

## Giraffspråket och Vargspråket

Ett koncept som är ett väldigt användbart och effektivt sätt att kommunicera respektfullt, kallas Giraffspråket eller non-violent communication och utarbetades av den amerikanske psykologen Marshall Rosenberg. Dess motsats är Vargspråket.

Rosenberg liknar vårt språk vid *vargspråk* och *giraffspråk*. Vargen har vassa tänder och kan upplevas som hotfull – giraffen har stort hjärta och får överblick genom sin långa hals.

Vargspråket skuldbelägger, tolkar, dömer, talar om hur den andre är (*som om inget kunde förändras*) –

Giraffspråket ger tydliga jag-budskap, utgår från känslan och talar om vad den andre gör som gör ont och vad man skulle önska sig i stället (*eftersom allt kan förändras*). Den långa halsen gör det också möjligt för giraffen att se och höra bra, att uppfatta vilka känslor och behov som kan ligga bakom ett aggressivt beteende.

När vi *går igång* känslomässigt i en konflikt och blir sura, känner oss kränkta eller hotade, så är det lätt att vi på grund av att vi är i negativ affekt, kommunicerar på ett mindre tydligt sätt och tar till Vargspråket, vilket ligger till grund för många otrevliga möten relationer emellan och många konflikter som urartar och förstör för båda parter.

## Ett vanligt exempel på vardagskonflikter

”Jag blir galen! Du struntar visst helt och hållet i hur det ser ut här hemma! Det är bara jag som tänker på att hålla efter och städa undan i det här huset”!

Meningen innehåller uppenbarligen en antydning eller anklagelse om att hen har stökat till, men eftersom det är väldigt otydligt kommunicerat, är det i princip omöjligt för den anklagade att veta mer exakt vad det gäller.

Ett vanligt svarsscenario i en sån här situation är att den som får sig en skopa känner sig arg och anklagad och går till ”motattack”, alternativt hittar sätt att komma undan.

Dessutom kanske anklagelsen känns både orättvis och osann för mottagaren, som inte alls tycker att det bara är den andra personen som håller ordning, vilket gör att hen inte ens tar till sig **intentionen** av informationen, utan viftar bort den som ett osant påhopp och idiotförklarar den andre.

När vi kommunicerar med vargspråk, landar vi sällan eller aldrig väl och oftast förstår vi inte varandra utan lämnar såväl konflikten som irritationen och den kränkta känslan olöst.

## Giraffspråket strukturerar det vi vill kommunicera i fyra delar:

### 1) Konkret observation.

Man skulle t ex kunna säga "När jag kom hem idag så stod dina skor mitt på hallgolvet". Detta är konkret och triggas inte igång en diskussion eftersom man inte kommer med en anklagelse, utan bara med ett konstaterande.

### 2) Känsla.

Man kan till exempel säga: "Jag blev lite ledsen eftersom jag städade hallen igår".

### 3) Behov.

Till exempel: "Jag behöver att vi delar på städjobbet här hemma".

### 4) Önskemål.

Till exempel: "Jag skulle verkligen uppskatta om du ställer in skorna i skostället framöver"

*De här fyra punkterna är lätta att komma ihåg.*

*När du använder giraffspråket kommer du att uppleva mindre konflikter i dina relationer.*

Även om giraffspråket v/s vargspråket kanske låter konstigt i dina öron om du inte hört talas om det innan, så var ändå villig att prova för att se om det kan ge dig nya förbättrade resultat. Och därtill kanske det även kommer ge dig insikter om hur många av dina konflikter som skapas - helt i onödan...

Vi människor är trygghetstörstande och hjärnan pga dess biologiska utformning att hela tiden spara energi, vill helst av allt göra som den alltid har gjort eller i alla fall tillräckligt länge så det blivit en vana, för det drar minst energi. Så när man vill skapa förändring - behöver motivationen vara starkare än hjärnan som är en envis energisparare! Så peppa varandra!

## Stötta dig själv

Även om du kommer att inse att både du och den du har en diskussion med kanske lätt hamnar i vargspråk, **använd giraffspråk för att påtala det för den andra personen.** Ibland kan vi hamna i en negativ loop utan att ens veta om att vi är där, eller har använt denna typ av kommunikation så länge att den blivit en del av oss. När vi ska lära om att kommunicera från vargspråk till giraffspråk, behöver vi använda giraffspråk i läroprocessen! Ps.

Detta språk är självklart gångbart i alla relationer! På nästa sida har du giraffspråkets fyra punkter att skriva ut och sätta upp där du ser det dagligen som påminnelse!

## **Giraffspråkets fyra delar:**

### **1) Konkret observation.**

Berätta/konstatera vad du ser  
(ingen värdering)

### **2) Känsla.**

Berätta hur det får dig att känna

### **3) Behov.**

Berätta ditt behov i frågan

### **4) Önskemål.**

Berätta vad du skulle uppskatta/  
Hur du skulle vilja att det var

*Öva på att använda de de fyra punkterna  
Mer giraffspråk - mindre konflikter*

