

Maktkritik av jag-budskap

Jag-budskap är att utgå från sig själv när man pratar. Jag-budskap refererar till sig själv: jag upplever, jag tycker, jag behöver. Det finns åtminstone tre traditioner som framhäver jag-budskap. Här är ett försök att problematisera två av dessa traditioner:

1) I en tradition hävdas att jag-budskap kan vara användbart i terapeutiska eller vissa begränsade sammanhang. Här är jag-budskapet en avgränsad metod för att lära sig att uttrycka sina känslor, åsikter och tankar som sina egna. Metoden är en del av en terapeutisk metod där terapeuten och klienten ska förstå klienten bättre. Fördelen är att man inte representerar andras förståelse av sig själv (folk uppfattar nog mig som ...) utan tvingas redovisa sin egen tolkning av sig själv, samt sina önskningar och behov.

2) I en annan tradition finns läran att man alltid ska prata utifrån jag-budskap. Denna lära utesluter andra sätt att prata. Andra metoder är sämre eller våldsamma.

Detta språk blir ett maktspråk som ingen annan har rätt att säga emot. "Men jag upplever det så." "Du kan inte säga hur jag upplever det!" Det skapas en hierarki där "jaget" står över andras tolkningar. *Jaget* blir en auktoritär auktoritet när det gäller "sig själv och sina upplevelser.

3) Giraffspråk och Nonviolent Communication: I giraffspråket finns det inget annat än jag-budskap. Det är alltså inte en värdering att man bör prata i jag-budskap utan ett metafysiskt konstaterande att det bara finns jag-budskap.

Privata önskningar

När någon säger att "det är fel med förtryck/våldtäkter, krig" så redovisar hon bara sina egna önskningar. Genom att ta på sig giraff-öron (teknik i giraffspråk) filtreras värderingar och anklagelser bort och tolkas om till en privat önskan som inte är tillfredsställd. Den andre inbjuds då att berätta om sina önskningar och behov.

Värderingar och moraliska uttalanden om rätt och fel anses i giraff-språk vara ett oklart och ineffektivt sätt att uttrycka sig. I giraff-språk finns det bara ett

sätt att uttrycka sociala, politiska och personliga frågor och det är att bara redovisa sina egna känslor, behov och upplevelser utan att värdera eller ställa krav på andra.

I Nonviolent Communication finns det ingen kausalitet mellan vad den andre gör och vad jag upplever. Det går alltså inte att som i andra former av jag-språk säga att "när du gör så upplever jag mig kränkt".

Giraffspråk anses av utövarna vara ett sätt att stärka empatin. Om jag förstår giraffspråk rätt så utesluter det snarare empatin till förmån för en ren medkänsla.

Empati

Empati är medkänsla men också inlevelseförmåga. Om man har inlevelseförmåga kan man ibland förstå den andra bättre än denne själv. Empati definieras som förmågan att förstå den andre (Collins English Dictionary). Detta ska inte förstås som att man förstår vad den andre säger. Den som empatiskt berättar sin förståelse av den andre påstår något om den andre. Empati skiljer sig alltså från en undran om den andre: skulle det kunna vara så här? Empati är förmågan att förstå den andre som person. Och att ibland förstå den andre bättre än denne själv.

Här är ett par illustrativa exempel på empatisk inlevelseförmåga där man påstår något om den andre:

"Nej, det är inte socker du behöver utan bättre kondition."

"Ditt sätt att uttrycka dig tyder på att det inte bara är känslor av svartsjuka så som du påstår, utan att du också känner dig moraliskt kränkt. Om du faktiskt är kränkt så bör du agera på ett annat sätt."

Empatisk dialog hindras av giraffspråk. Istället utgår giraffspråk från en medkänsla som inte överskrider den andres uttalade önskningar och upplevelser.

