



Lisa von Schmalensee Magnússon, Prometheus Kommunikation, www.aakanden.dk
www.strandagergaard.dk www.promkomm.dk lvs@strandagergaard.dk tlf: 59462177

Kompendium for konstruktiv og belivende kommunikation med IVK

ved Lisa von Schmalensee, Prometheus Kommunikation

Litteratur: (primær)

Marshall B. Rosenberg: *Ikke voldelig kommunikation*. Borgen, 1999.

Lisa von Schmalensee Magnússon: *Belivelse – At turde ville livet med fokus på friværdien i frontallapperne*. Prometheus Kommunikation, 2007.

ORD ER VINDUER (ELLER DE ER MURE)

DE FIRE TRIN I IVK-MODELLEN som metode til at nå frem til målet ”at kunne give fra hjertet”:

1. aspekt:

IAGTTAGELSE

For det første iagttager vi, hvad der rent faktisk sker i en situation: Hvad ser vi andre sige eller gøre som enten beriger eller ikke beriger vort liv? Kunsten er at kunne udtrykke denne iagttagelse uden nogle domme eller vurderinger – ganske enkelt at sige hvad andre gør, som vi enten kan lide eller ikke lide.

FØLELSER

Dernæst tilkendegiver vi, hvad vi føler, når vi iagttager denne handling: Er vi sårede, bange, glade, morer vi os, er vi irriterede o.s.v?

BEHOV

Og for det tredje giver vi udtryk for det behov, der er forbundet med de følelser, vi har indkredset. En bevidsthed om disse tre trin er til stede, når vi anvender IVK til utvetydigt og ærligt at tilkendegive, hvordan vi har det.

ANMODNINGER

Endelig vedrører det fjerde trin det, vi ønsker af den anden. Det, der ville berige vort liv eller gøre vort liv bedre. **2. aspekt:**

Går ud på at modtage de samme fire informationer fra andre. På at få kontakt med andre mennesker ved først at fornemme hvad de iagttager, føler og har behov for og dernæst finde ud af, hvad der ville berige deres liv, når vi modtager det fjerde element, deres anmodning.

IVK-model:

De konkrete handlinger vi iagttager, der berører vort velbefindende

Hvad vi føler over for det vi iagttager

De behov, værdier, ønsker o.s.v. der frembringer vore følelser

De konkrete handlinger vi ønsker at anmode om, så vort liv bliver rigere



Lisa von Schmalensee Magnússon, Prometheus Kommunikation, www.aakanden.dk
www.strandagergaard.dk www.promkomm.dk lsvm@strandagergaard.dk tlf: 59462177

Essensen i IVK

ligger i vor *bevidsthed* om disse fire elementer, ikke i det vi konkret siger til hinanden.

To væsentlige elementer, som gør IVK til et **processprog**:

at udtrykke ærlighed via de fire trin

at tage imod på en indfølelse måde via de fire trin

Hvor kan IVK anvendes? nære forhold

Familier

skoler

organisationer og institutioner

terapi og rådgivning

diplomatiske og forretningsmæssige forhandlinger

stridigheder og konflikter af enhver art

REGLER FOR IVK- kommunikation

For at kunne opfylde første delement i IVK som er at iagttage uden at vurdere
må man ikke: forsvare sig

Angribe

diagnosticere

trække sig ind i sig selv

bebrejde

kritisere

fornærme

nedgøre

sammenligne

bruge etiketter

eller i det hele taget dømme

Hjælperedskaber til at nå frem til processprog i stedet for statisk sprog via adskillelse af iagttagelse fra vurdering:

Ikke at anvende udsagnsordet *at være* uden angivelse af, at den der vurderer påtager sig ansvaret for vurderingen.

Ikke at anvende udsagnsord med vurderende biklange.

Ikke at fremstille det som underforstået at ens slutninger om et andet menneskes tanker, følelser, hensigter eller ønsker er de eneste mulige.

Ikke at forveksle forudsigelse med vished.

Være konkret med det man henviser til.

Ikke at anvende ord, der betegner evne, uden at gøre opmærksom på at der fremsættes en vurdering.

