

GIRAFSPROG, EMPATISK KOMMUNIKATION

Et Sprog fra Hjertet - Et Redskab til Konfliktløsning.

Af Claus Bülow

Formålet med at tale Girafsproget er at skabe nærhed gennem en empatisk kontakt. Det gør det muligt, at løse konflikter på en fredelig og harmonisk måde, hvor alle parter, frivilligt og med glæde, møder hinanden i deres følelser og behov.

Verden er, hvad vi tænker, den er. Hvis vi vil skabe fred og harmoni i vores indre, i vore relationer og i verden, må vi kunne tænke fred og harmoni. Det gør det nødvendigt at have et sprog, der udtrykker fred og harmoni. Et sprog vi kan give videre til vore børn, så de kan vokse op som frie individer med evnen til at opnå nærhed og til at løse deres konflikter fredeligt.

Girafsproget, Empatisk Kommunikation eller Ikke Voldelig Kommunikation er et sådant sprog. Det er en kommunikationsproces og en konfliktløsningsmodel, som gør det muligt for os at udtrykke vore følelser og behov på en måde, så vi motiverer andre til at imødekomme os – og det gør det muligt at lytte med empati på andres følelser og behov, i stedet for at høre analyse, dom, kritik og krav, som vi gør det på Ulve- eller Sjakalsproget.

Modellen har vist sig effektiv som et kreativt redskab til at løse konflikter på alle niveauer, hvor konflikter opstår: På det personlige plan, i parforhold, mellem generationerne, i skolerne, på arbejdspladser, mellem etniske grupper og i internationale konfliktområder.

Girafsproget er udviklet af den amerikanske psykolog Marshall Rosenberg Ph.d. Han er grundlægger af Center for Nonviolent Communication i USA og rejser til konfliktområder over store dele af verden for at undervise i modellen.

I 1990 mødte vi Marshall i Stockholm og blev betagede af Girafsproget. Vi havde en vision om at bringe det til Danmark og udbrede det her, så vi begyndte at fortælle om det på vores kurser og inviterede Marshall til at holde foredrag og kurser her i Danmark. Siden har det vundet stor udbredelse, og mange arbejder på at sprede kendskabet til det.

Giraffen som symbol.

Sproget kaldes Girafsprog i modsætning til Ulve- eller Sjakalsproget. Marshall har valgt Giraffen som symbol, fordi den er det landdyr med det største hjerte - og Girafsproget er et sprog fra hjertet. Giraffen er blid og kraftfuld, bevæger sig med ynde og har overblik.

Ulvesproget er et sprog fra hovedet.

Når vi taler Ulvesprog analyserer vi, stiller krav, dømmes, kritiserer osv. Det fjerner vores fokus fra følelserne og behovene, der ligger bag, og udløser ofte vrede, aggression, skyld, modkrav - og skaber afstand.

Når det er os selv, vi taler Ulvesprog til, og vi dømmes, kritiserer og stiller krav til os selv, fører det til følelser af skyld, skam, depression og, hvis det fortsætter, eventuelt til udbrændthed og panikangst.

Girafsproget er et sprog fra hjertet.

Når vi taler Girafsprog, reagerer vi på det, vi ser og hører i stedet for på tolkninger og vurderinger. Vi har vi fokus på og udtrykker vore følelser og behov, og vi har fokus på andres følelser og behov - uanset hvordan de udtrykkes. Vi beder tydeligt om det vi ønsker. Det skaber nærhed og øger muligheden for, at andre frivilligt møder os i vore egne følelser og behov.

Girafsproget hviler på følgende grundantagelser:

1. Det er en del af den menneskelige natur, at vi har lyst til at give og modtage. Vi har det bedst, når vi giver og modtager af egen frie vilje. Når vi giver af tvang, sender vi altid en "regning" senere.

Som Giraf ønsker jeg at udtrykke mig på en måde, så jeg stimulerer andre til at imødekomme mig frivilligt og med glæde – og jeg ønsker at lytte til andre, så jeg

SKABDITLIV :-)

Claus Bülow & Hanne Røschke, Granbakkevej 27, Assentorp, DK-4295 Stenlille
Tlf: +45-5788 6677 ~ Fax: +45-5788 6676 ~ www.SkabDitLiv.dk

får lyst til at imødekomme dem frivilligt og med glæde.