Kritik mot jag-språk

- En kritik mot de två sistnämnda varianterna av jag-budskap är att de försöker totalisera ett specifikt sätt att uttrycka sig. De kan därför inte komplettera andra sätt att uttrycka sig. Jag-budskap blir en bättre, effektivare eller en högre form av tal. Metoderna blir farliga ur demokratisk synvinkel genom att inget annat än ett auktoritära språk får talas. Metoderna bygger på att någon vet bättre än andra (om sig själv) och att man inte kan eller får säga emot andra.
- Jag-budskap upplöser eller avskaffar moral: Moral kan förstås som regler för hur man bör agera. Hur andra bör agera mot mig och varandra. Då blir moral omöjligt att uttrycka med jag-budskap. Moraliska uttalanden blir icke-önskvärda krav och anklagelser och anses därför vara ett ineffektivt eller felaktigt sätt att prata.
- Jag-budskap är också en maktteknik som används av medelklass och av den rika delen av världen för att ta gadden ur krav på rättvisa eller krav på att vi måste agera för att stoppa vårt förtryck. Uttalanden om förtryck och rättvisa, samt uttalanden som ställer krav på de rika, utesluts med jag-budskap.
- Jag-budskap förvandlas i dess totaliserande form till en censurteknik där yttrandefrihet motverkas. Censuren kan dock inte uttryckas öppet med jag-budskap utan praktiseras genom outtalade förväntningar om att man ska prata på ett visst sätt. Hos giraff-öron blir censur-tekniken istället att ignorera moraliska krav och rättvisekrav.

Jag-budskap kan dessutom bli ett förnedrande språk. Ifall någon påstår att hon blivit kränkt blir ett jag-budskap hos åhöraren att idiotförklara yttraren:

Så här kan det låta med jag-budskap:

"Du kränkte mig."

"Du ska säga att du upplever att du blivit kränkt."

Inom giraffspråk låter det dock lite annorlunda:

"Jaha, du upplever en känsla av att dina behov inte är tillfredsställda. Vill du berätta om dina behov?"

Möjlighet att försvara sig mot jag-budskap

För att bryta maktspråk eller förnedrande inom jag-budskap kan man som motståndsteknik svara:

”Nej, jag hävdar att jag faktiskt blivit kränkt, och att det var fel av X att kränka mig.”

Det finns en teoretisk förvirring kring jag-budskap där folk kan påstå att giraffspråk har sina poänger i vissa situationer. Detta är dock respektlöst mot läran om jag-budskap som ju hävdar att man alltid ska prata utifrån jag-budskap. Det finns inte något annat lika klart sätt att prata på.

Sidospår: Idiotförklaringar:

När vi tycker att någon inte fattar någonting, ex en nybörjare, ett barn eller en kuf (knäppskalle) så orkar vi inte att säga emot. Personen blir liksom inte värd att säga emot. Det blir som att tyst säga: ”Tjaha, du tycker så.” Att gång på gång ignorera någons påståenden blir då att stämpla denne som idiot. Ignorerandet är ett vanligt förnedrande maktmedel i grupper. Att som med giraff-öron ignorera folks påståenden och värderingar, eller hävdande av rätt eller fel blir då i praktiken att på motsvarande sätt idiotförklara yttraren.

Sammanfattning

Att lyfta fram jag-budskap som det enda sättet att uttrycka sig är farligt eftersom det är totaliserande och i vissa fall blir det en förnedrande maktteknik. Dessutom är kravet på jag-budskap ett effektivt censurinstrument. Jag-budskap upplöser eller ignorerar dessutom etik och moral vilket ersätts med frivillig medkänsla, empati.

Däremot har den terapeutiska metoden av jag-budskap (version 1) ett värde. Då och då behöver man en lyssnare som bara lyssnar och som inte säger emot eller talar om för en vad man ska göra. Man behöver ibland få tänka själv. Vid vissa konflikter eller vid vissa faser i en konflikt är det effektivast att bara redovisa hur man själv upplever saker och ting utan att värdera eller anklaga andra. Jag-budskap blir då ett komplement till andra sätt att uttrycka sig. Det får dock inte finnas uttalade eller outtalade förväntningar på folk att de ständigt ska tala jag-budskap.

Per Herngren

2000 09 07, reviderad 2008-04-11, version 0.5.3