



# KOMMUNISER BEDRE: BLI EN SJIRAFF!

Hvordan forholde seg til mennesker som dreper enhver entusiasme og får deg til å tvile på deg selv?  
Lær deg sjiraffspråket.

TEKST: THERESE E. BERMOND ILLUSTRASJON: EILIN BERGUM

**H**ar du ei venninne, en mamma, en bror eller kollega som til stadighet kommer med innvendinger eller negative kommentarer når du forteller noe? Som river enhver drøm eller idé du har i fillebiter for du i det hele tatt har rukket å komme til poenget?

Når du til stadighet opplever motstand til forslag du kommer med, eller får kritiske kommentarer til alt du sier og gjør, kan det føre til selvfølelsen – uansett hvor mye du prøver å motsette deg det. Selv om vi ofte blir minnet på at vi ikke skal bry oss om hva andre mener, er det ikke lett å overse negative energityper. Til slutt mister vi lysten til å dele tanker og opplevelser med dette mennesket, eller vi forsøker til og med å unngå vedkommende. Men fortvil ikke! Det finnes en strategi for å imotgå negativiteten, og den er enklere enn du tror.

## HVA ER SJIRAFFSPRÅKET?

Den amerikanske psykologen Dr. Marshall Rosenberg har jobbet mye med empatisk kommunikasjon, og har utviklet det han kaller sjiraffspråket. Navnet er inspirert av sjiraffen fordi den har det største hjertet av alle landdyr, og fordi den med sin lange hals har et godt overblikk over omgivelsene og derfor evner å se ting i et større perspektiv.

Så hvordan gjør du dette? For å kommunisere som en sjiraff, følger du fire enkle prinsipper. Det første er å observere situasjonen, for så å beskrive den for motparten uten å kritisere eller være dommende. Du gjengir rett og slett hva som nettopp skjedde. Deretter forteller du hvordan du føler deg når den andre personen kommer med slike kommentarer. Videre forteller du hvorfor du føler det slik. Hvorfor blir du for eksempel lei deg når venninna din kritiserer den nye kjæresten din? Helt til slutt kommer du med et ønske om hvordan du gjerne vil ha det i framtida. Du kan si noe slikt

som: «Du er viktig i mitt liv, og hva du mener betyr noe for meg. Jeg ville satt stor pris på om du kunne finne noe hyggelig å si om kjæresten min, selv om han ikke er din type».

Dette høres vel ikke så innmari vanskelig ut? Men det er viktig å tenke på at du som sjiraff ikke skal forandre menneskene rundt deg. I stedet åpner du for muligheten for endring – dersom den andre er villig til det. Det handler om å kommunisere hva vi ønsker fra andre,

**Når andre gjør noe vi ikke tillater oss selv å gjøre, men kanskje kunne hatt godt av, så misliker vi det.**

ikke om hva vi ønsker de skal føle. Og der er det en forskjell! Ved å være en sjiraff gir du andre mennesker en mulighet til å si ja, samtidig som du respekterer nei som et svar. Som sjiraff tar du ansvaret for egne følelser, samtidig som du gir andre en mulighet til å handle på en måte som gjør at du føler deg bedre. Du må uttrykke det du ønsker, heller enn det du ikke ønsker skal skje.

## FORSTÅ DEG SELV

Men så var det dette med selvinnsikten, da. Den må jo komme på førsteplass. For å kunne møte andre, er det en forutsetning å forstå seg selv, ifølge coach og terapeut Mariann Marthinussen.

– Å ha oversikt over egne triggerpunkter, egne preferanser og projeksjoner vil gjøre det lettere å møte andre med et åpent sinn og imotekommende holdning. Når vi føler oss angrepet, vil mange enten møte det med forsvar eller tilbaketrekkning. Hvordan du selv reagerer og hva du føler deg angrepet for, vil være avgjørende for hvordan du kan møte kritikk eller tilbakemeldinger.

## UNDERTRYKTE DRØMMER

Det er selvsagt viktig å prøve å forstå hvorfor den andre er så negativ. Her kan det hende du får deg en a-ha-opplevelse! ▷



Folk er jo sjeldent kjipe uten grunn. Det er bare det at de ikke alltid er klar over grunnen selv ...

Mariann Marthinussen nevner årsaker som «speilinger» og «projeksjoner». Hva i all verden er det?