2. Vore følelser udspringer af vore behov og af vore tolkninger af, hvad vi ser og hører - og vi er ansvarlige for dem.

Jeg føler ..., fordi jeg har nogen behov, der er blevet mødt, eller ikke er blevet mødt. Du føler, ... fordi du har nogen behov, der er blevet mødt, eller ikke er blevet mødt.

Vi er også ansvarlige for vore handlinger og for intentionen, der ligger bag – men ikke for hvordan andre tolker vore handlinger, og det vi siger.

3. I en konfliktsituation sammenblander vi ofte observationer med tolkninger, følelser, analyser, vurderinger krav og kritik. Det skaber forvirring og uddyber konflikten. Girafsproget hjælper os til at sortere, hvad der er hvad.

4. Bag enhver aggression, dom og kritik er der et menneske med umødte følelser og behov.

Jeg kan vælge at have mit fokus på aggressionen, dommen og kritikken. Det fører ofte til, at jeg går i forsvar eller til modangreb eller, at jeg føler skyld, skam eller angst.

Jeg kan også vælge at fokusere ind bag aggressionen, dommen og kritikken, på mennesket bagved med de umødte følelser og behov. Så eksisterer der ingen aggression, dom og kritik men et menneske med følelser og behov. Jeg behøver ikke at gå i forsvar eller til modangreb, for der er ikke noget angreb på mig. Jeg kan møde den anden med empati.

5. En forudsætning for, at vi kan mødes om holdbare løsninger er, at vi er mættede med empati.

Ved empati forstås, at jeg giver min fulde opmærksomhed og mit nærvær til den anden. At jeg følelsesmæssigt lever mig ind i den andens følelser og behov, uden selv at overvældes af dem - i stedet for at se den anden som forkert, eller som et offer jeg skal redde, eller en jeg skal forsvare mig imod.

Jeg behøver ikke at være enig i, eller at have sympati med de værdinormer, den anden udtrykker - men jeg kan give min empati til følelserne og behovene hos den, der udtrykker dem.

Empati har ingen skjult dagsorden. Når jeg giver empati, søger jeg bare at være med den anden i hans eller hendes følelser og behov. Jeg har ingen tanker og planer om at hjælpe og fixe den anden – at få den anden til at gøre noget bestemt – at få den anden til at forstå noget – at give den anden forklaringer og redskaber til at løse sine problemer etc.

Når jeg udtrykker empati verbalt, sker det ofte i form af et spørgsmål, hvor jeg spørger ind til den andens følelser og behov, som for eksempel: Er du ked af det, fordi du har brug for at blive hørt?

Jeg kan ikke vide, hvilke følelser og behov den anden har – men jeg kan gætte på det. Når jeg gør det, har jeg mit fokus hos den anden.

Jeg kan også udtrykke empati med et blik, et mmm, en hånd på den andens hånd eller lignende, hvor jeg uden ord viser, at jeg er med den anden.

Når den anden oplever at blive hørt uden dom og kritik, fremmer det også muligheden for efterfølgende at have en frugtbar samtale, hvor jeg kan redegøre for mine synspunkter, værdier, følelser og behov, og hvor vi sammen kan komme frem til holdbare løsninger, som begge kan have det godt med og går ind for.

Hvis jeg ikke har overskuddet til at give empati, fortæller det mig, at jeg selv har brug for empati.

De fire trin i Girafsproget:

Principperne i Girafsproget er meget enkle, men de er svære at efterleve, fordi de fleste

SKABDITLIV :-)

Claus Bülow & Hanne Røschke, Granbakkevej 27, Assentorp, DK-4295 Stenlille
Tlf: +45-5788 6677 ~ Fax: +45-5788 6676 ~ www.SkabDitLiv.dk

af os er trænet i at tale Ulvesprog.

På Girafsproget er der fire ting, jeg udtrykker, og det er de samme fire ting, jeg lytter efter hos andre - uanset hvordan de udtrykker dem.

1. Første trin er, at jeg fortæller, hvad jeg observerer - hvilken situation jeg taler om – og jeg tager udgangspunkt i mig selv her og nu.

For eksempel: "Når jeg ser, at du gør sådan og sådan...", eller: "Når jeg hører, at du siger sådan og sådan ..."

Jeg beskriver og refererer til situationen, for at gøre det klart for den anden, hvad det er for en situation, jeg taler om. Jeg gør det uden at analysere, kritisere, tolke, dømme eller stille krav.

