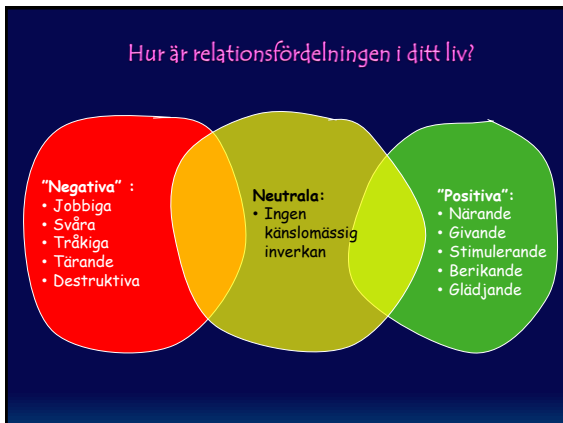


Goda relationer är ingen slump - så vad kan jag själv göra för att få de vänner jag vill ha?

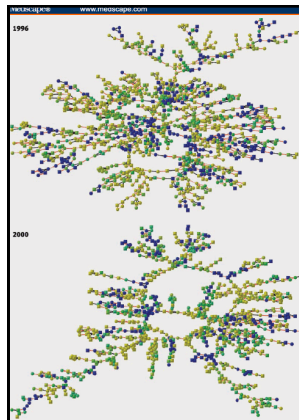
Andra delen:
Komma överens med andra

1264



Hur vi kommunicerar med andra
bestämmer i slutänden vår
livskvalitet.

Anthony Robbins, utbildare och coach.



- 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.

Lycka i relationer

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

Ed Diener och Martin Seligman

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

Den tragiska cirkeln

Dålig kommunikation
↓
Inga riktiga möten
↓
Inga riktiga relationer
↓
Ingen riktig vänskap eller kärlek
↓
Alla relationer blir tomma och meningslösa
↓
Ingen självkänedom eller växt är möjlig
↓
Ensam, livet tråkigt, söker "kickar" som ersättning

En metafor

Varje människa är instängd i ett fängelse - med öppen dörr!

Rädslan att inte bli accepterad av andra håller en kvar.

Vägen ut ur fängelset är kommunikation.

John Powell, Why am I afraid to tell you who I am?

Att vara sig själv

"I can help you to accept and open yourself mostly by accepting and revealing myself to you."

John Powell, Why am I afraid to tell you who I am?

Är goda relationer en slump?

1276

Är det en **SLUMP** vilka vänner jag har?



Varför har vi det som vi har det tillsammans?

Våra relationers kvalitet uppstår inte av en slump

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



1278

Hur jag vill bemötas när jag mår dåligt:

Hur jag **inte** vill bemötas när jag mår dåligt:

1279

Psykoterapi

- Forskningen visar att ur klientens synvinkel är det avgörande att bli sedd, hörd och tagen på allvar. Vi kan då börja ta ansvar för oss själva.
- "Behandlingsplan" är antiterapeutiskt.



Tack till Jesper Juul

Hur vinner man andras respekt och förtroende?

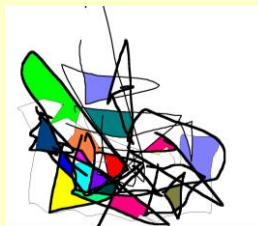
Hjälp mig skriva en lathund för goda relationer

Om vi vill ha goda relationer...

...ligger det en fara i att tycka att andra "får ta mig som jag är" - kanske ingen som vill det, eller så blir förhållandet miserabelt!

...måste vi medvetet odla de goda egenskaperna och tämja de dåliga.

...bör vi välja våra vänner och partners utifrån samma tänkande.



"Soffan"



Kärleksfulla känslor



Handling
som upplevs kärleksfull
av den andre

1284

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.

1285

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.

Michael Rangne

1286

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

Ralph Waldo Emerson



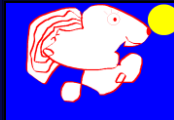
12
8
7

Medmännisklighet måste verkställas

1288

Känslomässig mognad i relationer

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



"Sålen Sålsus"

"För många människor synes det otänkbart att det skulle vara möjligt att leva utan att kritisera och dirigera alla omkring oss."

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

1290

Lifesaver för förhållanden

Fungerande förhållande:

"Stop making each other wrong!"

Fantastiskt förhållande:

"What do you want in life?"

1291

Hjälp mig skriva en lathund för bra kommunikation

Lathund för god kommunikation

- **Försök först att förstå**, först därefter att själv bli förstådd.
- Dörröppnare: "berätta mer".
- **Lyssna efter DEN UNDERLIGGANDE KANSLAN.**
- "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...

1294

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...

Från Mentors föräldrakurs


Exempel på du-budskap

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

Från Mentors föräldrakurs

Modell för ett givande liv: ge, men smart!





