

Goda relationer är ingen slump  
(OBS: en del dubbletter här, då  
somliga bilder även finns under andra  
rubriker)

# Hur är relationsfördelningen i ditt liv?

## "Negativa" :

- Jobbiga
- Svåra
- Tråkiga
- Tärande
- Destruktiva

## Neutrala:

- Ingen känslomässig inverkan

## "Positiva":

- Närande
- Givande
- Stimulerande
- Berikande
- Glädjande

# Det finns de som är rätt "rationella"...

## "Negativa" :

- Jobbiga
- Svåra
- Tråkiga
- Tärande
- Destruktiva

## Neutrala:

- Ingen känslomässig inverkan

## "Positiva":

- Närande
- Givande
- Stimulerande
- Berikande
- Glädjande

... de som gillar sina medmänniskor...

**"Negativa" :**

- Jobbiga
- Svåra
- Tråkiga
- Tärande
- Destruktiva

**Neutrala:**

- Ingen känslomässig inverkan

**"Positiva":**

- Närande
- Givande
- Stimulerande
- Berikande
- Glädjande

...och de som har ett rent helvete!

**"Negativa" :**

- Jobbiga
- Svåra
- Tråkiga
- Tärande
- Destruktiva

**Neutrala:**

- Ingen känslomässig inverkan

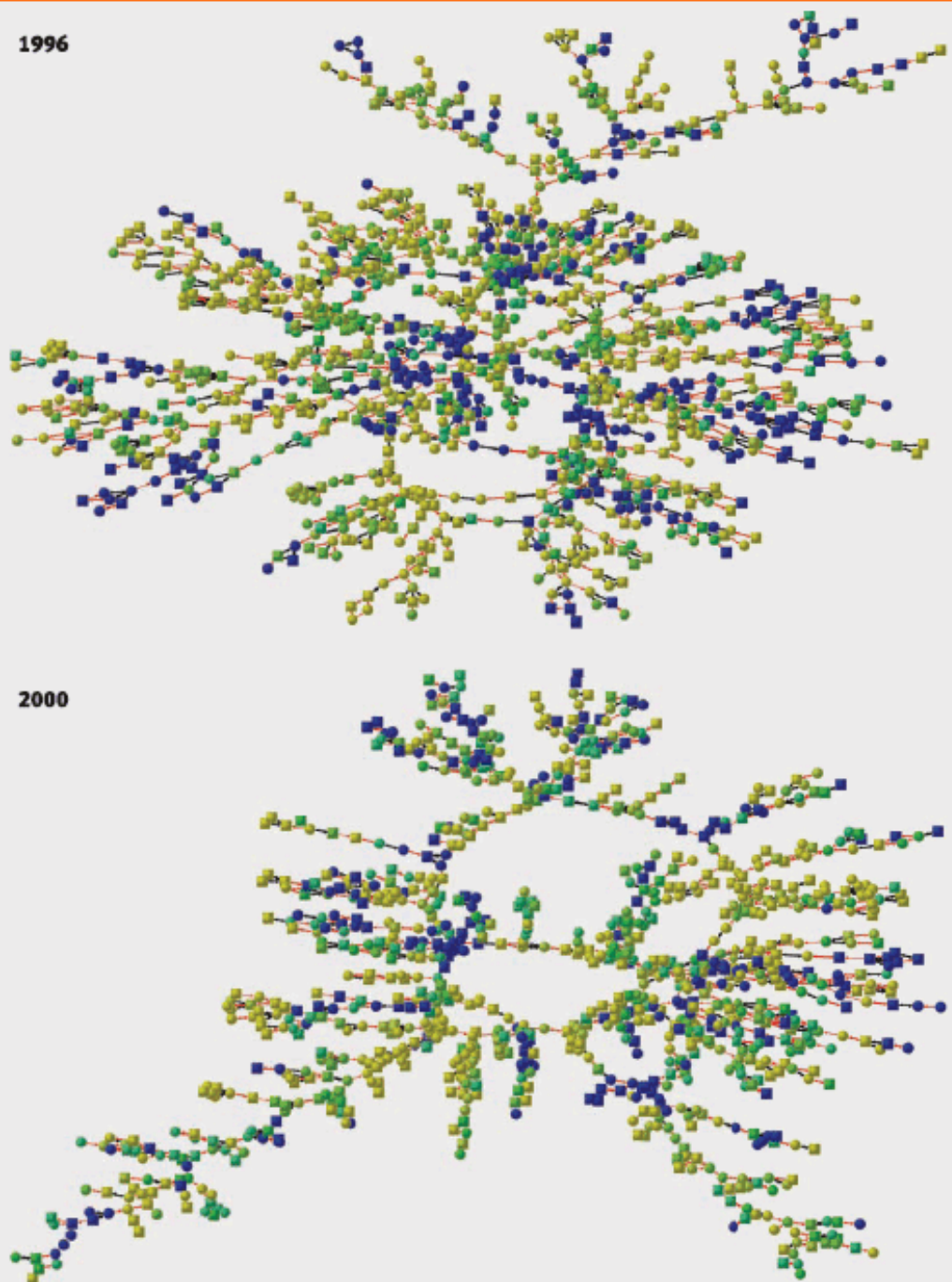
**"Positiva":**

- Närande
- Givande
- Stimulerande
- Berikande
- Glädjande

# Lycka i relationer

Det enda som skiljer "mycket lyckliga personer" från normalt lyckliga personer är förekomsten av "rika och tillfredsställande sociala relationer".

*Ed Diener och Martin Seligman*



- Lyckliga människor är **sammanbundna med varandra i nätverket.**
- Ju fler lyckliga människor man har runt sig, ju större chans att man själv är lycklig.
- Ju mer centralt i sitt nätverk man befinner sig, desto större chans att man är lycklig.
- Ju mer sammanbundna och lyckliga ens vänner och familj är, desto lyckligare blir man själv.

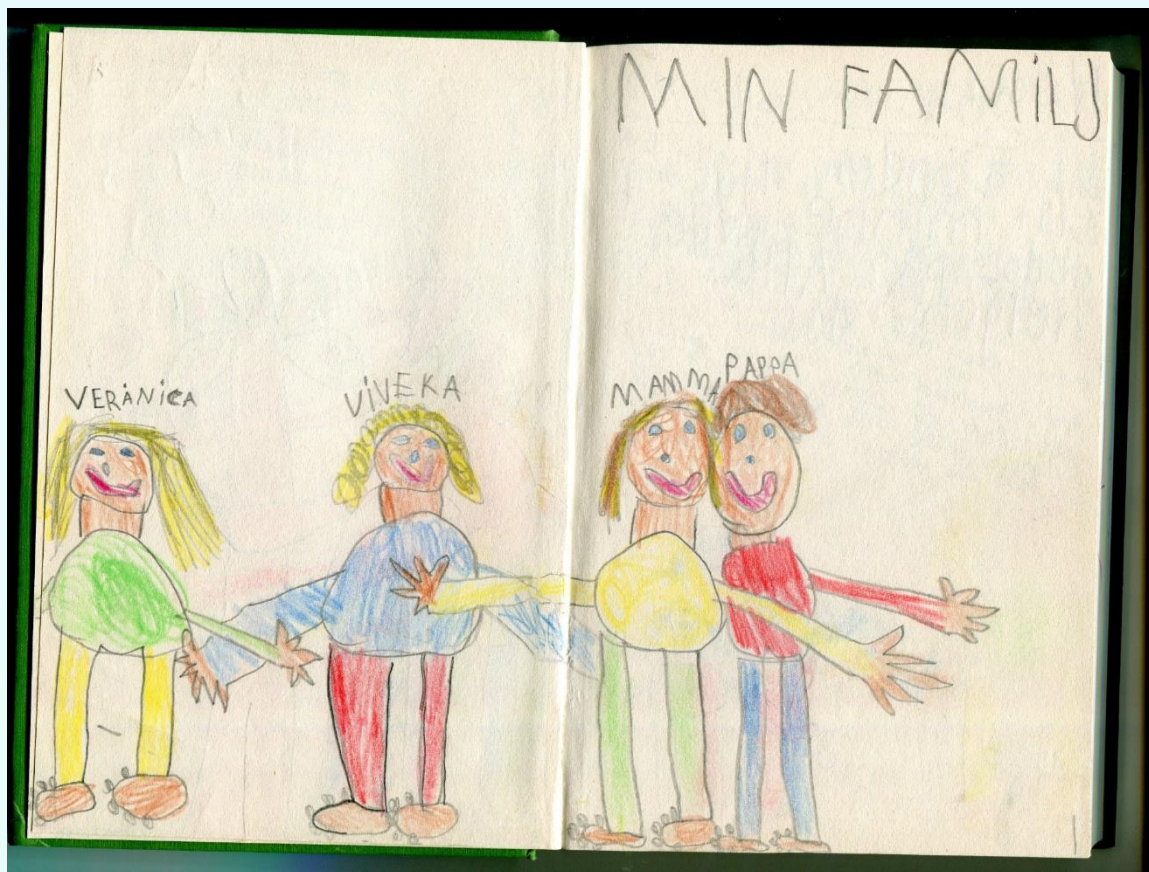
*Dynamic Spread of Happiness in a Large Social Network. BMJ 2008.*

Vi kan inte ensamma bära våra öden,  
det är omänskligt,  
men det är så vi lever,  
som om vi ensamma bär våra öden.

