

Varför får neuropsykiatriska avvikelser ibland så stora konsekvenser för en människas funktion och livskvalitet?

86

Vilka förmågor behöver vi för att klara livet i det moderna samhället?

- **Koncentration**
- **Reglera uppmärksamheten**
- **Reglera aktivitetsnivån**
- **Impulskontroll**
- **"Gå från A till B"**
 - Planera
 - Organisera
 - Genomföra
- Förstå andras inre liv, empati
- Ömsesidigt samspel, social interaktion
- Kommunicera
- Förmedla sympati

"Exekutiva" förmågor

- Arbetsminne.
- Organisering av tankar.
- Planeringsförmåga.
- Problemlösning.
- Mental flexibilitet.
- Förmåga att skifta från en föreställning till en annan.
- Impulskontroll.
- Särskiljande av affekt.

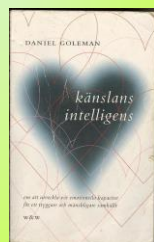
88

Perceptionsstörningar och svårigheter med exekutiva funktioner och kognitioner

- Svårt att planera, organisera, sortera
- Svårt att sortera sinnesintryck, klara av sinnesstimulans
- Svårt att komma ihåg
- Svårt att hantera nya situationer
- Svårt att klara av frustrationer
- Svårt att klara av självklarheter
- Annorlunda upplevelse av tid
- Svårt att hitta
- Stresskänslig

Vad krävs för ett lyckligt liv?

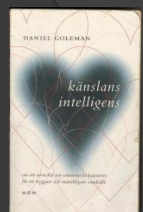
Förmåga att förstå och hantera sina och andras känslor på ett ändamålsenligt och effektivt sätt - "EQ"



90

Emotionell intelligens, EQ

- Förmåga att **förstå och reglera våra egna känslor**.
- Förmåga att **förstå och hantera andras känslor**.
- Viss likhet med forna tiders "karaktär" - "den psykiska muskel som krävs för moraliskt beteende".
- "Metafunktion" som avgör hur väl vi kan utnyttja våra övriga mentala förmågor.



(Känslans intelligens, Daniel Goleman 1995)

91

Känslor som fungerar



Ett sunt känsloliv kännetecknas av känslor och affekter som, utifrån situationen och den kulturella kontexten, är rimliga och adekvata samt "lagom" lättväckta, starka och långvariga.

Till detta kommer en förmåga att uppfatta och tolka sina känslor samt kunna dra slutsatser av dessa (sammanfattas ibland som självkännedom), och att kunna reglera och uttrycka känslorna på ett funktionellt sätt.

92

Vad utmärker en frisk, sund och välfungerande personlighet?

- Trivs med sig själv och livet
- Kommer väl överens med andra
- Hittar en hälsosam balans mellan sina egna och andras behov
- Tar ansvar för sig och sitt

Vad menas med att "ta ansvar"?

Socialt ansvar - ansvar för andras väl och ve, för sådant de inte själva klarar och behöver hjälp med, för att ingå avtal, för samhället.

Personligt ansvar - att ta ansvar för mig själv

- mitt eget liv
- mina handlingar
- mina känslor
- mina tankar
- mina värderingar
- min integritet
- vem är jag i världen
- min inverkan på andra!

94

Den viktigaste frågan

Fungerar mitt sätt att vara?

- Tycker jag om de flesta människor jag har kontakt med?
- Tycker jag om mig själv?
- Har jag de relationer jag vill ha?
- Är mina relationer trivsamma och närande eller konfliktfyllda och destruktiva?
- Kan och vågar jag göra det jag verkligen vill i livet?
- Är jag på det hela taget nöjd med livet jag lever?

Mina svar beror huvudsakligen på min personlighet!

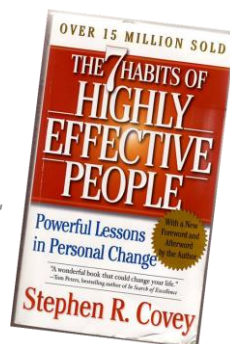
Dvs på mina övergripande mönster för känslor, tankar, reaktioner, beteenden, impuls kontroll och relationer.

