

IKKEVOLDSKOMMUNIKASJON - GIRAFFSPRÅKET – ET SPRÅK FOR LIVET Besøk hos ”Giraff-damen” Elsa-Britt Enger

Av Irene Marøy

Jeg fikk en bok i hånden av min datter da jeg skulle gå: ”Tror du kan ha behov for denne nå, mom, fikk låne den av ”Giraffdamen”. Boken var av Marshall B. Rosenberg og tittelen var Ikkevoldskommunikasjon: ”Giraffspråk”. Riktignok var jeg inne i en periode hvor en del situasjoner krevde at jeg burde uttrykke klart det jeg ønsket å formidle, og således unngå at mine standpunkt ble tatt i verste mening. Imidlertid har jeg aldri vært direkte voldelig, så hvorfor lære å kommunisere på en ikke-voldelig måte? Boken ble imidlertid lest med interesse, den introduserte en helt ny måte å tenke og kommunisere på som vil være nyttig for mange. Bestilte derfor time hos ”Giraff-damen” Elsa-Britt Enger for å høre mer om det merkelige språket i praksis.



Elsa-Britt Enger
Kursleder og rådgiver innen Ikkevoldskommunikasjon
”Giraffspråket”

E-BE: Jeg ble oppmerksom boken av venner som anbefalte giraffspråket på det varmeste og reiste derfor til Danmark for å delta på et foredrag med Marshall B. Rosenberg. Som teosof har jeg en levere regel som går ut på at jeg ikke vil skade meg selv eller andre.

Etter å ha hørt på Marshall en time, faktisk en halv time, så visste jeg at dette var et verktøy for meg til ikke å skade meg selv eller andre. Så for meg så gikk teosofien og ikkevoldelig kommunikasjon (IVK) som hånd i hanske. Jeg ble også oppmerksom på at IVK måtte ha en spirituell bakgrunn eller basis. Senere har jeg snakket med Marshall B. Rosenberg (MBR) om det, og han har bekreftet dette uten at å si noe om hvilken spirituell bakgrunn han har. Han har skrevet et lite hefte om IVK og den spirituelle basisen. (Practical Spirituality—Reflections on the Spiritual Basis of Nonviolent Communication).

IM: I alle organisasjoner (også ideelle) oppstår det situasjoner hvor medlemmene ikke er helt enige om veivalg. Er IVK et godt redskap i slike situasjoner?

E-BE: Det er en kjent sak i organisasjonsteorien at idealistiske, eller såkalte frivillige organisasjoner, ofte blir ridd som en mare av konflikter fordi de er idealister og mener så sterkt at det de mener er det eneste riktige.

Men det vi ønsker er vel kontakt istedenfor konflikt, så hvordan oppnår vi det?

Det finnes mange såkalte konflikthåndteringsverktøy. Noen ganger blir IVK sett på som et konflikthåndteringsverktøy, men det er noe helt annet. Den store forskjellen er at de fleste konflikthåndteringsverktøyene leter etter en måte hvor det kan inngås kompromisser. Det som skjer med den slags er at så lenge det er en som har sterkere makt enn den andre, så vil det bli et kompromiss som den underlegne vil føle seg pliktig til å gå med på. Men den underliggende konflikten blir ikke løst. Det blir bare en midlertidig løsning, for så snart balanseforholdet blir annerledes, så vil konflikten blusse opp igjen. Det IVK søker etter er: Hva trenger DU og hva trenger JEG? Det er en vesens forskjell, for her leter vi etter behovet hos deg og behovet hos meg og kommuniserer dette. Deretter leter vi til vi finner en løsning hvor begge parter behov blir møtt. Da finner løsningen seg selv, og da er konflikten oppløst.

Det er stor forskjell, en veldig viktig forskjell. Vi som lever i det vi kan kalle ”Ulveland”, som vi er innbyggere av her, går etter tanken, vi lever i hodet når vi forholder oss til andre mennesker. Vi forholder oss til og stempler menneskene som hvem de er: Dum, snill, unormal, gal, hyggelig, omgjengelig, vanskelig. Altså setter vi en masse merkelapper og karakteriserer mennesker. Men hvis jeg karakteriserer barnet mitt som lat fordi klærne ligger spredd alle steder, så får jeg ikke noen løsning på rotet på den måten. Det blir bare en konflikt av det. Men hvis vi går inn i en samtale og kan finne ut hva som er hans behov, når han slenger jakka på et sted og ranselen på et annet når han kommer hjem fra skolen, og hva er mitt behov; og hvis vi kan kommunisere rundt det, så er det mye større sjanser for at begge behov blir dekket.

