

## Don't be nice – be real!

### - om nogle af misforståelserne omkring Girafsprøget

Af Jane Meldgaard, selvstændig konsulent, kursusholder og coach.

[www.qcom.dk](http://www.qcom.dk), [www.balanceakademiet.dk](http://www.balanceakademiet.dk)

De fleste mennesker i dagens Danmark har hørt om *Ikke Voldelig Kommunikation* - mest sandsynligt under dets kælenavn *Girafsprøget*. Igennem efterhånden en del år har denne kommunikationsform været genstand for opmærksomhed både i pædagogiske sammenhænge, i samarbejds-sammenhænge på diverse arbejdspladser, i ledelses-sammenhænge, parforholds- og familie-sammenhænge og – ikke mindst – i konflikt håndterings-sammenhænge. Således arbejder f.eks. Center for Konfliktløsning efter nogle af de bærende principper i filosofien bag *Ikke Voldelig Kommunikation*, herefter kaldet Girafsprøget.

Selv om mange har hørt om Girafsprøget, er det alligevel mit indtryk, at der er nogle udbredte misforståelser omkring, hvad det egentlig er for en kommunikationsform. I mit arbejde som konsulent inden for feltet støder jeg ofte på nogle forestillinger om Girafsprøget, som efter min mening ligger langt fra de grundlæggende principper og værdier, som Marshall Rosenberg bygger sin kommunikationsmodel på. En af disse misforståelser er den, at når man taler Girafsprøget skal man være *pæn*. Jeg hører ofte bemærkninger som "Jo, jeg ved godt hvad Girafsprøget er, det er det der med at vi skal være så pæne alle sammen" eller "Girafsprøget – det er der hvor man ikke må kalde en spade for en spade – det er ikke noget for mig, jeg synes, man skal sige hvad man mener ..."

Ovenstående kommentarer rummer efter min bedste overbevisning en meget stor misforståelse af hele den grundlæggende kerne i Girafsprøget – en misforståelse, som betyder, at den transformerende kraft, der ligger i kommunikationsformen går tabt. Som én, der på egen krop har oplevet det livs-transformerende og livs-berigende i Rosenbergs filosofi på alle planer af livet, er det selvfølgelig kilde til stor ærgrelse, at så mange mennesker mener at vide, hvad Girafsprøget er, selv om deres viden bygger på en grundlæggende misforståelse. Det er åbenbart ikke kun mig, der støder på disse misforståelser, for én af de store trænere i England Kelly Bryson har skrevet bogen "Don't be nice – be real" hvorfra jeg har stjålet titlen til denne artikel. Både Brysons bog og denne artikel har til formål at imødegå den ovenfor beskrevne misopfattelse af Girafsprøget og klargøre, hvad det *egentlig* er for nogle principper og værdier, Girafsprøget bygger på.

### Empatien som bærende kraft i relationer

Det absolut bærende princip i Rosenbergs filosofi er *empati*. Altså evnen til at leve mig ind i, hvordan mennesker har det, hvad de har brug for og hvad motivationen for deres meninger og handlinger er. Og denne empati gælder vel at mærke *både* i forhold til mig selv – altså den måde, jeg behandler mig selv og mine egne behov, følelser og tanker på – og i forholdet til andre – altså den måde, jeg behandler andre menneskers behov, følelser og tanker på. En af Rosenbergs pointer er, at vi har en udbredt tendens til at møde både os selv og andre med domme, fortolkninger og analyser, hvilket i sig selv blokerer for empatien. Kort sagt: når jeg støder på svære følelser, adfærd, jeg ikke forstår eller meninger, jeg ikke er enig i, er min første og umiddelbare reaktion – hvis jeg altså lader automatpiloten styre – at jeg dømmes og vurderer. Dette kunne f.eks. tage sig ud på følgende måde, hvis det drejer sig om noget, jeg møder hos andre mennesker: *der er da ingen grund til at blive så vred over det, han/hun er da en underlig fisk, hun har fuldstændig misforstået det hele, det er da klart*

*for enhver, hun er simpelthen så konfliktsky o.s.v. – eller, hvis det er hos mig selv: det kan jeg ikke være bekendt, jeg burde have gjort/følt/ment noget andet, jeg er nok også et dårligt menneske.*

