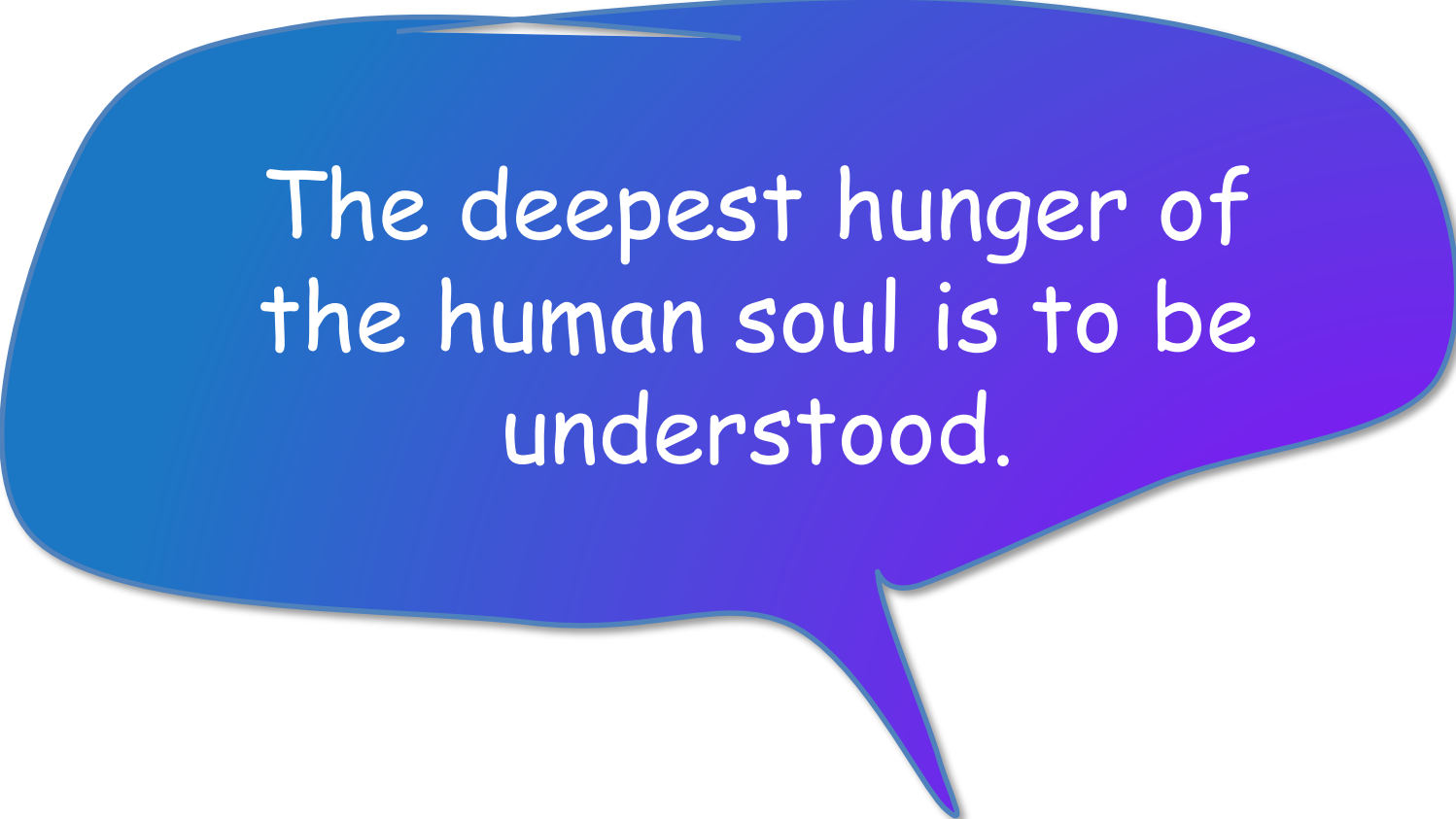


Förstå och möta andra - hur, varför?

Övning

Hur jag **vill** bemötas vid sorg, kris
eller när jag på annat vis mår
dåligt:

Hur jag **inte** vill bemötas vid sorg,
kris eller när jag på annat vis mår
dåligt:



The deepest hunger of
the human soul is to be
understood.