En måde kommunikationen nogle gange går galt er, at vi sammenblander observation med vores tolkning, mening, vurdering eller analyse af situationen. Det udløser ofte, at den anden hører kritik og går i forsvar eller til angreb.

På Ulvesprog siger jeg for eksempel: *Når du er så upålidelig ...*, hvilket er let at høre som en dom og kritik.

På Girafsprøget ville jeg for eksempel sige: *Når jeg ser, at du kommer en time senere, end vi havde aftalt, ...*, hvilket er en beskrivelse af, hvad der hændte, uden analyse, kritik, dom eller krav.

2. Andet trin er, at jeg fortæller, hvad jeg føler i forbindelse med situationen, jeg beskrev i punkt 1.

En måde kommunikationen ofte går galt er, når vi forveksler følelser med analyse, og med hvad vi mener, at andre gør mod os. (Se forslag til ord, der udtrykker følelser, på side 10.)

På Ulvesproget siger jeg for eksempel: *Jeg føler, at det er forkert*, hvilket ikke er en følelse men en analyse og dom, som sikkert vil få paraderne op hos modtageren.

Hver gang jeg siger: *"Jeg føler at ..."*, er det en analyse og ikke en følelse.

For eksempel: *Jeg føler, at det er svært. Jeg føler, at det er vigtigt. Jeg føler, at det er sandt.*

Eller jeg siger: *Jeg føler mig svigtet. Jeg føler mig ignoreret. Jeg føler mig forbigået* - hvilket ikke beskriver en følelse, men hvad jeg mener, at andre gør mod mig.

På Giraf siger jeg for eksempel: *Jeg føler mig frustreret, fordi jeg ...; Jeg bliver ked af det, fordi jeg ...*, hvilket beskriver en følelse. Jeg udtrykker ansvar for mine følelser: *Jeg føler ..., fordi jeg ...*

3. Tredje trin er, at jeg udtrykker behovene, som mine følelser udspringer af.

Jeg forklarer mine følelser ud fra mine behov. Jeg gør det uden at stille krav. Det giver den anden mulighed for at lytte med empati til mine behov. Dermed er chancen for, at de bliver mødt langt større.

Behovene, jeg udtrykker, er almenmenneskelige, og dermed nogen alle kan identificere sig med. Når jeg udtrykker de almenmenneskelige behov, der ligger bagved og er årsag til mine følelser, giver det mulighed for, at den anden kan identificere sig med mig, således at et møde finder sted, hvor vi etablerer den empatiske kontakt.

Almenmenneskelige behov er for eksempel behov for respekt, tryghed, beskyttelse, orden, at blive hørt og set, at få omsorg, at få kærlighed, at bidrage, at give, etc.

På Ulvesprog siger jeg for eksempel: *Jeg vil have, at du respekterer mig*. Eller: *Du skal forstå mig*. Eller *Du skal komme til tiden*. Her udtrykker jeg mine behov som krav.

På Girafsprøget siger jeg for eksempel: *Jeg har brug for respekt for de aftaler, jeg laver*. Eller: *Jeg behøver forståelse*. Eller: *Jeg har brug for hjælp*. Her udtrykker jeg, hvad jeg har brug for uden krav.

Behovene knytter sig ikke til en bestemt person eller handling. Det kommer i punkt fire, hvor jeg beder den anden om noget specifikt. (Se forslag til ord, der udtrykker behov, på side 11.)

4. Til sidst fortæller jeg, hvad jeg specifikt vil bede den anden om at gøre for at møde mine behov.

Jeg udtrykker mig i aktivt handlesprog, så det er tydeligt, hvad jeg beder den anden om at gøre - så det er gørligt - og så det ikke fremstår som et krav. Dermed giver jeg den anden muligheden for frivilligt at imødekomme mine følelser og behov.

Jeg kunne for eksempel sige: *Vil du være villig til, næste gang vi aftaler at mødes, at komme til den aftalte tid eller ringe og ændre aftalen?* Eller: *Vil du sige mig, hvad du tænker og føler, når du hører mig sige det her?* Eller: *Har du lyst til at gentage, hvad du hørte mig sige, så jeg er helt sikker på, at du hørte, det jeg sagde.*

Det er muligt, at jeg med krav kan tvinge andre til at gøre noget for mig, og til at give mig det jeg behøver, motiveret af skyld eller angst - men som Giraf ønsker jeg kun at modtage det, som bliver givet frivilligt og med glæde. Alt andet har for store omkostninger.

