

# Livskraftnytt!

Varje människa är en berättelse och har sin historia. När människor möts så möts också deras respektive historia. Detta innebär också att varje människa filtrerar verkligheten genom sin historia och sitt minnesfilter och tolkar och kommunicerar med omvärlden utifrån det. Om man betänker det så kanske det inte är så konstigt att vi inte alltid förstår varandra och att missförstånd sker. Mottagaren av ett budskap avgör vilket budskapet slutligen blir. Eftersom ord väcker skilda associationer hos olika människor blir ofta det mottagaren hör mer eller mindre förvanskat. Bara fyrtio procent av det vi säger går fram till den vi talar med – i bästa fall. Ett budskap är inte vad någon säger utan vad den andre hör.

Att kommunicera och förmedla oss så tydligt som möjligt är ett grundläggande behov hos oss alla. Kommunicerar gör vi hela tiden, men kanske inte så medvetet alla gånger. Även om vi vill väl, kan det uppstå missförstånd och konflikter.

Men med enkla verktyg och förhållningssätt kan vi skapa kontakt och samförstånd och nå varandra och lättare ta del av varandras olika verkligheter. Vi kan bli bekräftade och lyssnade på även då vi har olika utgångspunkter eller åsikter. I stället för att komma med bortförklaringar, gå till attack eller i försvar kan vi föra en konstruktiv dialog. Öva på att se någon annans sanning och ändå samtidigt stå kvar med självrespekt i vår egen och förmedla den. Risken för missförstånd minskar och möjligheten till lösningar i samförstånd ökar.

Otydlig kommunikation som väcker motstånd har ofta en aggressiv eller anklagande utgångspunkt. "Om du bara kunde..." "Varför måste du alltid..." "Jag kräver att du..." "Du är så..." Den etiketterar och angriper personer och situationer istället för handlingar. Tolkar och värderar, levererar påståenden och uppfattningar, delar in i rätt och fel, saknar impuls kontroll och är reagerande istället för agerande.

Empatisk kommunikation däremot bygger på närvaro och aktivt lyssnande. Men också på att vi ställer frågor och återkopplar det vi uppfattat. Där intas en observerande och ickevärderande ställning som utgår från det specifika tillfället och sakfrågan. Utifrån det kan vi sedan förmedla våra känslor och behov och vad vi konkret önskar för bemötande eller åtgärd i situationen. Då kan vi göra medvetna reflektioner och inta ett bifokalt seende. Det vill säga se och möta personen här och nu men också se bortom det. Se att personen i fråga är mer än sin åsikt, mer än sitt uttalande och det man kommunicerar där och då. Vi kan med det lättare lyfta blicken och se människans historia, kvaliteter och potential i det större perspektivet och därmed skapa kontakt och samförstånd. Kommunikation är ett brobygge mellan människors världar. Så bygg broar!

Önskar dig en fin och kommunikativ maj!

Marie Sandgren