Stephen R Covey

Habit 5

Seek first to understand,
then to be understood



Ni deltar inte i samma samtal

Intuitiv bedömning

Bild av okänt ansikte 0,1 sekund



Bestämd åsikt om huruvida personen är:

Någon att tycka om

Någon att lita på

Kompetent

Spiegelneuronen är boven

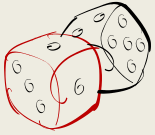
"...ger en spontan, omedveten information om känsloläget och avsikterna som en annan människa har genom att spegla den handlingsintention som denne har."



Vad menar vi med "empati"?

Skilj på att

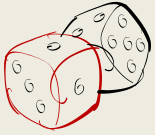
- Förstå **att** en annan har det svårt.
- Förstå **hur** det känns.
- **Känna samma känsla** som denne.
- **Bry sig** om den andre och dennes känslor (sympati).



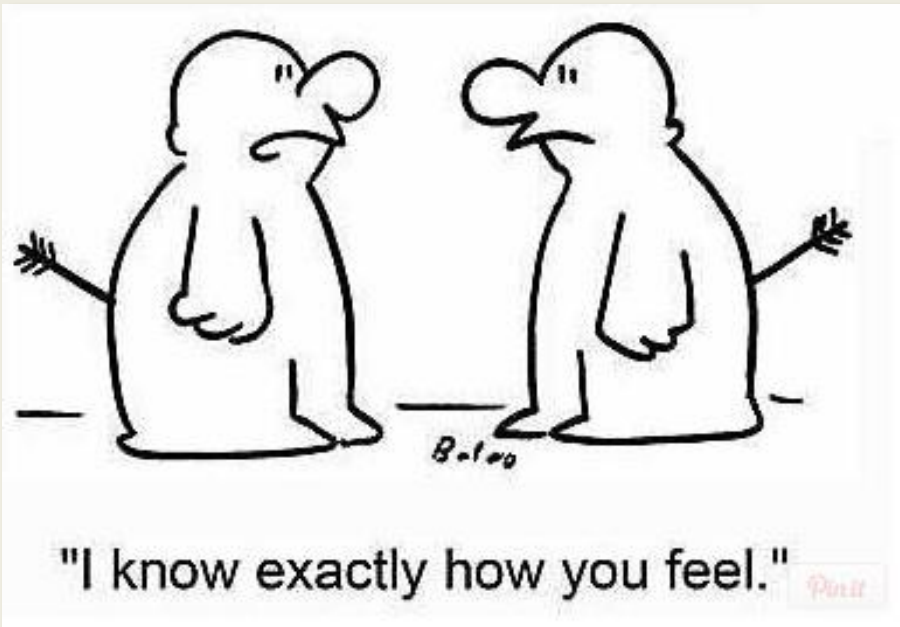
"Det som är botten i
dig är botten också i
andra."

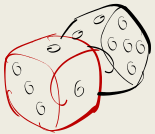
Gunnar Ekelöf





Det kunde ha varit jag!

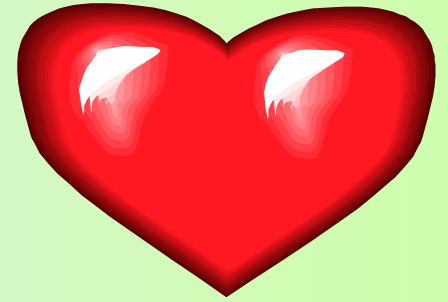




Barnet som trillade på gatan



Svårt med ~~empathin~~ sympatin?



Vilken otrolig tur jag har, för...

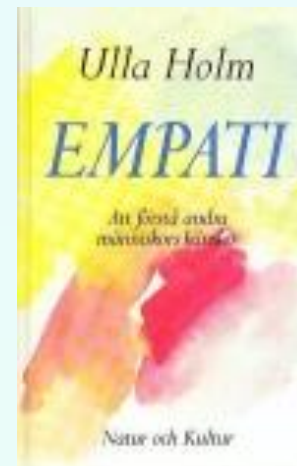
...?

...det kunde ju ha varit ...

...jag själv!

Det goda mötet

"Empati betyder att fånga upp och förstå en annan människas känslor och vägledas av den förståelsen i kontakten med den andra."



Empatiskt lyssnande

Att lyssna i syfte att förstå.