*Kennet Klemets, Accelerator 2005*



Att leva = Inter homines esse, "att vara bland människor"



- Att leva = *Inter homines esse.*
- Ordagrant: *"att vara bland människor"*
  
- Att vara död = *Inter homines esse desinere.*
- Ordagrant: *"upphöra att vara bland människor"*

På restaurang igen

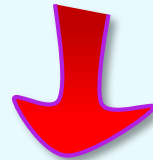


Hur vi kommunicerar med andra  
bestämmer i slutändan vår  
livskvalitet.

*Anthony Robbins, utbildare och coach.*

# Intuitiv bedömning

Bild av okänt ansikte 0,1 sekund



Bestämd åsikt om huruvida personen är:

Någon att tycka om

Någon att lita på

Kompetent

# Spegelneuronen är boven

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



## Det goda mötet

Den viktigaste förutsättningen för ett gott möte är att jag vill mötas, och visar det!



Är det en SLUMP vilka vänner jag har?





Varför har vi det som vi har det tillsammans?

Våra relationers kvalitet är inte av en slump.

De är resultatet av ett antal väl definierbara personliga egenskaper och beteenden.



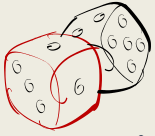
# Om förhållanden och relationer

## Vår kultur:

- Alla sätt att vara på, och alla kombinationer av kontrahenter, går lika bra; det handlar bara om relationsteknik
- Huvudsaken är att förhållandet håller / att man inte skiljer sig

## Ett alternativt perspektiv:

- Snarare beroende av individernas individuella kvaliteter. Man kan inte vara/bete sig hur som helst och tro att man ändå ska få ett lyckligt förhållande
- Det räcker inte att jämka/matcha på ytan, inte ens i terapi
- Vi vill inte bara hålla ihop; förhållandet ska **ge** oss något



Funkar om jag vill få  
bra vänner:



Funkar INTE lika bra:

Skulle jag vilja ha mig själv  
till kompis?



# Egenskaper/beteenden som gynnar goda relationer

Vänlighet

Omtanke

Intresse

Empati

Sympati

Tålamod

Jämnmod

Reflektion

Impulskontroll

Humörskontroll

Öppenhet

Ärlighet

Respekt

Beslutsamhet

Personligt ansvarstagande

Tolerans

Osjälviskhet

Förmåga att engagera och binda sig, att ge av sig själv till en annan

# Mindre effektiva egenskaper/beteenden

Brist på allt det föregående

Självcentrering/narcissism

Behov av att kontrollera vår omgivning

Retlighet

Impulsivitet

Oförutsägbarhet

Hetsighet

Misstänksamhet

Njutningslystnad

# Vilka verktyg har vi?

- Kärlek
- Empati och medlidande
- Humor
- Sunt förnuft
- Kunskap och erfarenhet
- Äkthet
- Vårt eget liv
- Vår egen person





Du behöver inte  
vara intressant.

Det räcker att du  
**BRYR** dig!



God kommunikation är inte  
fullt så svårt som det påstås



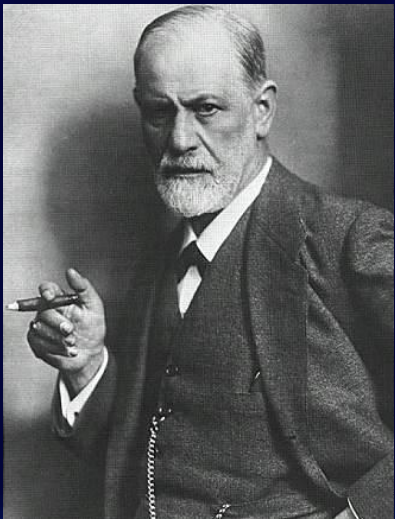
Man kommer väldigt långt genom att vara  
äkta, skapa förtroende, visa respekt, ta  
den andre på allvar och visa att man vill  
den andre väl.

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

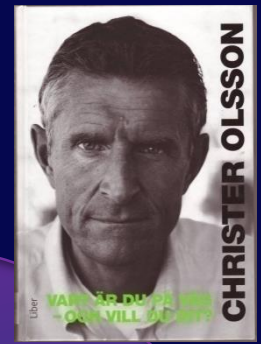
# Vad utmärker en frisk människa?

Förmåga att älska och arbeta.

"Arbete kräver kärlek. Och kärlek kräver arbete!"



## Recept nr 3 för ett lyckligt liv?



Det du kommer att få ut av ditt liv  
står i direkt proportion till...

... din förmåga att ge andra människor  
det de vill få ut av *sina* liv.

Egenintresse och omtanke

Lycka

Omtanke



Kan det vara så att...



...man måste **GE** något för  
att få något?

“Det är en av de vackraste compensationerna här i livet att ingen uppriktigt kan försöka hjälpa någon annan utan att hjälpa sig själv.”

*Ralph Waldo Emerson*



Den vise hopar inga skatter.  
Han lever för andra; då röner han framgång.  
Han ger åt andra; då får han överflöd.



*Konfutse*

## "Examine your motives"

"I saw that if one's motives are wrong, nothing can be right. It makes no difference whether you are a mailman, a hairdresser, an insurance salesman, a housewife - whatever.

As long as you feel you are serving others, you do the job well. When you are concerned only with helping yourself, you do it less well - a law as inexorable as gravity."

Arthur Gordon



# Recept för ett meningsfullt liv?

Jag lever mitt liv utifrån att jag gör skillnad.

Vad jag gör, hur jag är, vem jag är gör skillnad för varje människa jag möter i mitt liv, var dag och var stund.

I varje möte med en annan människa har jag en möjlighet att göra skillnad för denne, att ge något av mig själv till världen.

Varje möte är samtidigt en möjlighet även för mig själv. En möjlighet att uppleva glädje, mening, tacksamhet, kompetens, flow. Och en möjlighet till utveckling och självkänedom.

Recept # 1 för ett lyckligt liv

Bygg relationer

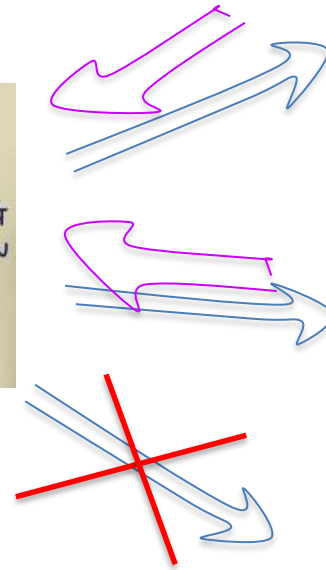
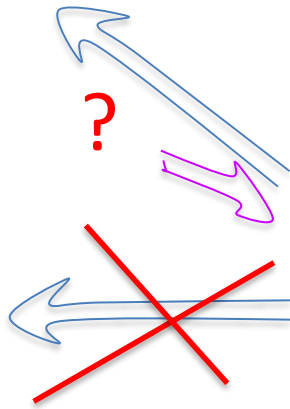
# Modell för ett givande liv: ge, men smart!

1. Testa





1. Testa
2. Utvärdera




1. Testa
2. Utvärdera
3. Välj!

Recept # 2 för ett lyckligt liv

Göra gott och se  
resultatet

Recept # 3 för ett lyckligt liv

Se, var tacksam  
för och gläd dig åt  
allt bra i ditt liv



Jag hade tur:  
Föräldrar som älskade  
varandra OCH mig!

Rickard Wolff



# Anknytning

- Vi *behöver* någon att gå till när det är svårt.
- Men många har inte lyckats ersätta föräldrarelationen (om den alls funnits).
- Många föräldrar klarar inte att lyssna på sina barn när de har problem. Måste orka lyssna tills barnet pratat färdigt.

# Anknytning

- Autonomifanatism i Väst, på bekostnad av förmågan att utveckla djupa relationer. Ett stort träd behöver djupa rötter.
- Föräldrarna har så mycket annat de ska hinna med, därför uppmuntrar de barnens självständighet.
- Barn behöver enskild tid med vardera förälder.  
**Relationer är alltid en till en** - inte i grupp ens om det är god stämning i familjen.
- Tonåringar öppnar ibland ett "fönster", och det gäller att vara tillgänglig då.
- Tonåringen behöver få bekräftat att han fortfarande har *möjlighet* att komma till föräldrarna.

# Identitetsutveckling

- Barn mår inte bra av att behöva oroa sig för eller ta ansvar för sina föräldrar.
- Narcissister:
  - Stora utanpå, små inuti.
  - Låter inte andra bli viktiga för dem, även om de har vänner.
  - Se deras ensamhet!
  - Vandra med honom en bit på vägen, visa att du ser att han har det svårt.

Alla människor avskyr att ta  
order



"The key to comittment is  
involvement.  
No involvement, no comittment."

Alla människor avskyr att  
ta order



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

# Skaffa dig en invitation



**Inträdesbiljettens valuta:**

Vänlighet

Värme

Omsorg

Intresse

Empati

"Jag hör att du har det svårt, och jag skulle gärna prata med dig om det. Skulle du vilja det?"

7. Sharpen the saw

1. Be proactive (freedom to chose)

2. Begin with the end in mind (choice)

3. Put first things first (action)

4. Think win-win (respect)

5. Seek first to understand, then to be understood (understanding)

6. Synergize (creation)

Ge och håll löften

Involvera  
andra och  
arbeta  
fram  
lösningar



Andra delen:  
Komma överens  
med andra





## Win/win handlar om min *inställning*

"Win/win is a frame of mind and heart that constantly seeks mutual benefit in all human interactions... With a win/win solution, all parties feel good about the decision and feel committed to the action plan... It's not your way or my way; it's a better way, a higher way."

