

Ikkevoldelig Kommunikation: At være ”for mig” og ikke ”imod dig”

Marie er gymnasielærer og deltog på IVK i praksis – Grundkursus i Ikkevoldelig Kommunikation. Her fortæller hun, hvordan hun også kan bruge kurset i sit privatliv. IVK – Ikkevoldelig Kommunikation er også kendt som Girafsprøg. Det er en særlig måde at kommunikere på, hvor begge parter bliver hørt og hvor der er særligt fokus på at vise empati, både til sig selv og den anden.

- Med kursets redskaber tror jeg, at jeg kan få en ordentlig kommunikation med min partner og at vi kan være rollemodeller for det, vi praktiserer med vores søn. At vi faktisk også gør det selv, så det bliver autentisk i stedet for at det bliver en form for komedie vi spiller for ham og vi så bagefter råber ad hinanden.

I IVK skelnes der mellem forskellige former for magt, hvor beskyttende magt er den man anvender for at beskytte egne og andres værdier og behov.

- I forhold til den beskyttende magt, kan jeg med IVK implementere et mere rent motiv. Det var godt, det vi lærte med de fire forudsætninger for at man kan kalde det beskyttende magt. At jeg kan sortere ud i mine motiver.

Respekten i at sige nej og stå ved sit nej

Kurset i IVK har desuden givet Marie styrke til at stå ved sine valg, sine værdier og sit ståsted, blandt andet når det kommer til børneopdragelse og prioritering.

- Kurset har i høj grad givet mig redskaber i forhold til mine relationer, til at kunne skabe kontakt, nærhed og autenticitet, give respekt og sige nej. Og i høj grad at man kan respektere et nej og forstå hvor meget respekt der kan ligge i et nej. At stå ved det nej, hvilket kan gøre at vi ikke behøver at kravle langs muren, hvis vi har sagt nej til et eller andet. Så vi kan stå ved vores grund til det og stå ved vores behov.

- Jeg fik en aha-oplevelse i dag i forhold til alle de gange jeg har følt mig anderledes og ved siden af. Det er som om jeg har fået et redskab til, at jeg nu kan udtrykke mig og kan stå mere ved de ting vi gør derhjemme.

- Vi har en mærkelig kultur, at hvis man råber og skriger af sine børn så er det okay, for det gør alle de andre også. Men hvis man praktiserer respektfuldt og bevidst forældreskab så skal man gemme sig lidt for ikke at få en masse kommentarer som man ikke kan overskue. Man skal pakke sig selv lidt væk, for at folk ikke synes man er alt for underlig.

- Jeg tror jeg har fået et redskab til at stå mere ved mine værdier og give udtryk for dem på en måde som ikke er dømmende eller ment som en kritik af andre, at jeg kan udtrykke mig på en måde som er mere klar.

Læs mere om ikkevoldelig Kommunikation på livkom.dk