Du lyssnar på djupet, helt och fullt.

Du försöker tränga djupt in i den andres hjärta och hjärna, känslor och tankar.

Du lyssnar efter känslor och innebörd.

Målet är att kunna beskriva den andres uppfattning lika bra som han själv.

Hör jag bara orden missar jag kanske allt

Ord



Känslor



Önskningar



Medvetna behov



Omedvetna, grundläggande mänskliga behov

När jag behövde
en ny tandläkare



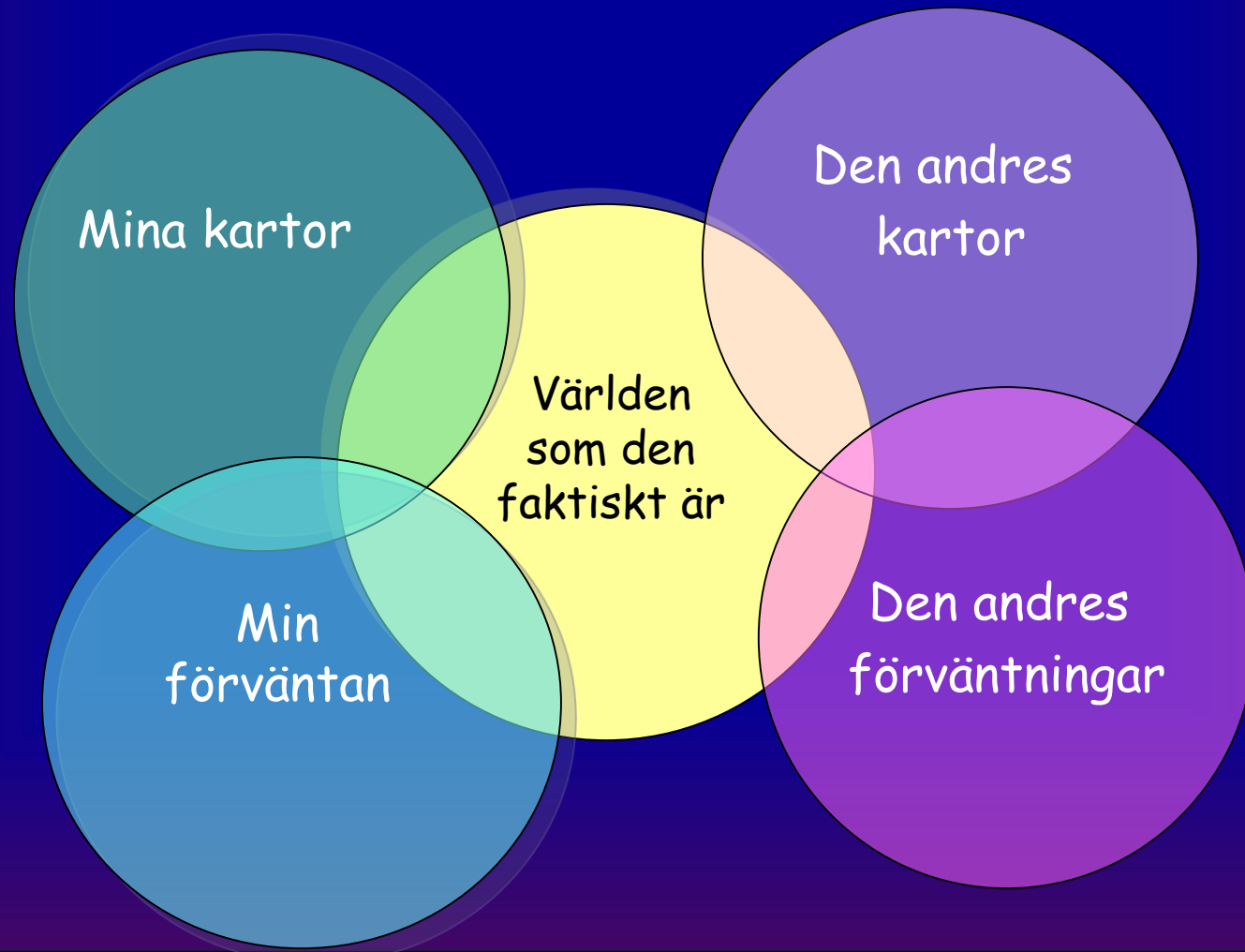
Att lyssna empatiskt

1. **Lyssna noga** på den andres berättelse.
2. **Återge, "spegla"**, vad du uppfattar att den andre sagt. **Spegla** då även de **underliggande känslor och farhågor** som du tycker dig uppfatta.
3. **Fråga om du har uppfattat den andre rätt.**
4. **Försök fånga upp den andres behov.** Förmedla vad du uppfattar att den andre behöver i den aktuella situationen, och **vad hon vill ha från dig.**
5. **Fråga om du har uppfattat även detta rätt.**
6. **Bekräfta svaret och förmedla vad du nu avser att göra.**
7. **Fråga om den andre är nöjd med detta eller om hon vill att du ändrar något, eller om hon vill lägga till något.**
8. **Tacka** för samtalet och förmedla att det gett dig något av värde för din egen del (om det är sant).

Vill jag påverka *måste* jag börja med att lyssna

- Det är inte bara en moralisk utan även en praktisk fråga.
- Om jag vill påverka en annan människa är jag så illa tvungen att börja med att verkligen lyssna på och förstå henne.
- Om jag inte gör det kommer jag inte att ha tillräcklig insikt i hennes situation och behov för att kunna föreslå alternativ som hon skulle ha nytta av.
- Hon kommer inte heller att vara intresserad av mina förslag, om hon inte upplever att jag först sett henne och förstått hennes behov.

Att förstå på djupet innebär att se den andres
cirklar bättre än han själv, och kunna återge dem
till honom så att han själv ser dem klarare än förut.



Att förstå mig är att se världen från mitt
utkikstorn, som jag ser den.

Hjälp mig se
vad du ser!



Välkommen upp.
Så ska jag sedan stiga upp i ditt utkikstorn, så att vi