*Stephen Covey*

Vad är priset för en win/lose-överenskommelse?

Innan du bestämmer dig för att satsa på eller acceptera en win/lose-överenskommelse till din "fördel":

Vad kostar denna överenskommelse dig själv och/eller din organisation på längre sikt?

16-åringen på villovägar:

Har hon någon **anledning** att lyssna på dig?

# 16-åringen på villovägar



www.Vecto.rs · 14603



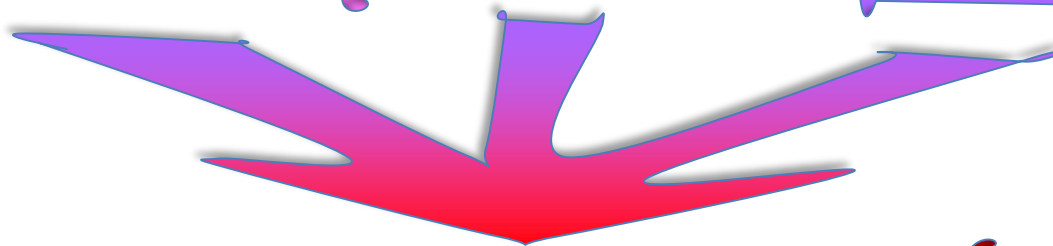
Varför skulle hon lyssna på dig?

# Förutsättningar för kreativt samarbete

Högt känslomässigt  
bankkonto

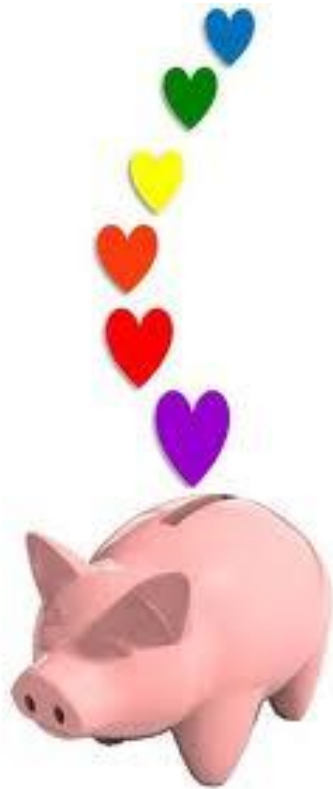
Tänker  
win/win

Försöker förstå  
varandras behov

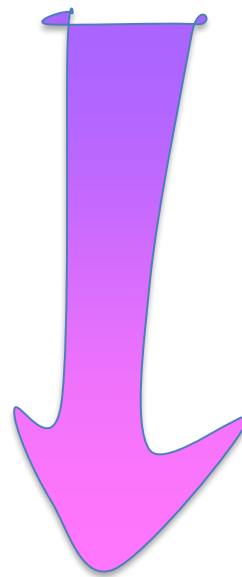


Synergi

Det emotionella bankkontot = det förtroende och den trygghet som har byggts upp i förhållandet



Ett välfyllt konto leder till *tillit, förtroende och respekt*  
och möjliggör uttag när det behövs och när vi klantar  
oss



Vill du ha goda relationer - gör insättningar!

Vad är det vi ska sätta in?





## Diskutera:

Vilka insättningar kan du göra på dina kompisars konton, som skulle göra att de blev glada och som inte är för jobbiga för dig att göra?

## Diskutera:

Vilka insättningar kan ni göra på medarbetarnas konton, som troligen skulle ge ett stort tillskott av förtroendekapital utan alltför stor kostnad för er?

Vilken är valutan, dvs vad är det vi ska sätta in?

Att ge den andre vad han  
behöver, och hjälpa honom  
se att det är det han får.

Vilken är valutan, dvs vad är det vi ska sätta in?

- Vänlighet
- Omtanke
- Omsorg
- Respekt
- Ärlighet
- Hålla mina löften
- Lyssna förutsättningslöst och verkligen försöka förstå
- Acceptans
- Uppskattning av personen och dennes åsikter

Att ge den andre vad han  
*behöver* och att hjälpa  
honom att *se* att det är det  
han får!

Och en hel del annat...

Jesper Juuls böcker om vad "kärlek" egentligen innebär rekommenderas varmt. *Hur älskar jag en människa så att denne känner det och har nytta av kärleken?*

## Coveys förslag på valutan, dvs vad vi ska sätta in

1. Lyssna förutsättningslöst och försök verkligen förstå.
2. Försumma inte små omtänksamheter och vänligheter.
3. Håll utfästelser.
4. Klargör förväntningar.
5. Visa personlig integritet
6. Be uppriktigt om ursäkt när du gjort ett uttag.

Alla människor har behov - alla  
människor vill *något*



Identifiera och tillfredsställ  
människors behov!

## Om att skapa en allians - en början

1. Alla vill **något**.
2. Finn ut (fråga!) vad just denne medarbetare vill.
3. Bekräfta önskemålet.
4. Förmedla att du vill hjälpa honom att uppnå detta.

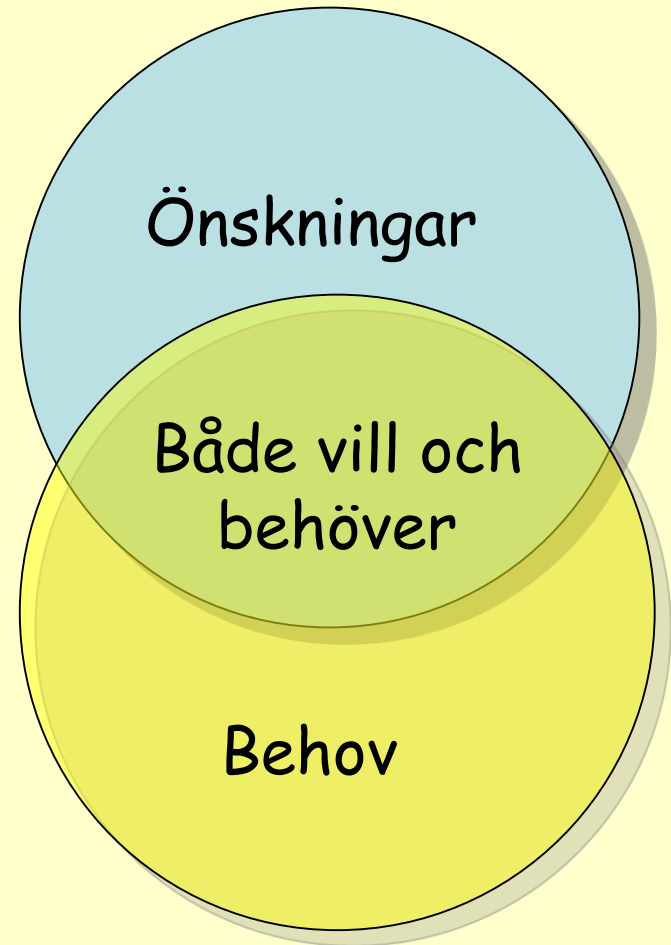
# Önskan eller behov?

Vad medarbetaren **vill och önskar**

- Vi måste börja här; intressera oss för och ta reda på.

Vad medarbetaren **behöver**

- Vi måste intressera oss även för detta, utan att sätta oss över medarbetaren eller reducera honom till objekt.





Om den andre är viktig för dig - visa det

Du måste låta **det som är viktigt för den andre** vara lika viktigt för dig som personen är viktig för dig!

# Lifesaver för förhållanden

*Fungerande  
förhållande:*

"Stop making each  
other wrong!"

*Fantastiskt  
förhållande:*

"What do you want  
in life?"

Vilka insättningar kan du göra på dessa konton?  
Skriv en insättning du skulle kunna göra hos var och en.

- Min partner?
- Min fru?
- Mina barn?
- Mina vänner?
- Mina medarbetare?
- Min chef?

# Narcissistens tragik

När allt är en *rättighet* känner man  
ingen glädje eller tacksamhet för  
det man får



Det går inte att göra  
några insättningar!

Varje problem i relationen är en möjlighet!  
En möjlighet att bygga upp det emotionella  
bankkontot i denna relation.

Samma förhållningssätt kan tillämpas med  
missnöjda kunder och medarbetare. Vi  
försöker lösa problemet och förbättra vår  
relation samtidigt.

Vi hjälper kunden och odlar vår relation.

Vilken sorts ledarskap utövar du?  
Hur relaterar du till dina kunder?

### Transaktionellt

- Fokus på överenskommelsen och utfallet.
- Samma utgångsläge vid nästa förhandling.

### Transformerande/förvandlande

- Påverkar den andra personen och er relation.
- Bygger upp ett förtroendekapital och relationen.
- Nytt och förbättrat utgångsläge vid varje ny förhandling.

Ett litet förslag till dig som vill stärka både  
dina relationer och din integritet

När du talar om en annan - säg inget  
du inte skulle säga om personen var i  
rummet och hörde vad du säger

## Vana 4-6 i praktiken

- Jag närmar mig varje relation med inställningen att vi **båda ska bli nöjda** (vana 4).
- Jag ska **först själv försöka förstå den andre** (vana 5).
- När denne känner att jag förstår **ska jag i min tur försöka göra mig själv förstådd** (vana 5).
- Därefter ska jag tillsammans med den andre sträva efter **kreativ problemlösning** där vi skapar bättre lösningar och ur psykologisk synvinkel bättre överenskommelser än de vi ursprungligen föreslog varandra (vana 6).