Eksempler på at udtrykke mig på Girafsprag med alle fire trin.

Jeg har fået en ny computer, som jeg ikke ved, hvordan jeg betjener - og jeg føler mig helt magtesløs - fordi jeg har brug for hjælp til at få den til at fungere - så har du lyst til at komme forbi og hjælpe mig?

Når undervisningen starter klokken otte, og jeg ser, at du kommer klokken kvart over - så føler jeg mig frustreret - fordi der er meget, jeg gerne vil nå - så vil du være villig til i fremtiden at komme klokken otte til undervisningens begyndelse?

Når jeg tænker på, at du for fjorten dage siden sagde, at du ville sende checken, og at jeg endnu ikke har modtaget den - føler jeg mig frustreret - fordi jeg har brug for pengene, så jeg kan klare mine økonomiske forpligtelser - så vil du godt sende checken i dag.

Jeg er tørstig - og har brug for noget at drikke - så vil du tage en cola med fra køkkenet.

Jeg har haft en hård dag på arbejdet - og jeg er træt - og har brug for at hvile mig. - så vil du godt lægge ungerne i seng?

Når jeg ser, at dit tøj ligger på gulvet og dine sko og dit skateboard i sengen, og din skoletaske ligger på gulvet lige inden for entredøren, og at opvasken, du sagde, du ville tage i går, står urørt - så føler jeg mig magtesløs - fordi jeg har brug for, at der er orden omkring mig - så ville det være o.k. for dig at lægge dine ting på plads og tage opvasken?

Det første trin tjener til at skabe klarhed om, hvad det er for en situation, jeg reagerer på og taler om.

I trin to og tre skaber jeg muligheden for en empatisk kontakt, der motiverer til at imødekomme mig.

I fjerde og sidste trin skaber jeg klarhed om, hvad jeg vil bede den anden om at gøre for, frivilligt, at imødekomme mine behov.

Når jeg lytter med Girafører, lytter jeg efter de samme fire ting - uanset hvordan de udtrykkes.

Selv om den anden udtrykker sig meget aggressivt med dom, kritik og krav, ved jeg som Giraf, at der bag enhver dom og kritik er et menneske med umødte følelser og behov. Som Marshall udtrykker det:

Enhver Ulv er en Giraf med et sprogproblem

Jeg kan lytte med Girafører og have mit fokus på det, der er levende i den anden og i mig selv - nemlig følelserne og behovene.

Det betyder *ikke*, at jeg skal opfylde den andens behov, men at jeg kan møde den anden med empati.

Indre Ulve.

De Indre Ulve er mine indre stemmer, der analyserer, dømmer og kritiserer mig, og som stiller krav til mig. Ligesom hos de Ydre Ulve ligger der bag analysen, dommen, kritikken og kravet, umødte følelser og behov.

Jeg kan fokusere på analysen, dommen, kritikken og kravet, og det vil føre til følelser af skyld, skam, depression, udbrændthed og panikangst.

Eller jeg kan fokusere på behovene bagved. Det gør det muligt for mig at give empati til og møde behovene.

1. Hvad var det, jeg gjorde, som jeg fordømmer?
2. Hvilke behov søgte jeg at møde ved at gøre det?
3. Har jeg søgt at få opfyldt mine behov på en måde, så jeg gik imod mine egne værdinormer?
4. Hvad er det for værdinormer, jeg har brug for at være i overensstemmelse med?
5. Hvordan kan jeg blive mødt i mine behov på en måde, der er i overensstemmelse med disse værdinormer?

Jeg kan nu se de Indre Ulve som mine forbundsfæller, som prøver at gøre mig opmærksom på mine umødte behov og på mine værdinormer. Ulvene ved bare ikke, hvordan de skal udtrykke sig undtagen gennem analyse, dom, kritik og krav.

Ord, der "mader" de Indre Ulve, er for eksempel: *Bør, skal, for dårligt, for svag, ufølsom, dum, er nødt til, kan ikke tillade dig, egoistisk, selvisk, du kunne nu godt etc.*

Om at være vred på Giraf.

Det er en almindelig misforståelse hos mange, når de først stifter bekendtskab med Girafsproget, at hvis de taler Giraf, skal de kun lytte og forstå andre, og at de så bliver vattede og uden grænser.

Det modsatte er tilfældet. Som Giraf har jeg klare værdinormer. Jeg er i kontakt med og udtrykker mine følelser og behov, som er baseret på disse værdinormer - og jeg gør det på en måde, så jeg tager ansvar for dem og med respekt for, at andre kan have deres værdinormer, følelser og behov.

