

# Giraffspråk

## Et språk for fred

Av Marie Rørvik  
marie25ro@hotmail.com

I august var eg ein av dei heldige som fekk delta på Intensiv International Training (IIT) i Ikkjevaldskommunikasjon (IVK) i Sveits. Hjarta var fylt av glede over mange sterke og fine møte, og eg hadde lært og forstått meir om giraffspråket.

Namnet **Giraffspråk** er gitt fordi giraffen er landdyret med størst hjarta i forhold til kroppen. I tillegg til dette strek-

kjer giraffen seg høgt mot himmelen, samstundes som den har beina på jorda.

Eg vart først kjent med IVK gjennom stiftaren, Marshall B. Rosenberg, si bok, *Ikkevoldelig kommunikasjon, Giraffspråk*. Seinare har eg vore på fleire kurs, og eg deltar jevnleg i ei lita gruppe, der vi trener oss i å snu tillærte reaksjons- og tankemønster som ikkje tener livet fullt ut. **Livets språk**, kallar Rosenberg dette

språket. Nokon gonger dukkar ordet **hjartespåk** opp. Her er det ingen nye gloser å læra, men for mange av oss er det ein ny og betre måte å sjå og møta kvarandre på enn det vi har vakse opp med. Når vi har ein lært det og integrert det, kan vi leggja vekk tanken på metoden og leva det. Det tar tid å endra gamle mønster, men gevinsten er stor når ein erfarer den djupe forma for kontakt med andre vi oppnår med å praktisera IVK. Det har også gitt meg ei klarare innsikt i livet generelt.

Ein stad vi kan trenast oss i å leva det, er på dei internasjonale samlingane. Organisasjonen Center for Non Violent Communication held fleire slike 10-darars kurs ulike stader på jorda kvart år.

Namnet Giraffspråk er bl.a. gitt fordi giraffen er landdyret med størst hjarta i forhold til kroppen og at den strekkjer seg høgt mot himmelen.



---

**”Livets språk, kallar Rosenberg dette språket. Nokon gonger dukkar ordet hjartespåk opp. Her er det ingen nye gloser å læra, men for mange av oss er det ein ny og betre måte å sjå og møta kvarandre på enn det vi har vakse opp med.”**

---

Rosenberg er hovudlærer saman med kona, Valentina, som praktiserer healing på samlingane. I Sveits var vi vel 60 deltakarar frå 4 kontinent og meir enn 15 ulike land. Det var ei oppleving som har ført meg eit skritt nærmare meg sjølv, og gitt meg eit klårare syn på kursen vidare i livet.

### Metoden

IVK byggjer på humanistisk psykologi. Her er ikkje noko revolusjonerande nytt, men dei 4 stega sett i samanheng opnar opp for empatisk kommunikasjon som ivaretar både ein sjølv og andre. Det som skil denne tenkinga frå det eg elles ser i samfunnet er vekta den legg på å finne ut kva som er behovet bak våre handlingar. Alt vi gjer gjer vi ut frå meir eller mindre bevisste behov. Følelsar og behov

er guddommeleg energi, seier Marshall. Kan vi vera i kontakt med dei, kan vi leva i flyt med den skapande, livsberikande energien. Så ei kort skissering av metoden:

**1. Observasjon.** Vi øver oss på å ikkje blanda observasjon og vurdering. *Det å iaktta uten vurdering er den høyeste form for menneskelig intelligens.* (J. Krishnamurti) Samanlikning, vurdering og det å setja merkelappar på andre - og oss sjølve - er avstandsskapande.

**2. Følelsar.** Marshall hevdar at vi i den vestlege verda har eit følelsesregister som eit skramleorkester. Målet er å få dei til å klinga som eit symfoniorkester, seier Rosenberg. Først og fremst må vi læra oss eit nyansert språk for følelsar, og vi må sjå kva som er tankar forkledd som følelsar, f.eks. *eg føler meg avvist*. Bak den tanken kan det liggja følelsar som frykt, sorg eller sinne. Følelsen er utløyst av eit udekkka behov, som t.d. behovet for respekt.

**3. Behov.** Følelsane er signal på om behov er oppfylt eller ikkje. Vi får positive følelsar når behov er møtt, og negative følelsar når behov ikkje er møtt. Følelsar kan vera *stimulert* av kva vi observerer eller tenkjer, men *årsaka* ligg i behova våre. Jo sterkare følelsar, jo større lengsel etter å tilfredsstille eit eller fleire universelle behov. Universelle behov kan vera autonomi (bestemma over seg sjølv), integritet (ikkje bli krenka), fysiske behov, kontakt med andre og åndelege behov.

**4. Forespørsel.** Det handlar om å kunna be om det vi treng for å gjera livet rikare. Frå vi er ganske små lærer vi å nytta uheldige strategiar for å få oppfylt behova våre. Eit barn som ikkje blir sett og forstått, tyr ofte til det vi kallar avvikande atferd. Vi ser mange uheldige konsekvensar av dette i samfunnet vårt. Jo meir vi er i stand til å knyta følelsane til behova og uttrykkja dei, jo lettare er

det for andre å reagere medfølande. Det er ein kunst å uttrykkja eit ønskje om noko uten at det blir oppfatta som eit krav. Uttrykkjer vi krav, møter vi ofte motstand.