95

The seven habits of highly effective people

- restoring the character ethic

"Att leva och verka till 100 %"



Beroende

1. Be proactive

2. Begin with the end in mind

3. Put first things first

Oberoende

4. Think win-win

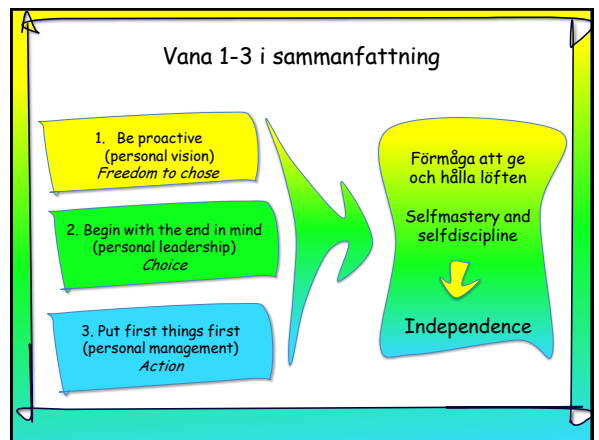
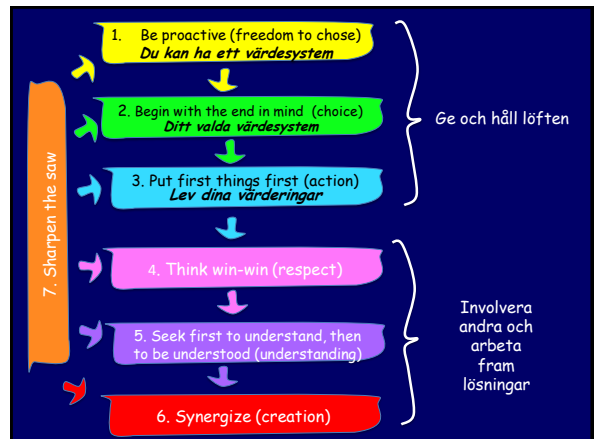
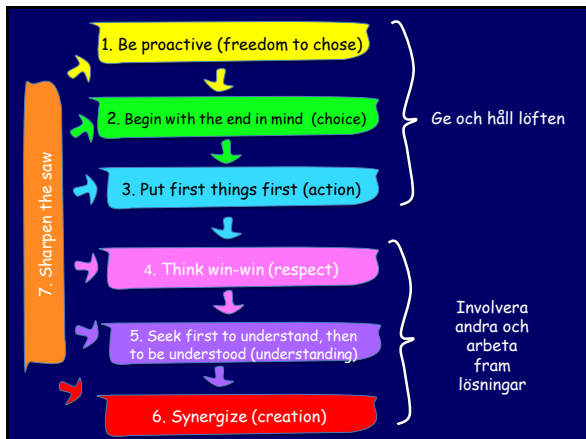
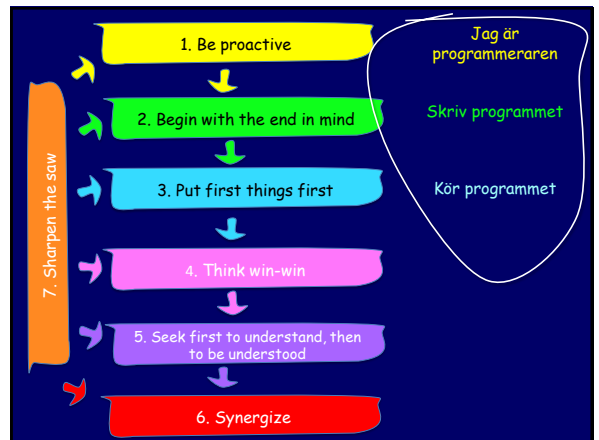
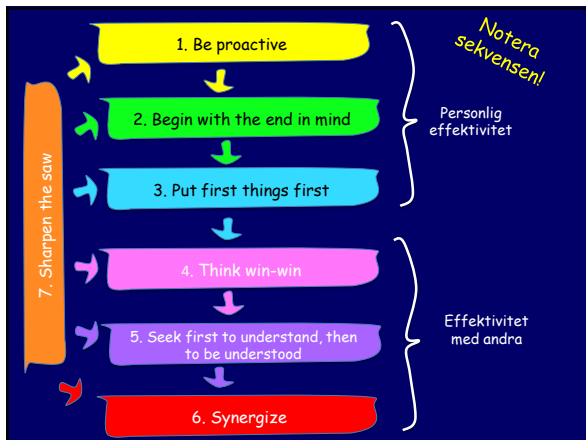
5. Seek first to understand, then to be understood