I GIVE
KÄRLEK
EMPATI
HUMOR
SUNT FÖRNUFT
KUNSKAP OCH ERFARENHET
ÄKTHET
VÅRT EGET LIV
VÅR EGEN PERSON

1. Testa
2. Utvärdera
3. Välj!

Vilka verktyg har vi?

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



1300

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 patienten mig en hel del.

1301

Hur når jag fram till patienten?

Du måste **vilja personen väl** för att kunna hjälpa!

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?

1303

För att hamna i rätt utgångsläge...



Har du provat med att försöka...

???

... **TYCKA OM** den andre?

1304

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."

1305



1306

Det är inte allt eller intet

Du behöver inte tycka om hela personen och allt han gör...

...men försök hitta något du uppskattar, och fokusera på det!

1307

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



1308

...allt arbete är tomt, utan kärlek (...) Det är att fylla allt du skapar med en fläkt av din egen ande (...) Arbeta 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

1309

Den stora hemligheten...

...är...

???

???

...ljust enkelt, egentligen...

... försök med...

...litet vanlig enkelt...

..vänlighet!



1310

Förresten...

...en sak till...
!
!!
!!!


...ha litet...
...KUL!!

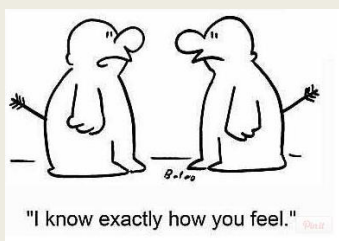


Svårt med ~~empati~~ sympatin? 

Vilken otrolig tur jag har, för...
...?
...det kunde ju ha varit ...
...jag själv!

1312

Empatins källa? 



"I know exactly how you feel." Photo: P. West

16-åringen på villovägar



Varför skulle hon lyssna på dig?

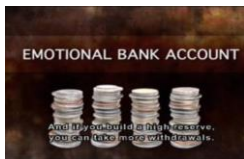


1315

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. T ex när vi vill få något, när vi behöver ta upp något jobbigt, när vi klantat oss.



Vill du ha goda relationer - gör insättningar!

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



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.

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

1. Lyssna förutsättningslöst och försök verkligen förstå.
2. Försumma inte små omtänksamheter och vänligheter.
3. Håll utfästelser. Ge inga löften du inte kommer att kunna hålla.
4. Klargör förväntningar.
5. Visa personlig integritet
 - Behandla alla i enlighet med samma uppsättning principer.
 - Var ärlig, uppriktig och öppen även när det kostar på. I längden är andras respekt och förtroende mer värt än deras omedelbara gillande.
 - Undvik kommunikation som är bedräglig, svekfull eller under människors värdighet.
 - Håll löften, uppfyll andras förväntningar.
 - Var lojal med de som inte är närvarande - säg inget du inte skulle säga om de var med i rummet.
6. Be uppriktigt om ursäkt när du gjort ett uttag.

Alla människor har behov - alla människor vill något

↓

Identifiera och tillfredsställ människors behov

1323

"Give a man a fish and you feed him for a day.

Teach a man to fish and you feed him for a lifetime."

Michael Rangne

1324

Good to great

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

1325

Om att skapa en allians - en början

- Alla vill något.
- Finn ut (fråga!) vad just denne person vill.
- Bekräfta önskemålet.
- Förmedla att du vill hjälpa patienten att uppnå detta.

Önskan eller behov?

Önskningar

Både vill och behöver

Behov

Om att skapa en allians

Men... det är inte säkert att detta är tillräckligt eller ens det rätta för patienten, för det är skillnad på vad vi vill och vad vi behöver.

Å andra sidan: Du kan inte uppnå en allians med patienten om något som endast du anser att han behöver.

1328

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

Vad menas med "terapeutisk allians"?

Den terapeutiska relationen/alliansen

1. Affektiv relationell komponent inkluderande **det känslomässiga bandet och anknytningen** mellan patient och behandlare.
2. **Samarbetsaspekt** - man är överens om behandlingens mål och medel.



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?"

1333

Den likvärdiga relationen

Subjekt



Subjekt

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 samma rätt att tycka som de tycker och att vilja det de vill!

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

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

Vi hjälper den andre **och** odlar vår relation.

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

Ett barns svårigheter kan tas tillvara för att bygga upp relationen, i stället för att man ser svårigheterna som ett irriterande inslag som inte borde finnas. Vi hjälper barnet och odlar relationen samtidigt.

Vilken sorts ledarskap utövar du?
Hur relaterar du till de du leder?

Transaktionellt

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

Transformering/förvandlande

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

Ett 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 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.

Förutsättningar för kreativt samarbete

Högt känslomässigt bankkonto

Tänker win/win

Försöker förstå varandras behov

Synergi

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

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.**

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.