## Samarbete som funkar

- Jag närmar mig varje relation med inställningen att vi **båda ska bli nöjda.**
- Jag ska **först själv försöka förstå den andre.**
- När denne känner att jag förstår **ska jag i min tur försöka göra mig själv förstådd.**
- Därefter ska jag tillsammans med den andre sträva efter **kreativ problemlösning.**

## Vana 4-6 i praktiken

1. "Låt oss finna en lösning vi båda tycker är bra. Är du med på det?" (vana 4).
2. "Låt mig först lyssna på dig" (vana 5).
3. Kommunicera det den andra förmedlar på ett sätt som gör att denne känner sig sedd och förstådd på djupet. "Låt mig se om jag förstår dig rätt. Du känner dig [...] och vill [...] därför att [...] Har jag uppfattad dig rätt?" (vana 5).
4. Först nu beskriver du ditt eget önskemål och bakgrunden till det (vana 5).

## Vana 4-6 i praktiken

5. Försök nu tillsammans finna en lösning som båda tycker är bättre än någon av era egna ursprungliga alternativ (vana 6).
6. I en anda av respekt och ömsesidig förståelse satsar vi högre än "win-lose" och "lose-win", **inte heller nöjer vi oss med en kompromiss**. I stället skapar vi genom djup ömsesidig förståelse, win-win-inställning och kreativ samverkan **nya alternativ och möjligheter** som vi båda kan känna oss genuint nöjda med och som tillgodoser båda parter behov och önskemål (vana 6).

## Bra samarbete

1. "Låt oss försöka komma på en lösning som vi båda tycker är bra. Är du med på det?"
2. "Låt mig först lyssna på dig. Berätta hur du tänker och vad du vill!"
3. "Låt mig se om jag förstår dig rätt. Du tänker alltså att... och därför vill du att...?"
4. Först nu berättar du vad du själv vill och varför.
5. Försök nu tillsammans finna en lösning som ni båda tycker är bättre än någon av era egna ursprungliga alternativ.

## Kampen om TV' n

1. Låt oss försöka hitta en lösning som vi BÅDA blir nöjda med.
2. Förklara först för mig vad du vill, varför du vill det, hur du tänker. Varför vill du se på TV just nu?
3. Så du menar alltså att... Har jag förstått dig rätt?
4. Låt mig nu berätta om hur jag själv tänker.
5. Okay, nu har vi hört varandra. Låt oss hitta på så många bra förslag vi kan som skulle lösa problemet, och se om vi kan enas om något av dem.

Vana 4-6 är ingen manipulationsmetod

Jag kan inte skörda utan att först ha planterat och vattnat min sådd. Det finns ingen "quick fix".

# Vägen till win/win

Integritet

Mognad

Överflödsmentalitet

1. Karaktär

Förtroende,  
emotionellt bankkonto

2. Relationer

3. Överenskommelser

Önskade resultat

Riktlinjer

Resurser

Redovisning

Konsekvenser

4. System/struktur som stödjer win/win

5. Processer som stödjer win/win



Ni deltar inte i samma samtal

*Råd för krisstödsarbete, modifierade från Terapins gåva av Irvin D Yalom*



## Habit 5

Seek first to understand,  
then to be understood



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

*Stephen R Covey*

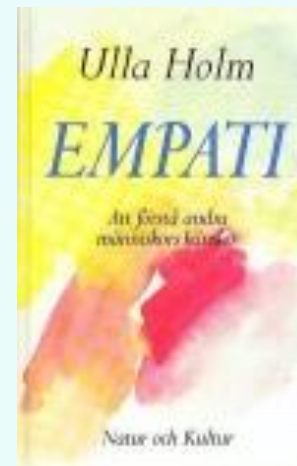
## Vad menar vi med "empati"?

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 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.*

# Empatiskt lyssnande

Att lyssna i syfte att förstå.

Du lyssnar på djupet, helt och fullt.

Du försöker tränga djupt in i den andres hjärna och hjärta, tankar och känslor, i syfte att se sakerna som hon själv ser dem.

Du lyssnar efter känslor och innebörd.

Målet är att förstå och kunna återge den andres uppfattning lika bra som han själv.

Hör jag bara orden missar jag kanske allt!



# Vad menar vi med att "förstå"?

Den stackars  
egentliga  
världen -  
"verkligheten" -  
som den  
faktiskt ser ut  
syns knappt på  
grund av alla  
pålagringar!

Världen som  
vi tror att  
den är

Den andres  
bild  
av världen

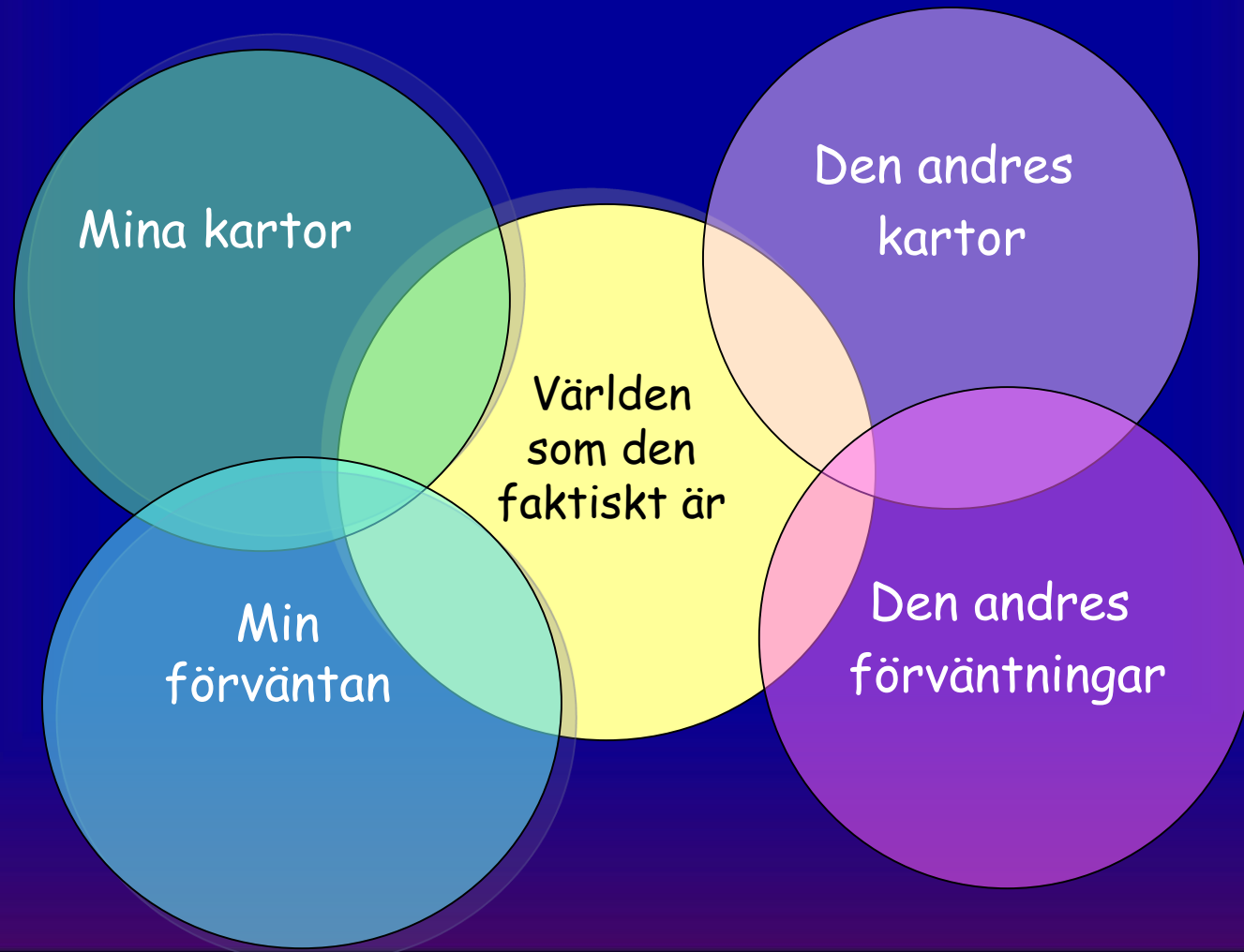
Världen som  
vi vill att  
den ska se  
ut

Världen som  
den andre vill  
att den ska  
se ut



Att "förstå" på djupet:

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.

## 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 och önskemål.** 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 **berätta vad du nu skulle vilja göra.**
7. **Fråga** om den andre är nöjd med detta, eller om hon vill att du ändrar eller lägger till något.
8. **Tacka** för samtalet och förmedla att det gett dig något av värde för din egen del (om det är sant).

# Empatiskt lyssnande och affärer

En amatör säljer produkter.

Ett proffs säljer lösningar på problem och behov.  
Men då måste han eller hon veta vilka dessa är - vilket  
fordrar empatiskt lyssnande.

En bra advokat skriver motsidans plädering innan han  
utarbetar sin egen.

## Vana 5 och proaktivitet

Varför vänta tills någon kommer med problem?

