

MANUSKRIPT TIL VIDEOEN OM "IKKE-VOLDELIG KOMMUNIKASJON" ("THE NON-VIOLENT COMMUNICATION MODEL")

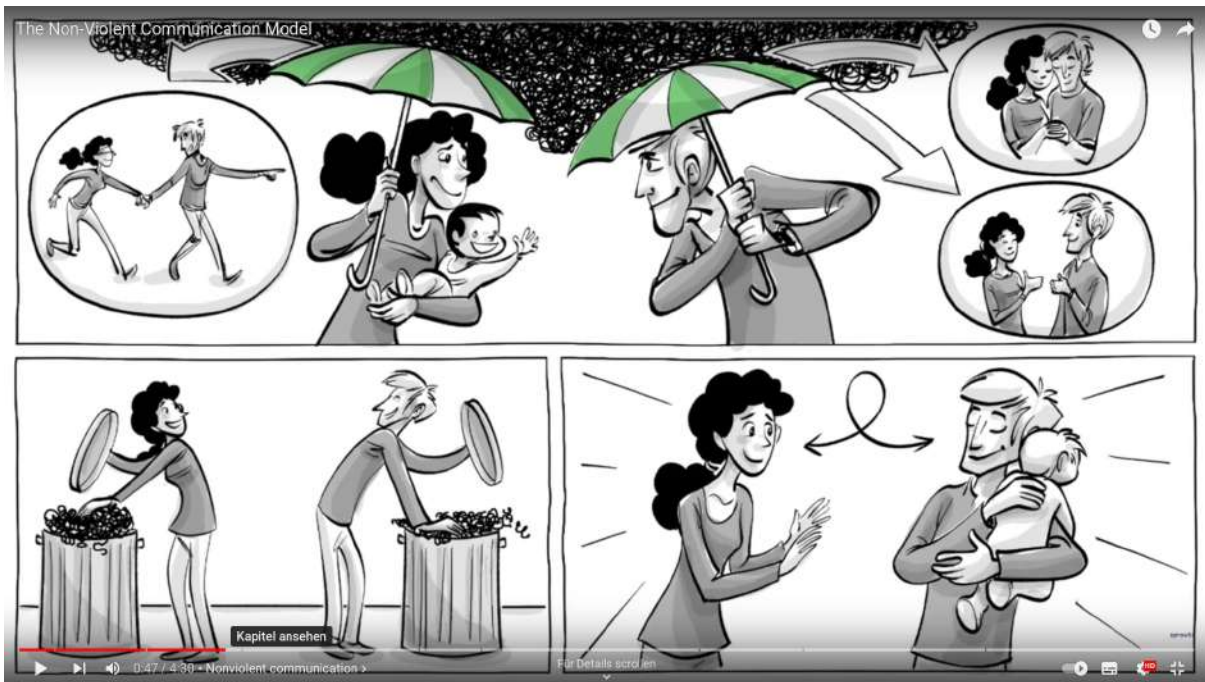


Voldelig eller aggressiv kommunikasjon er påtrengende, manipulerende og smertefull.

Denne kommunikasjonsformen gjør bruk av *generaliseringer* og benytter et språk som medfører frykt, skam eller skyldfølelse.