Ikke at anvende biord eller tillægsord der ikke tilkendegiver, at der er blevet foretaget en vurdering.

Man skal:

skelne mellem følelser og opfattelser,



Lisa von Schmalensee Magnússon, Prometheus Kommunikation, www.aakanden.dk
www.strandagergaard.dk www.promkomm.dk lvsm@strandagergaard.dk tlf: 59462177

skelne mellem hvad man føler og hvad man synes man er

og mellem hvad man føler og hvordan man synes, at andre reagerer eller opfører sig overfor én.

I almindelighed udtrykkes følelser ikke tydeligt når ordet **føle** følges af:

ord som at, som og som om

”Jeg føler AT du burde vide bedre.”

”Jeg føler mig SOM en fiasko.”

”Jeg føler det SOM OM jeg bor sammen med en mur.”

de personlige stedord JEG, DU, HAN, HUN, DEN, DET:

”Jeg føler at JEG hele tiden står til rådighed.”

”Jeg føler DET er nytteløst.”

navne eller navneord, der henviser til mennesker:

”Jeg føler AMY har været ret ansvarlig.”

”Jeg føler MIN CHEF manipulerer.IVK skelner mellem faktiske følelser og dem der beskriver hvad vi synes vi er.

IVK skelner mellem tilkendegivelsen af faktiske følelser og ord og udsagn som beskriver tanker, vurderinger og fortolkninger.

I IVK er det nødvendigt at opbygge et ordforråd af **egentlige følelser**. Når vi er i det **cortisole** system, hvori vore behov ikke dækkes, kan følgende udtryk for følelser sandsynligvis bl.a. bruges:

<i>agtpågivende</i>	<i>doven</i>	<i>fortørnet</i>
<i>angst</i>	<i>elendig</i>	<i>foruroliget</i>
<i>anspændt</i>	<i>ensom</i>	<i>forvirret</i>
<i>apatisk</i>	<i>fjendtilig</i>	<i>frastødt</i>
<i>arrig</i>	<i>flosset</i>	<i>frustreret</i>
<i>bange</i>	<i>forbitret</i>	<i>frygtsom</i>
<i>bedrøvet</i>	<i>forfærdet</i>	<i>følelsesløs</i>
<i>befippet</i>	<i>forgræmmet</i>	<i>glædesløs</i>
<i>beklemt</i>	<i>forknyt</i>	<i>gnaven</i>
<i>bekymret</i>	<i>forladt</i>	<i>hadsk</i>
<i>bestyrtet</i>	<i>forlegen</i>	<i>harm</i>
<i>bitter</i>	<i>forpint</i>	<i>harmdirrende</i>
<i>chokeret</i>	<i>forsagt</i>	<i>hidsig</i>
<i>deprimeret</i>	<i>forskrækket</i>	<i>humørforladt</i>
<i>desillusioneret</i>	<i>forstemt</i>	<i>hvileløs</i>
<i>desorienteret</i>	<i>fortvivlet</i>	<i>irritabel</i>



Lisa von Schmalensee Magnússon, Prometheus Kommunikation, www.aakanden.dk
www.strandagergaard.dk www.promkomm.dk lvsm@strandagergaard.dk tlf: 59462177