kan förstå varandra.

Mentaliseringsbaserad terapi

Att mentalisera innebär att göra egna och andras handlingar begripliga utifrån bakomliggande mentala avsikter; som önskningar, känslor och föreställningar.

Var litet NYFIKEN!

Den andres beteende är alltid meningsfullt...
...även om vi inte alltid lyckas *förstå* meningen.



"Det ligger
något i det du
säger."

"Den nyttigaste
läxan livet lärt
mig är att
idioterna ofta
har rätt."



Hur tänker du nu?

Empati i praktisk handling



Vad *behöver* denna människa just nu?

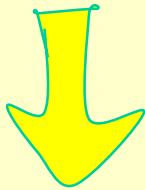


Hur kan jag hjälpa henne med det?

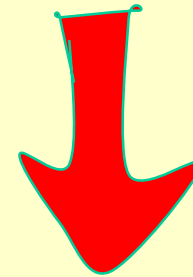
Mer om empati i praktisk handling



Hur känns det jag just nu säger eller gör för
den andre?



Kärleksfulla känslor



Handling
som upplevs kärleksfull
av den andre



Medmänsklighet måste
verkställas

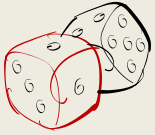


God kommunikation är inte
fullt så svårt som det påstås



Man kommer långt genom att vara äkta,
skapa förtroende, visa respekt, ta den
andre på allvar och visa att man vill den
andre väl.

Om jag bryr mig på riktigt, och visar litet
hyfs, förlåter andra mig oftast en hel del.



"I dont care how
much you know, until
I know how much you
care."

Alla människor avskyr att ta order



Tala inte om för medarbetaren vad hen ska göra om du inte blir ombedd - fråga istället vilka förslag hen själv har och vad hen tycker vore den bästa lösningen.

"No involvement, no commitment" (den som inte är med kommer att vara emot).

Tänk om kärlek helt enkelt är att...

...lyssna?

Create in me, oh God, a listening
heart!

Istället för "uppfostran", "lydnad", "gränser" ...?

"När" ... någonting

- Nära
- Närhet
- Närvaro
- Näring
- Närande

Ny instruktion för vilsna föräldrar

1. Skapa en bra stämning i hemmet, där det är gott att vara. Hur känns det att vara med i denna flock?
2. Fokusera på att ha roligt ihop - det blir folk av illbattningarna ändå, med lite tid och tålamod.

Hur skulle det bli på min arbetsplats om jag bytte till motsvarande ledarskapsfilosofi?