Denne automatpilot-måde at reagere på er efter Rosenbergs mening båret af århundreders hierarkiske samfundsstruktur, hvor den dømmende, vurderende, fortolkende tilgang til mig selv og andre – det, som i Girafsprogs terminologi heder *Ulvesprog* – har styret mennesker. Vi har så at sige lært at møde os selv og andre på ulve-måden i stedet for giraf-måden, hvilket i sig selv blokerer for, at vi kan opnå gode, konstruktive og givende relationer både til os selv og til andre – relationer, der bygger på respekt, anerkendelse af os alle og ægte nysgerrighed og interesse. Sagt på en anden måde: hvis vi skal forstå essensen i Girafsproget og begynde at bruge det i vores omgang med hinanden, skal vi bevæge os væk fra hovedet og alle de dømmende, vurderende og fortolkende tanker og ned i kroppen og forbinde os med vores behov, værdier og følelser. Når Rosenberg er i samtale med mennesker, som er meget identificeret med deres tanker om enten sig selv eller andre (og det er vi jo alle det meste af tiden), bruger han ofte udtrykket: *"Tell me what's alive in you"*, underforstået: fortæl mig hvordan du har det, hvad du har brug for og hvad der er vigtigt for dig, i stedet for hvad du tænker, så vi kan komme til at tale om det, det handler om.

### **Hvad vil det sige at være "real"?**

Og her er vi så ved sagens kerne ifølge Girafsproget: vi skal tale om "det, det handler om" – om det der er til stede her og nu i os selv og andre - det, der er ægte og autentisk – det, der er "real". Og hvad er så det? Ifølge Rosenberg er det helt centrale her vores *behov og værdier*. Som den humanistiske psykolog, han er, mener han at vi mennesker er styret af vores behov og værdier. Uanset hvad vi foretager os, hvad vi mener om dette og hint og hvilke følelsesmæssige tilstande, der fylder os, så har det alt sammen udspring i vores behov og værdier. Det er her, nøglen til vores adfærd, vores motivation og vores holdninger skal findes. Når vi gennem selvempatien bliver gode til at forbinde os med vores behov og værdier og dermed blive klar på, hvad vi har brug for og hvad der er vigtigt for os – og når vi i forlængelse heraf kommunikerer dette ud til andre mennesker – bliver vi tydelige, ægte og autentiske over for andre. De ved, hvor de har os og kan således være trygge i vores selskab – i modsætning til mennesker, der ikke viser sig som dem, de er, men i stedet taler meget om deres tanker og vurderinger og ofte mere om andre mennesker end om dem selv.

Når vi således er "real" er vi jo ikke nødvendigvis altid "nice". Hvis vi er vrede, er vi vrede, hvis vi er frustrerede, er vi frustrerede, hvis vi er kede af det, er vi kede af det – og hvis vi har brug for fred og ro, for aflastning, for hjælp er det det sådan, det er – og det fremstår ikke altid "pænt". Det, der er det helt centrale her er, at vi tør vise hvem, vi er og bede om det, vi har brug for – vel at mærke uden at anklage, bebrejde eller såre andre. Ja, faktisk uden overhovedet at sige noget om de andre. Jeg kan godt råbe meget højt og have en voldsom gestikulation, hvis jeg er vred, men der er ingen mening i at anklage et andet menneske for den situation, jeg er havnet i. Det afgørende er altså ikke, om jeg er "pæn", men derimod hvilke ord, der kommer ud af munden på mig i situationen – handler de om mig selv eller den anden? Det er her, den helt store styrke i Girafsproget ligger, og hvis jeg forstår kraften i at være ægte på denne måde, kan det forandre mit liv og mine relationer.

### **Hvordan opstår misforståelsen om, at vi skal være "pæne"?**

Ovenstående spørgsmål har jeg selvfølgelig tænkt meget over, da det er min opfattelse, at de fleste, der underviser i Girafprog, er omhyggelige med at gøre klart, at det handler om at være ægte og om at kommunikere vores behov, værdier og følelser ud – uanset om de er pæne eller ej. Hvis jeg har ret i den antagelse, må misforståelsen jo opstå i det øjeblik, formidlingen af Girafsprogets grundprincipper

rammer modtagerens forståelsesverden. Her er vi ved et faktum, som er et livsvilkår for alle undervisere: nemlig at det, der sendes ud ikke nødvendigvis er det, der modtages. Formidlingen skal først igennem modtagerens filter, inden der dannes mening og forståelse.

Og hvad kan det så være i modtagerens filter, der danner opfattelsen af, at man skal være "pæn", når man taler Girafsprog? Mit bedste bud er, at det handler om 2 ting:

