

LIVKOM

Foreningen Livsberigende Kommunikation, LIVKOM er en forening, der støtter ikkevoldelig konfliktløsning og fredelig sameksistens i dagligdagen.

LIVKOM blev etableret i november 2009 som en fælles platform for

udbredelsen af Ikkevoldelig Kommunikation (IVK) også kaldet girafsprø.

LIVKOMs vision er en verden, hvor alle mennesker får deres behov opfyldt, bidrager til hinandens livskvalitet og løser deres konflikter på fredelig vis.



Kontakt

LIVKOM, Foreningen Livsberigende Kommunikation

Telefon: 40 35 09 55

Mail: info@livkom.dk

Besøg LIVKOMs hjemmeside www.livkom.dk og læs meget mere om IVK

Besøg CNVCs hjemmeside www.cnvc.org for mere information om IVK/NVC

Hvad er

Ikkevoldelig Kommunikation?

”Hvis vi ikke mener at vores egne behov er vigtige er det heller ikke sikkert andre gør det!”

Marshall B. Rosenberg



Hvad er Ikkevoldelig Kommunikation?

Ikkevoldelig Kommunikation (IVK), også kaldet “girafsprø”, er udviklet af den amerikanske psykolog Marshall B. Rosenberg, stifter af Center for Nonviolent Communication (CNVC), Albuquerque, New Mexico, USA.

Formålet med IVK er at skabe en helhjertet kontakt og et samspil mellem mennesker som sikrer, at konflikter løses ikkevoldeligt og på en måde som opfylder alle parterens behov. En kommunikation er ikkevoldelig når der er fokus på både egne og andres følelser og behov.

“Ord kan skabe mure – eller ord kan åbne vinduer“

Marshall B. Rosenberg har udviklet en model for en sådan kommunikation. Med modellen kigger vi på vores sprogbrug og stiller spørgsmålene: Hvad er det, vi siger til hinanden? Hvad siger vi til os selv? Hvordan siger vi det? Og gør vi det på en måde, der skaber kontakt eller afstand?

Marshall B. Rosenberg beskriver sit værdigrundlag med disse ord:

“Jeg ønsker at skabe en kvalitet i kontakten mellem mennesker, som gør det muligt, at alles behov bliver imødekommet uden anvendelse af vold.”

Når vi træner girafsprø i forbindelse med konfliktløsning, er det bl.a. for at fastholde dialogen og styrke bevidstheden om, at enhver voldelig kommunikation og handling altid er et tragisk udtryk for følelser og behov hos os selv og de andre.



At observere uden at tolke og dømme

For at udtrykke sig på denne måde, er det vigtigt at være trænet i at observere uden at tolke og dømme.

Vi har brug for at kunne genkende og sætte ord på egne følelser og behov, og samtidig lære at udtrykke vores ønsker i form af anmodninger uden krav.

Voldelig og Ikkevoldelig Kommunikation

Voldelig Kommunikation, “Ulvesprø”:

- * Giver den anden ansvaret for sine følelser
- * Bruger du - sprog
- * Fokus på fejl og mangler og på rigtigt og forkert
- * Får andre til at handle ved at give dem skyld, skam eller angst
- * Vrede opfattes som retfærdig og giver ret til at straffe
- * Sammenblander person og sag

Ikkevoldelig Kommunikation, “Girafsprø”:

- * Tager selv ansvaret for sine følelser
- * Bruger jeg - sprog
- * Fokus på følelser og behov
- * Får andre til at handle ved at fremsætte anmodninger
- * Vrede omformuleres til umødte behov og den tilhørende følelse
- * Adskiller person og sag