Det er muligt, at den anden, hvis jeg er tilstrækkelig vred og aggressiv, ikke tør andet end at imødekemme mig. Men som Giraf ønsker jeg at udtrykke mig på en måde, så jeg motiverer andre til frivilligt og med glæde at imødekommer mig.

Det er ikke, at vreden er en forkert følelse. Men den kommer i vejen for den empatiske kontakt og for, at jeg bliver mødt frivilligt og med glæde - med mindre den anden har store Girafører på og hører de følelser og behov, der ligger bagved vreden.

Hvis jeg kun fokuserer på min vrede, hindrer det mig også i at komme i kontakt med det, der er levende i mig, nemlig de dybere følelser og behov, der ligger under vreden.

Jeg ved, at det der, stimulerer vreden, aldrig er årsagen til vreden. Hvad der *stimulerer* vreden, er det, den anden gør. *Årsagen* til vreden er mine Ulveører - min tolkning, analyse og dom over den anden, og det han eller hun gør. Når jeg er vred, befinder jeg mig i skyen af analyse og dom (se figuren på side 6).

Jeg er vred, fordi jeg har Ulveører på og dømmer den anden for at gøre noget, der går imod mine behov. Bag vreden ligger der umødte følelser og behov.

Følgende diagram er frit efter Marshall Rosenberg

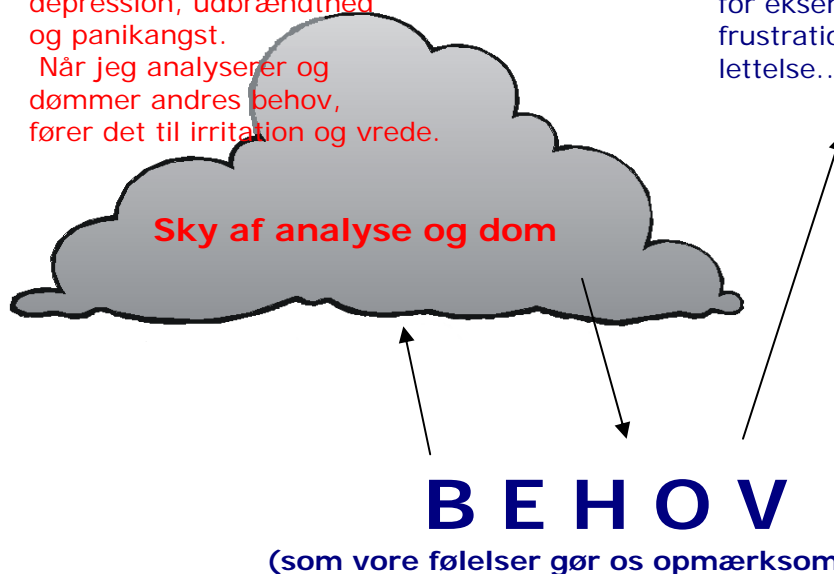
F Ø L E L S E R

(som udspringer af vore behov og vore tolkninger)

Når jeg analyserer og dømmer mine egne behov, leder det til følelser af skam, skyld, depression, udbrændthed og panikangst.

Når jeg analyserer og dømmer andres behov, fører det til irritation og vrede.

Når jeg er i kontakt med, og accepterer mine behov, leder det til følelser som for eksempel: glæde, angst, frustration, sorg, befrielse, lettelse.....



Følelserne af skam, skyld, depression, udbrændthed panikangst og vrede fortæller mig, at jeg har tabt Giraførerne, har Ulvørerne på, og befinder mig i skyen af analyse og dom:

Skam og skyld, hvis jeg analyserer, dømmer og kritiserer mig selv og mine behov.

Depression, hvis der er mange af mine behov, jeg dømmer og tager afstand til, så jeg ikke finder veje til at imødekomme dem.

Udbrændthed, hvis jeg til stadighed dømmer mine behov som mindre vigtige og tilside-sætter dem for at tage mig af andres behov.

Panikangst, hvis jeg dømmer, kritiserer og tager afstand til mine behov i store og vigtige områder af min tilværelse.

Vrede og irritation opstår, når jeg analyserer, dømmer og kritiserer en anden for at have behov, der er forskellige fra mine egne.

