

Ikke-voldelig kommunikation – 'Bliv på egen banehalvdel' – elevopgave



Marshall B. Rosenberg udviklede 'ikke-voldelig kommunikation' i 1960'erne. Han mæglede mellem etniske bander, og i det arbejde havde han brug for et sprog, der fokuserede på de følelser og behov, som altid ligger bag vold.

Små uenigheder kan udvikle sig til store skænderier og konflikter. Men uenighederne kan også forblive små eller helt opløses. Det handler i høj grad om, hvordan vi bruger sproget i sammenhængen.

Konfliktskabende og konfliktoptrappende sprog er kendetegnet ved:

- Sammenblanding af observationer, følelser, analyser, tolkninger og vurderinger.
- Beskyldninger, kritik og domme over den anden.
- Hyppig brug af generaliserende ord som aldrig og altid.
- Hyppig brug af du-sprog.
- Et aggressivt kropssprog og intonation.
- Manglende lytten til den anden.

Ikke-voldelig kommunikation er kendetegnet ved *ikke* at angribe, beskylde og generalisere i forhold til den anden, heller ikke via kropssprog eller intonation. I stedet følger man de fire stadier i modellen:

1. Jeg redegør så objektivt som muligt for, hvad jeg ser, hører: *Når jeg ser ...*
2. Jeg fortæller, hvad jeg føler over for det sete/hørte: *Jeg føler ...*
3. Jeg fortæller, hvad jeg har behov for: *Jeg har behov for ... Fordi jeg har behov for ...*
4. Jeg giver en anmodning, der fortæller, hvad jeg specifikt har brug for, at den anden gør for at imødekomme mine behov: *... Og jeg kunne godt tænke mig, at du ...*

Samtidig med at man selv udtrykker følelser og behov, er det vigtigt at lytte til den anden; at udvise empati og forståelse for den andens følelser og behov uden at det betyder, at man bliver enige.

Man kan sammenligne de to kommunikationsformer med en fodboldkamp. Når vi er 'på den andens banehalvdel', angriber vi. Derfor skal vi sprogligt 'blive på egen banehalvdel'!

Gå sammen i grupper af 3 – 4 personer. På skift skal I fortælle hinanden om en situation, I har oplevet, der endte i et skænderi eller en konflikt.

Drøft bagefter:

- Hvad lagde I mærke til ved hinandens fortællinger?
- Var der fællestræk?
- Var der oplysninger, der matchede kendetegnene ved den konfliktoptrappende kommunikation?
- Hvis I kunne give hinanden et råd om, hvordan konflikten kunne undgås/minimeres, hvad skulle det så være?

Lav nu en tilsvarende øvelse. Men denne gang handler det om en situation, hvor I formåede at forebygge/minimere konflikten.

INDIVIDUELT:

- I denne opgave skal du læse sætningerne nedenfor. Du skal finde ud af, om sætningerne er formulerede på måder, der kan være konfliktskabende, f.eks. ved at bruge vurderinger og ordrer. Eller om det er ikke-voldelig kommunikation, der f.eks. består af forholdsvis objektive iagttagelser og anmodninger. Når du har lavet opgaven, sammenligner du med din sidemand. Er I enige/uenige, og hvorfor?

- Herefter skal I sammen formulere sætninger. Sætningerne skal være eksempler på de to kommunikationsformer. Byt sætninger med jeres klassekammerater og gentag øvelsen ovenfor.

- **“Alissia, du er bare vildt aggressiv. Det er for meget, at du reagerer sådan”.**
- **“Du hører aldrig efter, hvad jeg siger”.**
- **“Jeg kan mærke, at jeg bliver ked af det, når du taler med hævet stemme til mig. Jeg vil bede dig tale mildere”.**
- **“Jeg føler ikke, at du kan lide mig”.**
- **“Når han ikke hilser, bliver jeg usikker på, om han stadig mener, at vi skal blive ved at ses”.**
- **“Jeg skal have computeren af dig. Nu!”.**
- **“Du skal bare fucke af, hvis der er mere pis med dig!”.**
- **“Det irriterer mig, når du kommer for sent. Jeg ville ønske, at du kom til tiden”.**
- **“Det irriterer mig, når du kommer tidligere end planlagt”.**
- **“Min lærer er altid efter mig”.**
- **“Jeg bliver skuffet, når du siger, at du har forberedt dig, og du så ikke har”.**
- **“Jeg har lyst til at smadre dig”.**
- **“Jeg vil gerne have, at du tager dig sammen. Du dovner for meget”.**
- **“Du skal bare gøre det, når jeg siger det”.**
- **“Kan du slet ikke finde ud af noget?”**
- **“Jeg synes mest, at det er din skyld”.**

At 'lytte' til den anden er en vigtig del af ikke-voldelig kommunikation. Når andre møder dig med aggressivt sprog, beskyldninger og kritik, er det ofte, fordi der inde bag ved ordene og adfærden gemmer sig umødte behov og følelser. Man kan sige, at der er en 'drøm bag problemet'.

INDIVIDUELT:

Tænk på en situation, hvor en anden mødte dig med beskyldninger og kritik. Vælg en konkret og virkelig situation. Skriv den ned.

- Hvad var konflikten, og hvad sagde den anden?
- Lyt nu bag ved beskyldningerne og kritikken for at finde frem til, hvad den anden gemmer af uopfyldte behov, følelser og ønsker.
- Hvad iagttog du, der skete, som udløste reaktionen hos den anden?
- Hvad følte den anden bag det, der blev udtrykt som beskyldninger og kritik?
- Hvad havde den anden brug for?
- Hvad beder den anden dig om at gøre?

Tænk nu hele situationen igennem igen. Dit fokus skal nu være, hvordan situationen ville foregå, hvis både du og den anden kunne genspille situationen, og hvor I begge var gode til at bruge ikke-voldelig kommunikation og lytte intenst til hinandens behov og følelser.

Skriv situationen ned.

- Hvad bliver der sagt?
- Hvordan bliver det sagt?
- Hvad udtrykkes med kroppen, ansigtsmimikken m.v.?
- Hvordan bliver der lyttet?
- Hvordan udvikler samtalen sig?
- Hvordan afsluttes samtalen?