**Livet er guddommelig energi,** seier Marshall, og kontakt med følelsar og behov er ein måte å nærma seg den guddommeleg energien på. All døming av andre er tragiske uttrykk for ikkje møte behov. Det same er frykt og hat. Gjennom IVK kan me læra å få det me har behov for på måtar me ikkje treng å betala for seinare. Det er viktig å møtast i likeverd, slik at alle sine behov kan bli møtte.

Marshall B. Rosenberg sin livsfilosofi er enkel og klar. Det er å læra oss å gi og motta *medfølande*, ikkje av plikt eller fordi det er det rette. (Kva er det skulesystemet vårt og religionane byggjer på?) "Ikkje gjer noko dersom du ikkje har like sterk lyst til å gjera det som eit barn som frydefullt går til dammen for å mata ender," seier Rosenberg. Den er utfordrande, men hans tanke er at om me hadde levd etter den rettesnora, ville vi vore i ein livsberikande flaum der alle har glede av å tena livet. Mennesket sitt djupaste behov er å bidra til å gjera livet rikare. Det er ei ek-

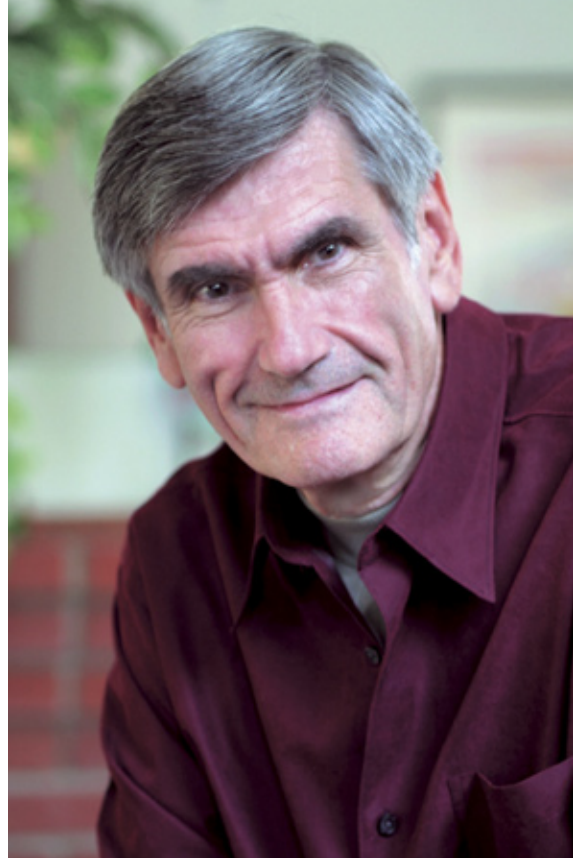
---

***"Marshall B. Rosenberg sin livsfilosofi er enkel og klar. Det er å læra oss å gi og motta medfølande, ikkje av plikt eller fordi det er det rette."***

---

stremt sterk skaparkraft. Vi er utdanna til å bli hyggelege, døde menneske for å bli belønna og verdsette, hevdar han. Gjer vi noko som kulturen finn destruktivt, skal vi straffast. Er det livsfremjande? Framfor alt er vi redde for å kjenna på eigne behov, for det har vi lært er egoisme, og følelsane våre har vi i stor grad lært å undertrykkja.

**Empati** står svært sentralt i IVK. Empati handlar om å vera heilt til stade for ein annan. Det handlar om situasjonen her og no. Det handlar om å vera i kontakt med følelsar og behov og å møta den andre i det i staden for å gi kvarandre gode råd. I vår kultur er vi i stor grad lært opp til å analysere og kritisere. Vi har lett for å setja merkelappar på kvarandre i staden for å sjå kva som lever i øyeblikket. Analysing og kategorisering er frykt- og avstandsskapande kommunikasjon.



Marshall Rosenberg

Vi lærer og å gi empati til eigne negative tankar. I lærebøker i psykisk helse ser eg at empati er kommen inn som ein viktig del av behandlinga av menneske i vanskar. Marshall viser til vitskapelege undersøkingar om empati som den beste medisinen. IVK er ein god metode til å læra å leva empatisk.

**Giraffen og sjakalen.** Marshall reiser verda rundt med handdokkene sine og demonstrerer giraffspråk. Giraffen kan lytta empatisk til seg sjølv og andre. Den kan sjå det vakre i kvart eit tragisk uttrykk for udekkka behov. Sjakalen er den kritiske og dømande stemma som går både utover og innover. Desse to skikkelsane er kjære medhjelparar verda over der menneske trener på giraffspråk.

**Dei sosiale strukturane** i samfunnet byggjer i stor grad på *makt over*. Hierarkiet, det private, offentlege og religiøse hierarkiet, forårsakar mykje åndeleg og psykisk lidning. IVK sin filosofi er *makt med*. Livsberikande *makt med* kan vi berre ha dersom vi er i kontakt med oss sjølve og våre følelsar og behov. IVK er eit godt reidskap for mekling i både store og små konfliktar. Marshall B. Rosenberg jobbar året rundt med å undervisa og med konfliktløsning. Der er prosjekt på gang i 30 ulike land.

*Vil du lesa meir om Rosenberg eller IVK, kan du gå til nettstaden [www.cnvc.org](http://www.cnvc.org). Har du andre spørsmål, f.eks. om IVK i Norge, kan du kontakta meg på [marie25ro@hotmail.com](mailto:marie25ro@hotmail.com)*

Marshall Rosenberg med giraffen og sjakalen