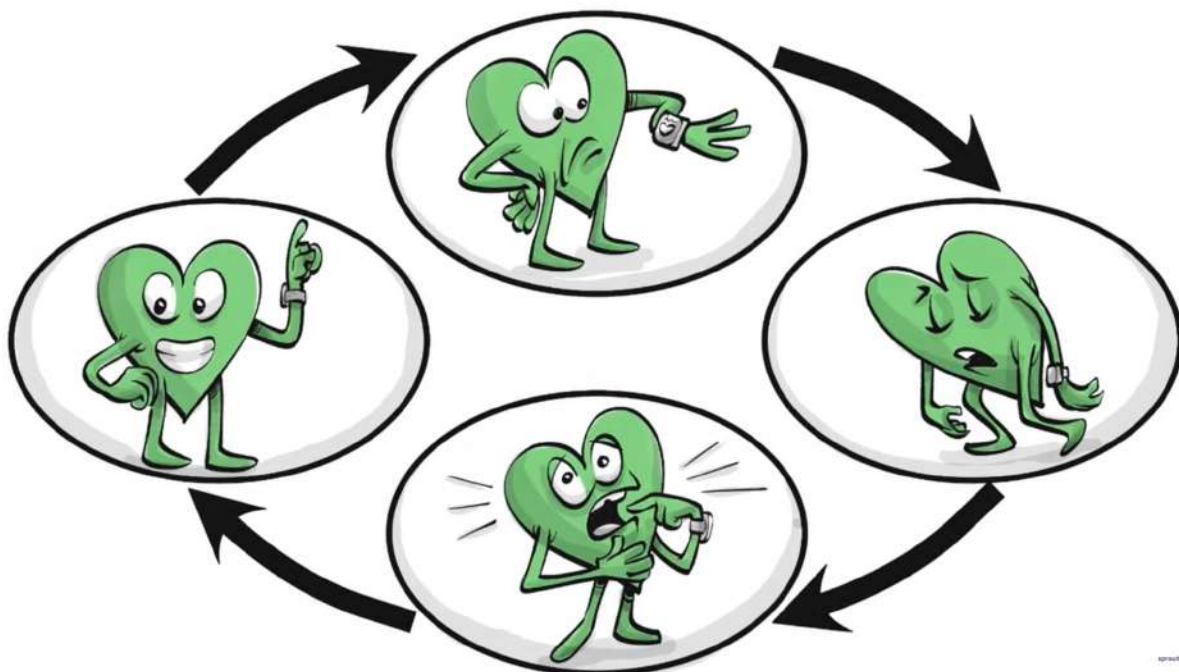
Denne måten å kommunisere på er ofte lite effektiv siden den avleder oppmerksomheten bort ifra våre egentlige behov og forstyrrer muligheten til å løse reelle konflikter.

Ikke voldelig kommunikasjon er basert på tanken om at **vi alle deler noen universelle, menneskelige verdier** for eksempel **tillit, trygghet, and anerkjennelse**. Dette gjør oss i stand til å benytte empati og å tenke analytisk. Et resultat av en slik tilnærming gjør at vi kan utvikle en bedre forståelse for hverandre.



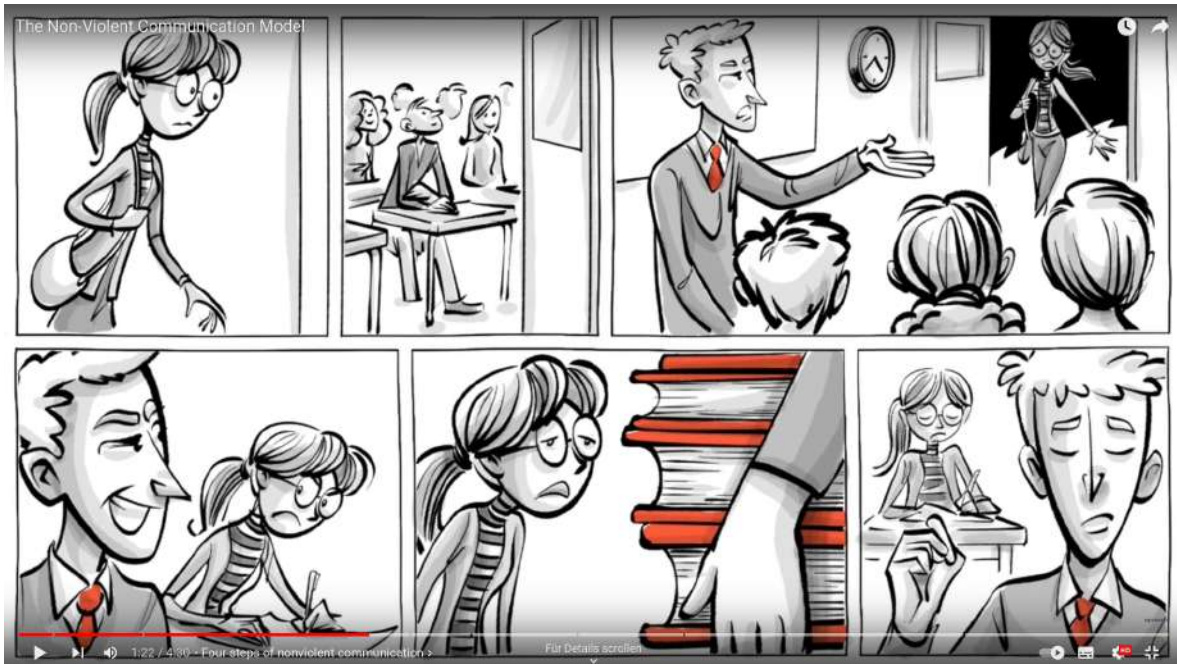
Ikke-voldelig kommunikasjon har gjerne **4 trinn**:

- 1. Observasjon
- 2. Følelser
- 3. Behov
- 4. Forspørsler / Krav



For å forstå hvordan dette fungerer så la oss se for oss en student som kommer for sent til timen.

Jay, hennes tidligere lærer, ville typisk ha sagt "her kommer hun igjen, somle Ann." I timen ville han ha klaget på henne og , som en slags straff, gitt henne en rekke meningsløse oppgaver. Det ville føre til at de begge fikk en dårlig følelse resten av dagen.



"Nye" Jay, som er hennes nåværende lærer har lært seg "Ikke-voldelig" kommunikasjon og vet at det begynner med presis observasjon.

Gjennom observasjon legger han merke til konkrete fakta- ting som objektivt sett har foregått. "Nye" Jay noterer seg at Ann ankom 20 minutter for sent. Han noterer også at pulsen hans er litt høyere, sannsynligvis på grunn av stress. Legg merke til at å dele observasjonener ikke bør kombineres med å evaluere observasjonene da dette kann gjøre at andre hører om observasjonene, noe som kan utløse motstand.



Når "Nye" Jay fokuserer på følelsene sine så opplever han forskjellige underliggende følelser. Dette er viktig da det som han trodde var sinne kanskje heller er skuffelse eller tristhet. I denne fasen er det viktig å skille mellom følelser og og tanker. Etter timen deler "Nye" Jay sine observasjoner med Ann og forklarer henne at han føler seg lite respektfullt behandlet når folk kommer for sent til timen.



Å kjenne på behovene sine er viktig for å oppleve balanse og harmoni. Dersom vi ignorerer behovene våre og ikke lever opp til verdiene våre så opplever vi stress og frustrasjon. Knowing his needs is important because it allows him to enrich his life, and feel at peace. Ved å forstå at vi alle har universelle menneskelige behov er kanskje det viktigste steget i hele prosessen. "Nye" Jay forteller Ann at de burde finne en måte hvor de kan respektere hverandres ønsker og behov.



Til slutt formulerer "Nye" Jay et krav eller ønske for hvordan han vil det iff Ann fremover. Slike krav eller ønsker er viktige når det gjelder endringskommunikasjon. Når vi ber om konkret handling så finner vi ofte kreative løsninger som dekker alles behov. "Nye" Jay ber Ann om ikke å møte i det hele tatt dersom hun er mer enn et minutt forsinket.



Marshall Rosenberg, som utviklet denne modellen, likte å vise til to dyrearter når han skulle forklare forskjellen på de to måtene å kommunisere på. Sjakalen var et symbol på aggresjon, dominans og voldelig kommunikasjon. Sjiraffen med sin lange hals og store hjerte representerer en klarsynt, empatisk og ikke-voldelig kommunikasjonsform.

"All **vold**", skrev Rosenberg, "er resultatet av at folk innbiller seg at smerten de opplever kommer fra andre mennesker og at disse menneskene fortjener å bli straffet."