Diskutera:

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

Vilka insättningar kan jag göra på mina kompisars konton, som skulle betyda mycket för dem utan att kosta mig själv särskilt mycket?

Vilka insättningar kan jag göra hos mina föräldrar, som skulle betyda mycket för dem utan att kosta mig själv särskilt mycket?

Vilka insättningar kan jag göra hos mina lärare, som skulle betyda mycket för dem utan att kosta mig själv särskilt mycket?

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

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

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

Stephen R Covey

Habit 5

Seek first to understand,
then to be understood

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

Gunnar Ekelöf




Ni deltar inte i samma samtal

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

<https://youtu.be/aycjKFzjMQ?t=11>

"Kunde det ske ett större mirakel än att vi för ett ögonblick såg med varandras ögon."



Henry David Thoreau

Det goda mötet

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




1356

Hör jag bara orden missar jag kanske allti

Ord
↑
Känslor
↑
Önskingar
↑
Medvetna behov
↑
Omedvetna, fundamentala mänskliga behov

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.

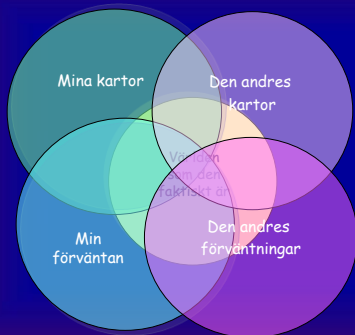
Du lyssnar efter känslor och innebörd.

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

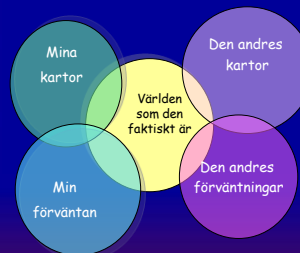
När jag behövde en ny tandläkare



Vad menas med att "förstå"?



Målet är 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 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).

Tänk om kärlek helt enkelt är att...

...lyssna?

"Create in me, oh God, a listening heart"

1363

Create in me, oh God, a listening heart

John Powell, *Why am I afraid to tell you who I am?*

"Om terapeuten tillåter sig att hela tiden vara nybörjare, då har han kanske en chans att lära sig det som han trodde att han redan visste."

Thomas Ogden, *The Primitive Edge of Experience*

2015-12-22

Michael Bainswre

1365

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?

1366

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.

Hur tänker du nu?

1368

Att fråga "varför" fungerar sällan.
Pröva i stället:

Hur tänker du nu?
Hur tänkte du då?

1369

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.

1370

Var litet NYFIKEN!

Den andres beteende är alltid meningsfullt...

...även om vi inte alltid lyckas förstå meningen.



"Det ligger något i det du säger."

1372

"Det ligger något i det du säger"

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



1373

Litet Kay Pollak till hjälp?

Den där har jag fått för att öva på...
...man får aldrig värre än man klarar av!


1374

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.

1375

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?

Varje samtal är ett experiment

- Man kan därför inte göra "rätt" eller "fel".
- Man kan endast utföra experiment som når eller inte uppnår sitt syfte.
- Varje samtal är ett nytt experiment, en ny möjlighet att bli skickligare, en ny chans att lära något av den människa man har framför sig.

378

Var observant på dina egna reaktioner och känslor i samtalet

- Arg/förbannad?
- Ledsen?
- Besviken?
- Orolig?
- Rädd?
- Misslyckad?
- Glad?
- Nöjd?
- Fantastisk?
- Förälskad?

Känslorna är ditt roder, så var tacksam för dem och lyssna noga

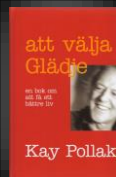
1379

Vad kan vi lära av Buddha?

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

Sökaren nr 1/1986

Vad menar han?



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

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

Alltid och i varje stund.

Vartenda ett.

1381

Martin Buber



Äkta eller falsk dialog = äkta eller falskt möte

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



1382

En metafor

Varje människa är instängd i ett fängelse
- med öppen dörr!

Rädslan att inte bli accepterad av andra håller en kvar.

Vägen ut ur fängelset är kommunikation.

John Powell, *Why am I afraid to tell you who I am?*

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

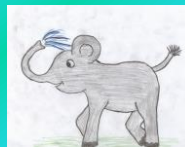
Ett tillfälle att **uppleva glädje och mening?**

En **möjlighet att göra gott, att ge** något av det jag har att tillföra?

Jag har **något att lära** av varje människa jag möter, om henne, världen och mig själv?

Hur skulle det kännas för den andre om...

...han upplever att hen har betydelse för mig, att hen själv **ger mig** något värdefullt genom vårt samtal?



Vad har mina vänner gett och lärt mig?



