

# Grunderna i Nonviolent Communication

**Nonviolent Communication (NVC) kan beskrivas som ett språk med medkänsla. Det är ett verktyg för positiv social förändring och konflikthantering - och ett sätt att leva.**

NVC ger oss verktyg och medvetenhet att förstå vad som får oss att reagera. Det ger oss möjligheten att ta ansvar för våra reaktioner, att fördjupa kontakten med oss och andra. Genom det kan vi förändra våra vanemässiga beteenden.

Dessutom innebär NVC en radikal förändring i hur vi förhåller oss till livet. NVC är byggt på ett grundläggande antagande:

*Drivkraften bakom alla människors handlingar är försök att tillgodose behov och när dessa behov är hörda och bekräftade möjliggörs en gemensam grund för kontakt och samarbete.*

## **Förståelse på behovsnivå**

Förståelse på behovsnivå skapar en annan slags kontakt. På denna djupare mänskliga nivå överväger likheterna de olikheterna vi har, vilket bidrar till mer medkänsla. När vi riktar vår uppmärksamhet på behov - utan att uttrycka kritik, skuld, eller krav - frigörs vår kreativitet och lösningar som vi tidigare inte var medvetna om blir möjliga. På denna nivå kan konflikter och missförstånd lösas med mer lätthet.

## **NVC - ett nytt språk**

Att lära sig NVC kan liknas med att lära sig ett nytt språk. Och för att bemästra språket behöver man träna praktiskt. Det kan ta tid att utveckla språket, samtidigt som all ny kunskap om NVC bidrar till att kommunikationen underlättas.

NVC inkluderar två delar: att med ärlighet uttrycka sig och att empatiskt lyssna till andra. Båda delarna uttrycks genom fyra komponenter (1) observation, (2) känsla, (3) behov och (4) önskemål.

Att praktisera NVC betyder att man skiljer dessa fyra komponenter från bedömningar, tolkningar och krav. Man utvecklar också en medvetenhet om vad som finns i dessa fyra komponenter för att kunna uttrycka och lyssna på sätt som bidrar till kontakt och till att alla parter kan få sina behov tillgodosedda.

NVC är skapat av Dr. Marshall B. Rosenberg, som har introducerat detta till människor och organisationer världen över. NVC används i allt från sjukvård, statliga och politiska organisationer till intima relationer. För närvarande finns över hundra certifierade tränare i världen och de arbetar både nationellt och internationellt med allt från relationsbesiktning till medling mellan krigande grupper. De arbetar i skolor, fängelser, i företag och med privatpersoner.

## **De olika komponenterna i NVC:**

### **1. Observation**

Observationen är uttryck för vad vi identifierat som stimuli för vår reaktion. Vår intention är att så tydligt som möjligt beskriva vad vi reagerar på. Konkret och neutralt, likt en videokamera som fångar stunden. Detta hjälper att skapa en gemensam verklighet med den andra personen.

Nyckeln till att göra en observation är att separera våra egna värderingar, bedömningar eller tolkningar av vad som hänt. Om vi till exempel säger "du är oförskämd" så kanske den andra personen inte håller

med om detta. Om vi istället säger "när du kom hit sade du inte hej till mig", kan den andre personen känna igen situationen som beskrivs.

När vi beskriver vad vi ser och hör med observationer (som inte förväxlas med tolkningar) ökar sannolikheten att personen som lyssnar till oss kommer att höra oss, utan att omedelbart reagera.

På så sätt är chansen större att personen stannar kvar och också kan ta till sig våra känslor och behov. Att lära sig att översätta bedömningar och tolkningar till observationsspråk tar oss bort från rätt/fel tänkande.

Det hjälper oss att ta ansvar för våra egna reaktioner genom att rikta uppmärksamheten på våra behov som orsaken till våra känslor - i stället för att skylla på den andre personen. På detta sätt bygger observationsspråk vägen till ökad kontakt med oss själva och andra.

## **2. Känslor**

Ord för känslor representerar den känslomässiga upplevelsen av fysiska sensationer i kroppen. De kommer från våra behov som kan vara tillgodosedda eller inte.