<i>irriteret</i>	<i>pirrelig</i>	<i>træt</i>
<i>jaloux</i>	<i>rasende</i>	<i>trøstesløs</i>
<i>kedelig</i>	<i>rastløs</i>	<i>tung</i>
<i>kold</i>	<i>reserveret</i>	<i>tungsindig</i>
<i>lammet</i>	<i>rystet</i>	<i>tøvende</i>
<i>ligeglad</i>	<i>rådvild</i>	<i>ude af den</i>
<i>lukket</i>	<i>sammenbidt</i>	<i>udeltagende</i>
<i>lunken</i>	<i>skamfuld</i>	<i>udkørt</i>
<i>misfornøjet</i>	<i>skeptisk</i>	<i>udmarvet</i>
<i>mistroisk</i>	<i>skrækslagen</i>	<i>udmattet</i>
<i>mistænksom</i>	<i>skuffet</i>	<i>uengageret</i>
<i>modfalden</i>	<i>sky</i>	<i>ulykkelig</i>
<i>modløs</i>	<i>skyldig</i>	<i>urolig</i>
<i>modvillig</i>	<i>skør</i>	<i>usammenhængende</i>
<i>nedbøjet</i>	<i>sløv</i>	<i>usikker</i>
<i>nedtrykt</i>	<i>slået ud</i>	<i>utilfreds</i>
<i>nervøs</i>	<i>sorgfuld</i>	<i>utilpas</i>
<i>ophidset</i>	<i>svækket</i>	<i>utryg</i>
<i>oprevet</i>	<i>sønderknust</i>	<i>utålmodig</i>
<i>overrasket</i>	<i>sørgmodig</i>	<i>vred</i>
<i>overvældet</i>	<i>søvrig</i>	<i>ynkelig</i>
<i>panisk</i>	<i>sårbar</i>	<i>ængstelig</i>
<i>passiv</i>	<i>såret</i>	<i>ærgrelig</i>
<i>pessimistisk</i>	<i>tankefuld</i>	
<i>pikeret</i>	<i>trist</i>	



Lisa von Schmalensee Magnússon, Prometheus Kommunikation, www.aakanden.dk
www.strandagergaard.dk www.promkomm.dk lvsm@strandagergaard.dk tlf: 59462177

Når vi er i det **pyrokatechine** stresshormonsystem, er det sandsynligt, at følgende ord bl.a. kan bruges

<i>afklaret</i>	<i>frejdig</i>	<i>lyksalig</i>
<i>afslappet</i>	<i>fri</i>	<i>lystig</i>
<i>afspændt</i>	<i>frimodig</i>	<i>lysvågen</i>
<i>begeistret</i>	<i>frydefuld</i>	<i>medrevet</i>
<i>beroliget</i>	<i>fængslet</i>	<i>munter</i>
<i>beruset</i>	<i>glad</i>	<i>målbevidst</i>
<i>berørt</i>	<i>glædestrålende</i>	<i>nysgerrig</i>
<i>betaget</i>	<i>glødende</i>	<i>opfyldt</i>
<i>betænksom</i>	<i>godt tilpas</i>	<i>opkvikket</i>
<i>bevæget</i>	<i>grebet</i>	<i>oplivet</i>
<i>bjergtaget</i>	<i>henført</i>	<i>oplyst</i>
<i>ekstatisk</i>	<i>henrykt</i>	<i>opløftet</i>
<i>ellevild</i>	<i>hjælpsom</i>	<i>opmuntret</i>
<i>energisk</i>	<i>håbefuld</i>	<i>opsat</i>
<i>engageret</i>	<i>i godt lune</i>	<i>opslugt</i>
<i>entusiastisk</i>	<i>imødekommende</i>	<i>optimistisk</i>
<i>eventyrlysten</i>	<i>inspireret</i>	<i>overrasket</i>
<i>fascineret</i>	<i>interesseret</i>	<i>overvældet</i>
<i>fattet</i>	<i>ivrig</i>	<i>pragtfuld</i>
<i>fintmærkende</i>	<i>jublende glad</i>	<i>prægtig</i>
<i>forbavset</i>	<i>kisteglad</i>	<i>rolig</i>
<i>forbløffet</i>	<i>kæk</i>	<i>sorgløs</i>
<i>forbunden</i>	<i>kærlig</i>	<i>sprudlende</i>
<i>forfrisket</i>	<i>lettet</i>	<i>stille</i>
<i>fornøjet</i>	<i>levende</i>	<i>stimuleret</i>
<i>forventningsfuld</i>	<i>livlig</i>	<i>stolt</i>
<i>fredfyldt</i>	<i>lykkelig</i>	<i>strammet op</i>



Lisa von Schmalensee Magnússon, Prometheus Kommunikation, www.aakanden.dk
www.strandagergaard.dk www.promkomm.dk lvsm@strandagergaard.dk tlf: 59462177

<i>strålende</i>	<i>ukuelig</i>	<i>venlig</i>
<i>styrket</i>	<i>varm</i>	<i>videbegærlig</i>
<i>taknemmelig</i>	<i>varmhjertet</i>	<i>vidunderlig</i>
<i>tilfreds</i>	<i>velfornøjet</i>	<i>åbenhjertig</i>
<i>triumferende</i>	<i>veloplagt</i>	<i>åndeløs</i>
<i>tryk</i>	<i>veltilpas</i>	<i>årvågen</i>
<i>trøstet</i>	<i>velvillig</i>	

Derfor er det nødvendigt at identificere og udtrykke følelser, hvilket andet delement består i.