1386

Har du berättat det för dem?

1387



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 om mig själv.
3. Ingen människa kan störa mig utan mitt eget medgivande.

Tack till Kay Pollak

Ett recept för givande relationer och ett rikt liv (1)

- Varje människa och varje möte är en möjlighet för mig
 - Att **lära mig** något nytt om mig själv, den andre och världen, och därigenom växa och utvecklas.
 - Att **uppleva glädje och mening**.
 - Att **uttrycka mig** själv i världen.
 - Att **göra skillnad**.
 - Att **ge av mig själv**, att göra något gott för den andre. Varje människa har i varje stund behov som jag kan försöka tillfredsställa.
 - Att **ta emot** något av den andre, och därigenom **göra det möjligt för hen att ge**. Att ge till andra, att betyda något för andra och känna att man gör skillnad är vårt djupaste behov. Men då måste någon vara villig att ta emot!

Ett recept för givande relationer och ett rikt liv (2)

- Jag behöver inte alls ge något materiellt - våra viktigaste behov är andliga, psykologiska och sociala. **Vad behöver denna människa just nu**, och vad av detta kan just jag ge?
- Det mest värdefulla jag kan ge är mig själv, att **visa mig som jag är** - mina sanna känslor, tankar och reaktioner. Den andre får då hjälp att orientera sig i vår relation, och att se och förstå sig själv bättre. Denna äkta återkoppling ger därtill den andre en möjlighet att justera sitt beteende i mötet om hen skulle vilja det.
- **Jag kan inte undvika att påverka en människa jag möter, jag kan bara välja vilken inverkan jag ska ha.** Det valet förutsätter att jag tar ett personligt ansvar för mig själv och hur jag är mot andra. **Hur känns det jag säger eller gör för den andre just nu?** Jag behöver inte göra något "stort" för att göra skillnad för andra - det räcker långt att jag medvetet väljer vem jag är i mina möten.

Andras aggression

Vanligen ett uttryck för frustrerade önskningar och behov, eller andra former av stressupplevelser. Vad behöver han just nu?



"Jag ser att du är upprörd. Hur kan jag hjälpa dig?"

1391

Allt det som är viktigt vid bemötandet av "vanliga" människor är ännu viktigare här

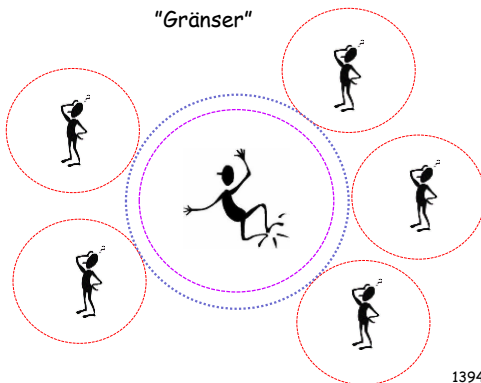
- Alliera dig. Visa att du bryr dig och vill väl.
- Vänlighet och empati.
- Ilska och högljuddhet bemöts med mildhet och låg röst.
- Bekräfta den andres känslor, förmedla att de är förståeliga och okay.
- Ta på allvar och visa respekt.
- Kränk aldrig människor. Kränkta slåss för hedern, rädda människor slåss för livet.

Arga, missnöjda och hotfulla människor

1. Uppmärksamma de **negativa känslorna**. Ta dem inte personligt, troligen handlar de egentligen inte om dig.
2. **"Stoppa" samtalet**, byt från innehåll till "process".
3. **Förmedla din upplevelse**. Fånga upp och förmedla den underliggande **KÄNSLAN**.
 - "För mig verkar det som att du är väldigt "upprörd"/arg just nu. **Är det så?**"
 - "Är det mig eller något jag gör i vårt samtal som du är upprörd över? Är det något som jag kan göra annorlunda?"
4. **Påpeka konsekvenserna**.
 - "När du är så här upprörd har jag svårt att veta hur jag ska tala med dig på ett sätt som du är hjälpt av."
5. **Fråga om det är något du kan göra** för att hjälpa den andre med de jobbiga känslorna, **så att ni sedan ska kunna komma vidare i samtalet**.
 - "Jag behöver din hjälp. Hur kan jag göra för att hjälpa dig med din upprördhet, så att vi sedan kan fortsätta vårt samtal?"

1393

"Gränser"



1394

Ilska är ibland ett sätt att försöka styra andra, att utöva makt.



Eventuellt bättre att **låta människan vara arg** under mötet.

Ofta för mycket att ta itu med ilskan. Inte alltid vår sak att lugna ned den som är arg - ibland är det bättre att bara låta den andre vara arg, sur eller whatever.

Men det är du som måste välja vilket.

Föreläsning av Pertti Simula, "Hur bemöter du ilska och elakhet?"