Nyckeln till att identifiera och uttrycka våra känslor är att fokusera på vår upplevelse i kroppen, snarare än på ord som beskriver våra tolkningar av andras handlingar. Orden "jag känner mig ensam" beskriver till exempel en inre upplevelse medan "jag känner att du inte älskar mig" är en tolkning av vad någon annan känner.

När vi uttrycker våra känslor, påbörjar vi en process där vi tar ansvar för vår upplevelse. Det i sin tur hjälper andra att höra vad som är viktigt för oss, utan att höra kritik eller skuld. Möjligheten ökar att andra svarar på sätt som möter båda parter behov av medkänsla och samarbete.

## **3. Behov**

Våra behov är ett uttryck för vår djupaste delade mänsklighet. Alla människor delar grundläggande behov för överlevnad: dryck (vätska), mat (näring), sömn (vila), skydd (säkerhet), gemenskap (kontakt). Vi delar också många andra behov som vi kan uppleva på många olika sätt och med olika intensitet vid olika tillfällen.

I NVC är behoven det som är mest levande i oss, våra djupaste värden och drömmar. Förståelse och förmåga att sätta ord på och få kontakt med behov stödjer inre kontakt och vi utvecklar också mer förståelse för andra. På så sätt är det mer sannolikt att vi agerar på sätt som möter allas behov.

Nyckeln till att identifiera och uttrycka behov är att fokusera på ord som beskriver upplevelser alla människor delar, snarare än ett specifikt sätt att tillgodose behoven. Orden "jag vill att du skall komma på mitt födelsedags kalas" kan till exempel vara en specifik strategi för att möta behov av omtanke och kontakt. Oavsett om våra behov är tillgodosedda eller inte är de orsaken till våra känslor. När vi är i kontakt med våra behov tar vi fullt ansvar för våra känslor och befriar oss själva och andra från fel och skuld.

Genom att uttrycka våra behov, skapar vi en ökad möjlighet för att andra ska se vår mänsklighet och därför uppleva förståelse och empati för oss.

#### **4. Önskemål**

Önskemål är uttryck för det vi tror kan hjälpa oss tillgodose våra behov. Vår önskan är att hitta och uttrycka specifika handlingar som vi tror kommer att tillgodose våra behov.

Det är ofta vår kontakt med andra som bestämmer vilken kvalitet av respons på våra önskemål som vi får. Därför är det vanligt att våra önskemål är "kontaktskapande önskemål" med syfte att bidra till kontakt. Det handlar också om att ta reda på om vi nu har tillräcklig kontakt så vi kan övergå till "handlingsönskemål." Ett exempel på kontaktskapande önskemål kan vara: "vill du berätta hur du känner inför detta?" Ett exempel på handlingsönskemål kan vara: "vill du ta av dig skorna när du kommer in i huset?"

Centralt i önskemål är vår vilja att höra ett "nej" och ändå fortsätta dialogen för att hitta sätt att tillgodose allas behov. Skillnaden mellan önskemål och krav blir tydlig. Ett krav följs av bestraffningar av något slag, medan ett önskemål ofta leder till fortsatt dialog.

Nyckeln till att identifiera och uttrycka önskemål är att använda språk som är konkret och "görbart" samt att det verkligen är ett önskemål och inte ett krav. Till exempel är: "Jag skulle vilja att du alltid kom i tid" inte "görbart" medan "skulle du vilja spendera 15 min med mig för att prata om vad som skulle kunna hjälpa dig att komma kl. 9:00 till våra möten?" är konkret och görbart. Ett svar på första frågan skulle kunna vara "ja, jag ska alltid komma i tid". Våra djupare behov av kontakt, förtroende, ansvar och respekt är troligen inte tillgodosedda av det svaret.

När vi kan uttrycka ett tydligt önskemål ökar sannolikheten att personen som lyssnar kommer att höra ett önskemål och inte ett krav. Då de upplever valfrihet i sin respons till önskemålet. På så sätt ökar vi chansen att allas behov blir tillgodosedda i längden. Att lära sig ställa önskemål - att gå från krav till önskemål kan vara utmanande för många människor. Samtidigt är den fjärde komponenten ett kritiskt steg för att vi ska kunna lära oss leva det liv vi vill ha.