Følelserne af skam, skyld, depression, udbrændthed og panikangst er altså meddelelser om, at jeg befinder mig i skyen af analyse og dom og lytter til mine Indre Ulve. Jeg kan så tage Giraførerne på ved at flytte mit fokus og lytte med empati til mine egne behov og værdinormer og de følelser, der udspringer af dem.

Bag enhver Indre Ulv er der en skjult positiv hensigt

SKABDITLIV :-)

Claus Bülow & Hanne Røschke, Granbakkevej 27, Assentorp, DK-4295 Stenlille
Tlf: +45-5788 6677 ~ Fax: +45-5788 6676 ~ www.SkabDitLiv.dk

Følelserne af vrede og irritation er meddelelser om, at jeg er i skyen af analyse og dom og dømmes en anden. Jeg kan så, også her, tage Giraførerne på og lytte med empati til den andens og mine egne følelser og behov, der ligger bagved dommen.

Når jeg træder ud af skyen og tager Giraførerne på giver det mig mulighed for at tage ansvar for situationen - at lære noget om mig selv - at ændre min måde at handle på - og at tage skridt til at få mine bagvedliggende behov tilgodeset.

*Bag al vrede og aggression er der et menneske
med umødte følelser og behov*

Det er ikke nødvendigt at tale et formelt Girafprog.

I mange situationer i hverdagen er det både overflødigt og alt for omstændeligt at udtrykke alle disse fire trin. Det meste, af det vi kommunikerer, sker jo i alle fald nonverbalt. Når du kommer fra hjertet med fokus på følelser og behov, vil andre i de fleste tilfælde opfatte det.

Du kan på den anden side tale "klassisk" Giraf med de rigtige ord og den rigtige grammatik, men hvis du ikke kommer fra hjertet og søger en empatisk forbindelse, kan det alligevel være en måde at manipulere og "Ulve" andre på.

Det er vigtigt at holde sig for øje, at formålet med at tale Giraf ikke er at tale et formelt Girafprog, men at skabe en empatisk forbindelse, der giver plads til, at vi alle bliver mødt i vore følelser og behov, og at løse konflikter på en fredelig og harmonisk måde, så vi kommer frem til holdbare løsninger med respekt for begge følelser og behov.

Girafsproget er ikke de fire trin – men intensionen om at skabe nærhed gennem en empatisk kontakt, og at skabe holdbare løsninger på konflikter, baseret på empati.

Det er min erfaring, at lige så besnærende enkelt Girafsproget er, lige så let er det at falde tilbage til Ulvesproget. Som med ethvert nyt sprog må vi lære "grammatikken", have et ordforråd og øve det for at integrere det i hverdagen.

Svar på spørgsmål, der ofte stilles om Girafsproget.

Når jeg underviser i Girafsproget, er der spørgsmål, jeg ofte møder. Her er svar på nogle af dem.

Virker Girafsproget ikke meget stift og unaturligt?

Hvis vi hele tiden taler efter de fire trin, kan det lyde stift og unaturligt, og andre kan ikke holde ud at høre på os, så vi opnår det modsatte af hensigten. Det vigtige er ikke at tale efter et skema, men at skabe en empatisk kontakt. Skemaet kan være en hjælp til at opdage når jeg taler Ulvesprog og til at finde tilbage til Girafsproget.

I mange situationer behøver vi ikke de fire trin, fordi vi har en forståelse med hinanden om, at der ikke er krav, dom og kritik i det vi udtrykker. I andre situationer, hvor der er en konflikt, kan det være nyttigt at tage alle fire trin til hjælp for at nå hinanden og løse konflikten.

Tager det ikke enormt lang tid at tale Girafprog?

Girafsproget giver mig mulighed for at skabe en empatisk kontakt ved at udtrykke mine følelser og behov uden analyse, dom, kritik og krav – og at lytte til andres følelser og behov uden analyse, dom, kritik og krav.

Når vi holder det fokus, kan vi nå frem til løsninger baseret på en empatisk kontakt med respekt for alles følelser og behov. Det øger muligheden for, at vi kan nå frem til holdbare løsninger, uden endeløse diskussioner, hvor alle vil have ret, og ingen hører hinanden – løsninger som alle parter støtter. Det giver bedre resultater og sparer en masse tid.

Bliver man ikke frygtelig tilpasset, når man taler Girafprog?