E-BE: MBR sier at alle handlinger blir utført for å få sitt behov dekket. Det er ikke noe vi gjør som vi ikke gjør for å få våre behov dekket. Så selv om noen sier til oss: ”Du kommer aldri og besøker meg”, så er det uttrykte behovet å få besøk. Vi kjenner en anklage mot oss og det trigger forsvarsmekanismene våre, og så begynner vi å argumentere: ”Nei, vet du hva, far!! Dette er jo ikke sant, jeg besøkte deg jo i forrige uke!” Slik rettfærdiggjør vi oss selv, og dermed kommer vi ikke inn i en kontakt for å få behovene dekket, men vi kommer inn i en krangel om å kalle hverandre hensynsløs, krevende og lignende.

IM: Er dette en metode som man lærer seg ved å lese boken og så prøver å integrere i dagliglivet, dvs den daglige måten å kommunisere på, eller blir det noe man tar frem når varsellampene blinker?

E-BE: Sånn som jeg ser det, og andre også ser det som arbeider med undervisning i IVK, så kan man selvfølgelig se på IVK som et verktøy, men egentlig er det en måte å kunne snu tankegangen sin 180 grader. Det er en måte å leve på som er annerledes, en måte å se verden på som er annerledes. Det betyr at en sier at alle handlinger skjer fordi det er et behov som søkes dekket. Behovene blir trigget gjennom følelser. Når jeg føler et eller annet, så er det et behov som ikke blir dekket, eller som ikke blir dekket. Hvis jeg føler meg glad, så kan behovet være samvær, eller hva det

nå måtte være dekket, men krisen oppstår når mine behov ikke blir dekket, da blir det konflikt. Det første en bør merke seg er tankegangen om å akseptere at begge parter behov er like viktige. Det andre er: "Jeg må ta ansvar; jeg føler fordi jeg trenger, du føler fordi du trenger". I "Ulveland" hvor vi befinner oss, så er vi eksperter på å legge skyld på andre: "Det er du som ved din oppførsel gjør at jeg har det vondt". Det er å gi fra seg makten over sitt eget liv. Sånn at hvis du tar tilbake makten over ditt eget liv og sier jeg føler fordi jeg trenger, så har du kontrollen over ditt eget liv, og da blir du ikke et offer, da oppgir du offerrollen. Det er det som er det tragiske, at så mange sitter fast i offerrollen og blir enig om å skyld på andre, og å skyld på andre fordi at jeg har det så dårlig, og da vet du ikke hvordan du skal få det du virkelig har behov for.

Det er det som er en av karakteristikkene ved "Ulveland", det er at man kaller hverandre dum og slem, og beskylder hverandre for å være umoralske og/eller kommer med kritikk eller andre typer dommer. I "Ulveland" er man veldig inkompetente, uprofesjonelle og driver med følelser og så videre. Men hele vår samfunnsstruktur er laget slik, det har vært sånn i flere tusen år, at det er de få som har makt over de mange og språket følger deretter. Når jeg kaller deg inkompetent eller uprofesjonell eller hva som helst, så blir du såret, det går rett inn i hjertet ditt. Det er meningen. Så lenge du føler deg såret av det andre bedømmer deg som, så har du gitt fra deg makten.

For eksempel kan jeg fortelle deg noe, en historie/en hendelse/en sammenheng, og så blir du rasende, og før du vet ordet av det, så har du enten påtatt deg skyld selv: "Å ja, jeg skulle selvfølgelig ikke ha sagt det der", eller jeg er dum, eller jeg er det ene eller det andre, da vender du deg innover og tar på deg ansvaret for det den andre har sagt. Eller du slår tilbake og sier: "Hva er det du mener inkompetent! Du, du har vel ingen grunn til å si at andre er inkompetent!" Da har du sloss kampen og konflikten gående igjen. Det som skjer: En hendelse – fulgt av - en følelse; det er at mellom disse så kommer det en tanke. Men tanken skjer så lynraskt, at de fleste ikke har sjansen til å oppdage den i øyeblikket. Tanken som kommer det er: "Jasså, han (det er ulven) finner at jeg ikke er bra nok". Det vil si at de nedsettende tankene om meg, det er det som gjør meg sint. Men egentlig er det mine egne tanker om hva jeg tror den andre tror om meg.