#### **5. Empati**

Att uttrycka våra egna observationer, känslor, behov och önskemål till andra, är en del av NVC. Den andra delen är empati. En process där vi skapar kontakt med andra, genom att gissa deras känslor och behov. Empatisk kontakt kan ibland ske i tystnad.

I stunder av konflikt kan det hjälpa att uttrycka vad vi gissar att den andre känner och behöver. Vi visar då att deras känslor och behov spelar roll för oss och det kan på ett kraftfullt sätt vända problem till möjligheter. Att demonstrera att vi har den förståelsen för deras upplevelse, betyder inte att vi säger ja till saker som inte tillgodoser våra behov.

När vi bemöter andra med empati agerar vi alltid för att möta våra egna behov, till exempel förståelse, kontakt eller behovet att bidra till andras välbefinnande. Samtidigt hoppas vi att empatin skall bidra till att den andra personen tillgodoser sina behov, så att vi båda hittar strategier som fungerar för bådas välbefinnande.

NVC hjälper oss ofta att relatera till andra. Essensen av empati är vår förmåga att med medkänsla relatera till vår och andras mänsklighet. Att bemöta med empati, är ett sätt att tillgodose våra egna behov. Det är en gåva till andra och oss själva där vi ger vår fulla uppmärksamhet och närvaro.

När vi "ger" empati använder vi oss av samma fyra komponenter som när vi uttrycker oss. Nu i form av gissningar, eftersom vi aldrig kan veta vad som sker inuti någon annan. Den andre kommer alltid var den som vet vad som sker inuti honom/henne. Vår empati kan bidra till att andra får sitt behov av förståelse tillgodosett, eller så kan det tända en gnista för deras egen självkänedom.

Vi kan fråga så här:

[När du [ser, hör, etc...] ....]

känner du dig då .....

för att du behöver .....

[och skulle du vilja .....?]

I en pågående dialog behöver vi ofta inte nämna observationen. Den är ofta tydlig i sammanhanget vi befinner oss i. Om båda parter i en dialog kan skapa kontakt på "känsl- och behovsnivå" kan en nästan magisk transformation ofta ske där båda parter upplever ett skifte i intention och i uppmärksamhet. Det kan leda till att behoven skiftar och tillit och generositet stiger fram. Det kan också göra att "omöjliga situationer" plötsligt öppnar sig och nya lösningar som tidigare inte fanns uppenbarar sig.

Detta kan bäst beskrivas som stunder av djup mänsklig kontakt och de ger ofta en enorm tillfredställelse.

### ***Självempati***

Både att uttrycka våra egna känslor och behov, samt att empatiskt gissa andras känslor och behov har en grund i en speciell medvetenhet som är central i NVC. Denna medvetenhet får näring av att vi har empati med oss själva.

I självempati har vi samma medkänsla med oss själva som när vi lyssnar med empati på andra. Detta betyder att vi lyssnar bortom tolkningar och bedömningar för att klart höra vad som är mest levande i oss just i den givna stunden, i termer av känslor och behov.

Denna inre medvetenhet och klarhet möjliggör för oss att ta nästa steg: Att uttrycka oss till andra eller att lyssna på andra med empati. Detta nästa steg kommer från önskemål till oss själva om att handla på något sätt som bidrar till kontakt, med oss själva och med andra.

Träning i NVC utvecklar intentionen att med medkänsla relatera till oss själva och ger oss förmåga att ha uppmärksamheten i nuet. Det innebär ibland att vara uppmärksam på att vi i nuet tänker på händelser i dåtid, eller fantiserar om framtida möjligheter.

Självempati är ofta enkelt när vi har tillgång till vår inre värld av känslor och behov. I stunder av konflikt eller när vi reagerar på andra, har vi ofta motstånd till att med medkänsla relatera till oss själva, och vi förlorar då lätt förmågan att vara närvarande i nuet.

Vid tillfällena som dessa kan självempati bidra med att på ett föra oss tillbaka till en intention av medkänsla och närvaro i nuet. Med träning upptäcker många människor att de ibland enbart med självempati kan lösa inre konflikter och konflikter med andra eftersom det transformerar vår upplevelse av livet.

*Hämtat från Grunderna i Nonviolet Communication,  
FriareLiv Konsult, Mjösjölidsvägen 477, 946 40 Svensbyn*