Använd din kompetens inom vana 5 till att förebygga problem.

Var med dina närmaste på tu man hand, dela deras liv, lyssna på dem, förstå dem, hör vilka problem och svårigheter de har, lär från dem, ge dem luft, fyll på bankkontot.

Se livet genom varandras ögon.

***Investera i dina medmänniskor!***

# Vana 5 och proaktivitet på jobbet

**Invänta inte kriserna!**

**Avsätt istället tid med dina medarbetare, kunder och leverantörer på tu man hand.**

**Ge och skaffa ärlig och korrekt återkoppling.**

**Fyll på emotionella bankkonton och bygg relationer.**

# Mentaliseringsbaserad terapi

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

Tänk om kärlek helt enkelt är att...

# Lyssna!?

Create in me, oh God, a listening heart!



## En tanke...

Kan det vara så att när du lärt dig lyssna helt och fullt, med total närvaro och uppmärksamhet, så har du samtidigt lärt dig hur man älskar en människa?

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

# När...

- Nära
- Närhet
- Närvaro
- Näring
- Närande

# I stället för metoder och tekniker

- Kontakt och relation
- Närvaro
- Dialog
- Lyssna - på det som sägs, och det som inte sägs
- Ena örat mot innehållet och det andra mot processen
- Lyssna noga på dina egna känslor och reaktioner
- Var medveten om den andres reaktioner
- Möt den andre på ett existentiellt plan
- Respekt och likvärdighet
- Medkännande - det kunde lika gärna varit jag själv!

# 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?

Att fråga "varför" fungerar sällan.

Pröva i stället:

Hur tänker du nu?  
Hur tänkte du då?

# Empati i praktisk handling



Vad *behöver* denna människa just nu?



Hur kan jag hjälpa henne med det?



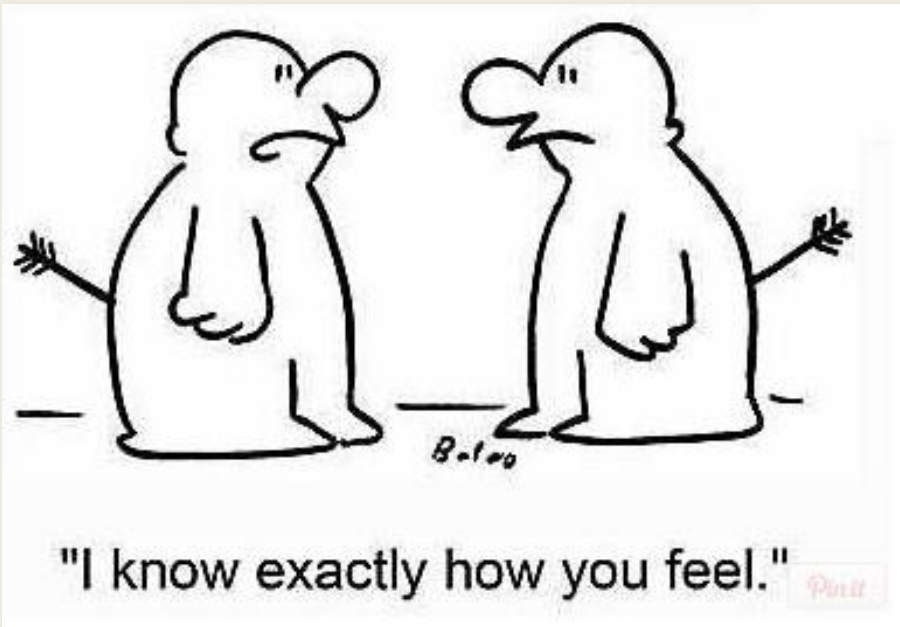
Mer om empati i praktisk handling



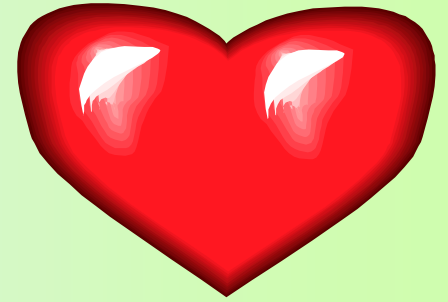
Hur känns det jag just nu säger eller gör för  
den andre?



Det kunde ha varit jag!



Svårt med ~~empathin~~ sympatin?

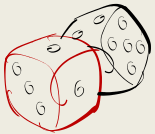


Vilken otrolig tur jag har, för...

...?

...det kunde ju ha varit ...

...jag själv!!!



# Barnet som trillade på gatan





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

Gunnar Ekelöf



# Lathund för fungerande kommunikation

- **Försök först att förstå**, först därefter att själv bli förstådd.
- Dörröppnare: "berätta mer".
- **Lyssna efter DEN UNDERLIGGANDE KÄNSLAN.**
- "Spegla" vad du uppfattar att den andre säger.
- **Bekräfta** den andre, visa att du tycker hans känsla är förståelig och okay.
- **Använd "jagbudskap"**.

# Den enklaste modellen

1. Jag hör att...
2. Då tänker och känner jag att...
3. (eventuellt: ...därför att...)
4. Jag vill istället att...

## Exempel på du-budskap:

- Varför kan du aldrig...
- Du är så...
- Kunde du inte ...
- Kan du inte se att...



## Exempel på jag-budskap:

- Jag känner mig besviken när...
- Det är viktigt för mig att...
- Jag blir bekymrad över...
- Jag känner mig sårad över...
- Jag vill att du...

# Validering

- **Lyssna** och observera.
- Summera, spegla, **återge**, förmedla korrekt förståelse.
- "**Läs av**" och förmedla förståelse av det utsagda.
- **Bekräfta och gör begripligt** utifrån **historien**.
- **Motverka** "jag borde inte vara / känna / bete mig så här".
- Bekräfta och gör begripligt utifrån **nuvarande omständigheter**.
- Behandla personen som en **jämlik** och sann person, var genuin.

Vi vill varken ha beröm  
eller metoder

-

Vi vill ha äkta kontakt  
och närande relationer



Vi vill inte heller få  
"belöning"!

Däremot gärna bekräftelse,  
uppskattning, uppmuntran,  
kärlek och andra uttryck för  
äkta känslor.

Och inte heller vill vi bli  
"beteendemodifierande".

Vi vill vara en värdefull  
människa i en äkta relation!

Vi vill inte heller bli föremål för  
"beteendemodifierande" tekniker  
och metoder eller andra former av  
manipulativ objektivering.

Vi vill vara en värdefull människa i en  
äkta relation!

# En dikt

Man vill bli älskad  
i brist därpå beundrad  
i brist därpå fruktad  
i brist därpå avskydd och föraktad.

Man vill inge människor någon sorts känsla.  
Själen ryser inför tomrummet och vill kontakt  
till vad pris som helst.

*Ur "Doktor Glas" av Hjalmar Söderberg*

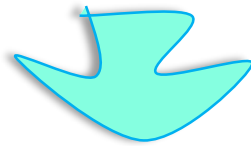
A white scroll with a blue background and a red border. The scroll is unrolled and has a slight shadow on the right side. The text is written in red.

Alternativ till beröm:

"TACK!"



Är det verkligen "beröm" och  
"belöning" vi vill ha?

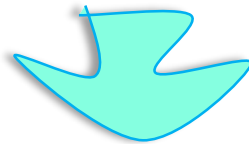


Alternativ till beröm: "TACK!"

Är det verkligen "beröm" och  
"belöning" vi vill ha?

Eller vill vi ha bekräftelse, uppskattning, uppmuntran,  
kärlek och andra uttryck för äkta känslor?

Vi vill inte vara "duktiga" - vi vill betyda något för en  
annan människa, vi vill beröra denne.



Alternativ till beröm: "TACK!"

# Vill du revolutionera ditt liv?

Du behöver inte resa någonstans...

Du behöver inte byta partner...

Du kommer långt med att börja  
säga "tack"!

# Beröm

- Är **inte kärlek**.
- Riskerar att **ersätta** äkta kommunikation, värme, kärlek och bekräftelse.
- **Måste vara äkta**, ärligt, personligt och spontant.
- Har betydelse för självförtroendet, men **gör inget för självkänslan**.
- Får inte vara **slentrian**.
- Kan vara **beroendeframkallande**.
- Skapar lätt **rädsla för kritik**.

Är ofta kort och gott en dålig vana.

# Diskutera! Hur förmedlar du beröm, uppskattning och kritik på ett bra sätt?

- Relevant, det ska finnas en god anledning.
- Äkta och uppriktigt menat.
- Personligt.
- I rätt tid, det vill säga snarast.
- Kritik ges alltid i enrum men beröm gärna inför andra.

## Hur når jag fram med kritik?

1. Du måste vilja personen väl för att kunna hjälpa.
2. Säg det bara en gång, vänligt och respektfullt.  
Lämna det med det -> får bättre resultat. Man får se tiden an när man sagt det man behövde säga.

# Finns det något alternativ till beröm och kritik?

- Var nyfiken - vem är den här människan, och vart är han/hon på väg?
- Lyssna, var intresserad och autentisk, odla en jämlik relation där båda har samma värde.
- Ha en smula förtröstan - tror du verkligen att du är det enda som står mellan den andre och avgrunden?
- Resonera, föreslå, förankra - men jämbördigt och med respekt för den andre.
- Behandla den andre som du skulle din bästa vän.

