar som känslor är en fallgrop.

Ett behov delas av alla människor i hela världen och det som skiljer oss åt är vilka strategier vi föredrar. En strategi är tillfredsställa behov och där finns konflikten mellan människor, speciellt om vi är helt låsta på vår strategi.

Marshall kallar önskemål för &rdquo;present request&rdquo; och det kanske är ett tydligare sätt att beskriva intentionen för det. Ett önskemål skall uppfylla följande:

- Det skall kunna genomföras här & nu av den andra personen. Alltså inte en önskan som skall genomföras varje dag resten av livet.

- Det skall tåla ett NEJ. Om den andra personen säger NEJ och du blev arg så fanns det ett krav bakom och då är det ett önskemål.

Problemet är att vi behöver hela tiden se efter vad vår intention är.

## Empati

Empati innebär att du kan sätta dig in i vad som är levande i en annan människa (känsla och behov) och att den andra uppfattar att du förstår. Det behövs inga ord för att du skall kunna surfa med på den andres våg utan den främsta kvalitén är närvaro dvs. att kunna kliva ur sina egna tankar, känslor och behov.

När människor sitter med sekundära känslor och är arga (eller sitter i skuld och skam) så kan det underlätta att ge dem hjälp att lyssna empatiskt.

## Självempati

Självempati är ett sätt att komma tillbaka till livet och få kontakt med sin livsenergi. Här använder jag mig av de fyra komponenterna men först kanske jag behöver frossa i mina tankar. Jag använder en stund i det s.k. Varg-caféet och lyssnar på vad som pågår i min tankevärld. Jag uttrycker mina bedömningar, tolkningar osv om den andre (eller mig själv) och sedan bryter jag ner det till att finna mitt behov.

Observation &ndash; Vad är min observation?

Behov &ndash; Vilket behov är inte tillfredsställt eller hotat?

När jag sedan får kontakt med behovet så kommer en annan känsla fram. En subtilare känsla. Sorg brukar dyka upp skuld och skam. Kanske det finns irritation eller ledsamhet bakom ilskan.

Sedan kan jag fundera över om jag har något önskemål till mig själv eller någon/några andra.

Självempati, dvs kontakt med mig själv, är grunden för att få kontakt med andra och därmed första steget i processen

Uttrycka mig ärligt

Ett val som jag har är att uttrycka mitt behov och hur den andre kan bidra är genom att uttrycka mig ärligt. Grunden för att alla människor vill bidra om de får göra det frivilligt.

När jag har koll på mitt eget behov så använder jag de fyra komponenterna till att uttrycka mig ärligt.

Lyssna empatiskt

Om det inte räcker med bara min närvaro så kan jag bidra till att empati uppstår genom att lyssna empatiskt. I Nonviolent Communication så använder jag en teknik där jag gissar den andres känsla och behov för att de i första hand skall få kontakt med sig själva vilket är förutsättningen för att de skall uppleva att du förstår dem, dvs att empati uppstår.

Konflikthantering

Nonviolent Communication är utmärkt för att hantera konflikter eftersom om vi möts på behovsnivån först och sedan till strategier som bidrar till att uppfylla de flestas behov skapar ett klimat av samarbete.

Marshall säger (vilket jag också kan intyga) att alla konflikter kan hanteras på 20 minuter från den stunden då du först uttrycker ditt behov och jag förstår dina. Detta kan ta lång tid för att vi oftast sitter fast i våra Vargtankar om den andra personen.

Nonviolent Communication är mest känt i Sverige som Giraffspråket. Detta gör att många tror att det handlar om att uttrycka feedback, vilket inte är fallet.

2007-08-12

Göran Viren Sjögren