For Ulven er det vigtigt at få ret, og den er villig til at få ret på andres bekostning. Eller den er en venlig Ulv, der ikke er i kontakt med, eller undertrykker det, der er levende i den - nemlig dens følelser og behov. Den tilpasser sig og ofrer sig selv for andre. Den

bliver det Marshall Rosenberg kalder "en venlig død person".

Giraffen har klare værdinormer. Den er i kontakt med det, der er levende i den - dens følelser og behov - og den udtrykker dem åbent og med respekt for, at andre har deres følelser og behov. Den søger en empatisk kontakt, der giver plads til, at alle bliver mødt i deres følelser og behov.

Giraffen ved, at du altid har valget mellem at have ret eller at være lykkelig. Ulven vælger at have ret - Giraffen vælger at være lykkelig.

Hvad gør jeg med en, som er vred?

Bag al vrede er der et menneske med umødte følelser og behov. Når jeg lytter med Girafører, findes der ingen vrede, kritik, dom eller krav, og jeg behøver ikke at forsvare mig mod dem. Jeg har fokus på mennesket med følelserne og behovene bagved. Det giver mig mulighed for at lytte med empati på den anden.

Kan man anvende magt som Giraf?

Der kan være situationer, hvor der ikke er tid til, eller mulighed for, at tale Girafsprøget, men hvor jeg kan vælge at bruge beskyttende magtanvendelse.

Hvis et barn er på vej ud foran en bil, begynder jeg ikke at tale om følelser og behov. Jeg griber ind med anvendelse af den nødvendige magt. Derefter kan jeg give empati til barnets følelser og behov, og udtrykke mine egne.

Hvis vi bliver voldeligt angrebet, er det ikke sikkert, at det er nok at tale Girafsprøget for at skabe en empatisk kontakt og beskytte os selv. Det kan være nødvendigt at bruge magtanvendelse for at beskytte os selv og passivisere den anden. Derefter kan vi tale Girafsprøget og søge en empatisk kontakt.

Det vigtige er, hvilken motivation og energi, der ligger bag magtanvendelsen. Er det for at hævnnes eller straffe den anden, eller er det for at beskytte mig selv og andre med anvendelse af mindst mulig, og nødvendig, magt?

Hvad hvis kun den ene part kender Girafsprøget?

Det er ikke nødvendigt, at begge kender Girafsprøget. Hvis jeg har Giraførerne på, eksisterer der kun Giraffer. Uanset hvordan den anden udtrykker sig, lytter jeg efter følelserne og behovene bagved – og jeg udtrykker mig selv på Girafsprøget.

Det er naturligvis lettere at kommunikere på Giraf, hvis begge kender sproget. Derfor kan det være en hjælp at have et Giraf-netværk.

Kan andre ikke blive meget provokerede af Girafsprøget?

Der er nogen, der kan reagere med irritation og vrede, når de møder Girafsprøget. Så gælder det om at bevare Giraførerne på og høre følelserne og behovene bag irritationen og vreden. Måske er det bare uvant for dem at tale og lytte på den måde, så de tolker det som manipulation og bliver bange og har brug for at beskytte sig selv.

Kan Girafsprøget bruges på børn?

Vi er født som Giraffer. Som spæde udtrykker vi vore følelser og behov uden krav, dom og kritik.

Børn har ikke så lang træning i at tale Ulvesproget. De fanger hurtigt idéen i Girafsprøget og har ofte betydeligt lettere ved at tale sproget end voksne har.

Når vi møder børnene med Girafsprøget, viser vi dem, at vi har følelser og behov, som er vigtige for os, og at vi respekterer, at de har deres følelser og behov.

Som voksne ønsker vi at skabe rammer for vore børn, som beskytter dem, og som giver dem plads til at udfolde sig. Det betyder, at vi nogle gange vælger at sige nej til barnet.

Et nej på Girafsprøget begynder og slutter med empati. Jeg giver empati til de følelser og behov, jeg hører hos barnet – fortæller hvad jeg ønsker, at barnet gør i stedet – og hvilke følelser og behov jeg har, der ligger bag mit nej.

Det er meget lettere at modtage et nej, når jeg har fået empati for mine følelser og behov, og når jeg har hørt hvilke følelser og behov, der ligger bagved og motiverede nejet.

Girafsprøget giver os mulighed for at videregive vore erfaringer og værdinormer, uden at det bliver krav, som vi presser ned over børnene.

Samtidig får børnene et sprog til at løse konflikter på fredelige måder og med respekt for

egne og andres følelser og behov.