Her har vi valget. Hvis vi stopper opp når vi føler oss sinte eller irriterte eller går helt ned til depresjon (depresjon er frosset sinne), så har vi alle de følelsene i mellom der når vi ikke får dekket våre behov. Alle tankene kommer fordi jeg har tanker om hva den andre tenker om meg. Men tanker, de kan jo forandres. Det er der valget vårt ligger. Og hvis jeg velger å si: "Aha, det jeg tenker nå, det er kanskje en projeksjon på det han eller hun driver med." Det handler sjelden om meg, det handler som regel om den andre. Og når jeg kaster meg ut på å karakterisere den andre, så er det mine projeksjoner jeg slenger over de andre. Her har du et fantastisk verktøy til å ikke la deg såre og ta ansvar for dine egne følelser og samtidig ikke ta ansvar for den andres følelser. Hvis du føler deg såret over at jeg forteller deg om mine behov på en ordentlig måte, så er det ditt ansvar.

IM: Kanskje kommunikasjonen vil gå lettere hvis begge kan praktisere giraffspråket?

E-BE: Selvfølgelig hjelper det godt. Men når du er i affekt så er det lett å gå over til den vanlige formen for kommunikasjon som er et "Ulvespråk", som er å bedømme og kritisere og vurdere. Det er opp til oss. Det kommer nemlig an på hvilke ører vi har på; ulvens eller giraffens. På kursene våre setter vi på oss ører av ulv eller sjiraff for å illustrere talemåtene.

Betydningen varierer ut fra om ørene er vendt innover eller utover.



Ulven innover: "Det er min skyld".

Ulven utover: "Angrip, jeg hører kritikk, jeg hører fordømmelse, jeg hører krav, jeg må ta igjen!!"



Giraffen: "Hva er det du trenger nå?"

IM: Hvor mange kurser holder du? Hva slags organisasjoner er det du holder kurs for?

E-BE: Jeg har holdt en del kurs for konfliktrådene både sentralt og desentralt. Særlig har jeg vært i Rogaland og andre steder på vestlandet. De vil jo lære om giraffspråket for å bruke det i sine konflikthåndteringer, meglinger osv. Men jeg har også holdt for Justisdepartementet, den avdelingen som hadde med konflikt å gjøre. Har også vært i noen kommuner. Der har fokus mer vært på kommunikasjon, personal og lignende. Den siste tiden har jeg begynt med noe veldig spennende. Ski kommune kontaktet meg for snart 2 år siden da de ble kjent med IVK, og i løpet av de 2 årene så har de satt opp et nytt prosjekt. Vi har kommet i gang med opplæring av en del ansatte og ledere i noen pilot barnehager. Ski kommune ønsker i løpet av en periode på 3 år å innføre IVK som et prinsipp i alle barnehagene. Det er fantastisk, det er noe jeg har drømt om i mange år!

IM: Hvordan forholder barn seg til IVK?

E-BE: Barn er naturlige giraffer, men lærer seg tidlig å bli ulver. Hvordan er dette tillært så tidlig? En av det første ordene barnene lærer når de er i barnehagen er "dumming" hvis de ikke kan det fra før. Barna utvikler veldig raskt et ordforråd på å kalle hverandre "dumming" og "sleiping" og "teiting" og lignende beskrivelser. De lærer også at det kanskje ikke er så lurt å fortelle hva du føler, da kan du bli dummet ut, skamgjort og latterliggjort.

Barna lærer seg at det å vise følelser ikke er så lurt og dermed så blir de kapslet inn og man utvikler ikke et ordforråd på følelser. Det samme gjelder behov, det er forbundet med svakhet å ha behov, og hvis du skal befatte deg med behov, så er det andres behov du skal ta hensyn til, ikke dine egne.

Kvinner er flinkere til å uttrykke følelser, og menn er flinkere til uttrykke behov, men de er ofte fremsatt som krav. Imidlertid blir følelsene kvinnene uttrykker, ofte oppfattet som "tyting". Dermed er det noe en tidlig lærer som barn i "Ulveverden" at en må være forsiktig med hva en sier i forhold til hvordan man har det. Igjen, hvis vi går til barnehagen, så ser du i en barneflokk at plutselig sitter det et barn under et bord eller i en krok og du ser at barnet er lei seg. Dermed går du bort og spør: "Hva er det for noe med deg da?" Og ofte så får du svar: "Ikke noe!" Det er et typisk eksempel på hvor lukket barnet allerede er for å uttrykke følelser og behov, fordi vi latterliggjør med skyldfølelse og skam. Og vi oppdrar veldig mye med skyld og skam og det blir vi syke av. Det blir vi også syke av som voksne.