– Når andre gjør noe vi ikke tillater oss selv å gjøre, men kanskje kunne hatt godt av, så misliker vi det i andre. Det kan også være ting vi selv gjør - som vi speiler i andre, men som vi ikke er klar over eller vil vedkjenne oss at vi gjør. Dette handler i stor grad om selvinnsikt.

Den enkelte er fra naturens side utstyrt med mer eller mindre tillit til omverdenen. Dette i kombinasjon med vår oppvekst, barndom og erfaringer, vil danne grunnlaget for hvor positive og negative vi forholder oss til livet og omverdenen. Negativiteten kan speile indre frustrasjon, uthyggelighet og lengsel. Hvis du føler deg ufrist og uforløst, vil du kanskje uttrykke dette gjennom negativitet til omverdenen.

– Hvis andre viser større appetitt på livet, eller gir seg selv friere toyler, kan en som selv legger bånd på seg reagere negativt på dette. Mange har stort behov for kontroll, bevisst eller ubevisst. Ofte er de ikke engang klar over hvor mye de søker å kontrollere, både i egne omgivelser, seg selv og andre. Det ukjente, uberegnelige og uforutsigbare skaper uthyggelighet hos mange, og de vil da kompensere med å stramme inn sin egen handlemåte og andres, sier Marthinussen.

### ENDRING ELLER BRUDD?

Okei, nå har vi altså lært hvordan å være en sjiraff. Men hva hvis det ikke funker? Du er jo ikke garantert at den andre skjønner tegninga og er villig til å endre væremåte. Så hva gjør du dersom den andre fortsetter som før? Det er jo ikke bare å dure i vei med tilbakemeldinger heller, samme hvor konstruktive de er.

– Det er opp til den enkelte å føle hvor mye kritikk en vil ha i livet sitt, sier Marthinussen.

– Men først må du sørge for at du lærer deg selv å kjenne og hva som egentlig skjer i relasjonen. En åpen dialog vil alltid være nytlig, men ikke alltid så enkelt eller mulig. Mange ganger kan skriftlig kommunikasjon være det beste. Dette også for å klargjøre egne

### HVA KJENNETEGNER SJIRAFFEN?

Sjiraffen har det største hjertet av alle landdyr, og med sin lange hals får den et godt overblikk over omgivelsene og kan dermed se alt i et større perspektiv. I tillegg er den vennligsinnet og sterkt. Dette ga Dr. Marshall inspirasjon til å kalle empatisk kommunikasjon for «sjiraffspråket».

### HVORDAN BLI EN SJIRAFF?

1. Observer situasjonen med et åpent sinn.
2. Beskriv det som skjer, uten å kritisere eller dømme.
3. Forklar hva situasjonen får deg til å føle og hvorfor.
4. Fortell den andre hva du skulle ønske hun eller han sa eller gjorde i stedet.

### ...OG HVORDAN UNNGÅ Å BLI EN SJAKAL:

Motsatsen til sjiraffspråket er «sjakalspråket». Sjakalen er et dyr som beveger seg nær bakken og hvis første prioritett er å dekke umiddelbare behov. Av den grunn evner de ikke å se situasjonen i et større perspektiv. Fra tidlig alder blir de fleste av oss opplært til å snakke og tenke som en «sjakal». «Sjakalspråket» sitter i hodet og er en måte å mentalt klassifisere andre mennesker i ulike nyanser av bra og dårlig. Til slutt framprovoserer denne måten å tenke på at vi stiller i forsvarsposisjon, vi yter motstand og går til motangrep.

«Sjakalen» vil helst legge skylden for egne negative følelser på andre, mens «sjiraffen» vet at egne følelser ikke forårsakes av andre mennesker, men av ens egne tanker, behov og ønsker.

holdninger, tanker og innfallsvinkler, men også for at den andre parten skal få muligheten til å reflektere og føle på det som skjer før en svarer.

Men det kan jo hende at du som leser dette heller kjenner deg igjen i at det er du som er den negative? At det er du som kommer med sarkastiske kommentarer og unødvendig kritikk. Hva kan du da gjøre for å endre dette mønstret – hvis du ikke er så heldig å møte på en sjiraff som kan hjelpe deg på vei?

– Bruk av jeg-form, ved å si *jeg opplever, jeg tenker, jeg føler* skaper ærlighet overfor egne følelser, ord og handlinger, samtidig som du tar ansvar for egne følelser og projeksjoner, noe som er nødvendig for å skape en åpen dialog og en ærlig relasjon, sier Marthinussen. □

