

NVC-modellen

Några av grundprinciperna i NVC är:

- Alla människor har samma behov
- Drivkraften bakom alla människors handlingar är försök att tillgodose behov
- Vad vi känner beror på om våra behov är tillgodosedda eller inte
- Människor njuter av att bidra till andra och oss själva förutsatt att det sker frivilligt

Även om NVC inte är något nytt så krävs det träning att använda NVC, liksom när en lär sig ett nytt språk, eftersom vi så länge har marinerats i och tränat oss på en annan typ av kommunikation. Att lära sig ett nytt språk tar tid och kräver praktisk träning.

Syftet med NVC är kontakt. Till hjälp finns en modell med syfte att bidra till kontakt. NVC-modellen består av två delar – att uttrycka sig ärligt och att lyssna empatiskt. Båda delarna uttrycks genom fyra komponenter: observation, känsla, behov och önskemål. I modellen skiljs de fyra komponenterna från bedömningar, tolkningar och krav, för att öka möjligheten för kontakt.

Fyra komponenter:

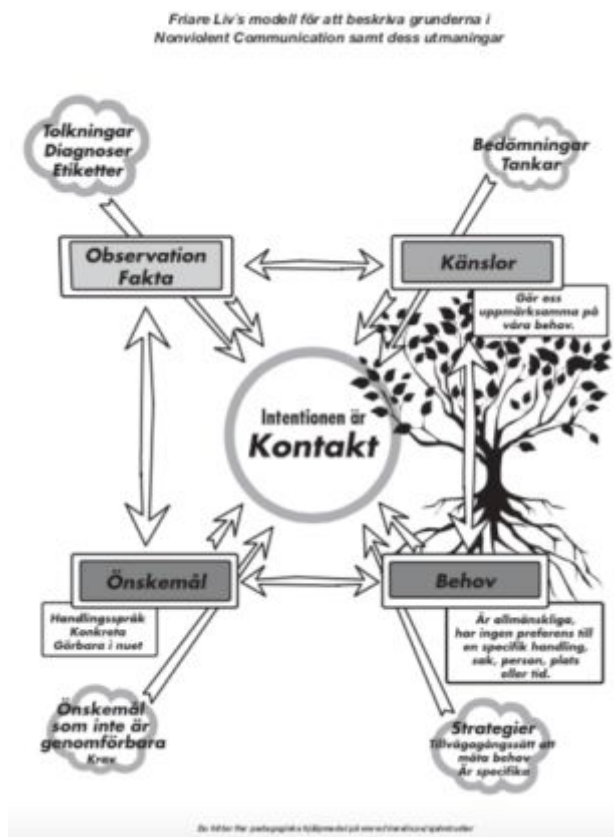
Observation (o) – det som sker, utan inblandning av tolkning. Som en videokamera – utan kommentatorsspåret på. Om vi blandar ihop det vi ser och hör (observationer) med våra tolkningar av vad vi ser och hör så ökar risken att den andra personen hör kritik i det vi säger. "Du lyssnar inte" kontra "du går ut ur rummet när jag pratar".

Känsla (k) – en fysisk upplevelse i kroppen som är en reaktion på om våra behov är tillgodosedda eller inte. NVC skiljer ord för känslor från ord som beskriver vår tolkning av vad andra känner och tänker. "Jag känner mig ledsen" kontra "jag känner (eg. tänker) att du inte tycker om mig".

Behov (b) – är allmängiltiga och delas av alla människor. Tex näring, gemenskap, säkerhet och acceptans. Behoven är inte knutna till en specifik handling, person, tid eller plats. Vi skiljer på behov och strategier. Strategier är just specifika sätt att tillgodose våra behov. En strategi för att tillgodose mitt behov av gemenskap kan tex vara att jag frågar min vän A om den vill gå på bio med mig. För

samma behov finns en mängd möjliga strategier. Centralt i NVC är att våra behov är orsaken till våra känslor, oavsett om de är tillgodosedda eller inte.

Önskemål (ö) – Vi ber om det som kan hjälpa oss att tillgodose våra behov. I NVC försöker vi ställa specifika och görbara önskemål till skillnad från vaga, icke görbara önskemål och krav. Ett önskemål kan tex vara kontaktskapande – ”Vad känner du när jag berättar det?” eller handlingsinriktat – ”Vill du slänga soporna nu?”.



Två delar:

Ärlighet – vi använder de fyra komponenterna när vi uttrycker oss, för att öka chansen att skapa kontakt med andra och minska risken att andra hör kritik i det vi säger. ”När jag hör dig säga att du inte hinner umgås med mig (o) känner jag mig ledsen (k) eftersom jag har ett behov av gemenskap (b), skulle du kunna tänka dig att boka in tid i veckan för att göra nåt med mig?” (ö)

Empati – Förutom att använda komponenterna för att uttrycka vad som pågår inom oss kan vi använda dem för att lyssna empatiskt på andra – vi gissar vad som pågår inom dem. ”När du ser att

det inte är städad i köket (o) känner du dig ledsen då (k) eftersom du har ett behov av vila och stöd (b)? Skulle du vilja att de övriga kollektivmedlemmarna städar upp innan middagen?" (ö) eller "Vill du berätta vad som pågår i dig just nu?" (ö)

Empati kan även ske utan ord, i tystnad. Det avgörande är att vi är helt närvarande med vad som pågår i den andra. Vi behöver inte hålla med, känna likadant eller vara beredda på göra som den andra vill. En liknelse skulle kunna vara att "vi surfar på samma våg" eller "följer som en skugga", dvs utan egna tolkningar eller initiativ. När vi lyssnar med empati på andra gör vi det för att vi försöker möta våra egna behov av tex förståelse, att bidra till andra eller kontakt, och vi hoppas att det samtidigt kan bidra till att den andra personen kan möta sina behov av tex acceptans, att bli hörd eller klarhet.

Självempati – vi kan även använda oss av empati för att lyssna på vad som pågår inom oss själva. Utan empati med oss själva kan det ofta vara svårt att vara empatiskt närvarande med andra. Vad kan vi skönja för känslor och behov bakom våra bedömningar om oss själva och våra måsten? Ibland kan självempati räcka för att tillgodose våra behov, tex att vi upplever att vårt behov av acceptans blir tillgodosett genom att vi blir medvetna om våra känslor och behov. Eller så leder det till att vi tar ansvar för våra känslor och behov genom att ärligt uttrycka dom och vad vi har för önskemål kopplat till det.