

GIRAFFSPRÅKET

Med giraffspråket och jag-budskap har du ett verktyg för att kommunicera på ett sätt som inte upplevs provokativt av den du talar med, utan istället öppnar upp för samförstånd. I en konflikt tenderar vi att blanda ihop känslor, tankar och värderingar. Det minskar förståelsen för andra människors synsätt och känslor. Giraffspråket hjälper oss att sortera vad som är vad.

Bakom varje aggressivt uttalande, kritik, och avvisande beteende finns det en människa med känslor och behov som inte är mötta. Detta är ett grundläggande antagande bakom giraffspråket. Jag kan välja var jag lägger fokus; på aggressionen, kritiken och avvisandet eller på de känslor och behov hos den andra som går att ana bakom de uttalade orden.

METODEN STEG FÖR STEG

1. Observation: "När jag ser/hör ..." [beskriv situationen utan att döma eller värdera]
2. Känsla: "... känner jag mig ..." [beskriv dina känslor så nyanserat du kan]
3. Behov: "... för det är viktigt för mig ..." [berätta om dina behov i situationen]
4. Önskemål: "Därför vill jag be dig att ..." [tala om vad du önskar att den andra gör, ställ inga krav]

LÄR DIG UTTRYCKA DINA KÄNSLOR

Det blir enklare att kommunicera när du kan tala om vad du känner. Här följer två listor med ord som du kan använda som inspiration. Med tiden kommer du hitta ännu fler ord.

| | | | |
|-----------------------------------|--|--------------|------------|
| Känslor – när dina behov är mötta | Upprymd | Kall | Uttråkad |
| Avslappnad | Överraskad | Misstänksam | Vansinnig |
| Glad | Känslor – när dina behov inte är mötta | Nervös | Blyg |
| Hoppfull | Arg | Ointresserad | Chockad |
| Intresserad | Avsky | Olycklig | Deprimerad |
| Ivrig | Avtrubbad | Osäker | Ensam |
| Lugn | Avundsjuk | Otrygg | Förvånad |
| Lycklig | Bekymrad | Otålig | Känslig |
| Lättad | Besviken | Rastlös | Ledsen |
| Nyfiken | Fientlig | Skamsen | Missnöjd |
| Nöjd | Frustrerad | Skyldig | Orolig |
| Optimistisk | Förvirrad | Spänd | Rädd |
| Rörd | Generad | Sur | Stressad |
| Stolt | Indignerad | Svartsjuk | Trött |
| Tacksam | Irriterad | Sårad | Ångerfull |
| Trygg | | Tveksam | |
| | | Uppjagad | |

Falsa känslor är egentligen tankar. De här uttrycken är en bedömning av vad en annan människa gör. Lär dig känna igen och undvika dem. Bakom dessa finns andra riktiga känslor, hitta dem och uttryck dem istället.

”Jag känner mig ...”

| | | | |
|------------|------------|--------------|------------|
| Utnyttjad | Attackerad | Utesluten | Provocerad |
| Trängd | Mobbad | Manipulerad | Avvisad |
| Ifrågasatt | Kritiserad | Missförstådd | Hotad |
| Övergiven | Osynlig | Pressad | |

LÄR DIG UTTRYCKA DINA BEHOV

Sätt ord på det som är viktigt för dig och det du längtar efter. Alla människor har behov som de strävar efter att tillgodose. Situationer och andra människor kan utlösa ett otillfredsställt behov, och då väcks känslor. Att inse att det inte är någon annan som får dig att känna som du gör utan att det är en reaktion på ditt eget otillfredsställda behov är en viktig insikt som kan kännas frigörande. Du är inte längre ett offer för yttre omständigheter.

| | | |
|------------------------|-----------------|---------------------------|
| KONTAKT | BESTÄMMA | Inspiration |
| Acceptans | Frihet | Jämställdhet |
| Bekräftelse | Fri vilja | Ordning |
| Empati | Självständighet | Rättvisa |
| Att känna mig förstådd | Spontanitet | Skönhet |
| Hänsyn | Utrymme | MENING |
| Kommunikation | FYSISKA BEHOV | Acceptans |
| Kontinuitet | Bekvämlighet | Bidra |
| Kärlek | Beröring | Balans |
| Medkänsla | Boende | Deltagande |
| Närhet | Energi | Effektivitet |
| Omsorg | Luft | Feedback |
| Omtanke | Lugn | Fira |
| Respekt | Mat | Förståelse |
| Samarbete | Rörelse | Hopp |
| Samhörighet | Säkerhet | Klarhet |
| Att känna mig sedd | Vila | Kreativitet |
| Självrespekt | ÄRLIGHET | Kunnande |
| Stabilitet | Integritet | Lärande |
| Stöd | Närvaro | Medvetenhet |
| Säkerhet | Äkthet | Omväxling |
| Sällskap | LEK | Stimulans |
| Tillhörighet | Glädje | Sörja |
| Tillit | Humor | Tydlighet |
| Trygghet | Underhållning | Upptäcka |
| Uppskattning | FRID | Utmaning |
| Vårdande | Enkelhet | Att få uttrycka mig själv |
| Värme | Gemenskap | Utveckling |
| Ömsesidighet | Harmoni | Att vara betydelsefull |

EXEMPEL MED GIRAFFSPRÅKET

- När du kommer för sent till våra möten känner jag mig väldigt besviken. Det är viktigt att vi respekterar varandras tid och därför vill jag be dig att komma i tid till våra framtida möten.
- När du inte svarar när jag ringer blir jag väldigt orolig. Det är viktigt för mig att känna att jag kan slappna av. Jag vill att du svarar när jag ringer, det räcker med att vi bara pratar några ord.
- När du kör alldeles för fort när vi är ute och åker tillsammans blir jag rädd att vi ska krocka och känner mig spänd, vilket gör mig trött. Jag behöver känna mig trygg och därför vill jag be dig att du sänker hastigheten.
- När du lämnar lägenheten hastigt när vi har haft ett gräl känner jag mig övergiven och rädd. Jag behöver närhet och kontakt och därför vill jag be dig att stanna kvar. Det är helt okej om du går till ett annat rum, bara du inte åker iväg.
- När jag inte får rapporten på avtalad tid blir jag frustrerad därför att jag själv har en deadline att passa. Har du möjlighet att skriva klart den till i morgon?
- Jag känner mig spänd när du pressar mig därför att jag behöver mer tid till uppgiften. Går det bra att ha den klar nästa vecka?
- Jag har lagt märke till att du knackar med pennan i skrivbordet många gånger varje dag. Det gör att jag känner irritation eftersom jag är lättstörd och har behov av en tyst arbetsmiljö. Dessutom känner jag mig osäker eftersom jag aldrig pratat med dig om något liknande tidigare. Så nu undrar jag hur det känns för dig att höra detta från mig? [Lyssna på svaret.] Skulle det vara okej om jag säger till dig om du skulle göra så igen?