IM: Tar prosjektet i Ski konkret opp disse problemstillingene i barnehagene?

E-BE: Det er et prosjekt som skal gå over tre år. Det første som er bestemt at det er valgt ut 4 pilotbarnehager. (2 kommunale og 2 private). Barnehagestyrer og en som er interessert får grunnleggende opplæring i IVK. Dette forgår i disse dager. Vi har laget et opplegg med 5 møter med trening i basisutdanning innen IVK. Barnehagekontoret og PPT-tjenesten er også involvert. Vi ser hvor langt vi kommer med disse 5 dagene, og så skal prosjektet evalueres og deretter skal veien videre legges.

Målet vi har nå er at menneskene fra barnehagene skal bli så gode i giraffspråket at de kan føre det inn i selve barnehagen og ut til barna og foreldrene.

Først så er det styreren og en til som skal bli dyktiggjort i IVK, så de andre i staben og til slutt foreldre og barn. Men det vil allerede nå merkes i barnehagene, siden opplæringen av de to første har begynt og de tester ut sine kunnskaper. Vi har hatt en felles samling samt to øvingsgrupper og allerede andre gangen sa de at det har vært stor interesse blant resten av staben i barnehagen. Det var også noen som sa at de hadde begynt å øve seg så smått. Dette er ikke lært på 20 timer. Det er jo disse 4 trinnene innen IVK som observasjon, følelser, behov og en anmodning om å bli sett du trenger akkurat da som skal læres. Det er for så vidt lett å forstå med hodet, men å forstå det med hjertet, det er det som tar tid, og da må du inn i en prosess.

IM: Du skal avlære noe, snu tankegangen helt rundt og integrere det nye. Det er ikke gjort over natten. Man må vel prøve og feile litt?

E-BE: Det jeg lærte var at jeg måtte øve meg på meg selv. For kjernen i IVK er å få til denne kommunikasjonen, og det er at du bevisst har lyst til å få kontakt med den andre og finne ut: "Hva er det som tigger og går i deg nå? Hvordan har du det? Hva føler du og hva trenger du?" Det er å gi empati, og det er empatien som er det magiske. Det har jeg sett det så mange ganger, det er ting som smelter. Det er det samme med meg selv, for å kunne gi andre empati, så er jeg nødt til å få empati selv. Hvis jeg ikke har noen som kan gi meg empati, så må jeg gi meg empati selv: "Pust nå, hva er det JEG føler, hva er deg JEG trenger? Nå trenger jeg bekræftelse! Nå trenger jeg å bli sett og hørt!" Ved å la dette synke inn, så kan jeg falle til ro, slik at jeg igjen kan møte den andre med empati.

Det er viktig å først observere relasjonen mellom oss mennesker: "Mon tro, hva var det han følte og tenkte da han sa det der? Hva var det nå som skjedde?" En kan øve seg

lite grann i det stille og rolige, uten å gå inn i dialogen med en gang.

IM: Jeg synes ikke det er så vanskelig å prøve IVK på mennesker som er innenfor normalvariasjonen med hensyn til kommunikasjonsmåter, dvs du og jeg og mine nærmeste, kanskje noen venner og kollegaer osv. Hvis imidlertid en støter på noen som har begått virkelige slemme handlinger, er det i slike tilfelle mulig å benytte IVK, eller må en bare gi tapt her?

E-BE: Nei, IVK gir ikke opp noen.

Jeg har opplevd selv opplevd et litt vanskelig tilfelle. For noen år tilbake gikk 40.000 mennesker i Oslo i fakkeltog mot vold. Det skjedde etter mordet på Hermansen på Holmlia. Jeg og en venninne var en av disse. Det var sterkt! Vi satt på T-banen hjem og snakket sammen om vold da vi ble oppmerksomme på en ung jente som satt i nærheten. Hun satt der og kom med høylytte utrop Hmm! Hmm! Hun var tydeligvis veldig opprørt over det vi snakket om. Hun så veldig sint ut og kom med noen virkelig rasende utfall. Jeg trodde at jenten måtte være gal. Da tenkte jeg at nå skal jeg prøve IVK, så jeg sier til henne:

"Det høres ut som du er berørt av denne volds situasjonen?"
"Ja!", skriker hun tilbake. "Kanskje finnes det annen vold som man burde gått i tog mot for lenge siden."
Da hadde hun gitt meg det stikkordet jeg trengte, hun var ikke blitt ivaretatt, så jeg sa: "Jasså, det er altså andre typer vold som man skulle ha mer oppmerksomhet på?"
"Ja, det er det, ja! Jeg har vært utsatt for andre typer vold, ja!"