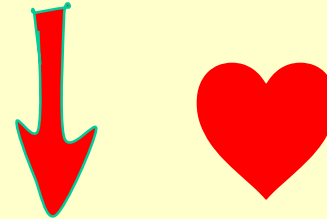
*Fritt efter Gordon Livingston, "Trettio tuffa sanningar innan det är för sent".*

1885

# Från kärleksfulla känslor till kärleksfulla handlingar



Kärleksfulla känslor



Handling

som upplevs kärleksfull av den andre



# Vår kärlek...



...har bara värde för andra i den omfattning som de kärleksfulla känslorna kan omsättas i praktiken - dvs till ett beteende som andra **upplever** som kärlek.

Veta vem du är...



... och gilla det du ser!

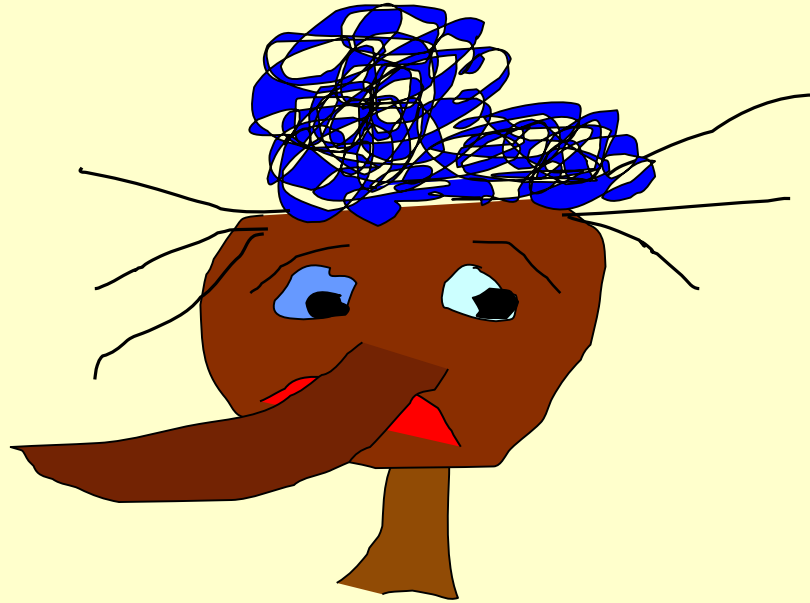
# Självkänsla handlar inte om att prestera

Självkänsla handlar om mitt VÄRDE i mina egna ögon.

Vad folk än säger och tycker om mig...

...så vet jag att jag är okay  
och värd att älska!

Veta vad du kan...



... och vara stolt över det!

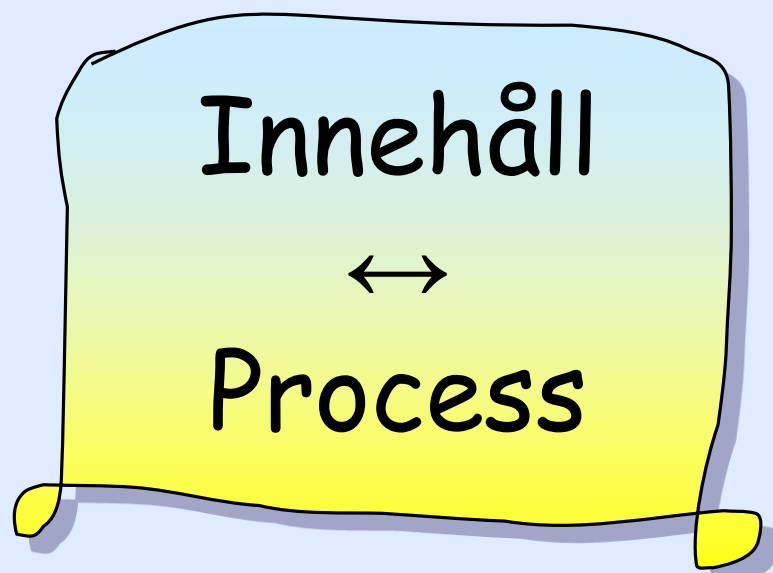
# Att ha problem är inget problem

Välbefinnande och trygghet har inget med ett problemfritt liv att göra.

Inre trygghet och självförtroende kommer av att veta att vad livet än bjuder på...

...så kan jag hantera det!

"Vården" är det som sker mellan mig och patienten



**Innehåll:** Det vi gör / talar om.

**Process:** Sättet som vi gör det på, hur vi talar med varandra.

Det är alltid vi - och inte patienten - som har ansvaret för samspelets kvalitet.

# Processens kvalitet avgör samtals kvaliteten

Processen består av

- Känslor
- Stämningen, "atmosfären"
- Tonfall
- Kroppsspråk
- Det medvetna och det omedvetna

Alla reagerar på processer, och ju sämre vi mår desto känsligare är vi.

## Ett exempel på målformulering hos familjerådgivaren

- Klimatet, stämningen, den känslomässiga atmosfären är det viktigaste - inte den yttre ordningen. Hur känns det att vara med varandra i vår familj?
- Alla ska få vara med och bestämma spelreglerna, vad som ska göras och hur.
- Mer kärleksfullt förhållande, trots en pressad vardag.
- Lättsammare och roligare förhållande, trots samma vardag.
- Var och en tar fullt ansvar för sitt humör och för de signaler man förmedlar till andra.
- Barnen ska få en bra och positiv bild av hur det är att vara vuxen - inte en ständigt trött, pressad, härjad och missnöjd förebild.
- Barnen ska få en annan bild av ett förhållande mellan man och kvinna, med mer värme, glädje och kärlek.
- Barnen ska slippa drabbas av föräldrarnas stress.



Hur känns det för den andre - och hur mycket kommer jag att få veta - om han upplever att...

... jag inte bryr mig om honom?

...jag inte tycker om honom?

...samtalet tråkar ut mig?

...jag bara spelar en roll?

...allt arbete är tomt, utan kärlek ( ... ) Det är att fylla allt du skapar med en fläkt av din egen ande (...) Arbete är kärlek som gjorts synlig (...) Ty om ni bakar bröd med likgiltighet bakar ni ett bittert bröd, som endast till hälften mättar människans hunger.

*Kahlil Gibran, Profeten*

# Den stora hemligheten...

...är...

???

???

...löst enkelt, egentligen...

... försök med...

...liten vanlig enkel...

...vänlighet!



# Alternativ chefskurs



Har du prövat med att försöka

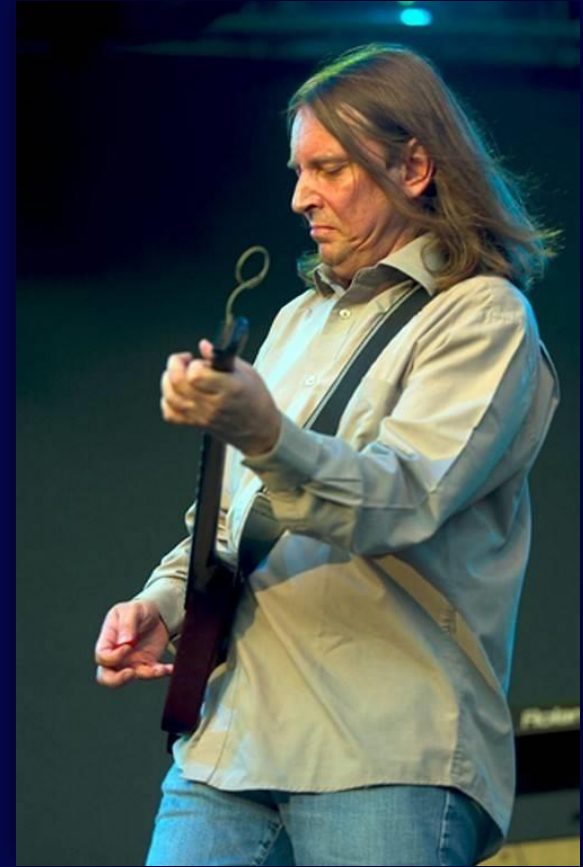
**TYCKA OM**

dina medarbetare?

# Li Chengping

"Det är inte bara Yao Jiaxin. Vi är allihopa sjuka. Vi måste inse att bästa uppfostran är att lära barnen älska sina medmänniskor."

"Varför stirrar du på allt  
jag saknar, när mitt blod  
är ungt och galet nog att  
älska dig?"



## Det är inte allt eller intet

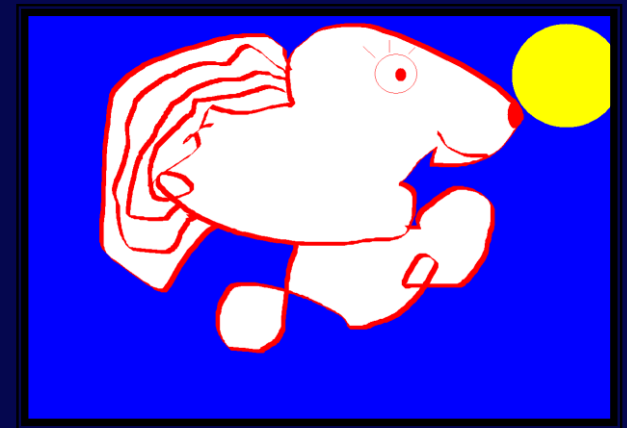
Du behöver inte tycka om *hela* patienten  
och *allt* han gör.