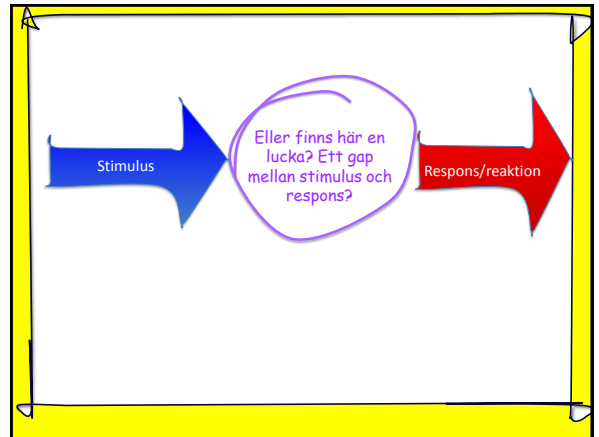
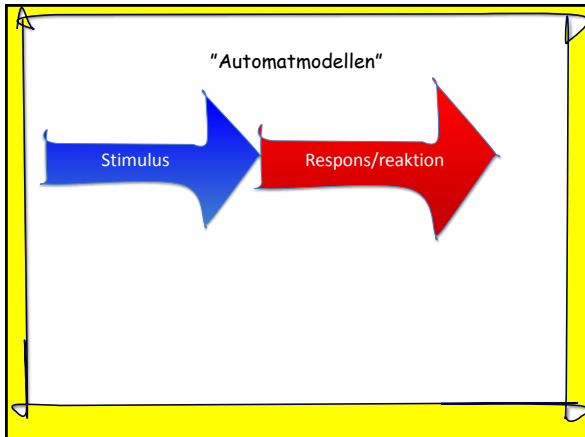
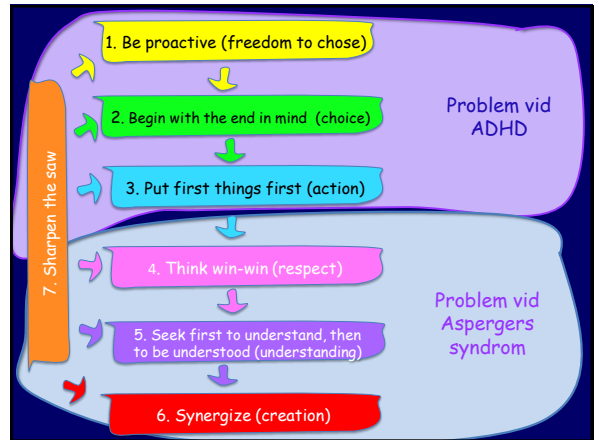
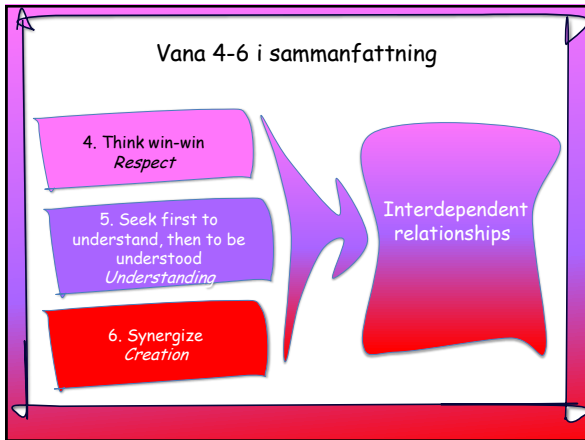
6. Synergize

Karaktär, personlig effektivitet

Att skapa goda relationer och komma överens med andra, effektivitet med andra

"Interdependence", ömsidigt beroende





"Begin with the end in mind"

Din maka/make, dina barn, din bästa vän och din närmaste arbetskamrat håller tal på din begravning.
Vad skulle du vilja att de säger?