Hun sa ikke hva hun hadde vært utsatt for, men bare det at jeg spurte gjorde at denne rasende furien smeltet og var rolig. Da hun gikk av trikken sa hun glad: "Ha en god dag." Bare det å bli møtt med empati var nok for henne. Det ville ha vært veldig lett å komme med bemerkninger som: "Jøss, er du gal" eller "Hvem er du som ikke engasjeres av en så god sak, som ikke støtter de 40.000 som har gått i tog mot vold?"

Jeg tar dette som et bevis på at IVK virker. At når noen får empati, så siger aggresjonen. Hun oppdaget at jeg var virkelig interessert i hvordan hun hadde det og hva hun mente. Det var helt magisk

MBR forteller noe i boken sin om dette. Han har vært i megling med palestinere og israelere i konflikter. Han sier at han ikke har opplevd at det er en situasjon som ikke oppløser seg i løpet av 30 minutter. Der kan de i utgangspunktet virkelig være i mot hverandre, på kniven nærmest. Men han legger til at så snart det går politikk i saken, så blir løsning vanskelig.

Han har meglet mye mellom palestinere og israelere og han sa at så lenge man ser på hverandre som mennesker som har de samme behov, så kan man ikke se en fiende, men så fort man tegner fiendebildet igjen, så kommer konflikten opp.

Dette ser vi også i vår vanlige hverdag, konfliktene dukker opp når våre behov ikke blir ivaretatt. Da begynner vi å fokusere på at det er noen som vil ta fra oss noe eller at det er noe som er galt.

Fiendebildet dukker opp istedenfor tanken på hvilke behov er det DU har, og hvilke behov er det JEG har, og så kan vi danse dansen med de fire trinnene i IVK, slik at vi begge forstår hvordan vi har det og hvilke behov vi har, og så plutselig så finner vi en løsning.

IMA: Verden hadde vært helt annerledes om mange hadde kjent til denne metoden.

E-BE: Det tror jeg også. Det er en fantastisk glede for meg nå å begynne å jobbe med en barnehage i Norge.

Det skjer også spennende ting internasjonalt. Jeg er med i et senter for IVK, en internasjonal organisasjon. På møter i utlandet og på treninger har jeg truffet mennesker fra hele verden, bl.a. en dame som heter Miri Shapiro. Hun var opprinnelig rektor på en barneskole i Israel og hun laget et prosjekt i sin skole om IVK. Hun sa at det nytter ikke bare å engasjere lærerne, du må ta vaktmesteren, kontorpersonellet, vaskehjelpene, barna, foreldrene, lærerne, alle.

Dette prosjektet gikk over en 7-års periode hvor IVK ble etablert og brukt systematisk, og resultatet var at uro gikk ned, konflikter gikk ned, sykemeldinger blant personalet gikk ned, dvs viste gode resultater. Det er skrevet en rapport om hvor vellykket prosjektet var og det spredde seg til andre skoler. I 1998 etablerte undervisningsdepartementet i Israel et eget kontor for IVK for skoler og barnehager. De ansatte Shapiro og inntil vårt møte hadde det vært gitt undervisning til 1.000 barnehager og skoler i Israel. Kunstnere, teatergrupper og andre var engasjert med å lage spesielle oppgaver med barna. Det er mange barnehager og skoler i Israel som nå drives etter IVKs prinsipper. Dette er godt dokumentert på TV og på film.

Andre aktiviteter som kan nevnes: Stort engasjement i skoler og barnehager i Italia. Det er skrevet bøker. I Sverige er det noen skoler, i hvert fall en som jeg kjenner spesielt godt utenfor Stockholm, som bruker IVK som prinsipp. Også i Palestina er IVK innført i noen skoler.

Det er således håp for den oppvoksende slekt!