Men försök hitta *något* du uppskattar, och  
fokusera på det.

Om du kan tycka om 70 % får du kanske  
försöka acceptera de resterande 30  
procenten?

# Känslomässig mognad i relationer

Att känna en  
människa helt och  
fullt, och älska  
henne trots hennes  
brister.



*"Sälen Sälsus"*





Man vill så gärna ändra på alla andra... tänk om man kunde få dem **precis** som man vill ha dem!

## Övning ger färdighet

Övar jag på att vara positiv, leta efter det goda och vackra, se möjligheterna, tala väl om, tro andra om gott?

Eller övar jag på att leta och påtala bristerna, ana onda avsikter, tala illa om och döma ut andra?

Bidrar jag till sanningen eller lögnen om den andre?

# Jag har alltid en möjlighet att välja

En gammal indianhövding satt och pratade med sin sonson. Han sörjde djupt en tragedi som inträffat i familjen. Han sa:

-Jag känner att jag har två vargar som kämpar mot varandra i mitt hjärta. En av dem är våldsam, hatisk och hämndlysten. Den andra är kärleksfull, förlåtande och medkännande.

Sonsonen frågade:

- Vilken varg kommer att vinna, farfar?

Han svarade:

- Den jag matar.

Förresten...

...en sak till...

!

!!

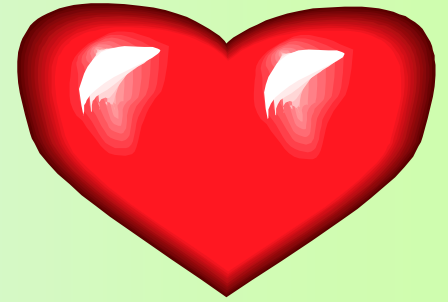
!!!

...ha litet...

...KUL!!



Svårt med ~~empathin~~ sympatin?



Vilken otrolig tur jag har, för...

...?

...det kunde ju ha varit ...

...jag själv!!!

# Det kunde alltid vara värre!



# Det kunde alltid varit värre

Tur att det inte är JAG som är /som/ han.

Tur att inte JAG har hans liv.

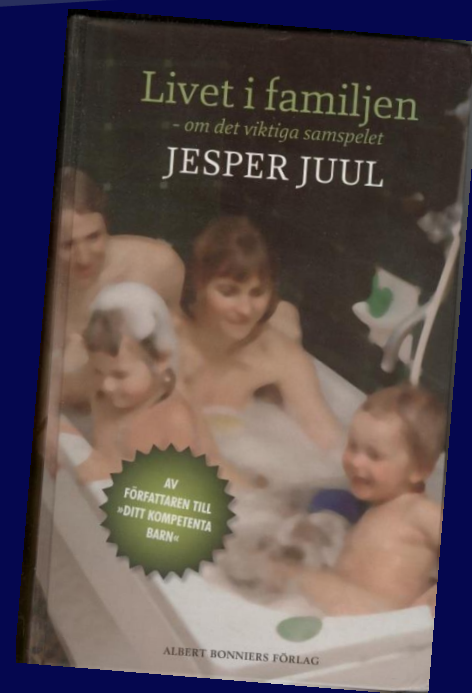
Som tur är har jag betalt.

Ska någon annan få bestämma över mina känslor så är det i alla fall inte han.

# Viktiga övergripande värden för samspelet med andra



Likvärdighet  
Autenticitet  
Integritet  
Självkänsla  
Personligt ansvar  
Socialt ansvar  
Gemenskap





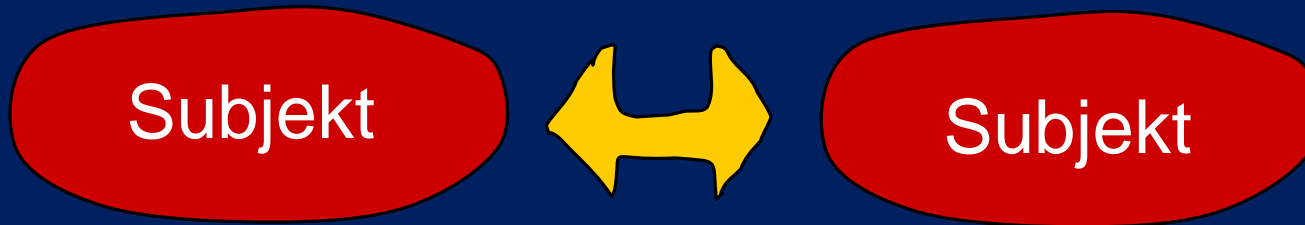
# Vad menas med att "älska" ett barn?

## Om jag

- behandlar barnet likvärdigt (dess tankar, känslor, önsknningar och behov är lika viktiga som mina egna)
- respekterar barnets integritet
- stöttar barnets personliga ansvarstagande och utvecklingen av dess självkänsla
- själv är äkta och autentisk i vår relation

Då älskar jag barnet på ett sätt som är bra för det, och som barnet upplever som kärleksfullt.

# Den likvärdiga relationen



I den likvärdiga relationen utgör den andres tankar, känslor och önskemål en likvärdig del av gemenskapen.

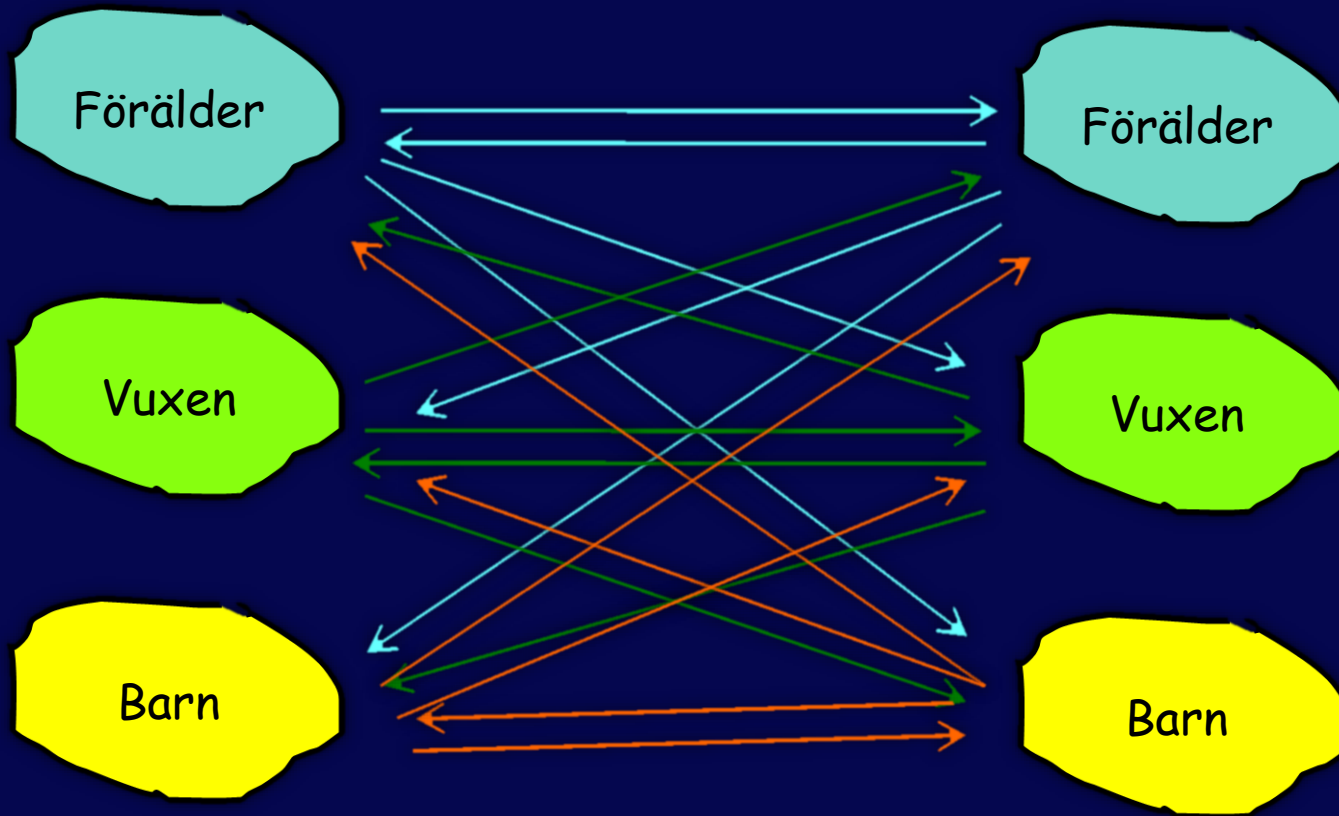
Den andre, hans inre värld, hans vilja och drömmar behandlas med samma allvar som mina egna.

Alla har rätt att vilja det de vill!

Den andre har rätt att bemötas likvärdigt

Ej ovanifrån  
Ej objekt  
Ej offer  
Ej synd om

Vilka "jagttillstånd" är det som möts just nu?