Girafsproget mere end kommunikation.

De, der praktiserer Girafsproget, opdager, at det i virkeligheden er mere end et redskab til kommunikation og konfliktløsning.

Det er en måde at være i kontakt med og udtrykke det, der er levende i dig selv – og at se og høre det, der er levende i andre - uden dom, kritik, krav, skyld og skam.

***Claus Bülow** er psykoterapeut og arbejder som sådan med lifecoaching samt med individuel og parterapi.*

Han arbejder i Danmark, Norge og Sverige med Skab Dit Liv - Træningen, som er kurser i personlig udvikling, og uddannelse til psykoterapeut. Girafsproget har siden 1990 indgået som en integreret del af kurserne.

Claus tilbyder kurser i kommunikation og konfliktløsning til firmaer, institutioner, skoler, amter, kommuner, fagforeninger og enkeltpersoner.

*Siden Hanne Røschke og Claus Bülow i 1990 introducerede **Marshall Rosenberg** og Girafsproget i Danmark, har det indgået som en integreret del af ovennævnte kurser.*

Claus er medproducent af videoer med Marshall Rosenberg om Girafsproget og er forfatter til bogen "GIRAFSPROG – EMPATISK KOMMUNIKATION – Et Sprog fra Hjertet – Et Redskab til Konfliktløsning", som er udgivet på Skab Dit Liv – Forlaget.

Han har skrevet artikler om: Personlig udvikling - kommunikation - parforhold - og det holografiske univers, som kan downloades fra vores hjemmeside.

Han lever nu siden 1997, igen – efter en pause på syv år – i et empatisk parforhold med Hanne Røschke – blandt andet takket være Girafsproget.

Vil du læse mere om kurserne i SKAB DIT LIV – Træningen, kan du gå ind på vores hjemmeside www.SkabDitLiv.dk

Forslag til ord, der udtrykker følelser.

Afslappet	Ked af det	Skuffet
Angst	Kraftfuld	Skyld
Bange	Kraftløs	Smerte
Bekymret	Lettet	Spontan
Beslutsom	Lidenskabelig	Sprudlende
Centreret	Lykkelig	Spændt
Deprimeret	Længsel	Stille
Elendig	Magtesløs	Stærk
Euforisk	Medfølelse	Stresset
Flov	Mismodig	Sur
Fokuseret	Modig	Svag
Forbavset	Modløs	Sympati
Forbitret	Munter	Sårbar
Fortvivlet	Nedbøjet	Taknemmelig
Forundret	Nedslået	Tapper
Foruroliget	Nysgerrig	Tillidsfuld
Forvirret	Opgivende	Tryk
Fri	Ophidset	Træls
Frustreret	Opløftet	Træt
Gal	Overrasket	Tung
Genert	Overskud	Udmattet
Glad	Overstadig	Underdanig
Handlekraftig	Panik	Utålmodig
Harmonisk	Panikangst	Veltilpas
Hel	Rasende	Vred
Henrykt	Ro	Ydmyg
Hjælpeløs	Rørt	Ærgerlig
Indesluttet	Salig	Åben
Irriteret	Savn	
Jaloux	Skamfuld	

Forslag til ord, der udtrykker behov

Accept	Klarhed	Selskab
Afslapning	Kontrol	Selvbestemmelse
Anerkendelse	Kommunikation	Set (at blive)
Ansvar	Kreativitet	Skønhed
Autoritet	Kærlighed	Sex
Berøring	Latter	Spontanitet
Beskyttelse	Leg	Struktur
Betydning (at have)	Lærdom	Støtte
Bidrage	Magt	Sundhed
Deltage	Medfølelse	Tid
Empati	Medleven	Tillid
Ensomhed	Modtage	Tilstedeværelse
Eventyr	Morskab	Trivsel
Give	Motion	Tro
Glæde	Nærhed	Troskab
Familie	Næring	Tryghed
Forståelse	Omsorg	Uafhængighed
Fred	Opbakning	Udfordring
Frihed	Oplevelser	Udvikling
Fællesskab	Opmuntring	Varme
Følsomhed	Orden	Venskab
Hengivelse	Plads	Viden
Humor	Planlægning	Vildskab
Hvile	Påskønnelse	Ærlighed
Hygge	Renlighed	Ømhed
Høres	Respekt	Åbenhed
Impulsivitet	Ro	
Imødekommenhed	Samarbejde	
Inspiration	Samvær	