108

Allt som är långsiktigt viktigt hör till kvadrant 2

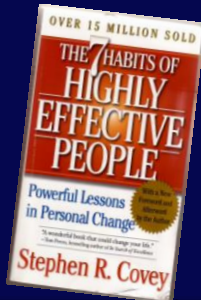
	Brätton	Ej brätton
Viktigt	1	2
Ej viktigt	3	4

Planering och organisering.
Personliga förberedelser.
Odlade av djupa och meningsfulla relationer.
Väl vald läsning.
Utbildning och fortbildning.
Träning.

Vad menas med att leva med integritet?

Kongruens mellan dina högsta värden och ditt sätt att leva.

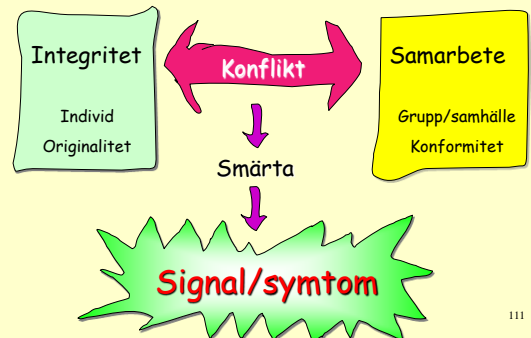
Glädje, lycka och självkänsla följer av kongruensen.



2015-06-14

Michael Rönner

Integritet och samarbete



111

Empati i praktisk handling



1. Vad *behöver* denna människa just nu?
2. Hur kan jag hjälpa honom/henne med det?

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?

Att fråga "varför" fungerar sällan.

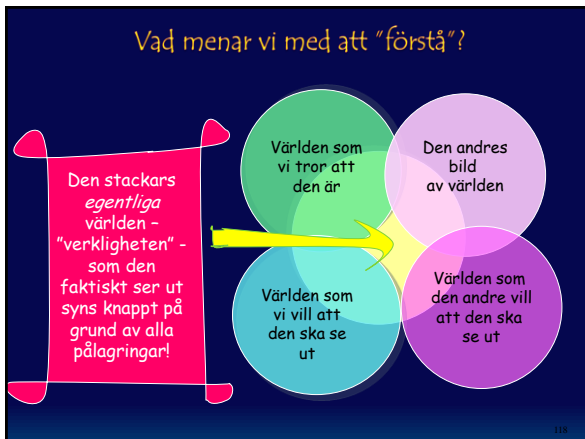
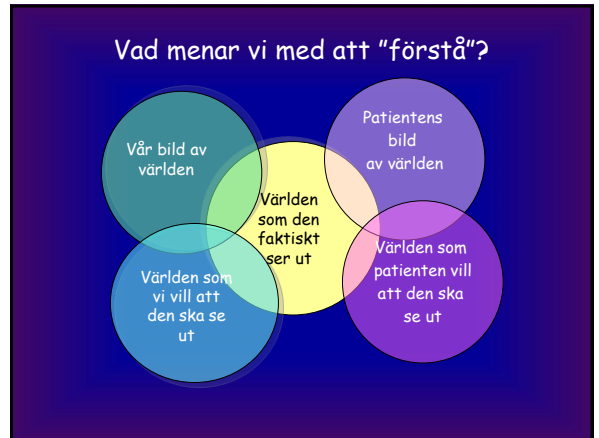
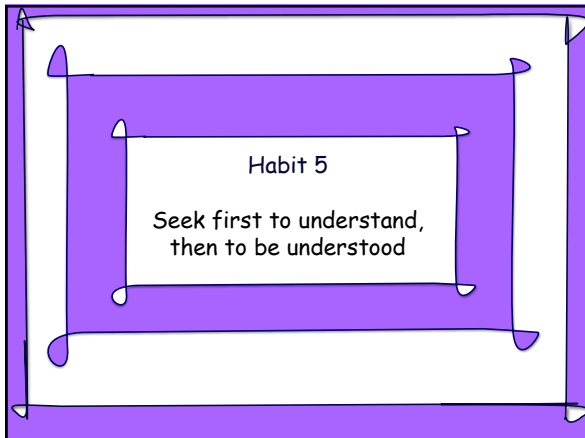
Pröva i stället:

Hur tänker du nu /
hur tänkte du då?

114

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

Stephen R Covey



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.

- 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).