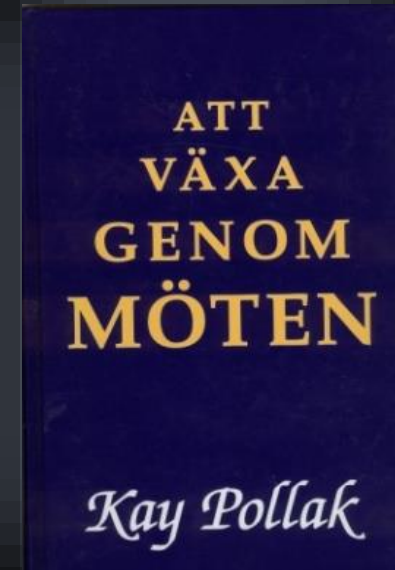
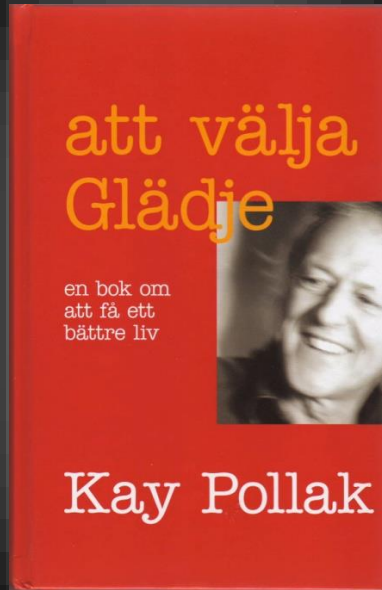
# Några icke helt likvärdiga kommunikationsmönster

1. **Pedagogen** (ger råd, långa förklaringar, instruerar, föreläser, kritiserar, klandrar, etiketterar, moraliserar, predikar, tvingar).
2. **Psykologen** (söker motiv, gör bedömningar, analyserar, tolkar, frågar ut, förhör).
3. **Strutsen** (skyr konflikter, skämtar bort, undviker, avleder, lugnar, tröstar, stryker medhårs, berömmar).
4. **Befallaren** (vill ha sin egen vilja igenom, styr och förmanar personen, beordrar, dirigerar, varnar, förmanar, hotar).

# Vad kan vi lära av Buddha?

Om vi har ödmjukhet kommer vi att  
se varje situation och varje  
människa som vår lärare.

# Vad menar karln?!



1. Vi kan välja vad vi känner och hur vi mår.

Alltid och i varje stund.

2. Varje möte kan ge oss något för egen del.

Vartenda ett.

## Växt kommer ur möten

All växt sker genom möten. Inga riktiga möten -> ingen riktig växt.

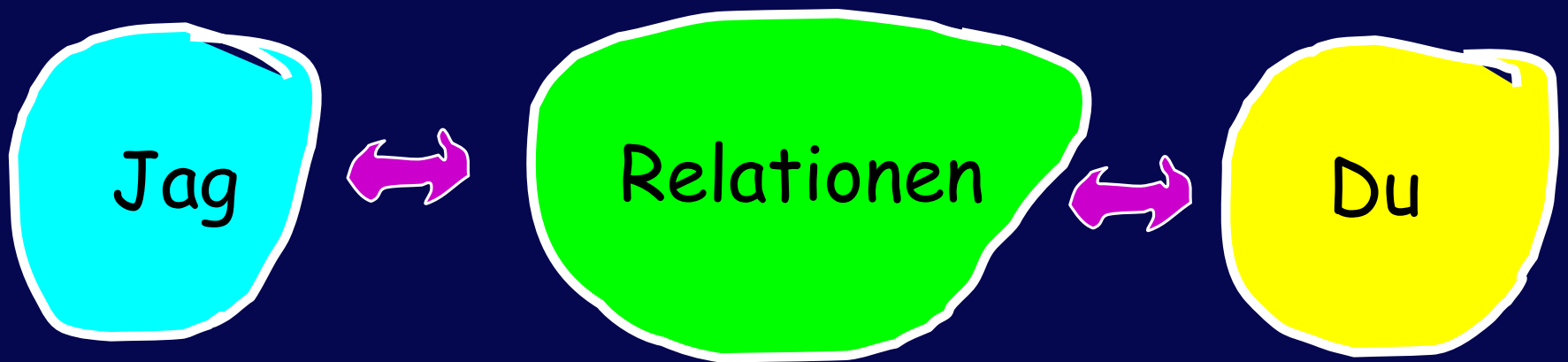
*Vad är det som möts?*

Förväntningar och möjligheter!

*Relationen mellan dessa är det viktigaste.*



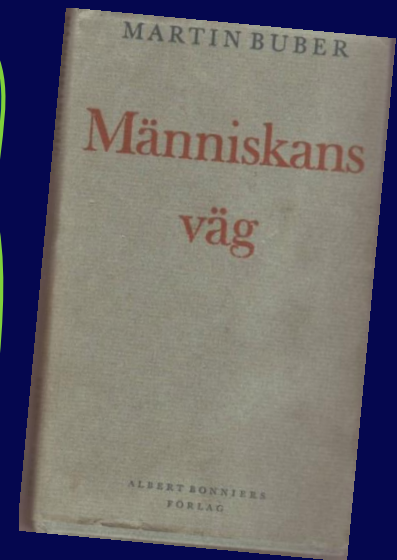
# Martin Buber



Äkta eller falsk dialog =  
äkta eller falskt möte



Om du bara låtsas får du betala priset  
(ingen relation och ingen växt)



Hur skulle mina möten med andra bli om jag utgår från att varje möte är en möjlighet?

Ett tillfälle att **uppleva glädje och mening?**

Jag har **något att lära** av varje människa jag möter?

# Hur skulle våra möten med andra bli om...

...vi utgår från att vi **kan lära oss något** av varje människa?

...vi utgår från att varje möte med en människa är en **möjlighet till glädje och mening** för oss själva, och visar denne vår uppskattning?

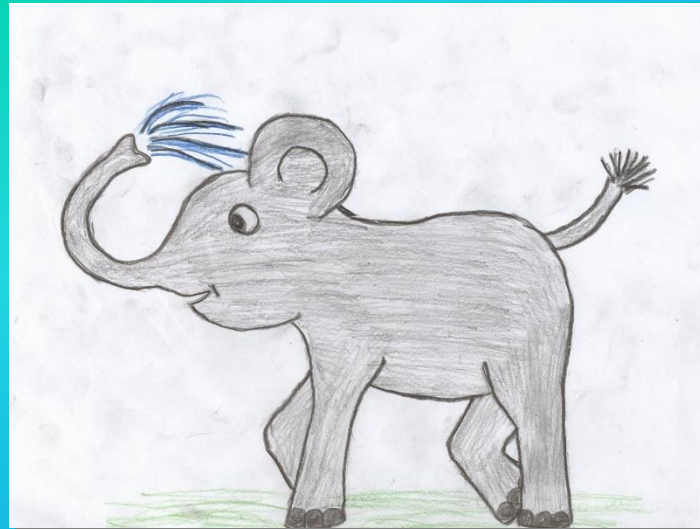
... vi utgår från att ett äkta möte med en annan alltid **lämnar båda åtminstone en smula förändrade?**

ATT  
VÄXA  
GENOM  
MÖTEN

*Kay Pollak*

Hur skulle det kännas för den andre om...

...han upplever att han har betydelse för mig, att vårt möte ger även mig något värdefullt för egen del?



Vad har mina ... (medarbetare, barn, fru,  
kunder) gett och lärt mig?



The background features a large, irregular shape with a purple-to-green gradient. A horizontal wavy line in purple is positioned near the top. Other purple shapes, including a vertical oval on the left and a horizontal oval at the bottom, are scattered around the central area.

Har du berättat det  
för dem?

# Några användbara inledningar

"Det är underbart för mig att du finns, för att..."

"Nu ska jag berätta hur du berikat mitt liv, allt det här har jag fått av dig..."

"Om inte du fanns skulle jag inte få uppleva... var dag!"

"Tack vare dig har jag fått lära mig allt detta..."

# Överkurs - tankar är skapande

ATT  
VÄXA  
GENOM  
MÖTEN

*Kay Pollak*

- Mina tankar om en annan människa är skapande.
- Det jag förväntar mig av en annan människa, det söker jag och det får jag.
- Mina tankar om en annan människa handlar ofta mer om det som finns inuti mig själv, än om vad som finns hos den andre.
- Jag har ansvar för mina tankar.
- Jag kan ändra mina tankar om mig själv.
- Jag kan ändra mina tankar om en annan människa.





## Kan det vara så att...



1. i varje möte med en annan människa finns en möjlighet att få veta något om mig själv?
2. i de tankar som dyker upp i mitt huvud finns ett budskap till mig själv om mig själv?
3. ingen människa kan störa mig utan mitt eget medgivande?

## Litet Kay Pollak till hjälp?

Den där har jag fått för att öva på...

...man får aldrig värre än man klarar av!

# Hur kan vi stärka den andres självkänsla?

- ❑ Var nyfiken och **intresserad**.
- ❑ Förmedla att **relationen ger dig något** för egen del.
- ❑ **Låt inte den andre känna sig som en belastning**.
- ❑ Agera inte som om det vore ett rollspel, **spela inte terapeut**.
- ❑ Var öppen, personlig, varm, **äkta och autentisk**.
- ❑ **Se och bekräfta**.
- ❑ Leta efter **personliga och likvärdiga alternativ till beröm och kritik**.
- ❑ Ge en **personlig reaktion**, förmedla din känsla. Säg t ex vad du tycker om insatsen, men beröm inte. Utgå från din egen upplevelse.
  - Jag är glad för att...
  - Jag vill inte...
  - Jag tycker inte om när...
  - Det är en stor hjälp för mig när...
  - Jag blir rasande när...