Når vi giver udtryk for vor sårbarhed, kan det bidrage til at løse konflikter.

Man må selv tage ansvaret for sine følelser.

"Folk foruroliges ikke over tingene, men af det syn, de lægger på dem." (Epiktet).

Det andre gør kan godt være en stimulus til vore følelser, men ikke årsagen.

Derfor indebærer tredje trin i IVK, at vi må erkende kilden til vore følelser

Vore følelser er en følge af den måde, hvorpå vi vælger at opfatte det andre siger og gør, og en følge af de bestemte behov og forventninger, vi har på det pågældende tidspunkt. Med det tredje trin når vi frem til at påtage os ansvaret for det, vi selv gør, som fremkalder vore egne følelser.

Fire måder at reagere på negative budskaber

Hørende under det cortisole stresshormonsystem:

Rette bebrejdelser mod os selv.

Rette bebrejdelser mod andre

Hørende under det pyrokatechine stresshormonsystem

Fornemme vore egne følelser og behov

Fornemme andres følelser og behov.

Smerten ved at give udtryk for vore behov versus smerten ved ikke at give udtryk for vore behov

Hvis vi ikke mener vore egne behov er vigtige, er det heller ikke sikkert, at andre gør det.

Fra følelsesmæssigt slaveri til følelsesmæssig frigørelse:

Første fase: Følelsesmæssigt slaveri: Vi mener, at vi er ansvarlige for andres følelser.

Anden fase: "Utålelig": Vi føler os vrede: vi vil ikke længere være ansvarlige for andres følelser.

Tredje fase: Følelsesmæssig frigørelse: Vi påtager os ansvaret for vore mål og handlinger. Her reagerer vi på andres behov af medfølelse, aldrig af frygt, skyldfølelse eller skamfølelse. Vore handlinger er derfor dybt tilfredsstillende for os selv såvel som for dem, der er



Lisa von Schmalensee Magnússon, Prometheus Kommunikation, www.aakanden.dk
www.strandagergaard.dk www.promkomm.dk lvsm@strandagergaard.dk tlf: 59462177

genstand for vore bestræbelser. Vi tager det fulde ansvar for vore egne hensigter og handlinger, men ikke for andres følelser. I denne fase er vi klar over, at vi aldrig kan tilfredsstille vore egne behov på andres bekostning.

Følelsesmæssig frigørelse indebærer, at vi klart tilkendegiver, hvad vi har behov for på en måde, der formidler, at vi er lige så optaget af, at andres behov imødekommes.

Jo mere direkte vi kan forbinde vore følelser med vore behov, desto lettere er det for andre at reagere medfølelse.

Fjerde delement går ud på at fremsætte anmodningerne i et klart, positivt, konkret handlingssprog, som viser, hvad vi virkelig ønsker.

Rabler vi blot af os, hvad vi føler, kan det være meget vanskeligt for modparten at komme til klarhed over, hvad vi ønsker. Modparten kan i en sådan situation føle sig som skraldespand for den andens følelser.

Anmodninger, der ikke er ledsaget af følelser og behov, kan lyde som krav.

Jo mere vi er klar over, hvad vi ønsker, desto mere sandsynligt er det, at vi får det.

I en gruppe går der megen tid til spilde, når de mennesker, der har ordet, ikke er sikre på hvilke reaktioner de ønsker på det de siger.

Anmodninger versus krav.

Hvis det kun er vort mål at ændre andre og deres adfærd eller få vor vilje, så er IVK ikke det rette redskab. Denne metode henvender sig til dem af os, der ønsker, at andre skal ændre sig og reagere, men kun hvis de vælger at gøre det af egen fri vilje og på en medfølelse måde.

Hensigten med IVK er at skabe forhold, der er baseret på ærlighed og indfølelse.