Lær giraffspråket - En alternativ form for kommunikasjon

- Gjør potensielle konflikter til fredelige dialoger.
- Bryt de tankemønstrene som gjør at du kjenner deg såret, trist eller sint.
- Ta styring over livet ditt.
- Si fra om dine følelser og behov uten å skape fiendskap.
- Gjør livet bedre å leve både for deg selv og andre.

Språket viser hvor interessert vi er i å høre hvordan du har det, hvordan du kjenner deg og hva du trenger, akkurat der og da, men samtidig like interessert i at du våger å uttrykke hvordan du har det og hva du selv trenger. Begge parter behov søkes møtt. Giraffspråket er et prosess-språk hvor jeg vil uttrykke meg med ærlighet og empati på en måte som øker sannsynligheten for at du vil møte meg på det jeg trenger, og dermed øker sannsynligheten for at jeg møter deg på en måte som gjør at jeg får lyst til å møte deg på det du trenger. Endring skjer ikke ved at en beskriver andre med merkelapper som dum, lat, uvitende osv. Endring skjer heller ikke med merkelapper som rett, bra, god eller ved kritikk som får den andre til å gå i forsvar. Hensikten med kommunikasjon er å skape kontakt. Med empati finner vi løsningen på konflikten som oppløser seg selv i løpet av giraffdansen.

Giraffspråket kan hjelpe oss til å klargjøre hva som foregår inne i oss, uttrykke egne følelser og behov med kraft og ærlighet, si hva vi ønsker annerledes uten å angripe den andre. Se den andre som et menneske med behov som ikke er møtt, selv om uttrykket er aggressivt.

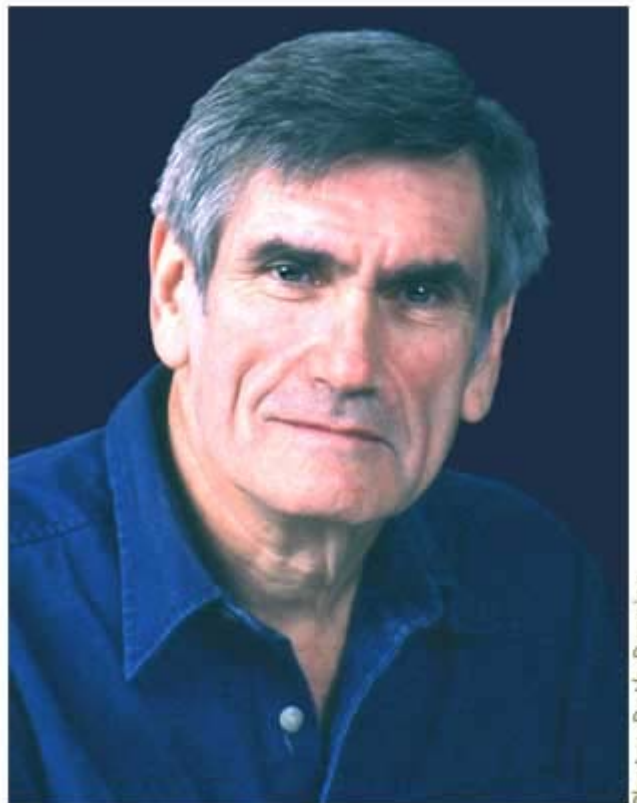
Giraffspråket egner seg i alle relasjoner. Hjemme, med barn og partner, i skole og barnehage, mellom voksne og barn og barn i mellom.

Referanser:

Rosenberg, Marshall B: Ikkevoldskommunikasjon: "giraffspråk" - et språk for livet. Arneberg Forlag.
Rosenberg, Marshall B: Practical Spirituality—Reflections on the Spiritual Basis of Nonviolent Communication.

Linker til Sjiraffspråket:

The Center for Nonviolent Communication:
<http://www.cnvc.org/>
Sjiraffspråk - Ikkevoldskommunikasjon
<http://www.sjiraff.org/>



Marshall B. Rosenberg, Ph.D.

Photo: Beth Banning

SJIRAFFSPRÅKET – IKKEVOLDSKOMMUNIKASJON

- hvis du vil uttrykke deg så du blir hørt
- hvis du vil høre hva den andre sier, selv når uttrykket er aggressivt

Sjiraffspråket - også kalt ikkevoldelig kommunikasjon, hjertets språk, empatisk kommunikasjon. Dette er en kommunikasjonsprosess, et konfliktløsningsverktøy, som

- gjør potensielle konflikter til fredlige dialoger
- bryter tankemønstre som fører til sinne og depresjon
- gir deg styringen over livet ditt ved å si fra om følelser og behov uten å skape fiendskap
- gjør livet bedre å leve både for deg selv og andre

SJIRAFFSPRÅKET

Ikkevoldskommunikasjon

er interessert i hvordan du har det - hvordan du kjenner deg og hva du trenger, akkurat nå.