1. Det stærke fokus på at holde op med at dømmе, vurdere og fortolke. Vi har ofte gennem et helt liv troet på, at når vi "kalder en spade for en spade" og f.eks. siger noget negativt om et andet menneske, så er det et udtryk for en generel sandhed om personen – og ikke blot min personlige vurdering/dom, som handler mere om mig selv end om den anden. For at bruge filosofien bag Girafsprog på den måde, den er tænkt, er jeg nødt til at holde op med at tro på, at mine domme og vurderinger af mennesker – andre som mig selv – har noget som helst med sandheden at gøre. Som Rosenberg siger: "Enhver dom over andre er et tragisk udtryk for mine egne umødte behov". Uden denne erkendelse, vil den mest naturlige reaktion, når nogen kommer og opfordrer mig til at holde op med at dømmе, naturligvis være, at nu må jeg ikke "kalde spaden for en spade mere", at jeg skal sige noget "pænt" og holde mund med "sandheden".
2. Det fører os videre til den næste pointe i forhold til, hvordan misforståelsen om "pænhed" skabes i mødet med modtagerens filter: Vi har aldrig lært og trænet evnen til selvempati, hvilket betyder, at vi ikke har noget beredskab, der automatisk træder i kraft, når vi erkender det fornuftige i at transformere domme og vurderinger til egne behov og værdier. Denne proces ligger mildest talt ikke "lige til højrebænet" for os danskere, som generelt er ret dårlige til at være i kontakt med "what's alive in us". Så når vi foretager domme og vurderinger af andre og os selv, reagerer autopiloten ikke umiddelbart med: "hov, her kom jeg til at dømmе et andet menneske – det må jeg hellere lige få transformeret til mine egne behov og værdier, så jeg kan være tro mod mig selv og handle i overensstemmelse med det". Uden denne evne til selvempati kommer vi nemt til at stå i et tomrum, som kun kan udfyldes med "nu må jeg ikke sige, hvad jeg tænker om andre mere, men skal huske at være pæn". Det er rigtig ærgerligt, for det er her, den virkelige forandringskraft i Girafsproget ligger. Grunden til, at forandringskraften ligger her er, at når jeg transformerer mine domme og vurderinger til behov og værdier gør jeg det ikke, fordi det ikke er "pænt" at dømmе andre mennesker, men fordi jeg bliver i stand til at sætte konkrete handlinger i værk, som rent faktisk imødekommer mine behov og værdier og på den måde gør mig til et gladere og mere tilfreds menneske. I denne proces tager jeg magten over mit eget liv tilbage og det er her, den Ikke Voldelige filosofi for alvor kommer til at gøre en forskel i mit liv – ikke kun i min måde at kommunikere på, men i min relation til både mig selv og andre og i min forståelse af mig selv og andre. Det er her, Marshall Rosenbergs begrundelse for at kalde Girafsproget for "livsberigende kommunikation" ligger.

**Summa summarum:** hvis vi skal komme misforståelsen om, at Girafsproget handler om at være "pæn" til livs, og hvis vi skal få glæde af den transformerende og livsberigende kraft, der ligger i filosofien, må vi altså være villige til at sætte vore gamle, nedarvede overbevisninger på spil. På den absolutte førsteplads kommer overbevisningen om, at vore domme og vurderinger af andre er udtryk for sandheden – vi må turde tvivle på sandhedsværdien i, at når vi kalder noget for en spade, så er det en spade. På andenpladsen kommer overbevisningen om, at det ikke er vigtigt – eller legitimt – at tage sine egne behov og værdier alvorligt. På tredjepladsen måske overbevisningen om, at min

kommunikation kan forandres med et halvdagskursus eller et fingerknips. Denne må erstattes med erkendelsen af, at hvis jeg virkelig vil have glæde af Girafsproget og ønsker at bruge det på den måde, det er tænkt fra Rosenbergs side, så er det et dybt, måske livslangt arbejde. Livslangt og vedvarende fordi det bygger på nogle grundantagelser, der ligger langt fra de fremherskende antagelser i vores (ulve)-kultur, som ligger på vores rygmarv.

Oveni arbejdet med at transformere gamle (ulve)-overbevisninger med nye (giraf)-overbevisninger kommer modet til at vise hvem jeg er – at *turde* være "real". Som der står på Center for Konfliktløsning's hjemmeside: *"Ikkevold kræver mod, og er hverken passivitet eller fejhed"*. Mange, som giver sig i kast med Girafsprogets udfordringer, må sande dette: det kan virke en lille smule farligt og måske oven i købet angstprovokerende at fremstå så tydeligt for andre mennesker, som jeg gør, når jeg taler ægte Girafprog. Det er langt mere trygt og mindre udfordrende og forpligtende at fortsætte med at gemme mig bag mine domme og vurderinger end at kontakte "what's alive in me" og mærke og respektere mine egne – og dermed andres – behov og værdier. Men hvis jeg trodsrer angsten og usikkerheden og gør det alligevel, kommer arbejdet tifold tilbage: jeg tager magten over mit eget liv og bliver i stand til at skabe et liv, hvor mine vigtige behov og værdier er imødekommet. Jeg bliver "real" og ikke nødvendigvis "nice", men i hvert fald en bedre kommunikationspartner og et bedre medmenneske, fordi jeg holder op med de evindelige domme og vurderinger, som blokerer for den ægte kontakt til både mig selv og andre.