Sjiraffspråket er et prosess-språk hvor vi uttrykker oss med ærlighet og empati på en måte som

v øker sannsynligheten for at du vil møte meg på det jeg trenger

Og, jeg hører det du sier på en måte som v øker sannsynligheten for at jeg har lyst til å møte deg på det du trenger.

Med ikkevoldskommunikasjon (ivk) søker vi å dekke begge parters behov.

Vi er interessert i å få til endring i den gitte situasjonen, derfor uttrykker vi det som foregår i oss, akkurat nå, av følelser og behov. Og vi søker, på samme måte, å finne ut hvordan den andre har det - følelser og behov.

Ivk tror ikke endring skjer ved å beskrive andre med merkelapper som dum, lat, uvitende. Heller ikke tror vi endring skjer ved moralske bedømmelser som rett - galt, bra - dårlig, eller ved kritikk som får den andre til å gå i forsvar.

Hensikten med vår kommunikasjon er å skape kontakt. Med empati finne løsningen seg selv i løpet av "sjiraffdansen"???. Ivk er ikke interessert i kompromiss, fordi kompromisset søker løsning uten å gå til roten av konflikten, nemlig partenes behov. Derfor tror vi bruk av kompromisser gjør at konflikter ofte vil blusse opp igjen.

SJIRAFF: Sjiraffen symboliserer motet til å stikke frem halsen og å bruke sitt store hjerte; uttrykke det som er sant for deg - og lytte til den andre med empati, dvs, uten å kritisere eller bedømme

ULV eller **SJAKAL:** Den måten vi vanligvis uttrykker oss på, ved å bedømme, dømme og kritisere, blir kalt ulvespråk eller sjakalspråk, fordi vi så ofte "biter hodet av oss selv og andre" med denne måte å snakke på; vi gir sår.

Rosenberg utviklet en fire-trinns modell for "Nonviolent Communication"

1. uttrykke fakta - uten å kritisere eller bedømme
2. uttrykke følelsene som knytter seg til 1
3. og uttrykke behovene følelsene trigger
4. for deretter å be den andre om noe som ville gjøre deg godt akkurat der og da

SJIRAFF OG KONFLIKTHÅNDTERING

Konflikter er tragiske eksempler på behov som ikke er møtt - fengslene er fulle av slike eksempler

Med tittelen "Ikkevoldelig Kommunikasjon" menes også ikkevold på et psykologisk plan, og det gir en mulighet for potensielle konflikter til å bli konstruktive dialoger.

Sjiraffspråket hjelper oss slik at vi godt kan uttrykke oss med kraft og styrke om egne følelser og behov, og om hva vi ønsker annerledes, uten å angripe andre. Sjiraffspråket øker sjansen for en konstruktiv dialog der den andre ikke så lett kommer i forsvar. Ved å lytte til andres behov, og ved å uttrykke deg tydelig og avgrenset om deg selv, inviteres andre til innlevelse. Det blir dermed lettere å se situasjonen fra flere synsvinkler.

Sjiraffspråket bidrar derfor til å styrke hver enkelt i tillegg til styrking av relasjonen. Dette øker sannsynligheten for å oppnå gode og varige løsninger der alles behov blir tatt hensyn til.

Det finnes en egen meglingsmetodikk i IVK.

Ved å gjenta og å oppsummere det partene sier med "oversettelse" til sjiraff, vil partene lettere kunne leve seg inn i hverandres situasjon. I mange tilfeller kan Sjiraffspråket snu en persons innstilling 180 grader.

Bruk av dominans og maktanvendelse for å løse konflikter medfører en reduksjon av den annens frihet, og er ofte ikke særlig effektivt i forhold til å oppnå varige løsninger. Denne type konfliktløsning benyttes ofte i verden i dag.

Sjiraffspråket innebærer å gi et alternativ, og er derfor også en kommunikasjonsform som søker kultur- og samfunnsendring.

Disse 2 beskrivelsene er hentet fra den norske hjemmesiden Sjiraff og gjengitt med eiers tillatelse (se linker under referanser)

